

ПОМНИМ! ГОРДИМСЯ! НАСЛЕДУЕМ!

Посвящается 80-летию Победы

в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

СБОРНИК СТАТЕЙ

**XIV Всероссийской научно-практической
конференции (с международным участием)
30 апреля 2025 года**

Ставрополь
2025

УДК 796(063)
ББК 75.1
Т338

*Под общей научной редакцией
доктора педагогических наук, профессора Р.Р. Магомедова*

Т338 **Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: сборник статей по материалам XIV Всероссийской научно-практической конференции / Под общ. науч. ред. д-ра пед. наук, проф. Р.Р. Магомедова. – Ставрополь: ГБОУ ВО СГПИ; Пятигорск: Рекламно-информационное агентство на Кавминводах, 2025. – 520 с.**
ISBN 978-5-6054665-4-3

В сборник вошли материалы, рассмотренные в рамках работы XIV Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием) «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

Сборник адресован ученым, педагогам, тренерам, аспирантам, магистрам, студентам.

УДК 796(063)
ББК 75.1

ISBN 978-5-6054665-4-3

© ГБОУ ВО СГПИ, 2025
© Коллектив авторов, 2025
© Издательство Рекламно-информационное агентство на Кавминводах, 2025

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

заведующего научно-исследовательской лабораторией «Адаптивная физическая культура в условиях реализации образовательных программ», заведующего кафедрой физического воспитания и адаптивной физической культуры государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ставропольский государственный педагогический институт», доктора педагогических наук, профессора Руслана Расуловича Магомедова.

Многоуважаемые участники конференции!

За 15 лет существования научно-исследовательской лаборатории «Адаптивная физическая культура в условиях реализации образовательных программ» в Филиале ГБОУ ВО СГПИ в города Ессентуки по проблеме развития инновационных технологий в адаптивной физической культуре, адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте её участниками стали представители более чем 100 образовательных и научных организаций. К нам на XIV Всероссийскую научно-практическую конференцию (с международным участием) **«Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»** прислали свои исследования представители вузов, специальных коррекционных учебных заведений, спортивных организаций Российской Федерации и наши коллеги из Белоруссии, Армении и Узбекистана. Особенно радует география статей и докладов представителей из Ставропольского государственного педагогического института, Филиала СГПИ в г. Ессентуки, государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования «Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования, Северо-Кавказского федерального университета, институтов и университетов городов Российской Федерации.

Адаптивная физическая культура является органической частью комплексной системы формирования личности. Забота о со-

хранении здоровья, привитие устойчивых навыков к занятиям физическими упражнениями и спортом являются неотъемлемой частью воспитательного процесса – это то, что педагоги, аспиранты, магистранты и студенты образовательных организаций Санкт-Петербурга, Оренбурга, Ставрополя, Москвы, Воронежа, Ессентуков, Майкопа, Томска, Курска, Московской области, Симферополя, Калининграда, Ленинградской области, Сургута, Краснодара, Саратова, Красноярска, Сочи, Таганрога, Ялты, Иркутска, Карачаевска, Уфы, Донецка (ДНР), Луганска (ЛНР), Волгограда, Челябинска, Смоленска, Ульяновска, Ростова-на-Дону, Архангельска, Нижнего Новгорода рассмотрели в своих научных исследованиях.

Направленность научных работ полностью согласуется с исследованиями профессорско-преподавательских коллективов представленных в сборнике статей. Материалы сборника могут быть полезны всем, кто интересуется проблемами высшей школы, оптимизации и обогащения образовательного процесса.

Современные проекты отличаются огромным масштабом, инклюзивным подходом, междисциплинарностью. Кроме того, научные исследования носят прикладной характер, оказывая непосредственное влияние на повседневную жизнь людей с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями. Наиболее яркий пример прикладного использования научных достижений – это актуальный переход в цифровую реальность и подходы к общей и специальной физической подготовке человека, которые влияют на другие сферы жизнедеятельности людей.

Уверен, что особенно важным представляется глубокая интеграция естественнонаучных, гуманитарных и информационных технологий, научных исследований и прикладных практик. Именно поэтому, научно-исследовательская деятельность нашей лаборатории и многих российских вузов, которые прислали к нам свои материалы исследований, базируется на постоянном и взаимном обогащении лучшими педагогическими и психологическими, инклюзивными практиками, инновационным опытом и научными подходами в работе кафедр физической культуры, безопасности жизнедеятельности, дефектологии, педагогики, психологи и др.

Уверен, что широкий спектр опубликованных в настоящем

сборнике научных работ будет способствовать формированию у молодых исследователей развития представленных направлений и трендов, умений по-новому решать исследовательские задачи в условиях современного динамично меняющегося мира.

Надеюсь, что по итогам работы научно-практической конференции будет принята Резолюция и выдвинуты предложения, направленные как на совершенствование существующих технологий физкультурно-спортивной деятельности, так и на реализацию технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры, технологий инклюзивного образования в области адаптивной физической культуры в условиях реализации образовательных программ.

Желаю всем участникам и гостям конференции конструктивного общения, полезных деловых контактов, реализации намеченных планов, творческих успехов и ярких научных открытий!

ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО
СМАГИНОЙ Марии Викторовны,
министра образования Ставропольского края,
участникам XIV Всероссийской научно-практической
конференции «Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной
и адаптивной физической культуры»

От имени министерства образования Ставропольского края и себя лично приветствую вас дорогие друзья, уважаемые коллеги, организаторы и участники XIV Всероссийской научно-практической конференции «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»!

В России Президент Владимир Владимирович Путин объявил 2025 год «**Годом защитника Отечества и 80-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов**».

Сохранение населения, здоровье и благополучие людей – одна из ключевых целей нашей страны, как отметил Президент Российской Федерации В.В. Путин. Для её достижения министерство образования Ставропольского края реализует Стратегию согласно которой наша задача – вовлечь в систематические занятия физической культурой, спортом и туризмом к 2030 году 70 процентов жителей Ставропольского края РФ, то есть сделать физическую культуру нормой жизни для всех возрастов и групп здоровья обучающихся студентов, школьников и дошкольников.

Убеждена, что конференция «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» внесет весомый вклад в продвижение развития физической культуры, спорта и туризма, ведь она позволит ведущим специалистам обменяться передовым опытом решения вопросов развития профессионализма педагога с использованием технологий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Уверена, конференция пройдет на высоком организационном уровне, будет способствовать обобщению опыта в области становления адаптивной физической культуры, физического воспитания, направленных на гармоничное развитие людей посредством активного и здорового образа жизни. Желаю всем участникам конференции конструктивного диалога, успешной и плодотворной работы и больших успехов!

**СЕКЦИЯ 1.
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В ОБРАЗОВАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ,
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ**

УДК 796.03: 615.825(075.8)(0.034.2)

**СОВРЕМЕННЫЕ РАЗРАБОТКИ И ТЕХНОЛОГИИ
НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ «МЕТОДОЛОГИЯ,
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
ДЛЯ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ**

Евсеева Ольга Эдуардовна, доктор педагогических наук, профессор, директор Института адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта», г. Санкт-Петербург.

Евсеев Сергей Петрович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры, член-корреспондент Российской академии образования; Вице-президент Паралимпийского комитета России; президент Всероссийской Федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями. ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта», Институт адаптивной физической культуры, г. Санкт-Петербург.

Аннотация. *В статье приводятся исторические данные теоретических, практических и экспериментальных исследований П.Ф. Лесгафта и Института адаптивной физической культуры. Программы получившие свидетельства интеллектуальной собственности. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).*

Ключевые слова: *научно-педагогическая школа, методология, теория и методика, адаптивная физическая культура, журнал АФК, приказы, темы НИР, сайты.*

**MODERN DEVELOPMENTS AND TECHNOLOGIES
OF THE SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL SCHOOL «METHODOLOGY,
THEORY AND METHODOLOGY OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE»
FOR COMPREHENSIVE REHABILITATION OF DISABLED PEOPLE**

Evseeva Olga Eduardovna, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Director of the Institute of Adaptive Physical Culture of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft", St. Petersburg.

Evseev Sergey Petrovich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Adaptive Physical Culture, Corresponding Member of the Russian Academy of Education; Vice-President of the Russian Paralympic Committee; President of the All-Russian Federation of Sports for Persons with Intellectual Disabilities. P.F. Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, Institute of Adaptive Physical Culture, St. Petersburg.

Abstract. *The article presents historical data of theoretical, practical and experimental research of P.F. Lesgaft and the Institute of Adaptive Physical Culture. Programs that have received certificates of intellectual property. Physical culture for people with health problems (adaptive physical culture).*

Keywords: *scientific and pedagogical school, methodology, theory and methods, adaptive physical education, AFC journal, orders, research topics, websites.*

*От школы Петра Францевича Лесгафта
к научно-педагогической школе
Евсеева Сергея Петровича*

Историческая справка. 1896 год – «Курсы для приготовления руководительниц физических упражнений и игр».

В 1897 году в лекции «Различные проявления ребенка, связанные с периодом возмужалости» П.Ф. Лесгафт одним из четырёх вопросов рассматривал «Типичные явления, наблюдаемые у ребёнка с слабо развитой умственной деятельностью».

Курсы для подготовки преподавателей для занятий с отсталыми и дефективными детьми (Курс 4-месячный).

В СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта в 1991/1992 учебном году при кафедре теории и методики физической культуры была открыта специализация «Физическая культура и спорт инвалидов».

Опыт реализации данной специализации показал необходимость разработки новой для нашей страны специальности **022500 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**.



Материалы из архива НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.



Этот период можно отнести к периоду зарождения **школы адаптивной физической культуры** в Университете НГУ им. П.Ф. Лесгафта и в Российской Федерации под руководством д.п.н., профессора **С.П. Евсеева**.

В 1995 году открывается кафедра ТиМАФК в торжественно её открывают министр В.Л. Мутко и ректор профессор В.У. Агеев. Появился термин адаптивная физическая культура.

1995/1996 учебный год – первый набор студентов по этой кафедре.

В сентябре 1999 года был открыт первый в России факультет адаптивной физической культуры, который в 2010 году по инициативе ректора В.А. Таймазова был реорганизован в первый в России Институт адаптивной физической культуры.



Свидетельства интеллектуальной собственности (в 2012 году 8 программ и патент).

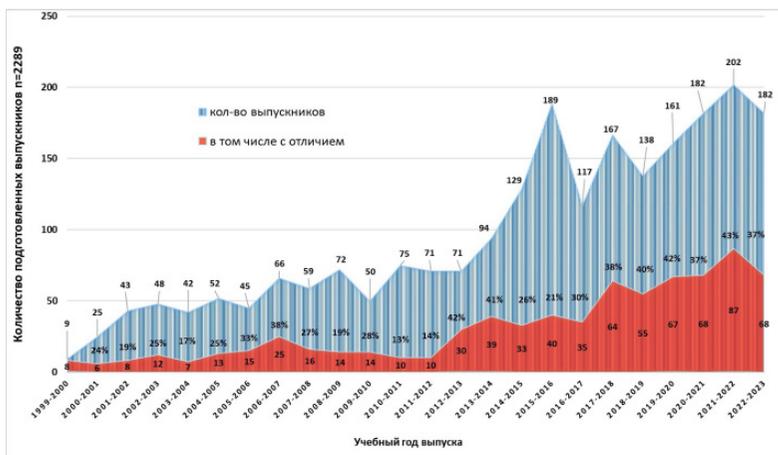
Программы, получившие свидетельства интеллектуальной собственности:

«Современные проблемы адаптивной физической культуры и ее видов»,



«Теория и организация адаптивной физической культуры»,
 «Технология научных исследований в адаптивной физической культуре»,
 «Технологии физкультурно-спортивной деятельности»,
 «Специальная психология»,
 «Специальная педагогика»,
 «Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры»,
 «Частные методики адаптивной физической культуры».

Количество выпускников по программам специалитета, бакалавриата, магистратуры, подготовленных за период с 1995–2023 годов (n=2289 чел.)



Научно-педагогическая школа АФК

В 2013 году в Реестр ведущих научных и научно – педагогических школ Санкт-Петербурга включили **Научно-педагогическую школу «Методология, теория и методика адаптивной физической культуры»** под руководством **Евсеева Сергея Петровича**.

Данная школа включает в себя следующие **направления**:

- *«Адаптивное физическое воспитание в системе специальных (коррекционных) образовательных учреждений»*,
- *«Адаптивное физическое воспитание в учреждениях общего и профессионального образования (специальные медицинские группы, инклюзивное образование)»*,

- *«Спортивная подготовка лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов»,*
- *«Технологии работы с лицами пожилого и старшего возраста»,*
- *«Физическая реабилитация (физическая терапия)»,*
- *«Технологии работы с лицами с поражением опорно-двигательного аппарата»,*
- *«Технологии работы с лицами с сенсорными нарушениями»,*
- *«Технологии работы с лицами с интеллектуальными нарушениями»,*
- *«Технологии работы с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития»,*
- *«Технологии профилактики и коррекции аддиктивного поведения»,*
- *«Современная хореография и танцы в коррекции нарушений у лиц с отклонениями в состоянии здоровья».*

Учебники, учебные пособия, монографии изданные учеными, научно-педагогической школы «Методология, теория и методика адаптивной физической культуры» под руководством доктора педагогических наук, профессора, Члена-корреспондента Российской академии образования **Евсеева Сергея Петровича**.



Адаптированные программы:

В 2021 году по запросу Института коррекционной педагогики Российской академии образования для образовательных органи-

заций преподавателями Института АФК разработаны девять примерных адаптированных основных образовательных программ по АФК (ПАООП по АФК), на которые получены **грифы ФУМО Российской академии образования**. Разработанные программы включены в реестр примерных основных общеобразовательных программ Министерство просвещения Российской Федерации.

1. *ПАООП по АФК для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью на уровне высшего образования (для обучающихся с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата);*
2. *ПАООП по АФК для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на уровне среднего профессионального образования (для обучающихся с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, с расстройством аутистического спектра);*
3. *ПАООП по АФК для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на уровне профессионального обучения;*
4. *ПАООП по АФК для детей с задержкой психического развития и тяжелыми нарушениями речи на уровне дошкольного образования;*
5. *ПАООП по АФК для детей с расстройством аутистического спектра на уровне дошкольного образования;*
6. *ПАООП по АФК для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на уровне дошкольного образования;*
7. *ПАООП по АФК для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне дошкольного образования;*
8. *ПАООП по АФК для детей с нарушениями слуха на уровне дошкольного образования;*
9. *ПАООП по АФК для детей с нарушениями зрения на уровне дошкольного образования.*

Журнал «Адаптивная физическая культура» (АФК).

По инициативе С.П. Евсеева в 2000 году был учрежден новый для России ежеквартальный журнал «Адаптивная физическая культура», который с этого же года регулярно издается. На основа-

нии решения Президиума Высшей аттестационной комиссии Министерства образования Российской Федерации, состоявшегося в январе 2003 года, этот журнал был включен в Перечень ведущих научных журналов и изданий, выпускаемых в Российской Федерации, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученых степеней кандидата и доктора наук.

Наука

Евсеев С.П. разработал проект содержания паспорта специальности Оздоровительная и адаптивная физическая культура, который после доработки получил статус научной специальности, утвержденной приказами:

Приказом

Минобрнауки России от **24.02.2021 № 118** в номенклатуру научных специальностей, по которым присуждаются ученые степени, в группу научных специальностей **5.8. Педагогика включена научная специальность 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура**

Приказом

Минобрнауки России от **27.06.2023 № 1351/нк**

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ
от 24 февраля 2021 г. N 118

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ НОМЕНКЛАТУРЫ
НАУЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ, ПО КОТОРЫМ ПРИСУЖДАЮТСЯ УЧЕНЫЕ
СТЕПЕНИ, И ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИЕ О СОВЕТЕ ПО ЗАЩИТЕ
ДИССЕРТАЦИЙ НА СОИСКАНИЕ УЧЕНОЙ СТЕПЕНИ КАНДИДАТА НАУК,
НА СОИСКАНИЕ УЧЕНОЙ СТЕПЕНИ ДОКТОРА НАУК, УТВЕРЖДЕННОЕ
ПРИКАЗОМ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 10 НОЯБРЯ 2017 Г. N 1093

В соответствии с пунктами 2 и 3 статьи 4 Федерального закона от 23 августа 1996 г. N 127-ФЗ "О науке и государственной научно-технической политике" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1996, N 35, ст. 4137; 2016, N 22, ст. 3096), пунктом 6 Положения о присуждении ученых степеней, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 г. N 842 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, N 40, ст. 5074; 2018, N 41, ст. 6260), и подпунктом 4.2.60 пункта 4.2 Положения о Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 15 июня 2018 г. N 682 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2018, N 26, ст. 3851), приказываю:

1. Утвердить прилагаемую номенклатуру научных специальностей, по которым присуждаются ученые степени (далее - номенклатура).

2. Признать утратившими силу приказы Министерства образования и науки Российской Федерации:

от 23 октября 2017 г. N 1027 "Об утверждении номенклатуры научных специальностей, по которым присуждаются ученые степени" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 ноября 2017 г., регистрационный N 48962);

от 23 марта 2018 г. N 209 "О внесении изменений в номенклатуру научных специальностей, по которым присуждаются ученые степени, утвержденную приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 октября 2017 г. N 1027" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 апреля 2018 г., регистрационный N 50580).

3. Внести в Положение о совете по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук, утвержденное приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 ноября 2017 г. N 1093 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 декабря 2017 г., регистрационный N 49121) (далее - Положение), изменение, дополнив пункт 9 Положения абзацем следующего содержания:

"Диссертационные советы, созданные по научным специальностям, которые были изменены или



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНОБРНАУКИ РОССИИ)

ПРИКАЗ

от 27 июня 2023 г.

№ 1351/нк

Москва

О выдаче разрешения на создание совета по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

В соответствии с пунктом 3 статьи 4 Федерального закона от 23 августа 1996 г. № 127-ФЗ «О науке и государственной научно-технической политике», пунктом 4.3.6 Положения о Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 15 июня 2018 г. № 682, Положением о совете по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 ноября 2017 г. № 1093 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 декабря 2017 г., регистрационный № 49121), с изменениями, внесенными приказами Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 февраля 2021 г. № 118 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 апреля 2021 г., регистрационный № 62998), от 7 июня 2021 г. № 458 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 8 июля

О месте размещения на создание совета

Научно-исследовательская работа (Темы НИР).

Согласно тематическому плану государственного задания по выполнению прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научно-исследовательских работ:

1. Разработка методических рекомендаций по повышению мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни у различных групп населения Российской Федерации, в том числе подрастающего поколения (на 2012–2014 гг.).

2. Теория и практика адаптивной физической культуры и спорта (совершенствование двигательной деятельности, образование, воспитание и социализация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) (на 2015–2017 гг.).

3. Совершенствование системы профессионального образования в области физической культуры и спорта (на 2015–2017 гг.).

4. Научно-методическое сопровождение апробации нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений (на 2017–2019 гг.).

5. Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию двигательной деятельности, образования и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, средствами адаптивной физической культуры и спорта (на примере лиц с нарушением зрения и слуха) (на 2018–2020 гг.).

6. Диагностика качества профессионального образования в области физической культуры и спорта с учетом требований Национальной системы квалификации (на 2018–2020 гг.).

7. Исследование средств и методов, направленных на формирование мотивации у лиц с ограниченными возможностями (с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений) к систематическим занятиям физической культурой и спортом на примере Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов» (на 2020–2022 гг.).

8. Разработка научно обоснованных предложений по совершенствованию процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации лиц с ограниченными возможностями

здоровья, включая инвалидов, средствами и методами адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта (на 2021–2023 гг.).

9. Разработка методических рекомендаций по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (2015 гг.)

10. Научное обоснование классификации инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата для установления нормативов испытаний (тестов) к уровню физической подготовленности инвалидов каждого выделенного класса при выполнении ими Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (2016 гг.)

По Государственному контракту с Минспортом России №0173100014422000033 на выполнение научно-исследовательской работы:

11. Разработка научно обоснованных организационно-методических рекомендаций по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры, в индивидуальных программах реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов (2017 г.).

12. Разработка научно обоснованных рекомендаций для Центров тестирования ВФСК ГТО в части обеспечения доступности для инвалидов при выполнении нормативов комплекса ГТО (2017 г.).

13. Разработка научно обоснованных предложений по обеспечению соблюдения требований доступности при предоставлении услуг инвалидам и другим маломобильным группам населения (2022 г.)

Согласно тематическому плану НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург на выполнение научно-исследовательской работы:

14. Особенности подготовки бакалавров и магистров по направлению физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) в рамках ФГОС ВПО (на 2011–2015 гг.).

15. Разработка и совершенствование средств, методов, и организационных форм гидрореабилитации и паралимпийского плавания (на 2011–2015 гг.)

16. Создание научно обоснованной технологии мониторинга активности «взаимотношений человека и воды» – как специфического единого целого физического и социального явления (2016–2020 гг.)

Приказы Минспорта России «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ОВЗ (2019, 2023 гг.):

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВИНСПОРТА РОССИИ

ПРИКАЗ
 № 90

Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

В соответствии с частью 1 статьи 71 Федерального закона от 04.12.2007 № 120-ФЗ «Об физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6042; 2011, № 41, ст. 5408; 2016, № 14, ст. 2017; 2018, № 31, ст. 4862), статьи 9 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 563 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3508; 2016, № 12, ст. 1925; 2017, № 5, ст. 629; 2018, № 12, ст. 1880; № 36, ст. 5710), ст. 4.1 и 4.1.1.

1. Утвердить по согласованию с Министерством просвещения Российской Федерации, Министерством юстиции и Министерством обороны Российской Федерации, Министерством внутренних дел Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации прилагаемые государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Приказ, утвержденный настоящим приказом, Министерства спорта Российской Федерации от 14.06.2017 № 542-ОБ утверждения государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 20.03.2019 является государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 22 февраля 2023 г. № 117.

Копию по установленной форме выслать на электронную почту Министра спорта Российской Федерации М.В. Семенихиной.

Министр *И.А. Арбузов*
 И.А. Арбузов
 02.03.2023 г. № 117

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВИНСПОРТА РОССИИ

ПРИКАЗ
 № 117

Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

В соответствии с частью 1 статьи 71 Федерального закона от 04.12.2007 № 120-ФЗ «Об физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6042; 2011, № 41, ст. 5408; 2016, № 14, ст. 2017; 2018, № 31, ст. 4862), статьи 9 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 563 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3508; 2016, № 12, ст. 1925; 2017, № 5, ст. 629; 2018, № 12, ст. 1880; № 36, ст. 5710), ст. 4.1 и 4.1.1.

1. Утвердить по согласованию с Министерством просвещения Российской Федерации, Министерством юстиции и Министерством обороны Российской Федерации, Министерством внутренних дел Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации прилагаемые государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Приказ, утвержденный настоящим приказом, Министерства спорта Российской Федерации от 14.06.2017 № 542-ОБ утверждения государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 20.03.2019 является государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 22 февраля 2023 г. № 117.

Копию по установленной форме выслать на электронную почту Министра спорта Российской Федерации О.К. Байкуевой.

Министр *О.К. Байкуева*
 О.К. Байкуева

Н. Нормативы испытаний (тестов)
 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Испытания (тесты) по выбору для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Примерная таблица (испытания) для лиц с ограниченными возможностями здоровья

№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Метрические рекомендации			Временные ограничения
		Метрические	Физические	Дополнительные	
1	Бег на 100 м	1:00	1:00	1:00	Средняя сложность
2	Бег на 200 м	2:00	2:00	2:00	
3	Бег на 400 м	4:00	4:00	4:00	Высокая сложность
4	Бег на 800 м	8:00	8:00	8:00	
5	Бег на 1600 м	16:00	16:00	16:00	Средняя сложность
6	Бег на 3200 м	32:00	32:00	32:00	
7	Бег на 6400 м	64:00	64:00	64:00	Высокая сложность
8	Бег на 12800 м	128:00	128:00	128:00	
9	Бег на 25600 м	256:00	256:00	256:00	Средняя сложность
10	Бег на 51200 м	512:00	512:00	512:00	
11	Бег на 102400 м	1024:00	1024:00	1024:00	Высокая сложность
12	Бег на 204800 м	2048:00	2048:00	2048:00	
13	Бег на 409600 м	4096:00	4096:00	4096:00	Средняя сложность
14	Бег на 819200 м	8192:00	8192:00	8192:00	
15	Бег на 1638400 м	16384:00	16384:00	16384:00	Высокая сложность
16	Бег на 3276800 м	32768:00	32768:00	32768:00	
17	Бег на 6553600 м	65536:00	65536:00	65536:00	Средняя сложность
18	Бег на 13107200 м	131072:00	131072:00	131072:00	
19	Бег на 26214400 м	262144:00	262144:00	262144:00	Высокая сложность
20	Бег на 52428800 м	524288:00	524288:00	524288:00	
21	Бег на 104857600 м	1048576:00	1048576:00	1048576:00	Средняя сложность
22	Бег на 209715200 м	2097152:00	2097152:00	2097152:00	
23	Бег на 419430400 м	4194304:00	4194304:00	4194304:00	Высокая сложность
24	Бег на 838860800 м	8388608:00	8388608:00	8388608:00	
25	Бег на 1677721600 м	16777216:00	16777216:00	16777216:00	Средняя сложность
26	Бег на 3355443200 м	33554432:00	33554432:00	33554432:00	
27	Бег на 6710886400 м	67108864:00	67108864:00	67108864:00	Высокая сложность
28	Бег на 13421772800 м	134217728:00	134217728:00	134217728:00	
29	Бег на 26843545600 м	268435456:00	268435456:00	268435456:00	Средняя сложность
30	Бег на 53687091200 м	536870912:00	536870912:00	536870912:00	
31	Бег на 107374182400 м	1073741824:00	1073741824:00	1073741824:00	Высокая сложность
32	Бег на 214748364800 м	2147483648:00	2147483648:00	2147483648:00	
33	Бег на 429496729600 м	4294967296:00	4294967296:00	4294967296:00	Средняя сложность
34	Бег на 858993459200 м	8589934592:00	8589934592:00	8589934592:00	
35	Бег на 1717986918400 м	17179869184:00	17179869184:00	17179869184:00	Высокая сложность
36	Бег на 3435973836800 м	34359738368:00	34359738368:00	34359738368:00	
37	Бег на 6871947673600 м	68719476736:00	68719476736:00	68719476736:00	Средняя сложность
38	Бег на 13743895347200 м	137438953472:00	137438953472:00	137438953472:00	
39	Бег на 27487790694400 м	274877906944:00	274877906944:00	274877906944:00	Высокая сложность
40	Бег на 54975581388800 м	549755813888:00	549755813888:00	549755813888:00	
41	Бег на 109951162777600 м	1099511627776:00	1099511627776:00	1099511627776:00	Средняя сложность
42	Бег на 219902325555200 м	2199023255552:00	2199023255552:00	2199023255552:00	
43	Бег на 439804651110400 м	4398046511104:00	4398046511104:00	4398046511104:00	Высокая сложность
44	Бег на 879609302220800 м	8796093022208:00	8796093022208:00	8796093022208:00	
45	Бег на 1759218604441600 м	17592186044416:00	17592186044416:00	17592186044416:00	Средняя сложность
46	Бег на 3518437208883200 м	35184372088832:00	35184372088832:00	35184372088832:00	
47	Бег на 7036874417766400 м	70368744177664:00	70368744177664:00	70368744177664:00	Высокая сложность
48	Бег на 14073748835532800 м	140737488355328:00	140737488355328:00	140737488355328:00	
49	Бег на 28147497671065600 м	281474976710656:00	281474976710656:00	281474976710656:00	Средняя сложность
50	Бег на 56294995342131200 м	562949953421312:00	562949953421312:00	562949953421312:00	
51	Бег на 112589990684262400 м	1125899906842624:00	1125899906842624:00	1125899906842624:00	Высокая сложность
52	Бег на 225179981368524800 м	2251799813685248:00	2251799813685248:00	2251799813685248:00	
53	Бег на 450359962737049600 м	4503599627370496:00	4503599627370496:00	4503599627370496:00	Средняя сложность
54	Бег на 900719925474099200 м	9007199254740992:00	9007199254740992:00	9007199254740992:00	
55	Бег на 1801439850948198400 м	18014398509481984:00	18014398509481984:00	18014398509481984:00	Высокая сложность
56	Бег на 3602879701896396800 м	36028797018963968:00	36028797018963968:00	36028797018963968:00	
57	Бег на 7205759403792793600 м	72057594037927936:00	72057594037927936:00	72057594037927936:00	Средняя сложность
58	Бег на 14411518807585587200 м	144115188075855872:00	144115188075855872:00	144115188075855872:00	
59	Бег на 28823037615171174400 м	288230376151711744:00	288230376151711744:00	288230376151711744:00	Высокая сложность
60	Бег на 57646075230342348800 м	576460752303423488:00	576460752303423488:00	576460752303423488:00	
61	Бег на 115292150460684697600 м	1152921504606846976:00	1152921504606846976:00	1152921504606846976:00	Средняя сложность
62	Бег на 230584300921369395200 м	2305843009213693952:00	2305843009213693952:00	2305843009213693952:00	
63	Бег на 461168601842738790400 м	4611686018427387904:00	4611686018427387904:00	4611686018427387904:00	Высокая сложность
64	Бег на 922337203685477580800 м	9223372036854775808:00	9223372036854775808:00	9223372036854775808:00	
65	Бег на 1844674407370955161600 м	18446744073709551616:00	18446744073709551616:00	18446744073709551616:00	Средняя сложность
66	Бег на 3689348814741910323200 м	36893488147419103232:00	36893488147419103232:00	36893488147419103232:00	
67	Бег на 7378697629483820646400 м	73786976294838206464:00	73786976294838206464:00	73786976294838206464:00	Высокая сложность
68	Бег на 14757395258967641292800 м	147573952589676412928:00	147573952589676412928:00	147573952589676412928:00	
69	Бег на 29514790517935282585600 м	295147905179352825856:00	295147905179352825856:00	295147905179352825856:00	Средняя сложность
70	Бег на 59029581035870565171200 м	590295810358705651712:00	590295810358705651712:00	590295810358705651712:00	
71	Бег на 118059162071741130342400 м	1180591620717411303424:00	1180591620717411303424:00	1180591620717411303424:00	Высокая сложность
72	Бег на 236118324143482260684800 м	2361183241434822606848:00	2361183241434822606848:00	2361183241434822606848:00	
73	Бег на 472236648286964521369600 м	4722366482869645213696:00	4722366482869645213696:00	4722366482869645213696:00	Средняя сложность
74	Бег на 944473296573929042739200 м	9444732965739290427392:00	9444732965739290427392:00	9444732965739290427392:00	
75	Бег на 1888946593147858085478400 м	18889465931478580854784:00	18889465931478580854784:00	18889465931478580854784:00	Высокая сложность
76	Бег на 3777893186295716170956800 м	37778931862957161709568:00	37778931862957161709568:00	37778931862957161709568:00	
77	Бег на 7555786372591432341913600 м	75557863725914323419136:00	75557863725914323419136:00	75557863725914323419136:00	Средняя сложность
78	Бег на 15111572745182864823827200 м	151115727451828648238272:00	151115727451828648238272:00	151115727451828648238272:00	
79	Бег на 30223145490365729647654400 м	302231454903657296476544:00	302231454903657296476544:00	302231454903657296476544:00	Высокая сложность
80	Бег на 60446290980731459295308800 м	604462909807314592953088:00	604462909807314592953088:00	604462909807314592953088:00	
81	Бег на 120892581961462918590617600 м	1208925819614629185906176:00	1208925819614629185906176:00	1208925819614629185906176:00	Средняя сложность
82	Бег на 241785163922925837181233200 м	2417851639229258371812332:00	2417851639229258371812332:00	2417851639229258371812332:00	
83	Бег на 483570327845851674362466400 м	4835703278458516743624664:00	4835703278458516743624664:00	4835703278458516743624664:00	Высокая сложность
84	Бег на 967140655691703348724932800 м	9671406556917033487249328:00	9671406556917033487249328:00	9671406556917033487249328:00	
85	Бег на 1934281311383406697449865600 м	19342813113834066974498656:00	19342813113834066974498656:00	19342813113834066974498656:00	Средняя сложность
86	Бег на 3868562622766813394899731200 м	38685626227668133948997312:00	38685626227668133948997312:00	38685626227668133948997312:00	
87	Бег на 7737125245533626789799462400 м	77371252455336267897994624:00	77371252455336267897994624:00	77371252455336267897994624:00	Высокая сложность
88	Бег на 15474250491067253579599228800 м	154742504910672535795992288:00	154742504910672535795992288:00	154742504910672535795992288:00	
89	Бег на 30948500982134507159198457600 м	309485009821345071591984576:00	309485009821345071591984576:00	309485009821345071591984576:00	Средняя сложность
90					

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (18 ступеней, 18 возрастных групп):

Ступень	Возрастная группа	Ступень	Возрастная группа
Первая ступень	от 6 до 7 лет	Десятая ступень	от 30 до 34 лет
Вторая ступень	от 8 до 9 лет	Одиннадцатая ступень	от 35 до 39 лет
Третья ступень	от 10 до 11 лет	Двенадцатая ступень	от 40 до 44 лет
Четвертая ступень	от 12 до 13 лет	Тринадцатая ступень	от 45 до 49 лет
Пятая ступень	от 14 до 15 лет	Четырнадцатая ступень	от 50 до 54 лет
Шестая ступень	от 16 до 17 лет	Пятнадцатая ступень	от 55 до 59 лет
Седьмая ступень	от 18 до 19 лет	Шестнадцатая ступень	от 60 до 64 лет
Восьмая ступень	от 20 до 24 лет	Семнадцатая ступень	от 65 до 69 лет
Девятая ступень	от 25 до 29 лет	Восемнадцатая ступень	от 70 лет и старше

Количество инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, принявших участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов в Российской Федерации в 2019–2022 гг. (n=32 220 чел.).

№ п/п	Нозологическая группа	Количество инвалидов и лиц с ОВЗ, принявших участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов				Всего (человек) за 2019-2022 гг.
		Всего (человек)				
Год		2019	2020	2021	2022	
1	Лица с интеллектуальными нарушениями	2 343	2 517	4 977	6 232	16 069
2	Лица с нарушением слуха	1 393	1 269	1 609	2 028	6 299
3	Лица с остаточным зрением	683	588	953	1 111	3 335
4	Лица totally слепые	61	72	113	151	397
5	Лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей	161	236	163	251	811
6	Лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей	309	255	343	479	1 386
7	Лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга	234	265	212	357	1 068
8	Лица с церебральным параличом	306	488	703	850	2 347
9	Лица с низким ростом	33	62	87	108	290
Всего инвалидов и лиц с ОВЗ		5 523	5 950	9 160	11 567	n=32 200

Количество инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, выполнивших нормативы испытания (тесты) ВФСК ГТО для инвалидов на соответствующий знак отличия в Российской Федерации в 2019–2022 гг.

Год	Количество инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, выполнивших нормативы испытания (тесты) комплекса ГТО на знаки отличия						Всего человек
	Мальчики/мужчины			Девочки/женщины			
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
2019	507	366	806	326	191	353	n=2 549
	n=1679			n=870			
2020	723	565	1305	409	329	712	n=4 043
	n=2593			n=589			
2021	1111	883	2338	637	503	1248	n=6 720
	n=4332			n=2388			
2022	1335	1071	2750	796	555	1454	n=7 961
	n=5156			n=2805			
Всего за 2019-2022 гг.							n=21 273

За период с 2011–2023 гг. по дополнительным профессиональным программам по адаптивной физической культуре прошли обучение **4717 специалистов**, из них:

по государственной программе Российской Федерации «**Доступная среда**» – **2129 чел.**;

по федеральному проекту «**Спорт – норма жизни**» – **740 чел.** (на курсах переподготовки – 360 чел., на курсах повышения квалификации – 380 чел.);

по договору на оказание комплексных образовательных услуг (с 2020 по 2024 гг.) с Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Сахалинский государственный университет» – **18 чел.**;

по договорам с физическими и юридическими лицами и по заявлениям слушателей – **1830 чел.** (курсы повышения квалификации, профессиональной переподготовки, стажировки).



Дополнительное профессиональное образование по АФК.

Округа и регионы, в которых проведены курсы повышения квалификации в период с 2011 по 2020 год по программе «Доступная среда» со специалистами, работающими с инвалидами.

Основанием для оказания образовательных услуг являлись Постановления Правительства Российской Федерации от 17 марта 2011 года, № 175 и от 1 декабря 2015 года « **О государственной программе Российской Федерации «Доступная среда» на 2011–2020 годы**». Министерством спорта Российской Федерации было утверждено техническое задание и на конкурсной основе заключены Государственные контракты с ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» на оказание образовательных услуг.

В период с 2011 по 2020 год прошли обучение 2129 человек.

Географический охват оказания образовательных услуг по дополнительным профессиональным программам повышения квалификации с сентября по декабрь 2024 года сотрудниками НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург по АФК: Республика Калмыкия, г. Элиста; Санкт-Петербург; Свердловская область, г. Екатеринбург; Республика Татарстан, г. Казань; Омская область, г. Омск; Кемеровская область, г. Кемерово; Тверская область, г. Тверь; Тульская область, г. Тула; Республика Северная Осетия г. Владикавказ; Калининградская область, г. Калининград; г. Москва; Московская область, г. Химки; Ростовская область, г. Ростов-на-Дону; Мурманская область, г. Мурманск; Оренбургская область, г. Оренбург; Республика Карелия, г. Петрозаводск; Краснодарский край, г. Краснодар; Ставропольский край, г. Ставрополь; Тюменская область, г. Тюмень; Донецкая область, г. Мариуполь; Ульяновская область, г. Ульяновск; Пушкинский район, г. Пушкин; Ставропольский край, г. Ставрополь; Ульяновская область, г. Ульяновск; Иркутская область, г. Иркутск; Республика Тыва, г. Кызыл; Республика Крым, г. Севастополь; Республика Крым, г. Евпатория; Республика Крым, поселок Новофедоровка; Республика Крым, Джанкольский район, поселок городского типа Вольная; Краснодарский край, г. Анапа; Чукотский автономный округ, г. Анадырь; Чукотский автономный округ, г. Певек (самый северный город России); Чукотский автономный округ, село Лаврентия (мыс Дежнёва); Чукотский автономный округ, поселок городского типа Провидения (китовая аллея);

Чукотский автономный округ, поселок городского типа Эгвекино (в переводе «каменный мешок») на 180 меридиане.

Образовательные услуги были оказаны представителям организаций подведомственных Министерству обороны РФ (ВИФК, Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова, Черноморский флот, Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского).

Регионы РФ, в которые внедрены разработки и технологии научно-педагогической школы АФК.



Сайты на которых размещены технологии научно-педагогической школы С.П. Евсева:

Методические рекомендации, технологии разработанные членами научно-педагогической школы «Методология, теория и методика адаптивной физической культуры» для комплексной реабилитации, адаптивной физической культуры, адаптивного спорта и адаптивной рекреации размещены в журнале и на сайтах:

Журнал
«Адаптивная
физическая
культура»

Министерством
спорта
Российской
Федерации

Министерство просвещения
Российской Федерации
Реестр примерных основных
общеобразовательных программ



**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
С ДЕТЬМИ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

Гладких Анна Михайловна, старший преподаватель, аспирантка, Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, г. Ставрополь

Магомедов Руслан Расулович, доктор педагогических наук, профессор, Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, г. Ставрополь

Аннотация. В статье рассматриваются методы организации занятий физическими упражнениями скоростно-силовой направленности с детьми с нарушениями слуха на уроках физической культуры.

Ключевые слова: нарушения слуха, физические упражнения.

**FEATURES OF THE ORGANIZATION
OF SPEED-STRENGTH PHYSICAL EXERCISES
WITH CHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENT**

Gladkikh Anna Mikhailovna, Senior Lecturer, Postgraduate Student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

Magomedov Ruslan Rasulovich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

Abstract. The article discusses methods of organizing speed-strength physical exercises with children with hearing impairments in physical education classes.

Keywords: hearing disorders, physical exercises.

Введение. В настоящее время в России растет численность инвалидов. По данным Фонда пенсионного и социального страхования в стране более 700 тысяч детей-инвалидов. Это дети с нарушениями интеллекта, опорно-двигательной системы, слепые и слабовидящие, дети с патологией речи, психическими расстройствами. У детей-инвалидов проявляются комплексы, порожденные заболеванием, что влечет за собой снижение их двигательной активности, ликвидировать которую можно лишь с помощью целенаправленных занятий физическими упражнениями.

Современное адаптивное физическое воспитание детей с от-

клонениями в состоянии здоровья направлено на максимально возможное развитие двигательных и психологических качеств, обеспечивающих возможность социализации ребенка во всех сферах жизни общества.

Целью исследования стало выявление особенностей организации занятий физическими упражнениями скоростно-силовой направленности на уроках физической культуры с детьми с нарушениями слуха.

Методы и организация исследования. Доказано, что поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных отклонений и прежде всего к задержке в речевом развитии. Одним из последствий нарушений функций органов слуха является уменьшение объема получаемой информации, а также негативно влияет на процесс овладения всеми видами двигательных навыков [4].

Особенности моторики глухих порождаются целым комплексом причин, одной из которых являются нарушения функций отдельных систем организма.

С точки зрения физиологии о состоянии двигательной сферы можно судить по некоторым неврологическим показателям. Данные, полученные в исследованиях Н.И. Букуна (1988), свидетельствуют о том, что у 64% глухих имеются резкие изменения характера рефлекторного ответа и у 43% отмечено невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга [1]. Данный факт очень важен при проведении занятий физическими упражнениями.

Результаты исследований и их обсуждение. Проведенный анализ научно-методической литературы свидетельствует, что состояние двигательной сферы детей с нарушением слуха зависит от ряда причин и особенности развития двигательной сферы у таких детей обусловлены тремя основными факторами: отсутствием слуха, изменением некоторых функциональных систем и недостаточным развитием речи.

Занятия физическими упражнениями на уроках физической культуры со слабослышащими детьми имеют свои особенности.

Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Учитывая психофизиологические особенности слабослышащих учащихся,

своеобразие развития их двигательной сферы, необходима организованная система обучения физическим упражнениям, которая позволяла бы оказывать комплексное воздействие на развитие индивида.

В связи с этим курс обучения упражнениям скоростно-силовой и скоростной направленности необходимо условно делить на три этапа.

Первый этап обучения – создание у учащихся общего представления об изучаемых локомоциях, а также о их связи с ранее изученными упражнениями на уроках физической культуры.

Второй этап педагогического воздействия должен осуществляться за счет комплексного применения различных упражнений. На этом этапе отводится особая роль коррекции техники выполнения упражнений. При этом исключаются те способы их выполнения, которые закрепляли бы отрицательные навыки, с технической точки зрения,

Третий этап направлен на стабилизацию и совершенствование навыков выполнения упражнений в условиях повышения нагрузки и увеличения интенсивности занятий.

На протяжении всех этапов основной акцент надо делать на развитие скоростно-силовых способностей. При этом для успешного использования методики необходимо применять следующие педагогические методы:

- практические (предписание алгоритмического типа),
- наглядные (показ и демонстрация),
- словесные (объяснение, рассказ, метод коррекции ошибок).

Роль этих методов в процессе выполнения упражнений скоростно-силовой направленности неодинакова и зависит от задач конкретного урока.

Так, на начальном этапе обучения скоростно-силовым упражнениям желательно предпочтение отдавать наглядным и словесным методам.

Без предварительного создания у учащихся образного представления об изучаемом упражнении формирование правильных двигательных навыков заторможено уже в самом начале. Поэтому для создания образа и формирования мысленной модели изучаемого упражнения необходимо использовать: его показ, объяснение (в данном случае использовать все виды речи, жестовую, тактиль-

ную, устную и письменную), предварительную коррекцию ошибок на основе графической записи упражнения.

В последнее время широкое распространение получило положение о том, что обучение движениям может идти успешно только в том случае, если при объяснении физических упражнений будут одновременно использоваться методы слова и показа. Для учащихся, у которых этот процесс затруднен в результате нарушений одного из анализаторов (слуха), при обучении любым упражнениям наиболее целесообразным является поочередное применение методов показа и объяснения. Это положение находит подтверждение в исследованиях А.П. Гозовой (1985) [2].

Однако, на начальном этапе обучения детей с нарушением слуха упражнениям скоростной и скоростно-силовой направленности несколько большее значение необходимо уделять методам, предусматривающим наглядное восприятие учебного задания (показ упражнения и его графической записи).

После показа упражнения и демонстрации его графического изображения (рисунок, фото, видео) необходимо дать название упражнения, его основных элементов (термины). Ученикам предлагается несколько раз повторить их вместе с педагогом (проговаривание вслух). Такого рода обучение позволяет активизировать деятельность сигнальных систем, акцентировать внимание занимающихся на восприятии технической основы упражнения, закрепить ассоциативную связь между зрительным образом упражнения и обозначающим его термином.

Таким образом, в результате применения методов наглядной информации (показ, демонстрация графического изображения упражнения) удастся значительно интенсифицировать процесс создания представления и уточнения знаний глухих о методике занятий и технике выполнения физических упражнений. Использование методов наглядного восприятия в сочетании со словесными способствует более осознанному выполнению комплексов упражнений, повышает интерес к занятиям.

В процессе обучения школьников с нарушением слуха комплексам упражнений необходимо применять метод алгоритмических предписаний. Под этим понимаются определенные предписания о

порядке и характере действий каждого обучаемого. Методика составлений предписаний алгоритмического типа предусматривает разделение комплекса упражнений на части, которые осваиваются в строгой последовательности. Эти предписания должны отвечать следующим требованиям:

- точно указывать характер воздействия каждого упражнения;
- все упражнения в комплексе должны быть взаимосвязаны и расположены в определенной последовательности.

Выбор метода алгоритмических предписаний удобен, прежде всего, тем, что при обучении это дает возможность моделировать педагогический процесс. Этот метод применим как к обучению умственным операциям, так и к двигательным действиям. Он обеспечивается наличием наглядной информации, осуществляемой по принципу обратной связи, что позволяет непрерывно корректировать процесс обучения.

Заключение. Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод о необходимости речевого «обеспечения» уроков физической культуры со школьниками с нарушением слуха. Результаты экспериментальной работы В.В. Дзюрича (1970) показали, что обучение физическим упражнениям таких детей с использованием словесной речи имеет большое положительное значение [3]. Слово способно повышать интеллектуальную и двигательную активность обучающегося, а также способствовать более быстрому и прочному освоению физических упражнений. В связи с этим, школьникам, занимающимся упражнениями скоростно-силовой направленности, в процессе занятий необходимо предлагать называть упражнения, позволяющие решить конкретные задачи урока. При этом необходимо учитывать тот факт, что чрезмерное употребление речи на занятиях физической культурой может привести снижению моторной плотности урока.

Закрепление основных положений на уроках осуществляется в следующем порядке: название выполняемого упражнения, его выполнение учащимися и проговаривание названия упражнения, последующее выполнение упражнения с соответствующей коррекцией со стороны педагога.

Таким образом, применение метода алгоритмических предпи-

саний с рациональным сочетанием наглядных и словесных методов, а также своевременная коррекция ошибок позволяет резко уменьшить их количество и повысить качество выполнения физических упражнений скоростно-силовой направленности.

Использование данных приемов обучения позволяет задавать обучающимся с нарушением слуха нужный темп движений, повысить моторную плотность урока.

Литература

1. Букун Н.И. Основы трудовой деятельности при нарушениях слуха / Н.И. Букун; Отв. ред. А.П. Гозова; НИИ педагогики. – Кишинев: Штиинца, 1988. – 202 с. – ISBN 5-376-00476-7.
2. Гозова А.П. Трудовое обучение глухих учащихся / А.П. Гозова / Дефектология: Научно-методический журнал Академии педагогических наук / Ред. В.И. Лубовский, А.И. Чайкина. – 1985. – № 4, 1985. – С. 29–32.
3. Дзюрнич В.В. Роль слова в развитии движений у глухих школьников: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.00. – Москва, 1971. – 247 с.
4. Зыков С.А. Развитие глухих учащихся – основа совершенствования их специального обучения / С.А. Зыков // Дефектология. 2014. – № 5. С. 76–86.

УДК 159.9.07

НЕКОТОРЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЦ С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Зайцев Анатолий Александрович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры, Калининградский государственный технический университет, Россия, г. Калининград.

Зайцева Виктория Федоровна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, Калининградский государственный технический университет, Россия, г. Калининград.

Аннотация. В статье приводятся данные теоретических и экспериментальных исследований зависимости между показателями вестибулярной устойчивости и некоторыми личностными

характеристиками субъектов физической культуры. Установлено, что лица с высоким уровнем вестибулярной устойчивости могут иметь разные личностные характеристики, а вот лица с различными видами вестибулярной неустойчивости имеют свою типологию.

Ключевые слова: вестибулярная устойчивость, личностные характеристики, опросник Кеттелла, вестибулометрия, студенты.

SOME PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PERSONS WITH VARIOUS LEVEL OF VESTIBULAR STABILITY

Zaitsev Anatoly Aleksandrovich, *Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Physical Education, Kaliningrad State Technical University, Russia, Kaliningrad.*

Zaitseva Victoria Fedorovna, *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education, Kaliningrad State Technical University, Russia, Kaliningrad.*

Abstract. *The article presents data from theoretical and experimental studies of the relationship between vestibular stability indicators and some personal characteristics of physical education subjects. It has been established that individuals with a high level of vestibular stability may have different personal characteristics, but individuals with different types of vestibular instability have their own typology.*

Keywords: *vestibular stability, personal characteristics, Cattell questionnaire, vestibulometry, students.*

Введение. В физической культуре регулярно проводятся экспериментальные исследования, позволяющие выявить индивидуальные характеристики личности, классифицировать их по типам. На этой основе разрабатываются педагогические условия физического воспитания и спортивной тренировки различных категорий детей и взрослых. Поиск новых закономерностей в характеристике личности субъекта физической культуры с целью повышения эффективности педагогического процесса на сегодняшний день является актуальным.

Целью нашего исследования стало изучение черт личности лиц, имеющих разную вестибулярную устойчивость.

Была выдвинута **гипотеза** о том, что, если имеются существенные различия между людьми в двигательной сфере, вероятно, эти различия могут быть обусловлены их личностными характеристиками, либо личностные характеристики формируются в соответствии с различными стилями двигательной деятельности. Такие зависимости часто постулируются при характеристике личности людей разного возраста.

В качестве **объекта исследования** выбраны студенты технического вуза (56 чел.), которые были сначала опрошены с помощью личностного опросника Р. Кеттелла, а затем тестированы по методике «Вертикаль» [5] на выявление разных форм вестибулярной неустойчивости.

Методы и организация исследования. На первом этапе проводился теоретический анализ и обобщение данных научных исследований, касающихся выявления зависимости между характеристиками системы вестибулярной устойчивости и показателями некоторых функциональных систем организма, личностными качествами, поведенческими индикаторами.

Результаты исследования и их обсуждение. Так в работе «Особенности вестибулярной устойчивости у молодых лиц с разным уровнем двигательной активности» [2] установлена зависимость между вестибулярной устойчивостью испытуемых и уровнем их физической активности. Показано, что низкая двигательная активность приводит к ухудшению практически всех исследуемых стабилметрических показателей.

Л.К. Токаева, С.С. Павленкович (2012) в своем исследовании изучали зависимость между индивидуальными психологическими особенностями студентов спортсменов различных спортивных специализаций [7] и уровнем их вестибуловегетативной устойчивости.

Изучение личной тревожности (ЛТ) показало, что «...в группе с высоким уровнем ЛТ вошли юноши, занимающиеся каратэ, греко-римской борьбой и боксом, в группу со средним уровнем ЛТ – студенты, специализирующиеся в легкой атлетике, а в группу с низким уровнем ЛТ – студенты, занимающиеся игровыми видами спорта. При тестировании по Айзенку наиболее высокий уровень нейротизма установлен у студентов с высоким уровнем ЛТ по

сравнению с представителями со средним и низким уровнем ЛТ ($p < 0,05$)» [7]. Статистическая обработка результатов вращательных проб и сопоставление их с уровнем ЛТ показала, что хорошая вестибулярная устойчивость хорошо коррелирует со средней и низкой ЛТ. Высокая ЛТ сопровождается неудовлетворительными реакциями на все три теста вестибулярной устойчивости.

Научные исследования, проведенные С.Ю. Максимовой с соавт. (2019) со здоровыми детьми и детьми с ограниченными возможностями здоровья показали, что сформированная вестибулярная устойчивость способствует всестороннему освоению пространства, развитию умения координировать собственные локомоции, полноценному формированию психофизической сферы занимающихся [6].

В таблице 1 приведены примеры нарушения двигательной сферы, связанные с работой вестибулярной системы у детей с ограниченными возможностями здоровья.

Таблица 1 – Примеры исследований нарушения двигательной сферы, связанные с работой вестибулярной системы

Субъект исследований	Нарушения, связанные с работой вестибулярной системы	Источник
Дети с умственной отсталостью	«Нарушены сложнокоординационные двигательные действия, требующие осмысления, словесного опосредования и регуляции со стороны коркового уровня»	Вайзман Н.П. [1]
Дети с сенсорными аномалиями	«Отсутствие или ограничение полноценной сенсорной афферентации, оказывающей влияние на становление пространственного анализа и синтеза, кинестетического, зрительного, слухового, тактильного восприятия движений, схемы тела»	Шапкова Л.В. [8]
Дети с детским церебральным параличом	«Расстройство схем произвольных движений: неуверенная неустойчивая ходьба, патологические позы тела и конечностей, нарушение мышечного тонуса, манипулятивных действий, равновесия и координации»	Левченко И.Ю., Приходько О.Г. [3]

Из таблицы видно, что причинами двигательных нарушений являются поражения центральной нервной системы. Даже незначительные нарушения в работе вестибулярного аппарата вызывают существенные изменения моторики детей с ограниченными возможностями здоровья. Учитывая то, что человеческий организм сложная самоорганизующаяся система, в которой все органы и системы взаимосвязаны, можно предположить, что изменения происходят не только в двигательной сфере, но и психической.

Второй этап настоящего исследования включал лабораторный эксперимент по определению различных видов вестибулярной устойчивости с применением методики «Вертикаль», предложенной В.Г. Стрельцом. Фиксировались вестибулосенсорные, вестибуломоторные и вестибуловегетативные реакции на вращательную нагрузку.

Вестибулосенсорные реакции регистрировались по длительности ощущений вращения, противовращения после вращательной пробы и способности после этого сохранить вертикальную позу без потери равновесия. Вестибуломоторные реакции оценивались по траектории ходьбы на расстояние в 10 метров после вращательной нагрузки. Вестибуловегетативные реакции по изменению частоты сердечных сокращений.

По результатам вращательной пробы были выделены четыре группы студентов, имеющих разные уровни вестибулярной устойчивости. В каждой группе была сделана попытка выделения доминирующих психологических характеристик по результатам опросника Кеттелла.

К первой группе отнесены вестибулоустойчивые лица. В данной группе не было выявлено каких-то доминирующих черт личности. Встречались субъекты с самыми разными личностными характеристиками.

Вестибуло-неустойчивые составили три группы. Общая характеристика их оказалась следующей: холодность, чрезмерная скептичность, негибкость в отношении к людям, излишнее беспокойство, волнение, частые плохие предчувствия, неуверенность и неискренность. Можно предположить, что неуверенные движения, необходимость регулярно приспосабливать их к меняющимся условиям среды привели и к изменениям в психической сфере.

Также выявлены особенности личности студентов в зависимости от типа их вестибулярной неустойчивости. В таблице 2 приведены некоторые характеристики из опросника Кеттелла [4], которые были зафиксированы в той или иной группе.

Таблица 2 – Характеристика особенности личности студентов в зависимости от типа их вестибулярной неустойчивости

Группа вестибуло-неустойчивых субъектов	Характеристика особенностей личности
Вестибуловегетивно неустойчивые	<ul style="list-style-type: none"> – склонны к непостоянству, подвержены влиянию случая, стремятся не связывать себя правилами, изолируются от влияния коллектива ($r=0,45$; $p>0,05$). – излишняя самоуверенность, субъективность, гипертрофирование, стремление к независимости, чопорность, скептицизм, иногда циничность, прагматизм ($r=0,57$; $p<0,05$). – излишнее сомнение, подозрительность, направленность интересов преимущественно на самого себя, самомнение, поиск недостатков у других ($r=0,45$; $p>0,05$).
Вестибулосенсорно неустойчивые	<ul style="list-style-type: none"> – выраженная застенчивость, робость, осторожность, стремление находиться в тени, большому обществу предпочитают узкий круг близких друзей ($r=0,54$; $p<0,05$)
Вестибуломоторно неустойчивые	<ul style="list-style-type: none"> – низкая толерантность к эмоциогенным факторам, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, частое проявление волнения, – чрезмерная застенчивость, конформность, склонность уступать дорогу другим, – стремление к поддержке установившихся понятий, поддержка устоявшихся принципов, традиций, сомнения в новых идеях, отрицание перемен.

Выводы. Итак, попытка дать личностную характеристику лицам с различной степенью вестибулярной устойчивости показала наличие зависимости между показателями двигательной, вегетативной сфер, проявляющиеся под воздействием вестибулярных нагрузок и некоторыми личностными характеристиками субъектов.

Из полученных данных видно, что лица с высоким уровнем вестибулярной устойчивости могут быть разными по личностным характеристикам, а вот лица неустойчивые имеют свою типологию, что следует учитывать при организации любого педагогического процесса, связанного с вестибулярными нагрузками.

Литература

1. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно отсталых детей. – М.: Аграф, 1997. – 282 с.
2. Долецкий А.Н., Сентябрев Н.Н., Ахундова Р.Е., Нухов Ш.С., Ткаченко А.Е. Особенности вестибулярной устойчивости у молодых лиц с разным уровнем двигательной активности // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 1. – С. 71–77.
3. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 192 с.
4. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. – 2-е изд., доп. и испр.– М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
5. Стрелец В.Г., Горелов А.А. Теория и практика управления вестибулярными реакциями человека в спорте и профессиональной деятельности. – СПб, 1995. – 150 с.
6. Технология формирования вестибулярной устойчивости у детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие \ С.Ю. Максимова, В.В. Анцыперов, И.В. Федотова, И.С. Таможникова, А.А. Мартынов. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – 80 с.
7. Токаева Л.К., Павленкович С.С. Зависимость вестибуловегетативной устойчивости студентов-спортсменов от уровня тревожности // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 2-2. – С. 372–376; URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=29538> (дата обращения: 20.07.2024).
8. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2003. – 235 с.

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КРЫМУ**

Решетняк Ольга Анатольевна, доцент кафедры адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий, кандидат биологических наук, Херсонский государственный педагогический университет, Россия, г. Херсон.

Аннотация. В статье рассмотрены достижения и актуальные вопросы развития адаптивной физической культуры с учетом уникальных природных условий Крыма. Крым предоставляет уникальные возможности для реабилитации, оздоровления и занятий спортом людей с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: люди с ограниченными возможностями здоровья, адаптивная физическая культура, спорт, Крым.

**TOPICAL ISSUES OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE
AND SPORTS IN CRIMEA**

Reshetnyak Olga Anatolyevna, Associate Professor of the Department of Adaptive Physical Culture and Wellness Technologies, Candidate of Biological Sciences, Kherson State Pedagogical University, Russia, Kherson.

Abstract. The article discusses the achievements and current issues of the development of adaptive physical culture, taking into account the unique natural conditions of the Crimea. Crimea provides unique opportunities for rehabilitation, health improvement and sports activities for people with disabilities.

Keywords: people with disabilities, adaptive physical education, sports, Crimea.

Введение. Люди с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – наиболее незащищенная категория граждан, требующая особого внимания со стороны государства. Двигательная активность для них является жизненно необходимой. Она помогает адаптироваться в социуме, влияет на результат физической реабилитации и помогает реализовать свои способности [2; 3].

С 2014 года Республика Крым, как полноправный субъект Рос-

сийской Федерации, стала участником спортивной жизни страны. Сегодня в Республике Крым физической культурой и спортом на регулярной основе занимаются 1875 людей с ограниченными возможностями здоровья. Люди с ОВЗ хотят быть активными, заниматься спортом и вести активный образ жизни [4; 5].

Центрами регулярных занятий спортом лиц с ограниченными физическими возможностями являются города Евпатория, Саки, Симферополь, Джанкой, Феодосия, Керчь, Судак, Алушта и Ялта.

Цель работы – охарактеризовать особенности развития адаптивной физической культуры и спорта в Республике Крым.

Адаптивная физическая культура (АФК) в Крыму, как и в других регионах России, направлена на реабилитацию и социальную адаптацию людей с ограниченными возможностями здоровья через физическую активность. В последние годы в Крыму наблюдается развитие этого направления, однако существуют как достижения, так и вызовы, которые требуют внимания.

В Крыму постепенно развивается инфраструктура для занятий адаптивной физической культурой. Создаются специализированные спортивные площадки, залы и бассейны, доступные для людей с ОВЗ, однако многие объекты всё ещё не адаптированы для инвалидов, что ограничивает их возможности для занятий.

В регионе работают специалисты по АФК, которые проходят обучение и повышение квалификации. Вузы и колледжи Крыма начинают включать в программы по подготовке тренеров и инструкторов для работы с людьми с ограниченными возможностями. Тем не менее, ощущается нехватка квалифицированных кадров, особенно в небольших городах и сельской местности.

В Крыму проводятся спортивные мероприятия и фестивали для людей с ОВЗ, такие как Паралимпийские старты, соревнования по плаванию, легкой атлетике и другим видам спорта, активно развивается сотрудничество с всероссийскими и международными организациями, занимающимися адаптивным спортом [2; 4].

Финансовая поддержка АФК осуществляется как на федеральном, так и на региональном уровне, однако финансирование часто бывает недостаточным для реализации всех инициатив и проектов.

В Крыму, как и в целом в России, постепенно растёт осведомлённость о важности адаптивной физической культуры. Проводятся информационные кампании, направленные на популяризацию спорта среди людей с ОВЗ.

Среди перспектив развития адаптивной физической культуры и спорта в Крыму следует отметить и использование природных ресурсов Крыма.

Крым обладает уникальными природными условиями, которые можно использовать для реабилитации и занятий спортом. Мягкий климат, море, горы, степные зоны, минеральные источники и лечебные грязи создают благоприятные условия для проведения реабилитационных программ и спортивных мероприятий среди инвалидов [4; 6].

Так, **морское побережье**, морская вода, богатая минералами, и морской воздух используется в качестве **талассотерапии**, способствующей укреплению иммунитета, улучшению состояния дыхательной системы и кожи, а купание и плавание в море способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению работы сердечно-сосудистой, снятию стресса. На пляжах организованы занятия пляжным волейболом, адаптивным плаванием, которые способствуют физической активности и психологической разгрузке для людей с ОВЗ.

Горные районы Крыма славятся пешими прогулками по горным тропам со специально разработанными маршрутами с учётом возможностей людей с ОВЗ. Развивается **адаптивный туризм** с организацией походов с применением специального оборудования (например, колясок для горных прогулок), позволяющий людям с ограниченными возможностями наслаждаться красотами природы. Для людей с ОВЗ могут быть организованы занятия адаптивным скалолазанием, которые развивают не только физические качества занимающихся, но и уверенность в себе.

Степные зоны идеально подходят для занятий адаптивным велоспортом и иппотерапией (лечение с помощью верховой езды), улучшая физическое состояние и эмоциональное здоровье занимающихся.

Крым известен своими минеральными источниками и лечеб-

ными грязями (например, в Саках и Евпатории). Эти природные ресурсы используются для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной системы и кожных заболеваний. Разработанные **реабилитационные программы** на базе санаториев и реабилитационных центров и детских лагерей Крыма могут восстановиться после различных заболеваний.

Мягкий климат Крыма позволяет проводить занятия на открытом воздухе круглый год. Это особенно важно для людей с заболеваниями дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы [2; 4].

Заключение. Таким образом, адаптивная физическая культура в Крыму имеет значительный потенциал для развития, однако для реализации этого потенциала необходимы совместные усилия государства, общественных организаций и местных сообществ.

Улучшение инфраструктуры, подготовка кадров и повышение осведомлённости общества о важности АФК помогут сделать спорт доступным для всех, независимо от состояния здоровья.

Природные условия Крыма предоставляют уникальные возможности для реабилитации, оздоровления и занятий спортом людей с ограниченными возможностями здоровья. Использование моря, гор, степей и лечебных ресурсов региона в сочетании с современными методиками и специализированными программами может значительно улучшить качество жизни людей с ОВЗ. Для реализации этого потенциала необходимы инвестиции в инфраструктуру, подготовку кадров и популяризацию адаптивного спорта и туризма.

Литература:

1. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 181 с.
2. Глузман А.В., Глузман А.А., Магомедов Р.Р. Диагностика индивидуальности детей подросткового возраста в оздоровительных центрах // Адаптивная физическая культура. – № 4 (100), 2024. – С. 46–52.
3. Глузман А.В., Магомедов Р.Р., Попова М.Р. Приемы индивидуальной оздоровительной физической культуры в системе телес-

- ного здоровья человека: антропологический подход // Адаптивная физическая культура. – № 1 (97), 2024. – С. 19–21.
4. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под редакцией С.П. Евсеева. – Москва: Издательство Спорт, 2016. – 384 с.
 5. Концепция развития адаптивной физической культуры и паралимпийского спорта в Республике Крым / Г.Я. Шестак [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (128). – С. 215–220.
 6. Рипа М.Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие для вузов / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 158 с.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ РОСТОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Цхвитава Тедо Батломеевич, Каргальцев Илья Владимирович, Шибанова Ирина Анатольевна, кафедра физической культуры и спортивной медицины, ФГБОУ ВО Ростовский государственный медицинский университет Минздрава России, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону.

Аннотация. Все без исключения знают, что физические нагрузки – это главное средство улучшения жизни человека. Спорт гарантирует физическое и нравственное развитие каждого человека, улучшает работоспособность, совершенствует выносливость и ловкость. Благодаря воздействию комбинированных упражнений на организм улучшается состояние организма, деятельность системы кровообращения, опорно-двигательного аппарата. Укрепленный иммунитет, полученный в ходе физической нагрузки, не позволяет вирусам и болезням проникать в организм. Также физические упражнения являются важным элементом саморазвития как средства поддержания здоровья и работоспособности. Если физическая культура сведена к минимуму, то происходит сбой жизненных процессов организма. В

статье приведены исследования, описывающие влияние физических нагрузок психоэмоциональное состояние студентов, а также рассмотрено их воздействие на нервную систему.

Ключевые слова: физические нагрузки, эмоциональное состояние, физическая активность.

ACTIVITY ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF STUDENTS OF ROSTOV STATE MEDICAL UNIVERSITY

Tskhvitava Tedo Battlomeevich, Kargaltsev Ilya Vladimirovich, Irina Anatolyevna Shibanova, *Department of Physical Culture and Sports Medicine Rostov State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Rostov Region, Rostov-on-Don.*

Annotation. *Everyone, without exception, knows that physical activity is the main means of improving a person's life. Sport guarantees the physical and moral development of each person, improves performance, improves endurance and agility. Due to the effect of combined exercises on the body, the condition of the body, the activity of the circulatory system, and the musculoskeletal system improve. The strengthened immunity gained during physical activity prevents viruses and diseases from entering the body. Physical exercises are also an important element of self-development as a means of maintaining health and working capacity. If physical culture is minimized, then the vital processes of the body fail. The article presents studies describing the impact of physical exertion on the psychoemotional state of students, as well as their impact on the nervous system.*

Keywords: *physical activity, emotional state, physical activity.*

Введение

Подготовка высококвалифицированных специалистов начинается с обучения студентов в образовательных учреждениях, где, вопросы, связанные со здоровьем студенческой молодежи, становятся основной проблемой не только органов здравоохранения, но и ВУЗа, и в этом смысле университет является основой для формирования здорового образа жизни студентов.

Понятие здоровья заключается не только в отсутствии болезней или патологических изменений в организме. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. С развитием и улучшением технического прогресса, стре-

нительно улучшается уровень и качество жизни, когда человек не подвергается чрезмерным нагрузкам, чтобы выжить, физическая нагрузка в жизни студентов уменьшается и теперь все больше преобладает сидячий образ жизни. В связи с недостатком двигательной активности мышцы ослабевают, теряют свою массу и тонус, становятся дряхлыми и тале теле человека все взаимосвязано, это неблагоприятно влияет на работу всех органов и систем организма [1].

Сегодня, с появлением смартфонов, компьютеров и других устройств, студенты все чаще предпочитают сидячий образ жизни. Однако, к сожалению, не все знают, к чему приводит отказ от занятия спортом. Треть молодежи имеет проблемы с работой сердца, легких и других органов из-за снижения физической активности. Также в период обучения в университете, ввиду плохого развития физических качеств, учащиеся не в полной мере могут выполнять свои обязанности.

Как известно во время обучения студенты подвержены сильной эмоциональной нагрузке, будь это проблемы с учебой или непонимания и конфликты со сверстниками и семьей. Неспособность расслабляться, снимать напряжение и экологично переносить разнообразные конфликты и стрессы пагубно влияют на психоэмоциональное состояние студентов. В свою очередь, в приведенных условиях спортивные физические упражнения оказывают огромное влияние на оздоровление организма в целом, и в частности на восстановление психоэмоционального состояния.

Все вышесказанное обуславливает актуальность выбранной темы исследования.

Методы и организация исследования

В ходе проведения исследования использовались следующие методы: системно-структурный, статистический (метод статистической обработки информации) и формальный методы познания.

Результаты исследования и их обсуждение

Здоровье – это не только отсутствие болезней или каких-либо физических дефектов, а также и состояние полного психического и социального благополучия. Иными словами, чтобы быть полностью здоровым недостаточно только медицинских показаний о физическом благополучии. Немаловажным является факт того, что физические нагрузки, в любых их формах, влияют на психо-

логическое и эмоциональное состояние человека. В свою очередь, психоэмоциональное состояние является неотъемлемой частью здоровья, потому что здоровье напрямую зависит от эмоционального настроения человека. А если говорить о психическом и эмоциональном состоянии студентов, то можно и вовсе выделить это в отдельную проблему. Ведь весь учебный период у студентов связан с психическими и физическими нагрузками. При поступлении в высшее учебное заведение у студента полностью меняется обстановка и он должен адаптироваться ко всему этому.

Кандидат психологических наук В.Ф. Сопов указывает, что психическое состояние – это специфическое, характерное для определенного актуального отрезка деятельности соотношение и взаимодействие компонентов психики, выступающее как временно возникшая функциональная система, направленная на достижение определенного результата. В понимании психолога А.О. Прохорова психическое состояние представляет собой отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома (совокупности) в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания в континууме времени. В общем понимании эмоциональное состояние – это цельное качество психической деятельности за определенный срок, которое характеризуется большей продолжительностью и меньшей интенсивностью. К ним относятся аффект, стресс, фрустрация, страсть, настроение [4].

Когда студент втягивается в учебный процесс, то там и вовсе его ждет немало трудностей, влияющих на психоэмоциональное состояние. Во время сессии психоэмоциональное состояние студента и вовсе находится в «подвешенном» состоянии. Появляются такие чувства как паника, волнение, тревожность, с которым справиться очень сложно. И в такие моменты, когда у студента высокий уровень тревоги это плохо сказывается на его работоспособности. Такое часто возникает перед экзаменом, когда из-за повышенного чувства беспокойства студент путается в словах, забывает заученный материал или и вовсе теряется в пространстве и времени. Помочь в преодолении этого состояния могут физические нагрузки. Они оказывают разностороннее воздействие на психические функции, приводя их в активное и устойчивое состояние.

Физические нагрузки оказывают значительное воздействие на студентов, которое выражается в формировании не только волевых, но и нравственных, психических качеств, которые потом откладываются в человеке и становятся постоянными чертами личности. В дальнейшем, это позволяет применять эти качества в учебе, особенно важны такие качества как трудолюбие, дисциплинированность, чувство ответственности за результаты своего труда, смелость и решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержка и самообладание. Для студента такие качества являются очень важными, потому что они помогают преодолеть трудности в учебе, учеба будет проходить более спокойно без каких-либо тяжелых тревожных переживаний [3].

В процессе занятий физической культурой у студента повышается способность управлять своими эмоциями и эмоциональным состоянием, что помогает ему не впадать в подавленное состояние во время экзаменов, которые является стрессовой ситуацией.

Еще одним негативным состоянием является утомление, которое часто преследует студентов. Оно является следствием выполнения работы высокой интенсивности, что соответствует состоянию студента в период экзаменационной сессии, когда студент неправильно организует свой труд, не следит за временем выполнения работы, что в дальнейшем приводит к переутомлению. В свою очередь, результат утомления – это снижение работоспособности человека. Студент, как минимум, переутомляется два раза в год: во время зимней и летней сессий. Чем же это опасно? Первое, что стоит отметить, данное состояние грозит заболеванием нервной системы, проявляющееся в неустойчивости эмоционального фона. Итогом может являться нервный срыв. Вторыми по очереди идут заболевания сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Последнее несет в себе язву желудка. Главным здесь, пожалуй, является попадание человека в группу риска с онкологическими заболеваниями.

Учеными и исследователями были проведены эксперименты, результаты которых гласят следующее: реактивность биопотенциала головного мозга, биохимические и кардиографические показатели после переутомления не приходят в норму около трех дней.

Умственную перегрузку можно сравнить даже с заболеванием, поэтому такое продолжительное восстановление связано с тем, что человеческий мозг очень сложно устроен, поэтому готов работать с огромным количеством информации, перегружая себя и не подавая совершенно никаких сигналов усталости своему владельцу [2].

Как же теперь быть всем учащимся? Получается, что учение плохо влияет на наш организм? Умственная нагрузка не будет приносить вреда только в том случае, если в вашем «дневном рационе» будет присутствовать смена деятельности. Такая смена может быть совершенно любой: начиная от обычной прогулки с родителями или друзьями, заканчивая занятиями в секциях и кружках.

Таким образом, физическая культура является одним из методов борьбы с утомлением, потому что физические нагрузки помогают не только восстановить физические функции организма, но и снять умственную нагрузку. Прогулка на свежем воздухе, плавание в бассейне и другие физические упражнения. При занятии такими активными упражнениями мозг вырабатывает такие вещества как эндорфины, недостаток которых проявляется апатией и хандрой, отсутствием энергии и настроения.

Эндорфины – это химические соединения, которые естественным путем вырабатываются в нейронах головного мозга. Когда в организме этих веществ достаточно, то организм становится стрессоустойчивым и студенты, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом.

Также физические нагрузки влияют на центральную нервную систему, что в дальнейшем способствует укреплению психики студента, а также позволяет выработать хорошую психологическую устойчивость.

Как известно, нервная система для организма человека имеет огромное значение, потому что все движения, рефлексy, работа сердца, эмоции, речь стимулируются и контролируются нервной системой, работающей постоянно. И при умеренной физической нагрузке происходит улучшение центральной нервной системы, улучшается кровообращение, увеличивается насыщение крови кислородом, что очень важно для организма студента, так

как при насыщении крови кислородом происходит снятие головных болей, уменьшение стресса, концентрация внимания, все это предотвращает ухудшение психоэмоционального состояния студента [1].

Помимо этого, в жизни каждого учащегося присутствуют стресс, волнение, страх, тревога и беспокойства. И каждый справляется с различного рода стрессовыми ситуациями по-своему. Многие используют физические нагрузки как метод борьбы со стрессом. Так, после физических нагрузок улучшается эмоциональное состояние организма. Однако при этом чрезмерная физическая нагрузка не только не убирает стресс, но и приводит к ухудшению умственной активности.

Теперь детальнее рассмотрим, что стоит делать во время увеличения объема умственных нагрузок, чтобы не нанести вред своему организму. Многочисленные исследования говорят о том, что после второй пары образовательных часов умственная способность к работе обучающихся начинает снижаться. Здесь очень важна физкультурная пауза, продолжительностью десять минут и продолжительностью пять минут – после каждых двух часов самоподготовки. Самый лучший эффект физкультурных пауз достигается с помощью упражнений, вовлекающих в работу раньше бездействующие сегменты тела, и упражнений на расслабление утомленных мышц.

Также необходимо применять оздоровляющие меры по улучшению быта, отдыха и учебы учащегося посредством физических нагрузок. Можно начать с легкой утренней зарядки, пробежки в парке или прогулки на велосипеде. Впоследствии стоит усложнить нагрузку различными комплексами упражнений, а затем, когда организм приспособится к нагрузке, записаться на тренировку в тренажерный зал, йогу, волейбол, фитнес.

Спортом следует заниматься систематически, приучить себя любить спорт, потому как посредством активных движений человек может снимать стресс, стать устойчивым к воздействию некоторых внешних факторов. Также было доказано, что у людей, на постоянной основе занимающихся физической нагрузкой, усилена умственная деятельность и эмоциональная устойчивость.

В свою очередь, активная жизнедеятельность способствует увеличению объема работы, то есть увеличивается работоспособность. Занимаясь физическими нагрузками, человек активирует резервные возможности своего организма. Поэтому чем больше этот резерв у человека, тем больше поставленных задач он может выполнить. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение руководить собой, оперативно и верно ориентироваться в разных трудных обстоятельствах, вовремя принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с друзьями, соревнуется с соперниками и непременно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать прочих людей [3].

Проведенные учеными исследования в области психологии показали, что уровень агрессии человека прямо пропорционален его спортивной подготовке. Таким образом, чем выше уровень развития двигательных качеств, тем меньше уровень агрессии, которую чувствует человек. Следовательно, постоянные занятия физическими нагрузками способствуют развитию гармонически построенной и сильной личности. Благодаря занятиям спорта приходит к людям отвага, сила, скорость и осторожность, умение не сдаваться и радоваться победе противников [2].

Подводя итог выше изложенному, в заключении можно констатировать, что влияние физических нагрузок на функциональное состояние центральной нервной системы, и в частности на психоэмоциональное состояние студентов, огромно, и оно осуществляется непрерывно и многообразно.

Заключение

Воздействие физических нагрузок на психическую сферу имеет большое значение. Спорт наилучшим образом способствует развитию волевых качеств и формированию характера человека. Спортивная деятельность помогает ставить конкретные цели и задачи, контролировать движение, оценивать свою деятельность. Развивает у личности уверенность в себе и собственных силах, указывает спектр возможностей достижения обозначенной задачи. Регулярные занятия физической культурой и спортом выступают тем универсальным средством, которое может помочь каждому

противостоять напряженному ритму жизни, нервно-психическим перегрузкам, в том числе при умственном труде.

Таким образом, для устойчивого психоэмоционального состояния студента занятие физической культурой является необходимостью. Оптимальные физические нагрузки положительно влияют на психологическое и эмоциональное состояние, студент учится управлять своими эмоциями, справляться со стрессовыми ситуациями. Те студенты, которые постоянно тренируются или занимаются определенным видом спорта, регулярно разгружают нервное напряжение через двигательную активность, увеличивают свою работоспособность и сохраняют психическое здоровье.

Литература:

1. Байжев О.Н., Данилова Н.В. Влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студента // Вопросы педагогики. 2021. № 12-1. С. 54–57.
2. Зелина И.Р., Игнатова Т.А., Досужий Д.И. Влияние физической нагрузки на психическое здоровье человека // Спортивная наука. Инновации в образовании. М., 2021. С. 101–104.
3. Пугачева Е.С. Влияние физической нагрузки на психоэмоциональное состояние студентов // Инновации и технологии в биомедицине. 2021. С. 277–280.
4. Тюрина А.Е. Влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов // Вестник науки. 2022. № 6 (51). С. 357–360.

УДК 796.1

ТЕХНОЛОГИЯ АДАПТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Савин Денис Игоревич, *доцент кафедры теории и методики спорта факультета физической культуры и спорта, заведующий кафедрой базовой кафедры методики спортивной подготовки факультета физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, Северо-Кавказский федеральный университет, Россия, г. Ставрополь.*

Мхце Борис Алиевич, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, г. Ставрополь.

Стрельников Роман Владимирович, декан факультета среднего профессионального образования, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, г. Ставрополь.

Аннотация. В данной статье предпринят анализ особенностей реализации соревновательного и игрового потенциала упражнений по адаптивной физической культуре. В ходе исследования, основной акцент авторы делают на умении находить правильный баланс между принципом адаптивности и соревновательности, принимая решения в условиях моделирования адаптивной образовательной среды. В результате исследования делается о том, что соревновательно-игровая деятельность на занятиях по адаптивной физической культуре не только помогает поддерживать хорошее физическое состояние, но и способствует развитию социальных навыков, эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: игра, соревнование, принцип адаптивности, игровой формат, подвижная игра, гимнастическая палка, образовательная среда.

TECHNOLOGY OF ADAPTIVE EDUCATION OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH COMPETITIVE AND GAME ACTIVITIES ELEMENTS

Savin Denis Igorevich, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Sports, Faculty of Physical Culture and Sports, Head of the Department of Basic Methods of Sports Training, Faculty of Physical Culture and Sports, Candidate of Pedagogical Sciences, North Caucasus Federal University, Russia, Stavropol.

Mkhce Boris Alievich, Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Strelnikov Roman Vladimirovich, Dean of the Faculty of Secondary Vocational Education, Associate Professor of the Department of Physical

Education and Adaptive Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract. *This article analyzes the features of the implementation of the competitive and game potential of exercises in adaptive physical education. During the study, the author places the main emphasis on the ability to find the right balance between the principle of adaptability and competitiveness, making decisions in the conditions of modeling an adaptive educational environment. As a result of the study, it is concluded that competitive and game activities in adaptive physical education classes not only help maintain good physical condition, but also contribute to the development of social skills and emotional intelligence.*

Keywords: *game, competition, adaptability principle, game format, active game, gymnastic stick, educational environment.*

Введение. Актуальность исследования отражена в необходимости пересмотра методических основ проведения занятий по адаптивной физической культуре с внедрением элементов игры и соревновательной деятельности. Принцип адаптивности, лежащий в основе таких занятий, предполагает наличие у студентов определенных отклонений и/или ограниченные возможности здоровья, что автоматически ставит под вопрос крайне тяжелые упражнения, а также соревнования, где обучающиеся могут забыть о самоконтроле ради достижения победы.

Методы и организация исследования. В методологический аппарат данного исследования вошли общенаучные (философские) методы и методы адаптивного физического воспитания, включая следующие: метод наглядного воздействия, поощрения и метод тренировок, метод регламентирования, игровой и соревновательный методы, а также некоторые вспомогательные приемы для проведения соревнований. В качестве основного подхода был избран личностно-ориентированный, который помочь может не только правильно подобрать комплекс индивидуальных практик, но и заинтересовать каждого обучающегося.

Как отмечает А.П. Горяинов, использование соревновательно-игровых, занимательных и развивающих программ подразумевает применение специальных программ, рассчитанных на индивиду-

альные потребности и возможности каждого обучающегося в составе адаптивной группы (тем более, если в состав группы входит только часть лиц, требующих адаптации к тяжелым физическим нагрузкам). Акцент следует сделать больше на игровые упражнения, направленные на развитие отдельных качеств, а уже потом – на комплексные соревнования, которые подразумевают гармоничное развитие. Такой подход поможет избежать травматизма [1, с. 161].

С.С. Кленовская также подчеркивает приоритет игры в рамках соревновательно-игровой деятельности, даже если речь идет о взрослых студентах. Это могут быть, например, подвижные игры с мячом – классический вариант занятия, который понравится большинству обучающихся. Задача педагога – модифицировать игры, чтобы заинтересовать группы и сделать занятие увлекательным [3, с. 199].

Результаты исследования и их обсуждение. Понятие соревновательно-игровой деятельности в теории физического воспитания представляет собой разновидность активного участия обучающихся в комплексе мероприятий, которые носят смешанный учебно-игровой вид, при этом, основаны на одном ключевом принципе – соревновании [2; 5]. Адаптивный курс, при этом, подразумевает поиск «золотой середины» между соревнованием и осторожностью в подборе методов и средств, подходящих под индивидуальные физические возможности каждого студента. В этом состоит главная сложность: перед началом занятия необходимо провести первичную диагностику и точно установить, какие ограничения присутствуют или должны быть внесены в учебный план адаптивной группы [4, с. 48].

Можем предложить в ходе занятий можно применять элементы таких спорта, как: футбол, волейбол, баскетбол, теннис и настольный теннис. Принимая во внимание уникальные педагогические условия адаптивного курса, чередовать очень активные игры следует с играми смешанного или даже пассивного типа. Соревновательно-игровая активность охватывает разнообразные игровые форматы, включая эстафеты, командные игры, мини-соревнования и также вариативные комплексы упражнений.

Как мы отмечали ранее, лучший вариант – это подвижная игра

с мячом, перестроенная по адаптивному принципу. На наш взгляд, разнообразить такую игру можно с помощью фитнеса или упражнений с гимнастической палкой. Предлагаемое занятие будет иметь следующую структуру:

Построение и организация занятия. Сообщение задач урока. Перестроение. Ходьба с различными положениями рук. Медленный бег. Упражнения для дыхания. Перестроение в движении. Упражнения с гимнастической палкой

I. Вступительная часть занятия. Исходное положение: сидя, палка расположена внизу.

1. Упражнение с гимнастической палкой.

- Поднять палку вверх.
- Переместить ее за голову.
- Вернуть в вертикальное положение.
- Вернуться в исходное положение.

Исходное положение: ноги вместе, палка внизу.

- Присесть, положить палку на пол. Встать.
- Присесть и взять палку.
- Вернуться в исходное положение.

Исходное положение: палка за головой на плечах.

– Выполнить выпад влево, наклонившись вправо, поднять палку вверх.

– Оттолкнуться левой ногой и вернуться в исходное положение.

– Аналогичное упражнение выполнить вправо.

Исходное положение (И.п.) – палка расположена горизонтально за спиной, под локтями. Присесть, опуститься в положение на коленях и прогнуться. Вернуться в исходное положение.

Исходное положение – ноги расставлены, палка держится внизу.

- Поднять палку вверх.
- Наклониться вперед, вытянуть палку вперед, прогнуться.
- Опустить палку вниз.
- Вернуться в вертикальное положение.

Исходное положение – руки на поясе, палка на полу. Выполнить прыжки через палку с поворотами вправо и влево.

II. Основная часть – 30/35 минут.

1. Ловля и передача мяча: двумя руками снизу, от груди, из-за головы, одной рукой от плеча.

Ведение мяча в движении:

– Правой рукой.

–левой рукой.

– Чередовать руки, использовать полукруговые движения.

– обводя неподвижные препятствия.

– Бросок мяча двумя руками снизу в кольцо.

Игровые задания и эстафеты с передачей мяча:

– «Мяч капитану», игра «Матросы в штиль».

– «Эстафета с передачей мяча».

III. Завершение занятия. Рефлексия и саморефлексия.

Выводы. Таким образом, результаты проведенного исследования демонстрируют, что применение соревновательно-игровой технологии адаптивного обучения в рамках физической культуры представляет собой эффективный и интересный с методической точки зрения способ формирования активности у студентов с ограниченными возможностями здоровья и ярко выраженными индивидуальными потребностями. Интеграция соревновательных и игровых элементов на примере подвижных игр и упражнений с мячом, гимнастической палкой делает занятия более доступными и интересными для всех участников, что в свою очередь способствует созданию адаптивной, развивающей образовательной среды.

Литература

1. Горяинов А.П. Значение социальной педагогической функции адаптивной физической культуры для воспитания и личностного роста молодежи / А.П. Горяинов, В.А. Ткаличева // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 34. – С. 160–163.
2. Грошев В.А. Спортивные народные игры и состязания в физическом воспитании населения в аспекте теоретического анализа / В.А. Грошев, В.В. Пономарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2024. – № 1. – С. 68–70.
3. Кленовская С.С. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / С.С. Кленовская // Интеллектуальный компас:

направление научных открытий: сборник статей Международной научно-практической конференции, Оренбург, 20 ноября 2024 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2024. – С. 198–200.

4. Мельников Ю.А. Организация и проведение соревнований по спортивным играм: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Мельников. – Ижевск: Удмуртский государственный университет, 2021. – 86 с.
5. Серпионова А.И. Социально-педагогический аспект адаптивной физической культуры как элемент физического воспитания у людей с ограниченными возможностями / А.И. Серпионова, Д.В. Золотухин // Профессиональное образование сотрудников органов внутренних дел. Педагогика и психология служебной деятельности: состояние и перспективы: Сборник научных трудов VIII Международной конференции, Москва, 05–06 июня 2024 года. – Москва: Московский университет МВД РФ им. В.Я. Кикотя, 2024. – С. 427–430.

УДК 796.1

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТРЕНИНГА ДЛЯ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Стрельников Роман Владимирович, декан факультета среднего профессионального образования, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, г. Ставрополь.

Савин Денис Игоревич, доцент кафедры теории и методики спорта факультета физической культуры и спорта, заведующий кафедрой базовой кафедры методики спортивной подготовки факультета физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, Северо-Кавказский федеральный университет, Россия, г. Ставрополь.

Мхце Борис Алиевич, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, г. Ставрополь.

Аннотация. В данной статье предпринят анализ особенностей реализации методики функционального фитнеса и тренировочных упражнений по адаптивной физической культуре. В ходе исследования, авторы изучают принципы проведения фитнес-тренинга, основанного как на гармоничном развитии всех физических качеств студентов, так и на решении некоторых проблем со здоровьем (в области сердечно-сосудистой систем, остеохондроза и др.). В результате исследования делается о том, что фитнес и игровая деятельность на занятиях по адаптивной физической культуре будут благотворно способствовать активному включению в занятия студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: принцип адаптивности, фитнес, функциональное занятие, тренировка, физическое качество, осанка, образовательная среда.

METHODOLOGY OF USING FITNESS TRAINING FOR HARMONIOUS DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Strelnikov Roman Vladimirovich, *Dean of the Faculty of Secondary Vocational Education, Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.*

Savin Denis Igorevich, *Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Sports, Faculty of Physical Culture and Sports, Head of the Department of Basic Methods of Sports Training, Faculty of Physical Culture and Sports, Candidate of Pedagogical Sciences, North Caucasus Federal University, Russia, Stavropol.*

Mkhce Boris Alievich, *Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.*

Abstract. *This article analyzes the features of the implementation of the functional fitness methodology and training exercises in adaptive physical education. In the course of the study, the author studies the principles of fitness training based on both the harmonious development of all physical qualities of students and the solution of some health problems (in the field of cardiovascular systems, osteochondrosis, etc.). As a result of the study, it is concluded that fitness and game activities*

in adaptive physical education classes will favorably contribute to the active inclusion of students with disabilities in classes.

Keywords: *adaptability principle, fitness, functional activity, training, physical quality, posture, educational environment.*

Введение. Актуальность данного исследования связана с тем, что в современной теории воспитания активно обсуждаются вопросы, связанные с тем, что многие студенты сталкиваются с ограничениями в области развития своих физических качеств: обучающиеся либо стараются их преодолеть, рискуя собственным здоровьем, либо апатично относятся к занятиям физической культурой в целом. Крайне важная для них физическая нагрузка становится тяжелым бременем, от которого обучающиеся стремятся избавиться вне рамок занятий. В этом ключе фитнес и легкие функциональные тренировки призваны частично решить эту проблему. Главное – найти правильный баланс между мотивацией и возможностями студентов адаптивного курса.

Методы и организация исследования. В методологии данного исследования в качестве основополагающего был избран системный подход. Были использованы теоретические методы педагогики, а также методы адаптивного физического воспитания. К ним относятся: фитнес-тренинг, игровой метод, метод визуального воздействия, метод поощрения и тренировок, регламентирующий метод, а также несколько дополнительных приемов для организации фитнес-упражнений практической направленности.

Как отмечает М.Ю. Козлов, главным фактором проведения успешного фитнес-тренинга является гарантирование равенства возможностей для всех участников. Это можно достичь, формируя группы с различными уровнями подготовки или внедряя «помощников», которые окажут поддержку студентам с ограниченными возможностями. Кроме того, внедрение игровых элементов в состав функционального фитнеса способствует росту активности обучающихся [3, с. 50].

При этом В.Ю. Шатский подчеркивает, что преподаватели по адаптивной физической культуре имеют возможность использовать ролевые элементы для соединения классического образца тренинга и фитнес-упражнений, что дает каждому участнику занятия

шанс проявить себя. Главное – использовать основное преимущество фитнеса, а именно – гармоничное развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости и быстроты), что вполне возможно при выборе оптимальных приемов на занятиях фитнесом [5, с. 314].

Результаты исследования и их обсуждение. «Фитнес» в рамках теории воспитания представляет собой более широкое понятие, чем просто комплекс упражнений. Он затрагивает не только физическое состояние, но и эмоциональное здоровье обучающихся, а также их возможности для регуляции собственного состояния во время занятий [2].

Современные исследования показывают, что частая функциональная физическая нагрузка может существенно уменьшить вероятность развития различных заболеваний, таких как болезни сердца, диабет и даже некоторые онкологические заболевания, не говоря об исправлении осанки [1, с. 546].

В рамках адаптивной физической культуры фитнес становится особенно важным методическим инструментом, так как дает возможность людям с ограниченными возможностями быть более активными, подбирая и модифицируя занятия под потребности каждого обучающегося и всей адаптивной группы в целом [4, с. 428].

Подчеркнем, что любой функциональный тренинг, подбираемый для студентов адаптивного курса, охватывает широкий спектр физических упражнений, которые принимают во внимание личные способности и ограничения каждого человека. Это может включать как аэробные, так и силовые нагрузки, мы же сосредоточимся именно на гармоничном развитии обучающихся и частично постараемся решить проблемы с сердечно-сосудистой системой, позвоночником и осанкой, так как они, исходя из опыта практики, встречаются наиболее часто в адаптивных группах.

1. Подъем колена к локтю. Встаньте прямо и попробуйте коснуться правой рукой колена левой ноги, чередуя стороны. Выполняйте это движение в комфортном для вас ритме на протяжении 1–2 минут, делая перерыв для отдыха на 30 секунд, и повторяйте до 5 раз. Это упражнение помогает улучшить работу сердца и активизирует дыхание.

2. Планка. Упирайтесь на предплечья, размещая локти под плечами. Держите бедра на уровне головы. Постарайтесь оставаться в этом положении столько, сколько сможете. После этого сделайте 30-секундный перерыв и повторите 5 раз. Это упражнение эффективно для укрепления мышц живота, рук и ног.

3. Приседания со стулом. Встаньте спиной к стулу и обопритесь руками о его сиденье. Расположите ноги примерно в полуметре от мебели. Согните руки в локтях, опуская бедра вниз, а затем снова выпрямите руки. Это упражнение помогает укрепить трицепсы.

4. Тяга Кинга. Примите вертикальное положение, сделав шаг назад правой ногой, при этом касаясь пола только носком. Сосредоточьтесь на том, чтобы перенести центр тяжести на левую ногу. Далее, наклонитесь вперед, сгибая ноги в коленях. Достигнув пола пальцами, выполните обратное движение, энергично выпрямляя левую ногу и поднимая тело. Вернитесь в начальное положение. Рекомендуется повторить данное упражнение 10-15 раз. Это упражнение способствует укреплению мышц ног и ягодиц.

5. Укрепление мышц спины. Лежа на животе, прикоснитесь кончиками пальцев рук к ушам и поднимите верхнюю часть тела, не отрывая ноги от пола. Затем опустите корпус обратно. Выполняйте это движение 15 раз или больше.

6. Приседания со стулом. Данное упражнение призвано укрепить трицепсы у студентов. Станьте спиной к стулу, обопритесь руками на его сиденье и установите ноги примерно на расстоянии полуметра от него. Сгибая локти, опустите бедра вниз, а затем выпрямите руки.

7. Мостик. Лягте на спину, прижав ноги к полу, так чтобы колени находились над пятками. Поднимите бедра на удобную для вас высоту и опускайте. Повторяйте данное упражнение 10–15 раз, делая перерывы по 30 секунд. Вы можете выполнять этот цикл до 5 раз.

Выводы. Подводя итоги, можно сделать несколько значимых выводов. Прежде всего, фитнес-тренинг в рамках адаптивной физической культуры представляет собой ключевой элемент для реализации всестороннего (гармоничного) подхода к физическому и психоэмоциональному развитию людей с ограниченными возможностями здоровья.

Создание действенных тренировочных программ, основанных на принципе адаптивности, должно быть направлено как на развитие основных физических качеств, так и на решение проблем со здоровьем (например, проблем с сердцем и позвоночником). Именно поэтому фитнес-тренинг на сегодняшний день продолжает оставаться актуальным направлением исследований и перспективным инструментом при работе педагога в адаптивной среде.

Литература

1. Виннер К.А. Влияние методики коррекции нарушений осанки средствами фитнеса на динамику морфофункциональных показателей подростков / К.А. Виннер, Д.С. Мартыканова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х томах, Казань, 16–17 февраля 2023 года. Том 2. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 545–547.
2. Кленовская С.С. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / С.С. Кленовская // Интеллектуальный компас: направление научных открытий: сборник статей Международной научно-практической конференции, Оренбург, 20 ноября 2024 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2024. – С. 198–200.
3. Козлов М.Ю. Роль адаптивной физической культуры в организации физического воспитания студентов вуза / М.Ю. Козлов, О.А. Симошенко, Е.Е. Ванина // Студенческий вестник. – 2024. – № 42–2(328). – С. 49–51.
4. Серпионова А.И. Социально-педагогический аспект адаптивной физической культуры как элемент физического воспитания у людей с ограниченными возможностями / А.И. Серпионова, Д.В. Золотухин // Профессиональное образование сотрудников органов внутренних дел. Педагогика и психология служебной деятельности: состояние и перспективы: Сборник научных трудов VIII Международной конференции, Москва, 05–06 июня 2024 года. – Москва: Московский университет МВД РФ им. В.Я. Кикотя, 2024. – С. 427–430.

5. Шатских, В.Ю. Адаптивный фитнес, как отдельный вид адаптивной физической культуры / В.Ю. Шатских // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: Материалы XII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых, Челябинск, 19 апреля 2024 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2024. – С. 314–315.

УДК 316.35

ВЛИЯНИЕ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ НА РАЗВИТИЕ СПОРТА В РОССИИ

Полушкина Татьяна Александровна, студентка 3 курса, Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Ленинградской области «Гатчинский государственный университет» г. Гатчина

Москаленко Игорь Сергеевич, доцент, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физической культуры, Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Ленинградской области «Гатчинский государственный университет» г. Гатчина

Аннотация: Статья посвящена анализу влияния молодежной политики на развитие спорта в России. В ней рассматриваются основные направления молодежной политики, включая создание доступной спортивной инфраструктуры, поддержку спортивных клубов и организаций, а также популяризацию здорового образа жизни. Особое внимание уделяется государственным программам и инициативам, стипендиям для талантливых спортсменов и волонтерским программам. Статья подчеркивает положительное влияние занятий спортом на здоровье и социальную активность молодежи, а также выявляет существующие проблемы.

Ключевые слова: спорт в России, Молодежная политика, здоровый образ жизни, спортивные реформы.

THE IMPACT OF YOUTH POLICY ON THE DEVELOPMENT OF SPORTS IN RUSSIA

Polushkina Tatiana Aleksandrovna, is a 3rd year student at Gatchina State University. State Autonomous Educational Institution of Higher Education of the Leningrad Region "Gatchina State University" Gatchina, Russian Federation

Moskalenko Igor Sergeevich, Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, Head of the Department of Physical Culture. State Autonomous Educational Institution of Higher Education of the Leningrad Region "Gatchina State University" Gatchina, Russian Federation

Abstract. *The article is devoted to the analysis of the impact of youth policy on the development of sports in Russia. It examines the main directions of youth policy, including the creation of accessible sports infrastructure, support for sports clubs and organizations, as well as the promotion of a healthy lifestyle. Special attention is paid to government programs and initiatives, scholarships for talented athletes, and volunteer programs. The article highlights the positive impact of sports on the health and social activity of young people, as well as identifies existing problems.*

Keywords: *sports in Russia, youth policy, healthy lifestyle, sports reforms.*

Введение. Молодежная политика в России занимает важное место в системе государственного управления, так как именно молодежь является ключевым ресурсом и двигателем для будущего страны. Молодое поколение не только определяет экономический и социальный потенциал, но и формирует культурные ценности. Одной из ключевых составляющих молодежной политики является спорт, который способствует формированию здорового образа жизни, социальной активности и патриотизма среди молодежи. Спортивные инициативы помогают укрепить физическое и психическое здоровье молодежи, а также развивают командный дух и лидерские качества.

В последние годы в России было реализовано множество программ, направленных на обеспечение доступности спорта и активизацию молодежи в спортивной сфере. В данной статье мы подробнее рассмотрим, как молодежная политика влияет на развитие спорта, а

также ключевые инициативы и программы, способствующие этому процессу, исследуя их влияние на все аспекты жизни молодежи.

Методы и организация исследования. Одним из ключевых направлений молодежной политики в России является создание доступной спортивной инфраструктуры. Это направление охватывает ряд мероприятий, направленных на строительство, модернизацию и улучшение качества спортивных объектов, таких как стадионы, спортивные залы и площадки для уличных видов спорта.

Доступность таких объектов играет важную роль в жизни молодежи, так как она снижает барьеры для занятия спортом и физической активностью. Например, наличие в каждом районе доступных спортивных площадок и стадионов позволяет молодым людям заниматься разнообразными видами спорта, независимо от их финансовых возможностей или возраста.

Модернизация существующих объектов также включает в себя создание комфортных условий для занятий, что стимулирует интерес молодежи к активному образу жизни. Учебные заведения сотрудничают со спортивными клубами и организациями, что создает дополнительные стимулы для вовлечения студентов в спортивные мероприятия.

Таким образом, создание доступной спортивной инфраструктуры способствует не только укреплению здоровья молодежи, но и формированию более активного, социально ответственного поколения, готового к участию в жизни страны.

Результаты исследования и их обсуждение. Поддержка спортивных клубов и организаций является важным элементом развития спорта в России. Государственные программы направлены на развитие детских и юношеских спортивных школ, секций и клубов, что создает благоприятные условия для профессионального роста молодых спортсменов. Финансирование от государства помогает покрывать расходы на обучение, аренду объектов, проведение соревнований и организацию тренировочных сборов. Это позволяет юным спортсменам сосредоточиться на тренировочном процессе, не отвлекаясь на финансовые трудности.

Кроме того, государство предоставляет оборудование, что значительно улучшает качество тренировок и условий для занятий. Организация тренировочных сборов на высоком уровне также яв-

ляется важным аспектом, так как позволяет спортсменам накапливать опыт и соревновательную практику.

Помимо этого, государство развивает спортивную жизнь людей с ограниченными возможностями. Появляются программы и специальные тренажеры, направленные на развитие паралимпийцев. Такие люди могут участвовать в соревнованиях, состоять в сборных и тренироваться наравне с другими.

Результаты исследования и их убеждение. Пропаганда здорового образа жизни является не менее важным аспектом. Разнообразные мероприятия, такие как спортивные фестивали, акции и конкурсы, играют важную роль в привлечении молодежи к спорту. Эти мероприятия способствуют формированию правильных ценностей, связанных с физической активностью, патриотизмом и здоровьем. Подобные акции не только способствуют повышению интереса к спорту, но и укрепляют общественное здоровье, снижая риски заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, просвещают молодежь и укрепляют командный дух.

Таким образом, мероприятия по пропаганде здорового образа жизни помогают молодежи не только активно заниматься спортом, но и осознать его важность для своего будущего.

«Спорт – норма жизни» – это Федеральный проект Национального проекта «Демография» направленный на активное вовлечение молодежи в физическую культуру и спорт. Он включает в себя организацию массовых спортивных мероприятий, которые способствуют созданию культуры регулярных занятий спортом среди молодежи. Создание доступных условий для занятий спортом в образовательных учреждениях, что позволяет каждому желающему заниматься физической активностью, а так же поддержку волонтерских движений в спорте, что не только привлекает молодежь, но и формирует важные социальные навыки.

Программа «Спорт – норма жизни» является важным шагом к созданию активного и здорового поколения.

Для поддержки талантливых спортсменов разработаны специальные стипендии и гранты. Они предоставляют молодым людям возможность сосредоточиться на тренировках и достижении высоких результатов без лишних финансовых забот, предоставляют стимул к участию в соревнованиях, что повышает уровень конку-

ренции и мотивацию для самосовершенствования.

Помимо этого, поддержка со стороны государства и частных спонсоров способствует развитию спортивного таланта в стране и открывает новые возможности для карьеры. Эти меры помогают создать условия для развития будущих чемпионов и укрепляют спортивный потенциал сообщества.

Выводы. Влияние молодежной политики на развитие спорта в России нельзя недооценивать. Она играет ключевую роль в формировании здорового поколения и активного гражданского общества. Для достижения успехов в этой области необходимо продолжать развивать спортивную инфраструктуру, поддерживать талантливую молодежь и популяризировать здоровый образ жизни. Только совместными усилиями государства, общественных организаций и самих молодых людей можно создать условия для полноценного развития спорта в стране и достижения высоких результатов на международной арене.

Литература

1. Иванов С.П. Спортивная политика России: новые вызовы и перспективы // Журнал спортивной науки. – 2023. – № 1. – С. 15–25.
2. Кузнецова Н.И. Инновации в спортивной инфраструктуре России: от концепции к реализации // Вестник физической культуры. – 2024. – № 1. – С. 10–20.
3. Лебедев Р.В. Спорт и здоровье: влияние физической активности на качество жизни россиян // Здоровье и спорт. – 2024. – № 2. – С. 18–27.
4. Михайлов А.Н. Спорт и молодежь: новые тенденции и вызовы // Молодежь и спорт. – 2024. – № 3. – С. 33–42.
5. Петрова Е.А. Тенденции развития массового спорта в России: анализ и прогнозы // Физическая культура и спорт. – 2023. – № 2. – С. 45–58.
6. Смирнов Д.В. Спорт как фактор социального развития: опыт России и зарубежья // Социология спорта. – 2023. – № 4. – С. 22–30.
7. Федоров И.С. Экономические аспекты развития профессионального спорта в России // Экономика спорта. – 2023. – № 5. – С. 50–61.

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Коломийцева Наталья Сергеевна, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп

Иоакимиди Юлия Александровна, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп

Карягина Нина Владимировна, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп

Аннотация. В статье обоснована эффективность использования средств физического воспитания для профилактики вредных привычек среди подростков. По результатам проведенного исследования авторами даются практические рекомендации.

Ключевые слова: профилактика вредных привычек, подростковый возраст, средства физического воспитания, основы здорового образа жизни.

PREVENTION OF BAD HABITS AMONG TEENS BY PHYSICAL EDUCATION

Kolomiytseva Natalia Sergeevna, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Adygea State University, Russia, Maykop

Ioakimidi Yulia Aleksandrovna, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Adygea State University, Russia, Maykop

Karyagina Nina Vladimirovna, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Adygea State University, Russia, Maykop

Abstract. The article substantiates the effectiveness of using physical

education means to prevent bad habits among adolescents. Based on the results of the study, the authors provide practical recommendations.

Keywords: *prevention of bad habits, adolescence, means of physical education, the basics of a healthy lifestyle.*

Введение. Перспективным направлением в борьбе с вредными привычками является работа по профилактике с подростками и молодежью, т.к. здоровьесбережение именно данной категории населения во многом определяет здоровье популяции и является «индикатором» социального благополучия. [3]

В настоящее время регламентируются строгие запреты на употребление табака и доступность электронных сигарет, наряду с маркетингом (закон от 28.04.2023 № 178-ФЗ).

Однако проблема распространения вредных привычек среди молодежи остается актуальной. Молодые люди все чаще сталкиваются с такими негативными явлениями, как курение, употребление наркотиков и алкоголя. Эти тенденции вызывают серьезную обеспокоенность, так как оказывают разрушительное влияние на здоровье и будущее подрастающего поколения. Несмотря на принимаемые меры, уровень вовлеченности молодежи в подобные практики продолжает оставаться высоким, что требует дальнейшего внимания со стороны общества и государства. [1; 2]

Мы предполагаем, что повышение эффективности профилактики вредных привычек может быть достигнуто в результате приобретения подростками ключевых образовательных компетенций в процессе формирования физической культуры личности.

Цель исследования – обосновать эффективность использования средств физического воспитания для профилактики вредных привычек среди подростков.

Методы и организация исследования. Исследование, проведенное в период с 2022 по 2023 год, охватило группу из 40 школьников общеобразовательной школы.

Использование методики социально-педагогической профилактики в рамках внеурочной работы общеобразовательных школ направлено на своевременное выявление и устранение причин, которые могут способствовать развитию вредных привычек у подростков. Данный

подход позволяет не только предупредить возникновение негативных склонностей, но и создать условия для формирования у школьников осознанного отношения к своему здоровью и образу жизни. Внедрение таких практик в образовательный процесс способствует укреплению профилактической работы и снижению рисков, связанных с распространением пагубных привычек среди молодежи.

Информационно-пропагандистская деятельность была ориентирована на развитие у школьников навыков решения как простых, так и сложных жизненных задач, эффективного общения с окружающими, а также на понимание и принятие их поведения. Кроме того, акцент делался на формирование положительного отношения к себе, развитие критической самооценки и умение исправлять собственные ошибки.

Учитывая, что отсутствие содержательного досуга представляет собой один из основных факторов, способствующих развитию зависимостей у подростков, в рамках профилактической методики были предусмотрены мероприятия, направленные на вовлечение молодежи в разнообразные формы внеучебной деятельности. Организация активного и осмысленного времяпрепровождения помогает снизить вероятность возникновения вредных привычек, создавая условия для личностного роста и развития подростков. Такой подход способствует формированию у молодежи интереса к полезным и созидательным видам деятельности, что является важным аспектом профилактической работы.

Основной целью данной инициативы стало проведение профилактических мероприятий, способствующих снижению интереса подростков к формированию вредных привычек и повышению мотивации к занятиям физической культурой.

Результаты исследования и их обсуждение. Констатирующий эксперимент был организован с целью выявления группы подростков, предрасположенных к аддиктивному поведению, а также для оценки их знаний о вредных привычках. Опросник «Склонность к аддиктивному поведению», разработанный педагогами-психологами Е.П. Горяевой и Н.В. Стебеновой, продемонстрировал, что большинство подростков ориентируется на развлечение и стремление к острым ощущениям. Среди значимых проблем, которые они

выделили, оказались: чувство собственной непривлекательности, нехватка карманных денег для досуга и трудности взаимодействия со взрослыми. Основными приоритетами, которые выделили подростки, стали достижение материального благополучия и стремление к быстрому обогащению.

Для более глубокого изучения индивидуальной склонности к аддиктивному поведению был использован специализированный тест-опросник под названием «Аддиктивная склонность». На основе анализа ответов участников исследования была составлена матрица, позволяющая систематизировать и интерпретировать полученные данные, которая наглядно отображает уровень склонности каждого учащегося к формированию зависимостей.

С целью проверки выдвинутой гипотезы был проведен сравнительный анализ данных, полученных на начальном и завершающем этапах исследования. Результаты контрольного этапа показали, что у 50% подростков отсутствуют признаки риска зависимого поведения, у 31% наблюдается умеренная степень предрасположенности, а у 19% выявлены выраженные признаки склонности к аддикциям. Эти данные подтверждают необходимость дальнейшей работы по профилактике и снижению рисков формирования зависимостей среди молодежи.

Результаты сравнительного анализа начального и заключительного этапов эксперимента представлены на рисунках 1 и 2.

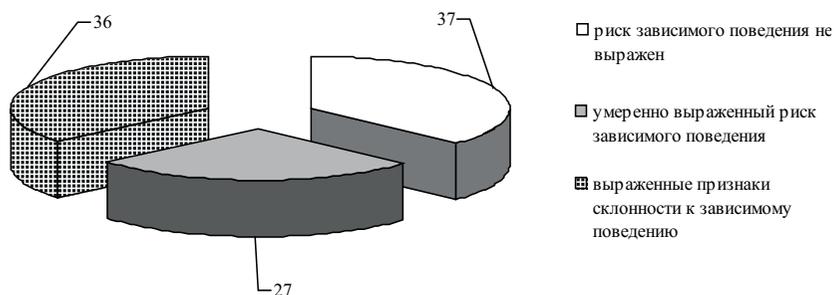


Рисунок 1 – Анализ признаков склонности к зависимому поведению подростков по результатам первичной диагностики (%)

Из анализа полученных данных (рис. 1, 2) следует, что прослеживается положительная динамика снижения численности подростков, склонных к аддиктивному поведению.

Ранее проведенные исследования показали, что у подростков наблюдается недостаточный уровень осведомленности о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека. Однако после внедрения разработанной методики и проведения повторной диагностики были зафиксированы значительные улучшения.

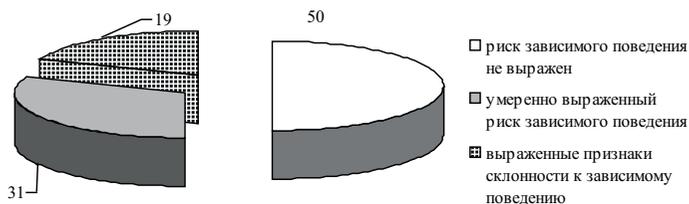


Рисунок 2 – Анализ признаков склонности к зависимому поведению подростков по результатам вторичной диагностики (%)

Одним из ключевых показателей эффективности методики стало повышение мотивации подростков к ведению здорового образа жизни. Для оценки этого параметра мы проанализировали динамику посещаемости спортивных секций на начальном и завершающем этапах эксперимента. Результаты данного анализа представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 – Анализ численности подростков, посещающих спортивные секции

Согласно данным, отраженным на рисунке 3, за период проведения эксперимента количество подростков, регулярно посещающих спортивные секции, увеличилось на 25%. Это свидетельствует о положительной динамике и подтверждает эффективность реализованных мер.

Выводы. Подводя итоги проведенного эксперимента, мы пришли к выводу, что произошло снижение численности подростков, склонных к аддиктивному поведению, повысился уровень знаний подростков о влиянии вредных привычек на здоровье человека, повысилась мотивация к здоровому образу жизни у подростков, процент подростков, посещающих спортивные секции значительно увеличился. Необходимо отметить высокую активность всех участников эксперимента. Для восстановления психического здоровья при изменениях нервно-психического статуса рекомендуется использовать сочетание средств физической культуры и спорта и ментального тренинга, нацеленного на повышение духовно-нравственного потенциала личности.

Литература

1. Александров А.А. Профилактика курения у подростков / А.А. Александров [и др.] // Вопросы психологии. – 2018. – № 2. – С. 55–61.
2. Вохменина, В.А. Анализ факторов и условий антинаркотического воспитания школьников / В. А. Вохменина // Интернаука. – 2023. – № 19–3(289). – С. 5–7.
3. Кагазежева Н.Х. Анализ факторов, влияющих на состояние здоровья школьников Республики Адыгея / Н.Х. Кагазежева, Н.С. Коломийцева // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки. – 2017. – № 2(201). – С. 96–101.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ
С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ**

Сергеева Алена Павловна, студентка 4 курса группы ФБ-21-о, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», факультет искусств и физической культуры, Ставропольский государственные педагогический институт, Россия, г. Ставрополь.

Поздняков Сергей Викторович, старший преподаватель кафедры начальной военной подготовки и безопасности жизнедеятельности, Ставропольский государственные педагогический институт, Россия, г. Ставрополь.

Аннотация: Данная работа рассматривает влияние различных видов физической активности на эмоциональное состояние и психологическое благополучие данной категории людей. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения помогают снизить уровень стресса, тревоги и депрессии, а также способствуют улучшению самооценки и социального взаимодействия. Адаптированные программы физической активности могут стать эффективным инструментом в реабилитации и социальной интеграции, повышая общее качество жизни и способствуя позитивным изменениям в психоэмоциональном состоянии.

Ключевые слова: физическая активность, психоэмоциональное здоровье, особые потребности, стресс, тревога, депрессия, реабилитация, социальная интеграция, качество жизни.

**THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE MENTAL
AND EMOTIONAL HEALTH OF PEOPLE WITH SPECIAL NEEDS**

Sergeeva Alyona Pavlovna, 4th year student of the FB-21-o group, training area 44.03.05 Pedagogical education (with two training profiles), profiles "Physical culture" and "Life safety", Faculty of Arts and Physical Education, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Scientific supervisor: Sergey Viktorovich Pozdnyakov, Senior Lecturer at the Department of Basic Military Training and Life Safety, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Abstract. *This paper examines the impact of various types of physical activity on the emotional state and psychological well-being of this category of people. Research shows that regular exercise helps reduce stress, anxiety, and depression, as well as improve self-esteem and social interaction. Adapted physical activity programs can become an effective tool in rehabilitation and social integration, improving the overall quality of life and contributing to positive changes in the psycho-emotional state.*

Keywords: *physical activity, psycho-emotional health, special needs, stress, anxiety, depression, rehabilitation, social integration, quality of life.*

Введение. Физическая активность играет ключевую роль в жизни каждого человека, способствуя укреплению здоровья, улучшению физической формы и повышению общего уровня благополучия. Однако для людей с особыми потребностями, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья, влияние физической активности приобретает особое значение. Эти люди часто сталкиваются с множеством вызовов, касающихся как физического состояния, так и психоэмоционального благополучия. Стресс, депрессия и социальная изоляция могут значительно ухудшать качество жизни, что делает поиск эффективных и доступных способов улучшения состояния особенно актуальным [1].

Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки могут не только укрепить физическое здоровье, но и позитивно влиять на психоэмоциональную сферу, способствуя улучшению настроения, снижению тревожности и повышению самооценки. Однако, несмотря на эти преимущества, многие люди с особыми потребностями сталкиваются с барьерами, ограничивающими их доступ к активному образу жизни. Это может быть связано с недостатком адаптированных программ, финансовыми трудностями или отсутствием социальной поддержки.

Методы и организация исследования: в ходе исследования мы изучили и проанализировали научно методическую литературу.

Настоящая статья посвящена анализу влияния физической активности на психоэмоциональное здоровье людей с особыми

потребностями. Рассматриваются как положительные аспекты и положительное воздействие физической активности на психоэмоциональное состояние, так и существующие проблемы, мешающие реализации этого потенциала. Особое внимание уделяется разработке специализированных программ и вовлечению сообщества в процесс активизации физической деятельности среди данной категории граждан.

Физическая активность представляет собой мощный инструмент для улучшения психоэмоционального состояния. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня стресса благодаря выработке эндорфинов – гормонов счастья. Это приводит к улучшению настроения и повышению общего уровня энергии [6].

Для людей с особыми потребностями занятия спортом предоставляют уникальные возможности для развития уверенности в себе и социальных навыков. Участие в групповых занятиях или спортивных мероприятиях помогает создать новые связи, наладить коммуникацию с окружающими и почувствовать себя частью сообщества. Эти позитивные изменения не только способствуют улучшению психоэмоционального здоровья, но и играют важную роль в интеграции таких людей в общество [5].

Несмотря на очевидные преимущества физической активности, многие люди с особыми потребностями сталкиваются с рядом серьезных препятствий. Одной из главных проблем является недостаток специализированных программ, адаптированных к нуждам людей с ограниченными возможностями. Это может включать отсутствие тренеров, которые имеют опыт работы с такими группами, а также недостаточное разнообразие доступных видов спорта и активности.

Финансовые ограничения также играют важную роль. Многие специализированные программы могут быть дорогими, и не все семьи имеют возможность их оплатить. Это создаёт дополнительный барьер для участия в физической активности [2].

Кроме того, отсутствие поддержки со стороны окружающих, включая семью, друзей и сообщество, может значительно тормозить желание и мотивацию людей с особыми потребностями зани-

маться спортом. Поддержка играет ключевую роль в формировании уверенности и чувства принадлежности, поэтому её нехватка может сильно сказаться на стремлении участвовать в физической активности [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Создание адаптированных программ физической активности является ключевым шагом к улучшению качества жизни людей с особыми потребностями. Эти программы не только учитывают физические ограничения участников, но и направлены на развитие их сильных сторон.

В ходе исследования данной темы мы разработали основные требования к программе физической активности для людей с особыми потребностями:

1. Разработка программ должна начинаться с индивидуальной оценки потребностей и возможностей каждого участника. Это может включать физическое обследование и обсуждение предпочтений в виде активности.

2. Важно включать в программы разнообразные виды спорта, которые могут быть адаптированы. Это может быть плавание, настольный теннис, танцы или йога, которые легко модифицировать в зависимости от уровня подготовки.

3. Тренеры должны проходить специальные курсы и обучение, чтобы понимать, как работать с людьми с особыми потребностями. Включает знание о различных формах инвалидности и подходах к тренировкам.

4. Помимо физической активности, программы должны также включать элементы психосоциальной поддержки, такие как групповые занятия, обсуждения и командные построения, что способствует социальной интеграции участников.

5. Важно регулярно собирать обратную связь от участников, чтобы корректировать и улучшать программы. Это поможет обеспечить их актуальность и эффективность.

Создание таких программ не только способствует физическому развитию, но и улучшает психологическое состояние, способствуя повышению уверенности, улучшению настроения и укреплению социальных связей.

Для вовлечения людей с особыми потребностями в активное

участие в обществе и создание групп поддержки необходимо:

1. Формирование сообществ, которые объединяют людей с особыми потребностями, создает пространство для общения и обмена опытом.

2. Проведение спортивных и культурных мероприятий, которые включают людей с особыми потребностями, позволяет разрушить барьеры и повысить уровень осведомленности общества о их потребностях.

3. Обучение волонтеров тому, как правильно взаимодействовать с людьми с особыми потребностями, улучшает качество взаимодействия и создает более комфортную атмосферу.

4. Сотрудничество с научно-производственными организациями, правительственными учреждениями и бизнесом позволяет создать больше возможностей для людей с особыми потребностями. Это может быть доступ к ресурсам, финансированию мероприятий и предоставлению специальных услуг.

5. Создание программ менторства, где люди с опытом могут делиться своими знаниями и поддерживать других, способствует укреплению сообщества и повышению уверенности его членов.

6. Важно активно продвигать идею инклюзивности в общественных пространствах, чтобы создать более доступную среду для всех. Это может включать адаптацию общественного транспорта, спортивных залов и культурных мероприятий.

Заключение. Подводя итог, хотя отметить, что физическая активность играет ключевую роль в улучшении психоэмоционального здоровья людей с особыми потребностями. Регулярные занятия спортом и физическая активность способствуют не только улучшению физического состояния, но и укреплению эмоционального благополучия.

Участие в спортивных мероприятиях и групповых занятиях создает возможности для общения, поддерживает социальную интеграцию и помогает формировать чувство принадлежности. Это, в свою очередь, приводит к снижению уровня тревожности и депрессии, повышает самооценку и общее качество жизни [4].

Кроме того, физическая активность способствует выработке эндорфинов, называемых «гормонами счастья», что напрямую вли-

яет на улучшение настроения и психоэмоциональное состояние. Поддержка со стороны сообщества и близких также играет важную роль в мотивации к регулярным занятиям физической активностью.

Таким образом, интеграция физической активности в жизнь людей с особыми потребностями не только улучшает их здоровье, но и позитивно влияет на их психологическое состояние, помогая создавать более равноправное и поддерживающее общество.

Литература

1. Брюхова К.Е. Современный паралимпийский спорт: перспективы его развития / К.Е. Брюхова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2022, № 12.
2. Горбунов Г.Д. Психология и спорт / Г.Д. Горбунов // Живая психология. – 2015. – Т. 2, № 1(5).
3. Евсеев С.П. Адаптивный спорт: Настольная книга тренера / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.Г. Абалян [и др.] // Москва: ООО «ПРИНЛЕТО». – 2021.
4. Митрохин Е.А. Адаптивная физическая культура и спорт / Е.А. Митрохин, А.А. Антонов // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2019.
5. Татаренков Н. В. Адаптивный спорт / Н.В. Татаренков, О.В. Котова // Школа молодых новаторов: Сборник научных статей международной молодежной научной конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет. – 2020 – т. 2.

УДК 796.011.1

ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Фролов Евгений Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ульяновский фармацевтический колледж» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Ульяновск

Николаев Андрей Гурьевич, учитель физической культуры,

Многопрофильный лицей № 11 им. В.Г. Мендельсона г. Ульяновск, Россия

Гужов Сергей Александрович, преподаватель, Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ульяновское училище (техникум) олимпийского резерва» г. Ульяновск, Россия

Аннотация: В статье раскрываются проблемы формирования мотивации учащейся молодежи к систематическим занятиям физическими упражнениями. Особое внимание обращается к формированию мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи 16–17 лет.

Ключевые слова: Физическая культура, учащаяся молодежь, педагогическая методика, мотивация, здоровый образ жизни.

THE IMPORTANCE OF MOTIVATION TOWARDS PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH-IMPROVING ACTIVITIES ON THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN YOUNG PEOPLE

Frolov Evgeny Vladimirovich, *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Federal State Budgetary Professional Educational Institution Ulyanovsk Pharmaceutical College of the Ministry of Health of the Russian Federation, Ulyanovsk*

Nikolayev Andrey Gurievich, *Physical education teacher, V.G. Mendelssohn Multidisciplinary Lyceum No. 11, Ulyanovsk, Russia*

Guzhov Sergey Aleksandrovich, *teacher, Regional State Budgetary Professional Educational Institution "Ulyanovsk College (Technical College) of the Olympic Reserve" Ulyanovsk, Russia*

Abstract: *The article reveals the problems of forming motivation of young students to systematic physical exercise. Particular attention is paid to the formation of motivation for physical education and health activities of young people aged 16–17.*

Keywords: *Physical education, students, teaching methods, motivation, healthy lifestyle.*

Введение. Эффективность деятельности в физической культуре и спорте зависит от мотивации человека. Однако недостаточно изучен момент начала занятий физкультурой и спортом у учащейся молодежи. Это подчеркивает необходимость исследования структуры мотивов, способствующих началу занятий спортивными играми для рекреационных и оздоровительных целей в

системе образования. Результаты такого исследования могут помочь оптимизировать нагрузки, повысить физическую подготовленность и интерес молодежи к занятиям физической культурой и спортом [1, с. 93].

Проблема физического воспитания молодежи сегодня является одной из приоритетных задач в обществе и педагогике. Для улучшения здоровья молодежи необходимо применять разнообразные двигательные режимы и оздоровительные упражнения, соответствующие требованиям учебного процесса и способствующие развитию физических качеств. Ключевую роль в этом играет организация и проведение занятий по физическому воспитанию занимающихся. В системе современного образования большинство учащихся не проявляют осознанного интереса к занятиям физической культурой и спортом, которые могут способствовать сохранению и укреплению их физического и психического здоровья. Традиционные методы физического воспитания не решают проблемы комплексного физического развития учащихся. Поэтому необходимо принять срочные и решительные меры для изменения сложившейся ситуации, а также исследовать коренные причины, приведшие к равнодушному отношению значительной части молодежи к своему здоровью [2, с. 15].

Цель исследования. Разработать и экспериментально проверить методику формирования мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи 16–17 лет.

Задача исследования. Разработать и экспериментально обосновать целесообразность и эффективность методики на формирование здорового образа жизни.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам проведенного исследования среди учащейся молодежи было установлено, что среди наиболее значимых мотивов физической активности преобладают ситуационные факторы (34,8% от общего числа опрошенных). На втором месте находятся мотивы, отражающие самостоятельную ценность физической культуры (22,8% опрошенных). Третью позицию занимают мотивы, связанные с улучшением здоровья, настроения и работоспособности (15,1% опрошенных). На последнем месте расположились мотивы, косвенно связанные с ценностью физической культуры (7,2% опрошенных).

Также было выяснено, что в структуре побудительных мотивов, отражающих стремление личности к удовлетворению потребностей в самовыражении и самоутверждении, у юношей и девушек наблюдаются значительные различия. Например, в первой зоне значимости, характеризующей низкий уровень значимости мотивов (1–2 балла), общий вклад юношей составил 6,9%, тогда как у девушек – 10,9%. Во второй зоне значимости (средний уровень в пределах 3–5 баллов) у девушек было зафиксировано 62,1% ответов, в то время как у юношей этот показатель составил 43,5%. Третья зона значимости (высокий уровень, достигающий 7–9 баллов) отражает значимость мотивов в самоутверждении и самовыражении девушек. В этой зоне у девушек показатель составил 49,2%, а у юношей – 26,1%. Эти данные оказались стабильными, что свидетельствует о наличии закономерной тенденции.

Разработанная нами методика формирования мотивации подразумевает, что развитие положительной мотивации среди молодежи имеет значительное значение, начиная с юного возраста. При этом крайне важно учитывать особенности структуры мотивации, в которой доминируют ситуационные факторы, требующие систематического мониторинга и целенаправленного управления в процессе педагогической деятельности.

Также необходимо принимать во внимание гендерные особенности мотивации в ходе занятий физической культурой в образовательном учреждении. В частности, результаты исследования показали, что у девушек среди побудительных причин для занятий физическими упражнениями мотивы, связанные с потребностями в самоутверждении и самовыражении, находятся на более высоком уровне по сравнению с юношами, которые в большей степени ориентированы на факторы социального взаимодействия через игру. Еще один важный момент, который следует подчеркнуть в заключение, касается специфики мотивов в занятиях физическими упражнениями. Исследование продемонстрировало, что если изначально у испытуемых мотив направлен на рекреацию, то его сложно в дальнейшем переориентировать на спортивно-тренировочную деятельность, требующую большей самоотдачи и напряженности.

Педагогическая методика включает два основных компонента:

1. Программный (или обширный) компонент, который включает ключевые элементы, такие как цели, задачи, принципы, направления, этапы и средства реализации методики.

2. Операциональный (или научно-технический) компонент, который представляет собой детальное описание основных направлений и элементов методики.

Суть педагогической методики заключается в валеолого-педагогическом сопровождении занятий физической культурой. Рассмотрим эти два аспекта более подробно.

Программный аспект методики. Основная задача методики заключается в улучшении различных характеристик здорового образа жизни учащейся молодежи. На основе анализа сложностей, возникающих при формировании здорового образа жизни в этом возрасте, были выявлены ключевые проблемы в данной области. Решение этих проблем должно стать частью главных задач (целностей) в процессе разработки и внедрения методики валеолого-педагогического сопровождения занимающихся на занятиях физической культурой.

Результаты педагогического эксперимента, проведенного среди учащейся молодежи в возрасте 16–17 лет, показали изменения по семи показателям здорового образа жизни в экспериментальной и контрольной группах. У занимающихся экспериментальной группы наблюдалось значительное улучшение всех элементов здорового образа жизни после участия в эксперименте. В пяти из семи показателей изменения были статистически значимыми.

В частности, у учащихся экспериментальной группы, которые занимались физической культурой по разработанной нами методике с валеолого-педагогическим сопровождением, были зафиксированы улучшения на значимом уровне. Например, в показателе «Двигательная активность» результаты опроса в начале эксперимента составили в среднем 6,9 балла, а к концу исследования этот показатель увеличился до 8,7 балла, что соответствует приросту в 9,17%. В контрольной группе прирост составил лишь 5,41% в элементе «Обеспечения безопасности здоровья», прирост показателей к завершению эксперимента в экспериментальной группе составил 16,11%, тогда как в контрольной группе – 8,10%. На высоком уровне достовернос-

ти у студентов экспериментальной группы наблюдалось увеличение значений по следующим критериям: соблюдение принципов «Правильное питание» на 17,98% и «Отказ от зависимостей» на 11,97%. Благодаря приложенным усилиям нам удалось нормализовать такие параметры, как «Соблюдение режима», где прирост составил 33,11%, и «Полноценный отдых», с приростом 22,10%. В контрольной группе эти показатели составили 24,87% и 11,12% соответственно для «Полноценного отдыха». Итоговый результат по показателю «Соблюдение гигиены» изменился на 13,97%, хотя изначально он был на достаточно высоком уровне.

Выводы. В результате проведения педагогического эксперимента, связанного с внедрением методики формирования мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи 16–17 лет и преподавания физической культуры, направленной на формирование здорового образа жизни у учащейся молодежи, были зафиксированы положительные изменения, как в показателях, так и в элементах здорового образа жизни. Это свидетельствует о выполнении задач, поставленных на предыдущем этапе апробации данной методики.

Таким образом, было подтверждено, что применение валеолого-педагогического сопровождения на уроках физической культуры способствует улучшению результатов, отражающих развитие всех компонентов здорового образа жизни. В то же время, как показывают результаты, у занимающихся контрольной группы в возрасте 16–17 лет за указанный период практически не произошло значительных изменений.

Литература

1. Катаны И.А. Мотивация и целенаправленность организации, содержания самостоятельного занятия физическими упражнениями различной направленности / И.А. Катаны // Международные журналы гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 11. – С. 92–99.
2. Туманя Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов вузов. 3-е изд., стер. М.: Академия, 2009. 336 с.

**РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И СОЦИАЛЬНОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ**

Вержибичкая Елена Григорьевна, заместитель директора по научной работе Института физической культуры и дзюдо, кандидат педагогических наук, доцент, Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп

Корохова Нафисет Асхадовна, заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин, кандидат социологических наук, доцент, Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп

Петрова Татьяна Геннадьевна, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин, кандидат биологических наук, доцент, Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп

Цеева Нана Ахмедовна, доцент кафедры физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент, Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп

Аннотация. Статья рассматривает вопрос влияния физического воспитания на развитие личностных качеств и социальной ответственности у студентов высших учебных заведений как проблему интеграции спортивного образования в общую программу высшего образования. Анализируются положительные эффекты средств, используемых в образовательной практике, которые способствуют развитию социальной ответственности и личностных качеств у молодых людей. В статье акцентируется внимание на роли и путях преодоления вызовов, возникающих при формировании здоровой среды для развития личности студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, студенты, личностные качества, социальная ответственность, вузы.

**DEVELOPMENT OF PERSONAL QUALITIES
AND SOCIAL RESPONSIBILITY IN STUDENTS THROUGH PHYSICAL
EDUCATION AND SPORT: STATEMENT OF THE PROBLEM**

Verzhbitskaya Elena Grigorievna, Deputy Director for Scientific Work of the Institute of Physical Culture and Judo, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Adygea State University, Russia, Maikop

Korokhova Nafiset Askhadovna, Head of the Department of Life Safety and Biomedical Disciplines, Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor, Adygea State University, Russia, Maikop

Petrova Tatiana Gennadievna, Associate Professor of the Department of Life Safety and Biomedical Disciplines, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Adygea State University, Russia, Maikop

Tseeva Nana Akhmedovna, Associate Professor of the Department of Physical Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Adygea State University, Russia, Maikop

Annotation. *The article examines the impact of physical education on the development of personal qualities and social responsibility in students of higher education institutions as a problem of integrating sports education into the general program of higher education. The article analyzes the positive effects of the means used in educational practice that contribute to the development of social responsibility and personal qualities in young people. The article focuses on the role and ways to overcome the challenges that arise in the formation of a healthy environment for the development of students' personalities.*

Keywords: *physical education, sports, students, personal qualities, social responsibility, universities.*

Введение. Современное высшее образование направлено не только на передачу знаний и профессиональных навыков, но и на всестороннее развитие личности студента. Важнейшей составляющей этого процесса является физическое воспитание, которое оказывает влияние на многие аспекты жизни молодого человека, формирует ряд необходимых личностных качеств, которые становятся в дальнейшем основой для успешной карьеры и гармоничной жизни в обществе, определяют степень развития социальной ответственности. Среди этих качеств выделим дисциплину, целеустремленность, умение работать в команде и принимать ответственность за свои поступки.

Некоторые результаты исследования и их обсуждение. Проведенный анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет определить социальную ответственность как педагогическую категорию, формирование которой происходит в процессе воспитания в условиях деятельности по развитию личностных качеств.

По мнению Л.А. Саенко (с соавторами), социальная ответственность личности является сложной системой, опирающейся на базовые требования государственной политики, влияния гражданского общества и социальных микрогрупп. А формирование такой системы обеспечивается активной деятельностью субъектов (индивидов) в социальном пространстве, к которому можно отнести пространство спортивной сферы [3].

Другой исследователь феномена «ответственность» Г.Я. Гревцева отмечает, что социальный заказ современного общества предполагает приоритетность воспитания у молодых людей социальной ответственности [1]. Это означает необходимость изучения взаимосвязей данного процесса с другими задачами воспитания, принимая его в широком аспекте, – в том числе и с задачами физического воспитания личности.

Физическое воспитание занимает важное место в системе образования вообще, и высшего образования – в частности. Оно не ограничивается только развитием физических способностей, но также формирует характер, волю и другие важные личностные качества. Регулярные занятия спортом помогают студентам справляться со стрессом, улучшают концентрацию внимания и повышают уровень энергии. Все эти факторы положительно влияют на успеваемость и общее самочувствие студентов, на формирование у них ответственного отношения к учебе, к общественной деятельности.

Спортивная активность, как и формы занятий физической культурой, способствует развитию социальной ответственности и гражданской позиции. Участвуя в спортивных соревнованиях и здоровье-ориентированных проектах, студенты учатся взаимодействовать с разными людьми, уважать чужое мнение и принимать решения в интересах команды. Эти навыки впоследствии переносятся в повседневную жизнь и профессиональную сферу, где умение сотрудничать и проявлять инициативу становится важным фактором успеха. Для достижения целей физического воспитания используются различные методики и подходы. Среди них традиционно особое внимание уделяется игровым видам спорта, командным играм и соревнованиям, которые развивают дух конструктивного соперничества, отрабатывают умение взаимодействовать в коллек-

тиве. Индивидуальные тренировки направлены на улучшение физической формы и развитие личных достижений. Преподаватели и тренеры играют ключевую роль в выборе наиболее эффективных методов обучения, учитывая интересы и потребности студентов.

Примером эффективного внедрения программ физического воспитания может служить опыт вузов, где создаются и эффективно действуют специальные спортивные клубы и секции. В этом случае студенты имеют возможность заниматься различными видами спорта, участвовать в межвузовских соревнованиях и получать поддержку от преподавателей и тренеров. Такие инициативы способствуют созданию дружественной атмосферы и укреплению связей внутри учебного заведения.

Несмотря на очевидные преимущества физического воспитания и занятий спортом в формировании личностных качеств, составляющих основу социальной активности и ответственности человека, существуют и определенные вызовы, которые необходимо учитывать при организации физкультурно-спортивной деятельности в вузе.

Одним из таких вызовов является очень низкая мотивация большей части студентов к регулярным занятиям спортом. Многочисленные исследования этого вопроса показывают глубокое проникновение немотивированности к занятиям физическими упражнениями в молодежную среду в целом, в том числе и в ее структурную составляющую – группу обучающихся высших учебных заведений. Для преодоления этой проблемы необходимо внедрять новые формы мотивации, такие как геймификация, использование современных технологий и др.

Еще одним вызовом является обеспечение доступности спортивных объектов и оборудования для всех категорий студентов. Решению задач, связанных с данным вызовом, посвящены «Методические рекомендации по коллективному использованию объектов спорта в образовательных организациях высшего образования и физкультурно-спортивных организациях для занятий физической культурой и спортом студентами, в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые были разработаны и утверждены Министерством спорта Российской Федера-

ции и Министерством науки и высшего образования Российской Федерации в 2023 году. В них указывается, что в целях вовлечения обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, а также повышения эффективности использования объектов спорта, находящихся в собственности, оперативном управлении или хозяйственном ведении образовательных организаций, может быть использован механизм коллективного использования объектов спорта, в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ [2]. Как предполагают авторы рекомендаций, коллективное использование объектов спорта образовательными организациями высшего образования позволит интегрировать решение задач формирования качеств социально ответственной личности и укрепления здоровья студентов через организацию секционной работы с обучающимися (в том числе обучающимися с ОВЗ и инвалидами) в рамках внеучебной физкультурной и спортивной работы в соответствии с рабочими программами воспитания, организацию и проведение физкультурных и спортивных мероприятий с обучающимися в рамках внеучебной физкультурной и спортивной работы в соответствии с календарными планами воспитательной работы.

Заключение. Физическое воспитание и спорт играют важную роль в развитии личностных качеств и социальной ответственности у студентов. Занятия в спортивных секциях способствуют формированию дисциплины, лидерства и умения работать в команде. Интеграция спорта в образовательный процесс требует внимательного подхода и постоянного совершенствования методик. Только таким образом можно обеспечить полноценное развитие будущих специалистов, готовых к успешной профессиональной и общественной жизни.

Литература

1. Гревцева Г.Я. Воспитание ответственности подростков в процессе гражданского образования / Г.Я. Гревцева // Вестник ЮУрГУ. Сер.: Образование. Педагогические науки. – 2015. – Т. 7, № 3. – С. 58–67.
2. Методические рекомендации по коллективному использованию объектов спорта в образовательных организациях высше-

го образования и физкультурно-спортивных организациях для занятий физической культурой и спортом студентами, в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (утверждены Министерством спорта Российской Федерации и Министерством науки и высшего образования Российской Федерации 17 марта 2023 года). – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406536087/> (дата обращения: 01.04.2025).

3. Саенко Л.А. Методологические подходы к изучению феномена социальной ответственности личности / Л.А. Саенко, Е.И. Зритнева // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2016. – Т. 8, № 5/2. – С. 141–145.

УДК: 615.825

ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Илькевич Татьяна Геннадьевна, доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, кандидат педагогических наук, доцент, Гжельский государственный университет, Россия, п. Электроизолятор

Иванов Григорий Олегович, студент направления подготовки педагогическое образование, профиль физическая культура, Гжельский государственный университет, Россия, п. Электроизолятор

Аннотация. В данной статье адаптивная физическая культура рассматривается как инструмент регуляции здоровья лиц с ограниченными возможностями. Цель данной статьи – анализ влияния адаптивной физической культуры на здоровье людей с ограниченными возможностями. В работе описываются четыре основных положительных эффектов, которые способствуют улучшению физической формы, совершенствованию функционального состояния, развитию социальных навыков, а также предупреждают появление вторичных заболеваний. Таким образом, авторы приходят к выводу, что занятия адаптивной физической культурой оказывают положительное влияние на состояние здоровья людей с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, лица с ог-

раниченными возможностями, реабилитация, физические возможности, функциональное состояние организма, социальная интеграция, профилактика заболеваний.

THE IMPACT OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION ON THE HEALTH OF PEOPLE WITH DISABILITIES

Ilkevich Tatiana Gennadievna, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Life Safety, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Gzhel State University, Russia, Electrical Insulator

Ivanov Grigory Olegovich, Student areas of training pedagogical education, profile physical education, Gzhel State University, Russia, Electrical Insulator

Abstract. *In this article, adaptive physical education is considered as a tool for regulating the health of people with disabilities. The purpose of this article is to analyze the impact of adaptive physical education on the health of people with disabilities. The paper describes four main positive effects that contribute to improving physical fitness, improving functional status, developing social skills, and preventing the appearance of secondary diseases. Thus, the authors conclude that adaptive physical education has a positive impact on the health of people with disabilities.*

Keywords: *adaptive physical education, people with disabilities, rehabilitation, physical abilities, functional state of the body, social integration, disease prevention.*

Введение. Адаптивная физическая культура (АФК) имеет ключевое значение в реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В современном обществе, ориентированном на инклюзивность и равноправие, особое внимание к физической активности этой группе становится все более насущным. Регулярные занятия физической культурой положительно влияют не только на физическое, но и на психоэмоциональное состояние человека. Необходимо отметить, что оздоровительный эффект обеспечивается как физическими упражнениями, так и созданием необходимых условий и программ, учитывающих индивидуальные особенности и возможности участников [4].

Методы и организация исследования. Занятия адаптивной физической культурой оказывают на состояние здоровья людей с

ограниченными возможностями следующие ключевые положительные эффекты: улучшение физических возможностей, улучшение функционального состояния организма, социальная интеграция и профилактика вторичных заболеваний.

Результаты исследования и их обсуждение. Адаптивная физическая реабилитация является частью адаптивной физической культуры, направленной на помощь людям с ограничениями по здоровью и помогающей в лечении и восстановлении утраченных функций [5]. Упражнения, входящие в программы АФК, значительно способствуют увеличению силовых показателей. В среднем, у людей с ограниченной подвижностью после трех месяцев курса занятий наблюдается рост максимальной силы мышц приблизительно на 25–30%. Адаптация физическими упражнениями эффективно помогает в коррекции двигательных нарушений у людей с инвалидностью. Регулярные тренировки способствуют улучшению координации и баланса, что, в свою очередь, повышает уверенность в себе и способствует развитию независимости. В ходе регулярных занятий замечено уменьшение числа падений и травм у участников с нарушениями равновесия, что свидетельствует о положительной динамике в их состоянии. Физическая реабилитация определяется индивидуальным подходом, что напрямую влияет на эффективность в составлении программ тренировки. Важно учитывать физические возможности, подготовку на должном уровне и личные предпочтения каждого занимающегося. Это поможет повысить мотивацию и поспособствовать физическому развитию и достичь качественных результатов.

При занятиях адаптивной физической культуры заметны улучшения в различных системах организма, так у людей с ограниченными возможностями наблюдается понижение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя, что способствует приросту максимального потребления кислорода приблизительно на 10–15% после двух-трех месяцев тренировок. Это показатели говорят об эффективной работе сердца, сосудов и циркуляции крови, что, в свою очередь, способствует повышению выносливости. Также наблюдается увеличение объемов жизненной емкости легких, улучшаются показатели функции внешнего дыхания приблизительно на 20–25%

в процессе тренировок, проходящих регулярно. Такой прирост способствует улучшению дыхательной функции, что особенно важно для лиц с заболеваниями органов дыхательной системы. Процесс адаптации ведет к положительным изменениям в метаболизме человека: снижается уровень триглицеридов и холестерина, показатели уровня глюкозы увеличиваются до пределов нормы. Можно заверить, что функциональное состояние организма, зависит от профессионализма специалистов в сфере адаптивной физической культуры и квалификации медицинских работников, которые совместными усилиями разрабатывают программы и реализуют их на практике [1].

Для развития социальных навыков у людей с ограниченными возможностями здоровья, применение приемов и средств адаптивной физической культурой является отличным решением. Занятия спортом развивают навыки общения и взаимодействия в командах. Лица, занимающиеся в группах, отмечают, что у них появляется уверенность в своих силах, налаживаются социальные связи. Они быстро вовлекаются в процесс занятий, принимают активное участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях, что помогает им интегрироваться в общество. Это приводит к исчезновению чувства одиночества, что размывает их социальную изоляцию. Важным аспектом является то, что адаптивный спорт изменяет мнение людей об инвалидности в обществе, так как пример успеха в спорте помогает людям данной группы формировать инклюзивное отношение к себе, что способствует устранению домыслов, развеивает стереотипы и предвзятое отношения. Социализация и интеграция людей с ограниченными возможностями здоровья тесно переплетены друг с другом: чем выше уровень социализации, тем больше возможностей для полноценной жизни в обществе [3].

Регулярные физические нагрузки способствуют повышению иммунитета, благодаря которому укрепляется организм и развиваются его защитные функции, помогающие предотвратить множество различных заболеваний. Связано это с участием в различных формах рекреации, таких как плавание и зимние прогулки на лыжах, обладающих эффектом тренированности и воздействием закаливания. Эти занятия повышают устойчивость организма к

инфекциям, что приводит к снижению частоты простуд и других респираторных заболеваний. Также стоит отметить важность соблюдения режима, поскольку регулярность и своевременность занятий физической активностью, а также правильный режим отдыха и питания играют ключевую роль в профилактике вторичных заболеваний. Занимающиеся, следящие за этими принципами, показывают лучшие результаты в поддержании здоровья и физической активности, что помогает предотвратить сопутствующие болезни, характерные для данной группы.

Заключение. Влияние адаптивной физической культуры на состояние здоровья людей с ограниченными возможностями здоровья является многогранным и значимым. Как показано в проведенном исследовании, регулярные занятия оказывают положительное воздействие не только на физические возможности, но и на функциональное состояние организма человека в целом. Программы адаптации способствуют как социальной интеграции лиц исследуемой группы, развивая их коммуникационные навыки, уверенность в себе и общественную активность, так и служат важным механизмом профилактики вторичных заболеваний, подчеркивая необходимость создания индивидуализированных программ, учитывающих уникальные потребности каждой группы участников.

Таким образом, можно сделать вывод, что адаптивная физическая культура является ключевой формой активности для людей с ограниченными возможностями, предоставляя им возможность вести полноценную жизнь в условиях новых реалий, возникших в результате болезни, травмы или физического дефекта [2].

Литература

1. Березовская Д.А. Адаптивная физическая культура как фактор повышения качества жизни инвалидов / Д.А. Березовская, С.Н. Панкова. – Текст: электронный // Материалы XXII Международной конференции памяти профессора Л.Н. Когана «Культура, личность, общество в современном мире: методология, опыт эмпирического исследования». – Екатеринбург: УрФУ, 2019. – 1647 с.
2. Биличенко О.И. Адаптивная физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни у лиц с ограниченными

- возможностями / О.И. Биличенко, А.А. Бабаева, А.В. Смоленский // Вестник новых медицинских технологий. – 2017. – № 4. – С. 274–278.
3. Власов, Д.Ю. Роль адаптивной физкультуры в социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями / Д.Ю. Власов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – № 3. – С. 94–96.
 4. Гречкина И.Н. Адаптивная физическая культура как средство реабилитации людей с ограничениями в состоянии здоровья / И.Н. Гречкина, А. Е. Ильченко // E-Scio. – 2020. – № 4. – С. 77–81.
 5. Литвина, Г. А. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации / Г.А. Литвина, В.Е. Кульчицкий, А.В. Агеев // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – № 3. – С. 62–63.

УДК 796.011.1

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ТОНЗИЛЛИТЕ

Полина Дмитриевна Якубова, студент 2 курса юридического факультета, Гатчинский государственный университет, г. Гатчина, Россия

Игорь Сергеевич Москаленко, заведующий кафедрой физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, Гатчинский государственный университет, г. Гатчина, Россия

Аннотация: *В статье рассмотрены ключевые аспекты физической активности для людей с хроническим тонзиллитом. Обсуждаются основные патологии, их симптомы и влияние на качество жизни. Приведены принципы адаптивной физической активности, включая индивидуальный подход и безопасность занятий. Описаны эффективные упражнения.*

Ключевые слова: *физическая культура, тонзиллит, реабилитация, адаптивные упражнения, физическая активность.*

PHYSICAL CULTURE IN CHRONIC TONSILLITIS

Polina Dmitrievna Yakubova, 2nd year student of the Faculty of Law, Gatchina State University, Gatchina, Russia

Igor Sergeyevich Moskalenko – *Head of the Department of Physical Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Gatchina State University, Gatchina, Russia*

Abstract. *The article considers key aspects of physical activity for people with chronic tonsillitis. The main pathologies, their symptoms and influence on the quality of life are discussed. The principles of adaptive physical activity are presented, including individual approach and safety of exercise. Effective exercises are described.*

Keywords: *physical education, tonsillitis, rehabilitation, adaptive exercises, physical activity.*

Введение. Хронический тонзиллит – распространенное заболевание, которому подвержено большое количество людей по всему миру. В современном мире, где физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья, существует необходимость в разработке адаптированной программы физической активности для пациентов с этим заболеванием. Физическая активность оказывает ряд положительных эффектов на организм, включая улучшение иммунной системы организма, снижение уровня стресса и улучшение общего самочувствия. Однако в случае с пациентами с хроническим тонзиллитом важно учитывать индивидуальные особенности каждого пациента, чтобы физические упражнения не привели к ухудшению состояния.

Методы и организация исследования. В данном исследовании использовались такие методы исследования, как анализ и синтез. В процессе написания статьи была использована медицинская литература для более глубокого понимания специфики заболевания.

Хронический тонзиллит – это воспалительное заболевание миндалин, которое может значительно ухудшить качество жизни пациента. Симптомы, такие, как боль в горле, дискомфорт при глотании и общая слабость, часто становятся причиной ограничения физической активности [1]. Тем не менее, занятия физической культурой могут играть важную роль в поддержании здоровья и улучшении общего самочувствия людей, страдающих от этого заболевания. Физическая активность способствует укреплению иммунной системы, улучшает кровообращение и помогает снизить

уровень стресса, что особенно важно для пациентов с хроническими заболеваниями [2].

При хроническом тонзиллите важно учитывать определенные ограничения, чтобы занятия физической культурой не усугубили состояние пациента. Особое внимание следует обратить на:

1. Обострение заболевания: В период обострения хронического тонзиллита, когда наблюдаются выраженные симптомы, а именно боль в горле, высокая температура, слабость, занятия физической культурой противопоказаны. Организму необходимо дать возможность восстановиться.
2. Выбор интенсивности нагрузки: при хроническом тонзиллите рекомендуется избегать высокоинтенсивных тренировок и силовых нагрузок. Предпочтение следует отдавать умеренным физическим упражнениям, таким как ходьба, йога или легкая аэробика.
3. Избегание переохлаждения: Физическая активность на свежем воздухе в холодное время года должна быть ограничена. Переохлаждение может спровоцировать обострение заболевания.
4. Контроль над состоянием: перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом. Важно следить за своим состоянием во время тренировок и при появлении дискомфорта или ухудшения самочувствия немедленно прекратить занятия.
5. Индивидуальный подход: у каждого пациента свои особенности течения болезни и сопутствующие заболевания. Поэтому важно подбирать программу тренировок индивидуально, учитывая рекомендации врача и личные ощущения.
6. Гидратация и питание: обеспечение достаточного уровня гидратации и правильное питание играют ключевую роль в поддержании здоровья. Важно следить за тем, чтобы организм получал все необходимые вещества для восстановления.

При хроническом тонзиллите лучше всего подходят следующие виды физической активности:

1. Легкая аэробика: упражнения с низкой интенсивностью, такие как плавание, ходьба или велоспорт на спокойном темпе.
2. Йога и пилатес: эти виды активности способствуют расслаблению, улучшению гибкости и дыхательной функции, что может быть полезно при заболеваниях горла.

3. Дыхательная гимнастика: упражнения для улучшения дыхания помогут способствуют увеличению рабочего объёма лёгких, делают более интенсивным процесс газообмена. В результате улучшается работа всех важнейших систем организма: сердечно-сосудистой, нервной и даже пищеварительной.

При хроническом тонзиллите важно избегать физических нагрузок, которые могут усугубить состояние и привести к обострению заболевания. Вот список упражнений и видов активности, которые следует исключить:

1. Интенсивные кардионагрузки. Бег на длинные дистанции: Высокая нагрузка на сердечно-сосудистую систему может привести к переутомлению и снижению иммунитета. Аэробика высокой интенсивности: Упражнения с высокими темпами и резкими движениями могут вызвать усталость и ухудшение состояния.
2. Силовые тренировки. Тяжелая атлетика: подъем тяжестей и работа с большими весами могут создать дополнительную нагрузку на организм и привести к переутомлению. Силовые упражнения с высокой интенсивностью: Упражнения, требующие значительных усилий, могут негативно сказаться на состоянии здоровья.
3. Спортивные игры. Игры, такие как футбол, баскетбол или волейбол, могут быть слишком интенсивными и требовать резких движений, что увеличивает риск травм и переохлаждения. Занятия физической культурой при хроническом тонзиллите представляют собой важный аспект комплексного подхода к лечению и реабилитации пациентов. Физическая активность способствует укреплению иммунной системы, улучшению общего самочувствия и снижению частоты обострений заболевания. Правильно подобранные физические нагрузки помогают не только поддерживать физическую форму, но и оказывают положительное влияние на психологическое состояние пациента, что особенно важно при хронических заболеваниях.

Важно отметить, что занятия физкультурой должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям каждого пациента. Консультации с врачами и специалистами в области физической

реабилитации помогут разработать безопасные и эффективные программы тренировок, которые будут учитывать текущее состояние здоровья и уровень физической подготовки. Так, регулярные занятия физической культурой могут стать важным элементом в управлении хроническим тонзиллитом, способствуя не только улучшению физического состояния, но и повышению качества жизни пациентов.

Литература

1. Хронический тонзиллит [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goo.su/FMcT> (дата обращения: 12.10.2024)
2. Можно ли заниматься спортом при хроническом тонзиллите? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goo.su/IASAZV>(дата обращения: 12.10.2024)
3. Особенности занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goo.su/r2dZilv>(дата обращения: 12.10.2024)
4. Хронический тонзиллит и спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goo.su/ZYINU>(дата обращения: 12.10.2024)
5. Салтанова Ж.Е. Хронический тонзиллит и его бактериальные возбудители //Кремлевская медицина. Клинический вестник. – 2013. – №. 2. – С. 206-212.
6. Мальцева Г.С. Хронический тонзиллит: актуальные вопросы (клиническая лекция) // Consilium medicum. – 2011. – Т. 11. – №. 13. – С. 32–8.

УДК 796.011.1

НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Барышева Валерия Алексеевна, студент, Приволжский филиал Российский государственный университет правосудия им. В.М. Лебедева, Россия, г. Нижний Новгород

Аннотация. В современных условиях, когда здоровье молодежи становится одной из ключевых проблем общества, важность физического воспитания и формирования культуры здоровья приобретает особую актуальность. Данная статья рассматривает основные направления физического воспитания, направ-

ленные на развитие физических качеств, улучшение здоровья и профилактику заболеваний у подрастающего поколения.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, физическое воспитание, подрастающее поколение.

THE DIRECTIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND THE FORMATION OF A HEALTH CULTURE AMONG THE YOUNGER GENERATION

Valeria Alekseevna Barysheva, *Student, Volga Branch of the Russian State University of Justice, Nizhny Novgorod, Russia*

Annotation. *In modern conditions, when youth health is becoming one of the key problems of society, the importance of physical education and the formation of a health culture is becoming particularly relevant. This article examines the main directions of physical education aimed at developing physical qualities, improving health and preventing diseases among the younger generation.*

Keywords: *sports, physical education, physical education, the younger generation.*

Введение. Здоровье является одним из главных фактором для человека, так как здоровья влияет на все спектры жизни общества, например, социальное и экономическое развитие.

Понятий здоровья множественное количество, но, как правило, используется определение такое как, здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма.

Воспитание физической культуры – неотъемлемая часть общего воспитания личности школьника. Способствуя формированию двигательных навыков, совершенствованию таких качеств, как быстрота, сила, выносливость, ловкость, оно формирует ряд морально-волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость.

Физическое развитие и воспитание имеет огромную важность в современном мире, так как систематизация занятий физической культуры влияют на физическое здоровье и развитие подрастающего поколения. Также физическое воспитание благоприятно влияют на умственные способности, а именно развивают память, повыша-

ет концентрацию внимания, развивает способность адаптироваться к новым условиям и так далее.

Очень важен также гигиенический режим занятий: систематичность, регулярность, разносторонность и постепенное увеличение физических нагрузок. При перерывах в занятиях и тренировках необходимо начинать с более легких нагрузок по сравнению с теми, которые применялись до перерыва. Напряженные упражнения должны чередоваться с легкими, с упражнениями на расслабление. Нагрузки на различные мышечные группы также необходимо чередовать на разных этапах тренировки или занятий. В противном случае возможна перетренировка, а в итоге – плохое субъективное состояние.

Создание культуры здоровья подразумевает понимание принципов функционирования здорового тела, умение оценивать его состояние, а также владеть методами контроля и поддержания оптимального самочувствия. В практическом плане это проявляется в продуманном распорядке дня, грамотном распределении физической и умственной активности, и поддержании позитивного эмоционального фона.

Следовательно, задача физического воспитания и развития культуры здоровья у детей – не только сохранить и укрепить их здоровье, но и способствовать гармоничному физическому развитию, а также привить знания, навыки и привычки, необходимые для ведения здорового образа жизни.

Методы и организация исследования. При дальнейшем исследовании необходимо выявить цели, задачи, направления деятельности, а после можно выделить стратегии направлений.

Основная цель физического воспитания подрастающего поколения является формирования привычки здорового образа жизни и ежедневных занятиях спортом. Здоровый образ жизни – совокупность духовных ценностей и фактических деятельностных форм по сохранению здоровья и обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека. Сущностью здорового образа жизни является обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних

систем, связей индивида и общества. Также присутствуют второстепенные цели по данной теме, например, создания мотивации к здоровому и активному образу жизни для поддержания своему здоровью, избавления от вредных привычек, формирования представлений о ценности занятий физической культуры и формирования понимания как позитивно влияет спорт на жизнь человека.

Задачей физического воспитания является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, закаливание организма, повышение работоспособности, формирование правильной осанки и изгиба позвоночника, улучшение дыхательной и сердечно-сосудистой системы все это относится к оздоровительным задачам. К образовательным задачам физического воспитания относятся: формирование умственных способностей, развитие ловкости, быстроты, силы и гибкости, развитие памяти и мышления.

Основными направлениями физического воспитания являются Обучение базовым приемам поддержания здоровья, таким как оздоровительная гимнастика, самомассаж, а также приобретение навыков оказания первой медицинской помощи. Рациональное планирование двигательной активности помогает снять психоэмоциональное напряжение, улучшить физическое развитие, повысить работоспособность, концентрацию, настроение и общее самочувствие, а также стимулировать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Применение здоровьесберегающих технологий, включающих, например, короткие физкультурминутки, регулярное проветривание и уборку помещений, витаминную поддержку, использование функциональной музыки, а также чередование активных и спокойных упражнений. Проведение оздоровительных мероприятий во внеурочное время, таких как спортивные секции, танцевальные кружки, Дни здоровья, туристические походы, занятия в секциях, группах и командах.

Согласно стратегии развития физической культуры и спорта до 2025 года, ключевые направления развития включают:

1. Формирование новой общенациональной системы физкультурно-спортивного воспитания, предусматривающей разработку комплексной системы физического развития человека на всех этапах жизни.

2. Разработка и внедрение широкого комплекса мероприятий по популяризации физической культуры, спорта и здорового образа жизни, включая определение приоритетов в пропаганде, поддержку проектов в СМИ, продвижение нравственных ценностей, информационную поддержку населения и развитие соответствующих программ в образовании, на рабочих местах, в местах отдыха и т.д.
3. Модернизация системы физического воспитания для различных категорий населения, охватывающая: обновление программ в образовательных учреждениях, совершенствование физического воспитания взрослых, включая социально уязвимые группы, адаптацию занятий для людей с ограниченными возможностями, улучшение подготовки военнослужащих и развитие военно-прикладных видов спорта, а также повышение эффективности работы с социально незащищенными слоями общества.
4. Совершенствование подготовки высококлассных спортсменов и резерва для укрепления конкурентоспособности российского спорта на международном уровне.
5. Развитие всех аспектов поддержки физкультурно-спортивной деятельности: организационно-управленческого, кадрового, научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения.
6. Развитие спортивной инфраструктуры и оптимизация финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.
7. Создание системы обеспечения безопасности на спортивных объектах и организация эффективной работы с болельщиками и их объединениями, включая разработку мер по улучшению общественной безопасности и организацию взаимодействия с болельщиками.

В заключение, анализ стратегических направлений развития физической культуры свидетельствует о том, что поддержание здорового образа жизни и укрепление здоровья каждого человека являются приоритетными задачами для российского общества.

Вывод. Физическое воспитание способствует:

1. Укреплению здоровья, гармоничному развитию организма и повышению его устойчивости к неблагоприятным факторам;

2. Повышению умственной и физической выносливости;
3. Формированию правильной осанки; коррекции или компенсации последствий различных заболеваний.

Формирование культуры здоровья предполагает:

1. Формирование ответственного отношения к собственному здоровью и признания ценности здорового образа жизни;
2. Ознакомление с принципами личной гигиены, правильного питания, рационального режима дня и достаточной физической активности;
3. Развитие навыков эффективного общения и осознанного выбора, направленных на поддержание и укрепление здоровья.

Следовательно, главная цель физического воспитания – воспитание гармонично развитой личности, способной использовать принципы и ценности физической культуры для поддержания здоровья, повышения эффективности труда и организации полноценного досуга.

Литература

1. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Т.И. Чедова; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2022; 108 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. – М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова. 2017.

РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ КАК ФАКТОР БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Иванов Виктор Михайлович, профессор, доктор сельскохозяйственных наук Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, г. Ставрополь

Хвостов Евгений Александрович, студент 4 курса, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, г. Ставрополь.

Аннотация. В статье раскрыто понятие жизнестойкости подростков, описаны её основные характеристики и значение в контексте безопасности жизнедеятельности. Проанализированы подходы к формированию жизнестойкости в образовательной среде. Обоснована роль системы образования в развитии личностных качеств, способствующих безопасному поведению. Рассмотрены педагогические условия и возможности формирования жизнестойкости в рамках учебного процесса. Отражены направления профилактической работы с подростками.

Ключевые слова: жизнестойкость, подростки, безопасность жизнедеятельности, психологическая устойчивость, адаптация, профилактика рисков.

DEVELOPING RESILIENCE IN ADOLESCENTS AS A FACTOR IN LIFE SAFETY

Ivanov Viktor Mikhailovich, Professor, Doctor of Agricultural Sciences Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Khvostov Evgeny Aleksandrovich, 4th year student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.

Abstract. The article reveals the concept of adolescent resilience, describes its main characteristics and its significance in the context of life safety. Various approaches to the formation of resilience within the educational environment are analyzed. The role of the education system in developing personal qualities that contribute to safe behavior is substantiated. Pedagogical conditions and opportunities for fostering resilience within the educational process are considered. Directions of preventive work with adolescents are outlined.

Keywords: resilience, adolescents, life safety, psychological stability, adaptation, risk prevention.

Введение. Современные социальные реалии, нестабильная информационная среда, высокие учебные и межличностные нагрузки оказывают значительное влияние на психическое здоровье подростков. В этих условиях особое значение приобретает развитие жизнестойкости – способности личности сохранять психологическое равновесие и активно преодолевать трудности. Жизнестойкость становится не только важным фактором успешной социализации, но и основой обеспечения личной безопасности жизнедеятельности.

Одной из главных проблем, с которыми сталкиваются подростки, является их неумение противостоять жизненным трудностям, отягощенное неуверенностью в себе и недостаточно высоким уровнем социальной активности, неадаптированностью, что и характеризует низкую жизнестойкость. Подростки живут только сегодняшним днем и надеются на счастливый случай.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись общенаучные методы: анализ, синтез, обобщение, сравнение, классификация и систематизация. Основу составил теоретический анализ научной и учебно-методической литературы, направленный на выявление ключевых понятий, закономерностей и подходов по исследуемой проблеме. Работа велась с актуальными публикациями и результатами предшествующих исследований, что обеспечило комплексный и обоснованный подход к раскрытию темы.

Результаты исследования и их обсуждение. Подростковый возраст является критическим этапом формирования личности, когда индивид наиболее уязвим к внешним и внутренним угрозам. В этот период особенно важно формировать навыки саморегуляции, стрессоустойчивости и ответственности за собственное поведение, что напрямую связано с понятием жизнестойкости. Развитая жизнестойкость способствует снижению риска девиантного поведения, агрессии, тревожности и способствует сохранению психического здоровья.

Безопасность жизнедеятельности традиционно рассматривается как система знаний и практических умений, направленных на предупреждение опасностей и снижение риска. Однако в условиях возрастания психологических угроз, таких как деструктивное

влияние социальных сетей, буллинг, эмоциональное выгорание, акцент смещается в сторону формирования внутренних защитных механизмов личности.

Жизнестойкость – тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах. Формирование жизнестойкости педагогическими средствами может снизить степень суицидального риска. Все компоненты жизнестойкости вполне поддаются диагностике, формированию педагогическими методами и средствами [2, с. 134].

Развитие жизнестойкости подростков, формирующего позитивное отношение к жизни и повышающего уверенность в своих способностях решать проблемы, брать ответственность за себя и за свое благополучие, являются одной из первостепенных задач системы образования. В психолого-педагогической литературе выделяют различные условия развития и формирования жизнестойкости. Выделим наиболее значимые: сформированность критического отношения к антисоциальным группам и ситуациям, принятия себя, адекватной самооценки, автономности, коммуникативной компетентности, доверительных отношений, доброжелательности, активности в действиях, целеустремлённости, умения концентрироваться и быть внимательным [3, с. 66].

Жизнестойкость позволяет подростку эффективно действовать в нестандартных ситуациях, избегать паники, принимать взвешенные решения, а также адаптироваться к быстро меняющимся условиям. Таким образом, развитие жизнестойкости становится важным направлением профилактической работы в системе образования, обеспечивая формирование устойчивого и безопасного поведения подростков.

Как правило, проявления жизнестойкости у подростков могут иногда быть связаны с агрессивными действиями, так как эффективные стратегии совладения не всегда осознаются или не принимаются во внимание в данном возрастном периоде. При этом, самоутверждение может быть очень важным для подростков, так как

они стремятся определить свое место в обществе. Вместе с тем, это время характеризуется активизацией процессов, связанных с развитием жизнестойкости, таких как формирование самооценки, установление отношения к трудностям и к собственному восприятию этих трудностей [4, с. 65].

Развитие жизнестойкости возможно при создании определённых условий в образовательной среде:

- формирование позитивного микроклимата в коллективе;
- обучение подростков навыкам саморегуляции и управления эмоциями;
- включение в учебный процесс заданий, требующих принятия решений в условиях неопределённости;
- развитие коммуникативных навыков и эмпатии;
- педагогическая поддержка и личностно-ориентированный подход [1, с. 140].

Особую роль играют занятия по дисциплине «Основы безопасности и защиты Родины» (ОБЗР), которые при правильной методике преподавания способны стать эффективным средством формирования устойчивости к стрессу, ответственности и самоконтроля. Формирование жизнестойкости подростков осуществляется через решение практико-ориентированных задач, моделирование стрессовых и экстремальных ситуаций, обсуждение жизненных примеров и освоение алгоритмов поведения в опасных условиях. В процессе изучения тем, связанных с личной и общественной безопасностью, учащиеся развивают навыки самооценки, ответственности за собственные действия, уверенности в принятии решений. Уроки ОБЗР позволяют не только передать знания о потенциальных угрозах, но и воспитать у подростков психологическую устойчивость, способность сохранять самообладание, действовать рационально и помогать другим в условиях риска, что напрямую способствует развитию жизнестойкости как личностного качества.

В подростковом и юношеском возрасте наиболее характерным является стремление решать жизненные проблемы на эмоциональном уровне. Это время перемен в ценностных установках и «возведения основ» для будущего формирования смысловой системы. В это время происходит слияние противоположных смыслов, которые

еще не обрели устойчивой иерархической структуры, но важным образом влияют на дальнейшее формирование смысла жизни.

Основные характеристики, присущие жизнестойким подросткам как фактор безопасности жизнедеятельности:

– подростки, которые социально компетентны и умеют вести себя естественно как среди своих сверстников, так и в обществе взрослых, обладают высокой адаптивностью и умеют привлекать к себе внимание окружающих;

– уверенность в себе является важным качеством жизнестойких подростков, которые не позволяют трудностям сбить их с пути;

– независимые подростки действуют по своему усмотрению. Они обращают внимание на мнения взрослых, но при этом не позволяют им оказывать на себя сильное влияние;

– стремление к достижениям характеризует жизнестойких подростков, которые стремятся показывать свои успехи в школе, спортивных занятиях, художественных или музыкальных способностях, их достижения приносят им радость;

– жизнеспособные подростки имеют немного, но устойчивых связей с другими людьми. Ограниченное количество контактов помогает им чувствовать себя безопасно и защищенно [5, с. 21].

Выводы. Таким образом, жизнестойкость подростков выступает значимым фактором, обеспечивающим не только психологическое здоровье личности, но и общий уровень безопасности жизнедеятельности. Развитие этого качества должно стать приоритетной задачей образовательных учреждений и специалистов в области психологии и педагогики. Комплексный подход к формированию жизнестойкости позволяет подготовить подростков к жизни в сложных условиях современной действительности, сделать их более устойчивыми и защищенными как внутренне, так и внешне.

Литература

1. Бессонова Е.Л. К вопросу о формировании жизнестойкости у подростков / Е.Л. Бессонова // Актуальные вопросы инновационного развития Арктического региона РФ: Сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции. – Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, 2025. – С. 139–144.

2. Жданова А.Д. Проблема формирования жизнестойкости личности современных подростков / А.Д. Жданова // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации: Материалы XII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2024. – С. 134–135.
3. Исаева М.Б. Развитие жизнестойкости подростков как фактор безопасности жизнедеятельности / М.Б. Исаева, Л.Н. Кузнецова // Педагогика безопасности: наука и образование: Материалы всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург: [б. и.], 2018. – С. 64–68.
4. Солнцева П.В. Особенности формирования жизнестойкости подростков / П.В. Солнцева // Лучшая научная статья 2023: сборник статей III Международного научно-исследовательского конкурса. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023. – С. 64–66.
5. Старцева А.А. Жизнестойкость как необходимая личностная характеристика современных подростков / А.А. Старцева // Студенческий. – 2024. – № 19–6(273). – С. 20–22.

УДК 66.022.335.8 (045)

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ И ПРАКТИЧЕСКОГО ОТНОШЕНИЯ К ПРОБЛЕМЕ ПИТАНИЯ У СТУДЕНТОВ

Соколова Татьяна Михайловна, доцент кафедры «Физвоспитания», кандидат педагогических наук, доцент, филиал Научно-исследовательского университета Московского энергетического института в городе Смоленске, Россия, г. Смоленск

Голубева Алина Сергеевна, студентка, филиал Научно-исследовательского университета Московского энергетического института в городе Смоленске, Россия, г. Смоленск

Аннотация. В статье рассматриваются особенности отношения к питанию студентов технического вуза. Проведенное собственное исследование методом анкетирования с применением корреляционного анализа демонстрирует различия между теоретическими знаниями студентов о правильном питании и

практическом применении этих знаний. В результате исследования выявлено, что практические знания оказывают не прямое влияние на выбор здоровых продуктов питания студентами. Это свидетельствует о наличии неких других факторов, определяющих практический выбор студентов на практике.

Ключевые слова. *Правильное питание. Теоретические знания. Практическое пищевое поведение студентов. Корреляционный анализ. Коэффициент Пирсона.*

THE STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THEORETICAL KNOWLEDGE AND PRACTICAL ATTITUDE TO THE PROBLEM OF NUTRITION AMONG STUDENTS

Sokolova Tatyana Mikhailovna, *Associate Professor of the Department of Physical Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Branch of the Research University of the Moscow Power Engineering Institute in Smolensk, Russia, Smolensk*

Golubeva Alina Sergeevna, *student, branch of the Research University of the Moscow Power Engineering Institute in Smolensk, Russia, Smolensk*

Abstract. *The article examines the peculiarities of the attitude to nutrition of students of a technical university. Our own survey conducted using correlation analysis demonstrates the differences between students' theoretical knowledge of proper nutrition and the practical application of this knowledge. As a result of the study, it was revealed that practical knowledge does not have a direct impact on the choice of healthy foods by students. This indicates the presence of some other factors that determine the practical choice of students in practice.*

Keywords. *Proper nutrition. Theoretical knowledge. Practical eating behavior of students. Correlation analysis. The Pearson coefficient.*

Введение. *Растущая проблема несбалансированного питания среди студентов, негативно влияющей на их здоровье, успеваемость и качество жизни, а также недостаток теоретических знаний о правильном питании, вкупе с неправильными практическими пищевыми привычками, формирует серьезный риск для здоровья молодого поколения, обуславливают актуальность исследования. Изучение взаимосвязи теоретических знаний и практического отношения к питанию позволит выявить пробелы в знаниях студен-*

тов и разработать рекомендации по формированию здоровых пищевых привычек.

Цель исследования – выявить компоненты, влияющие на отношение к питанию у студенческой молодежи.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме практического применения теоретических знаний по теме правильного питания.

2. Провести собственное исследование, посвященное особенностям питания студентов.

3. С помощью методов математической статистики определить компоненты, влияющие на практическое отношение к питанию у студентов.

Объект исследования: отношение современной молодежи к проблеме питания.

Предмет исследования являлись взаимосвязи теоретических знаний и практического отношения к проблеме питания у студентов.

Гипотеза исследования: предполагалось, что на практике отношение к питанию у студентов влияет их осведомленность по данной теме: чем лучше студенты знают теоретические основы правильного питания, тем лучше они питаются на практике.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, собственная анкета, методы математической статистики критерий корреляции Пирсона.

Нами была разработана анкета, позволяющая узнать мнение студентов о питании. Опрос проводился бланковым методом и состоял из 18 закрытых вопросов в первой части анкетирования и семи открытых вопросов второй части. Опрос был проведен среди студентов первого курса филиала «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске. В нем приняло участие 100 человек, из которых 61 – юноши, 39 – девушки.

Студентам был представлен блок из 18 теоретических вопросов. С помощью него необходимо было выяснить, знают ли респонденты что-либо о питании, с точки зрения нутрициологии, и насколько правильны имеющиеся знания.

В практическом блоке анкетирования студенты ответили на 6 вопросов, определяющих отношение к проблеме питания респондентов в реальной жизни.

С помощью корреляционного анализа были выявлены взаимосвязи между вопросами из теоретического и практического блоков.

Результаты исследования и их обсуждение. На рисунке 1 представлены взаимосвязи вопроса об утреннем питании студентов с вопросами, определяющими знания студентов о суточной потребности в воде, овощах и фруктах и пищевой ценности жира.

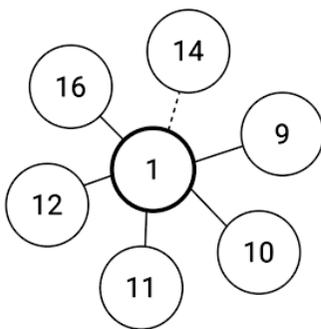


Рисунок 1 – Взаимосвязь знаний студентов о здоровом питании и их практикой здорового питания

Где:

– положительная связь

– – отрицательная связь

Результаты анализа демонстрируют сильную взаимосвязь между уровнем теоретических знаний студентов о здоровом питании (9, 10, 11, 12, 16) и их практикой утреннего питания (1). Высокий положительный коэффициент ($r=0,9$) указывает на то, что чем лучше студенты осведомлены о базовых принципах здорового питания, тем более сбалансированным и правильным оказывается их утренний рацион. Напротив, сильная отрицательная корреляция ($r=-0,9$) между знаниями об алиментарно-зависимых заболеваниях (14) и практикой утреннего питания указывает на парадоксальный феномен: знания о негативных последствиях неправильного питания не всегда коррелируют с практическим изменением пищевого

поведения. Это может свидетельствовать о том, что знания сами по себе недостаточны для изменения пищевых привычек, и требуются дополнительные стимулы, например, практические навыки, мотивация и поддержка для формирования здорового образа жизни.

Следующая взаимосвязь, представленная на рисунке 2, была выявлена между количеством принимаемой пищи за день (2) и знаниями о потребляемой из пищи энергии (6,7,8).

Высокий коэффициент ($r=0.9$) между этими вопросами свидетельствует о прямой и сильной связи между уровнем понимания основ здорового питания и пищевым поведением. Студенты, демонстрирующие лучшие знания о балансе энергии и питательных веществ, как правило, чаще принимают пищу в течение дня, поскольку понимание необходимости регулярного восполнения энергии напрямую влияет на частоту приемов пищи.

Вопрос о предпочтениях в питье, которое выбирают студенты в течение дня имеет сильную взаимосвязь со знаниями энергетической ценности белков, жиров и углеводов.

Высокий коэффициент ($r=0.9$) между знанием энергетической ценности белков, жиров и углеводов и предпочтениями в питьевом режиме указывает на неожиданную, но потенциально важную связь. Это может свидетельствовать о том, что студенты, обладающие более глубокими знаниями о калорийности основных макро-нутриентов, более осознанно подходят к выбору напитков в течение дня.

Сильная положительная связь ($r=0.9$) между знаниями о последствиях недостаточного потребления энергии и источниках энергии в пищевых продуктах и составом повседневного рациона студентов показывает, что студенты, хорошо понимающие роль энергии в питании и знающие источники энергии, в большей степени включают в свой рацион продукты, богатые энергией [1]. Это свидетельствует о том, что теоретические знания о питании действительно влияют на практические пищевые привычки, и студенты, осведомлённые о негативных последствиях дефицита энергии, стремятся скомпенсировать этот дефицит, выбирая соответствующие продукты.

На рисунке 2 также видна взаимосвязь между осведомленно-

стью студентов о понимании источников энергии (7), последствиях ее дефицита (6), а также об оптимальном соотношении белков, жиров и углеводов в рационе (8) с тем, что респонденты выбирают в качестве перекуса (5).

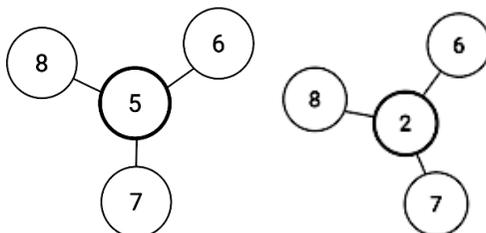


Рисунок 2 – Взаимосвязь выбираемых перекусов и пищевого поведения с пониманием принципов сбалансированного питания у студентов

Высокий коэффициент ($r=0.9$) данной связи показывает, что студенты, лучше понимающие принципы сбалансированного питания, делают более осознанный выбор перекусов. Знание о негативных последствиях недостатка энергии и понимание источников энергии ведут к выбору продуктов, которые восполняют энергетические затраты [2].

Последняя проанализированная связь представлена на рисунке 3. Здесь выяснилось, что интерес к качеству и составу покупаемых продуктов (6) связан со знаниями студентов о макроэлементах (2), макроэлементах (15), микроэлементах (16), ценности жиров (12) и алиментарно-зависимых заболеваниях (14).

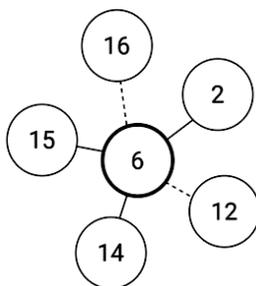


Рисунок 3 – Взаимосвязь знаний о питании и интересом к качеству и составу продуктов у студентов

Результаты анализа демонстрируют сложную взаимосвязь между теоретическими знаниями о питании и практическим интересом к качеству и составу продуктов. Сильная положительная связь ($r=0.9$) указывает на то, что студенты, обладающие знаниями о составе продуктов, макронутриентах и последствиях неправильного питания, проявляют больший интерес к качеству и составу продуктов при покупке. Это логично, поскольку понимание принципов здорового питания напрямую связано с внимательным выбором продуктов. Однако, сильная отрицательная связь ($r=-0.9$) между знанием пищевой ценности жиров, микроэлементов и интересом к качеству продуктов представляет собой парадокс. Возможно, студенты недооценивают роль жиров и микроэлементов, или их интерес к составу продуктов определяется другими критериями, такими как цена, вкус, доступность.

Заключение. Проведенное исследование показало неоднозначную картину. В целом, результаты корреляционного анализа подтверждают наличие связи между уровнем теоретических знаний о принципах здорового питания и практическим пищевым поведением студентов. Однако, наблюдается и парадоксальная ситуация: знания о пищевой ценности некоторых нутриентов (жиры, микроэлементы) не всегда коррелируют с интересом к качеству продуктов. Это указывает на необходимость не только передачи теоретических знаний, но и более эффективных методов обучения, направленных на формирование практических навыков и осознанного отношения к выбору продуктов питания.

Литература

1. Шаимова И.С. Правильное питание / URL: <https://www.lotos74.ru/about/blog/pravilnoepitanie> (дата обращения 30.09.2024)
2. Горева Е.А. Анализ системы питания студенческой молодежи/ Е.А. Горева, А.С. Дюсенбаев, К.С. Туленкова./ Здоровье и образование в XXI веке. 2015. № 4 / URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sistemy-pitaniya-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 28.09.2024)

**ФАКТОРЫ СНИЖЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА
ЧЕЛОВЕКА И ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ
К ИХ ВОЗДЕЙСТВИЮ**

Останина Виталия Юрьевна, обучающаяся факультета УЭФ ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», Россия, г. Ростов-на-Дону

Попова Мария Витальевна, старший преподаватель КФВ, СпТ ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» Россия, г. Ростов-на-Дону

Аннотация Актуальность темы исследования обусловлена тем, что производительность труда человека находится в прямой зависимости от физического и психоэмоционального состояния работника. Одним из критериев, влияющих на качество жизни человека, является реализация им основных аспектов здорового образа жизни. Изучению одного из них, а именно, количества и качества сна, посвящена данная научная работа.

Ключевые слова здоровье, производительность труда, здоровый образ жизни, режим труда и отдыха, качество сна.

**FACTORS OF REDUCING THE WORKING CAPACITY
OF THE HUMAN BODY AND THE POSSIBILITY
OF INCREASING RESISTANCE TO THEIR IMPACT**

Ostanina Vitaliya Yurievna, Student of the Faculty of Economics of the Rostov State University of Economics (RINH), Russia, Rostov-on-Don

Popova Maria Vitalievna, Senior Lecturer of the Faculty of Physical Education, S&T of the Rostov State University of Economics (RINH), Russia, Rostov-on-Don

Abstract: The relevance of the research topic is due to the fact that human labor productivity is directly dependent on the physical and psycho-emotional state of the employee. One of the criteria affecting the quality of a person's life is the implementation of the main aspects of a healthy lifestyle. This scientific work is devoted to the study of one of them, namely, the quantity and quality of sleep.

Keywords: health, labor productivity, healthy lifestyle, work and rest regimen, sleep quality.

Оздоровительная физическая культура, как интегративный метод, включающий физическую активность, психологическую регуляцию и формирование здорового образа жизни, представляет собой перспективное направление в профилактике вредных привычек в студенческой молодежной среде. Для выполнения научной работы были использованы следующие методы – анализ существующей научно-методической литературы по проблеме повышения производительности труда, включая учебный труд студента по освоению задач обучения. Основной целью данной научной работы являлось ответить на вопрос, поставленный в ходе исследования, а также последующего анализа данных – какой фактор чаще всего приводит к снижению работоспособности человека и какое место занимает в перечне факторов устойчивости организма к утомлению количество и качество сна. Для достижения целей исследования была поставлена задача – выявить степень вовлеченности молодых людей в процессы формирования здорового образа жизни и их информированность в отношении того, какой аспект, в наибольшей степени, воздействует на их дальнейшую трудовую деятельность. В ходе исследования были опрошены более 80 обучающихся, анализ результатов опроса по данным вопросам здоровьесбережения и степень его влияния на трудоспособность лег в основу данного исследования.

Образ жизни молодых людей часто включает в себя долгие периоды подготовки к академическим занятиям, нерегулярное питание и высокий уровень стресса в период аттестации. Влияние количества и качества сна на уровень здоровья человека хорошо известно науке, но вопросам влияние этих аспектов на работоспособность в научных исследованиях уделено меньше внимания. Сон является важной составляющей человеческого здоровья, это обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха человека. Известен тот факт, что ослабленный, больной или находящийся длительное время в экстремальных ситуациях человек способен спать длительное время для восстановления, поскольку сон является формой физиологической защиты организма, а также потребностью, обусловленной сложными психофизиологическими процессами. Являясь неотъемлемой частью жизни людей, сон является необходимостью, поскольку человек не может длительное

время находится в состоянии бодрствования. Уже после двух суток бессонницы появляются неприятные симптомы переутомления, такие как: тошнота, головокружение, боль в глазах, скачки артериального давления, также ослабевает иммунитет, в случае полного лишения сна в течение 5–8 суток у человека возникают физиологические и психические расстройства, способные привести к смерти. Вот почему почти треть жизни, а именно двадцать пять лет из семидесяти пяти, человек проводит во сне. Это эффективный способ снятия умственного и физического напряжения, восстановления потраченных сил и энергии, укрепления нервной и иммунной системы, нормализации обмена веществ.

В ходе исследования было поставлено ряд вопросов. Одним из них являлся вопрос о зависимости производительности труда от физиологического психоэмоционального состояния. Рассмотрим вариативность компонентов выбора, которыми руководствовались участники исследования. По данным опроса видно, что производительность труда, по мнению респондентов, во многом зависит от психоэмоционального состояния – считают 76% из числа опрошенных, зависимость от физиологического состояния отметили 24%. Следует предположить, что во многом это связано с тем, что от психоэмоционального состояния, по мнению респондентов, зависит уровень мотивации работника, настроение и состояние организма в целом [1, с. 32]. Таким образом, процентное соотношение участников опроса, определивших для себя приоритет, с точки зрения работоспособности, психоэмоционального и физиологического состояния, распределилось в следующей пропорции и представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – Оценка зависимости производительности труда от физиологического и психоэмоционального состояния работника.

Данный этап исследования позволяет предположить, что, придавая «второстепенное» значение физиологии, респонденты, связывая физическое состояние своего организма и работоспособность, отдают приоритет психоэмоциональному состоянию в вопросах трудоспособности, поскольку психоэмоциональное состояние, с точки зрения большинства опрошенных, имеет значительное влияние на жизнь человека и факторы его деятельности. При этом следует учитывать, что все основные компоненты здорового образа жизни, к которым непосредственно отнесены физическая нагрузка [4], а также ее производная – оздоровительная двигательная активность, режим труда и отдыха, к которому может быть отнесен аспект качества сна, минимизируют отрицательное влияние переутомления на здоровье человека, и, на этой основе способствуют улучшению производительности труда.

Дальнейший ход исследования включал в себя анализ ответов респондентов по такой аспекту здорового образа жизни как режим труда и отдыха в контексте качества и количества сна. Действительно, польза сна неопределима, новорожденные спят около 20 часов в сутки, дети от 2 до 4 лет – около 16 часов, 4–5-летние дети около 13 часов, дети 6–7 лет должны спать 12 часов, а подросткам и взрослым необходимо 9 часов сна. Такая разница в потребности во сне зависит от возраста, ведь чем младше человек, тем больше ему необходимо времени на сон, чтобы он мог, вырасти и окрепнуть. Становясь старше и приступая к обучению и, в дальнейшем, к профессиональной деятельности, человек не может снижать потребности в сне, в процессе которого происходит восстановление сил организма, затраченных на протяжении всего дня. По результатам проведенного нами исследования видно, что производительность труда, по мнению респондентов во многом зависит от режима сна, а именно: в большой степени сон оказывает влияние на производительность труда – считает 69,9% респондентов, умеренно влияет – 21,9% респондентов, что слабо влияет – считают 5,5% респондентов и совершенно не влияет – 2,7% из числа опрошенных. Исходя из этих данных, можно сделать вывод о том, что сон – один из преобладающих факторов в уровне производительности труда, по мнению большинства опрошенных, данные представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Оценка влияния режима сна на производительность.

Для того чтобы сон был здоровым и полноценным, нужно правильно организовать его. Это особенно полезно, если у человека имеются проблемы со сном.

Исходя из результата ответов на вопрос степени влияния качества сна на производительность труда, можно сделать вывод, что производительность труда во многом зависит не только от режима и количества сна, но и от качества сна, оказывая, по мнению 70% респондентов сильное влияние на производительность труда, умеренное влияние – по мнению 11,9% респондентов и слабое влияние, либо совершенно не влияет – считают 15,5% и 1,7% из числа опрошенных, соответственно, данные представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 – Оценка влияния качества сна на производительность труда.

Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных и снижению защитных сил организма. Бессонница – наиболее распространенное расстройство сна, при котором человек мало и плохо спит. Доказано, что при система-

тическом недосыпании у студентов умственная работоспособность снижается на 7–15%. Более того во сне идет сложная психическая регуляция – сон помогает упорядочить полученную за день информацию, перевести ее в память, мозг классифицирует информацию: часть ее отбрасывается за ненужностью, другая – перерабатывается, «записывается» и переводится в память. Тогда же срабатывает и система психологической защиты, в результате чего вечерний страх, тревога, опасение утрачивают к утру свою остроту. Для того чтобы избежать отрицательных последствий недосыпаний и повысить работоспособность следует руководствоваться следующими рекомендациями по укреплению физического и психологического состояния организма:

– в том случае, если сложно уснуть, рекомендуется за час до сна исключить работу за компьютером, просмотр новостей и телепередач;

– за три часа до сна следует исключить прием тяжелой пищи и серьезные физические нагрузки, поскольку интенсивная физическая нагрузка приводит к усилению пульса и увеличению концентрации гормонов стресса, что мешает засыпанию. Лучше ограничиться легкой пешей прогулкой, сделать несколько простых упражнений, заняться йогой, растяжкой или медитацией, что помогает снять мышечное напряжение, успокаивает нервную систему, понижает уровень стресса и снижает тревожность. В этом случае риск бессонницы значительно падает [2 с. 132], а также стимулируется регенерация тканей.

Во время сна происходят изменения всей жизнедеятельности организма, уменьшается расход энергии, восстанавливаются и начинают функционировать системы, которые перенесли сверхнагрузку (переутомление или болезненные изменения). Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток, происходит накопление богатых энергией фосфорных соединений, при этом повышаются защитные силы организма.

Литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. – М.: КноРус, 2018. – 62 с.

2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2018. – 256 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Изд. 8-е, испр. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 444 [1] с.: ил. – (Высшее образование).
4. Попова М.В. Роль физической культуры в повышении уровня работоспособности организма человека / М.В. Попова, Ю.А. Зрожевская // Современные технологии в физическом воспитании и спорте: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тула, 23–24 ноября 2018 года / Под ред. А.Ю. Фролова. – Тула: Тульское производственное полиграфическое объединение, 2018. – С. 285–287.

УДК 796.011.3

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Будков Никита Сергеевич, студент факультета искусств и физической культуры, Ставропольский педагогический институт, Россия, г. Ставрополь.

Строй Галина Владимировна, доцент, кандидат психологических наук, Ставропольский педагогический институт, Россия, г. Ставрополь.

Аннотация. Статья рассматривает организационные аспекты и методы проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий для обучающихся начальных классов. Обосновываются ключевые цели и задачи процесса, раскрывается содержание и структура мероприятий, предлагаются педагогически обоснованные методики, способствующие укреплению физического здоровья учащихся, развитию двигательных способностей и формированию устойчивого интереса к регулярному занятию физической активностью.

Ключевые слова: младший школьный возраст, физкультурно-оздоровительные мероприятия, методика, содержание, физическое развитие, здоровье.

THE CONTENT AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION ACTIVITIES WITH PRIMARY SCHOOL CHILDREN

***Budkov Nikita Sergeevich**, student of the Faculty of Arts and Physical Education, Stavropol Pedagogical Institute,*

*Scientific supervisor: **Stroy Galina Vladimirovna**, Associate Professor, Candidate of Psychological Sciences, Stavropol Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.*

Abstract. *The article examines the organizational aspects and methods of conducting physical education and health events for primary school students. The key goals and objectives of the process are substantiated, the content and structure of the events are revealed, pedagogically sound methods are proposed that contribute to strengthening the physical health of students, developing motor skills and forming a sustainable interest in regular physical activity.*

Keywords: *primary school age, physical education and recreation activities, methodology, content, physical development, health.*

Введение. Физическое воспитание детей начальных классов выступает значимым условием их всестороннего развития. Этот этап характеризуется формированием основ здоровья, развитием моторики, укреплением физических качеств и становлением интереса к активному образу жизни.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия играют ключевую роль в этом процессе, способствуя укреплению здоровья, профилактике заболеваний и повышению физической подготовленности школьников [1].

Основной целью физкультурно-оздоровительных мероприятий с младшими школьниками выступает укрепление здоровья, оптимизация физического состояния организма и формирование стойкой потребности в систематической двигательной активности.

Для реализации данной цели решаются следующие **задачи**:

Укрепление общего уровня здоровья через активизацию защитных сил организма и повышение сопротивляемости к заболеваниям.

Профилактика болезней опорно-двигательного аппарата, коррекция возможных дефектов осанки и мышечного дисбаланса [1].

Усвоение учащимися правил личной гигиены, принципов ра-

ционального питания, основ профилактики травматизма и знания требований техники безопасности во время занятий спортом. Параллельно осуществляется целенаправленное совершенствование основных двигательных навыков и улучшение важнейших физиологических характеристик организма (силовых показателей, выносливости, гибкости) [3].

Воспитание дисциплины, чувства ответственности, коллективизма, взаимопомощи, а также развитие морально-волевых качеств [2].

Результаты исследования. Содержание ФОМ должно соответствовать возрастным особенностям детей, их физической подготовленности и интересам. Рекомендуется включать следующие компоненты:

Утренняя гимнастика. Проводится ежедневно перед началом учебных занятий. Цель – пробуждение организма, повышение работоспособности, профилактика утомления [4].

Утренняя гимнастика включает в себя следующие типы физической активности:

Ходьба и бег различной интенсивности.

Общеукрепляющие упражнения для развития основных мышечных групп (рук, ног, спины).

Специальные упражнения для коррекции осанки.

Дыхательная гимнастика для улучшения вентиляции лёгких.

Все упражнения выполняются в доступной, увлекательной игровой форме, сопровождаются ритмичной музыкой, соответствуют возрастным особенностям детей младшего школьного возраста.

Физкульт.минутки вводятся в образовательный процесс с целью предотвращения усталости учащихся, поддержания оптимального уровня когнитивной активности и предупреждения деформаций позвоночника. Методика включает динамические нагрузки умеренной интенсивности – общеукрепляющие движения руками, ногами, корпусом, специальные упражнения для зрительной релаксации и нормализации дыхания. Продолжительность физкультурных минуток ограничена до двух-трёх минут, контроль выполнения осуществляется педагогом, рекомендуется проводить в игровой форме.

Подвижные игры. Основной вид деятельности на уроках физической культуры и во время внеурочных мероприятия. Игры различной направленности (малоподвижные, средней подвижности, подвижные), развивающие различные физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость) и двигательные навыки (бег, прыжки, метание, лазание) [5]. Правила игр должны быть понятны детям, необходимо соблюдать дозировку физической нагрузки, обеспечивать безопасность при выполнении упражнений.

Ключевым видом активности на уроках физической культуры и внеклассных мероприятиях выступают игры разной интенсивности – малоподвижные, умеренной подвижности и динамичные. Они направлены на развитие физических качеств учащихся: быстроты реакции, силы мышц, общей выносливости организма, эластичности суставов и координации движений. Одновременно происходит совершенствование базовых двигательных навыков: бега, прыжков, бросков, метания предметов и акробатики.

Спортивные праздники и соревнования. Способствуют повышению интереса к физической культуре, развитию соревновательного духа и воспитанию командного взаимодействия. Эстафеты, конкурсы, подвижные игры, спортивные состязания. Необходимо учитывать возрастные особенности детей, обеспечивать безопасность и эмоциональную насыщенность мероприятий.

Физкультурные паузы. Кратковременные перерывы во время уроков, направленные на смену деятельности и профилактику утомления. Упражнения для глаз, дыхательные упражнения, упражнения для снятия напряжения с отдельных групп мышц. Упражнения должны быть простыми и доступными для выполнения в условиях классной комнаты.

Эффективность физкультурно-оздоровительных мероприятий во многом зависит от правильной методики их проведения. Необходимо учитывать следующие аспекты:

упражнения и нагрузки должны соответствовать возрасту, физической подготовленности и состоянию здоровья детей (принцип доступности);

занятия должны проводиться регулярно (принцип систематичности);

использование наглядных пособий, рисунков, схем, демонстрации упражнений (принцип наглядности);

учет индивидуальных особенностей детей, физическая подготовленность, состояние здоровья, интересы (принцип учета индивидуального подхода);

постепенное увеличение нагрузки (принцип постепенности);

вовлечение детей в процесс занятий, формирование у них осознанного отношения к занятиям физической культурой (принцип сознательности и активности).

Также необходимо при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий учитывать структуру самого мероприятия, а именно:

подготовка организма к предстоящей нагрузке (5-7 минут). Включает различные виды ходьбы, бега, общеразвивающие упражнения, что является подготовительной частью;

основная часть должна включать в себя решение основных задач занятия (15–20 минут). В нее входят подвижные игры, упражнения для развития физических качеств, освоение двигательных навыков;

в заключительной части необходимо снижение нагрузки, подведение итогов, организация отдыха (3–5 минут). Включает малоподвижные игры, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.

Выводы. В связи с тем, что игра является ведущим в работе с детьми младшего школьного возраста, необходимо в ходе физкультурно-оздоровительных мероприятий использовать различные игровые методики. Игры делают занятия более интересными, эмоционально насыщенными и способствуют повышению мотивации к занятиям физической культурой.

При реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий важно систематически осуществлять мониторинг функционального состояния организма учеников (частота сердечных сокращений, характер дыхания, субъективное самочувствие). Регулирование физической нагрузки должно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и текущее состояние его здоровья.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия обеспечивают

гармоничное физическое и психосоциальное развитие детей. Дальнейшие исследования в этой области должны быть направлены на разработку новых эффективных методик и технологий, учитывающих современные тенденции в физическом воспитании и потребностях подрастающего поколения.

Литература

1. Гончарова С.Г. Физическое воспитание в начальной школе: методика проведения уроков / С. Г. Гончарова. – Москва: Владос, 2022. – 175 с.
2. Ловейко И. Д. Физическая культура: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / И.Д. Ловейко, М.Д. Зуев.– Москва: Академия, 1997. – 287 с.
3. Савина З.В. Физическая культура в школе: теория и методика / З.В. Савина. – Москва: Физическая культура, 2013. – 207 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 2021. – 543 с.
5. Погадаева Г.И. Подвижные игры в начальной школе: методическое пособие / Г.И. Погадаева. – Москва: Айрис-Пресс, 2020. – 144 с.

УДК 796.011.3

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ 12–13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

Бабаян Артур Арсенович, студент 5 курса, факультета искусств и физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, г. Ставрополь

Строй Галина Владимировна, доцент кафедры естественно-научных дисциплин, кандидат психологических наук, доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, г. Ставрополь

Аннотация. В статье представлены этапы процесса подготовки детей по программам дополнительного образования и основные формы осуществления спортивной подготовки детей 12–13 лет, занимающихся рукопашным боем по программам дополнительного образования.

Ключевые слова: рукопашный бой, специальная физическая и техническая подготовленность, подготовка бойцов, психологические качества, программы дополнительного образования.

SPECIAL PHYSICAL TRAINING FOR CHILDREN 12–13 YEARS OLD ENGAGED IN HAND-TO-HAND COMBAT

Babayan Artur Arsenovich, 5th year student, Faculty of Arts and Physical Education, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Stroy Galina Vladimirovna, Associate Professor of the Department of Natural Sciences, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract. The article presents the stages of the process of preparing children for additional education programs and the main forms of sports training for children aged 12–13 years engaged in hand-to-hand combat under additional education programs.

Keywords: hand-to-hand combat, special physical and technical preparedness, training of fighters, psychological qualities, additional education programs.

Введение. Специальная физическая подготовка (СФП) является важным аспектом тренировки детей, занимающихся рукопашным боем. В возрасте 12–13 лет дети находятся на этапе активного физического и психического развития, что делает этот период особенно подходящим для формирования необходимых навыков и укрепления здоровья.

Методы и организация исследования. Методология и структура исследования рассмотрены в контексте проблем, стоящих перед педагогами в области дополнительного образования в спорте. Они сталкиваются с проблемами выбора наиболее подходящих методов обучения, а также с проблемами подбора оптимальных тренировочных инструментов для усиления результативности спортивных выступлений.

Боевые искусства, к которым относится рукопашный бой, характеризуются использованием техник ближнего боя для достижения физического преимущества над противником. Этот аспект делает их не только эффективным средством самообороны, но и

способствует комплексному развитию физических способностей: скоростные и координационные навыки, мощность и пластичность движений, стойкость, а также способствуют формированию дисциплины, решительности и стойкости характера.

Регулярные тренировки в рукопашном бое способствуют созданию оптимальной среды для комплексного развития учащихся, повышая их стремление к знаниям и творческой активности. Это обеспечивает эмоциональное благополучие юных спортсменов и способствует их ассимиляции универсальных гуманитарных ценностей. В процессе обучения дети обретают не только физическое укрепление, но и получают стимул для духовного и умственного развития. Ключевым аспектом является формирование основ для социальной адаптации, культурного обогащения и профессионального самоопределения, что ведет к активной творческой самореализации и гармоничной интеграции личности в пространство международной и национальной культуры.

Как правило, весь процесс подготовки детей по программам дополнительного образования разделяется на 5 основных этапов:

Первоначальный этап подразумевает под собой формирование базового фундамента. Основные цели этого периода заключаются в укреплении физического здоровья, формировании устойчивости к спортивным нагрузкам, выраженных спортивных склонностей и общему физическому развитию. Значительное внимание уделяется мастерству выполнения технических элементов, включая акробатические навыки и комбинирование разнообразных технических элементов в целостные комплексы. Помимо этого, акцент делается на укреплении способностей к поддержанию баланса и совершенствовании координационных способностей.

На второй стадии подготовки акцент делается на комплексное физическое развитие. В центре внимания стоят задачи, направленные на укрепление физического здоровья, освоение техник ударов и бросков, а также наращивание опыта участия в соревнованиях. Особенно важными аспектами этого этапа являются совершенствование навыков ударов и бросков. В это время юные спортсмены начинают свое участие в различных соревновательных мероприятиях, ключевым моментом здесь является балансирование между

числом соревнований на протяжении года и предотвращение возможной перегрузки для новичков. Помимо этого, велико значение уделяется развитию психологической устойчивости и волевых качеств.

На стадии специализированной подготовки ключевые цели заключаются в дальнейшем развитии технического мастерства и усилении физической готовности. Этот период тренировок сосредотачивается на развитии скоростно-силовых атрибутов юных спортсменов. Используя фундамент, заложенный общефизической подготовкой на ранних этапах, тренеры в это время акцентируют внимание на специфических аспектах подготовки. Оптимизация объема тренировочных нагрузок становится критически важной для достижения наилучших результатов в этот период.

На четвертой стадии обучения акцент смещается на углубленное изучение специализированных дисциплин. Ключевые цели включают повышение физической готовности и мастерства в выбранной области. Процесс обучения на этом этапе включает дальнейшее оттачивание технических навыков, укрепление физической выносливости и продвижение в специализированных знаниях и умениях. Развитие скоростно-силовых атрибутов становится приоритетом, поддерживая комплексное совершенствование каждого ученика.

Пятая фаза – мастерство в спорте. В этой фазе ключевой целью является осуществление углубленной специализированной тренировки, сопровождающейся применением интенсивных тренировочных нагрузок. В процессе такой подготовки они сталкиваются с требованиями выполнения интенсивных и обширных тренировочных заданий. Характерная черта этой стадии – высокая мотивация и готовность атлетов к покорению выдающихся спортивных высот.

Проанализировав все эти этапы подготовки можно сделать определенные выводы. При разработке программы тренировок необходимо учитывать следующие аспекты:

- возраст;
- психологические качества;
- физические качества.

В процессе обучения применяют разнообразные подходы и техники:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика [21, с. 221].

Результаты исследования и их обсуждение. Таким образом, для успешного выступления в рукопашном бою у детей необходима высокая физическая готовность, что позволяет эффективно реализовывать приобретенные технические умения. В этой связи, значительный акцент на физическом развитии делается на протяжении всех этапов обучения.

В тренировках по рукопашному бою акцент делается на функциональную физическую готовность и оттачивание технико-тактических навыков. Это предполагает усиленную работу над улучшением скоростно-силовых качеств, а также повышение уровня гибкости и ловкости у спортсменов.

В период между 12 и 13 годами наилучшее развитие претерпевают скоростно-силовые качества и функциональная выносливость. Эта стадия является ключевым моментом для улучшения реактивной мощности и быстроты движений. Однако неумеренные и несистематизированные физические нагрузки могут неблагоприятно сказаться на здоровье детей, находящихся в стадии активного роста.

Основными формами осуществления спортивной подготовки детей 12–13 лет, занимающихся рукопашным боем по программам дополнительного образования являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для оценки прогресса в освоении учебной программы и определения степени готовности учащихся, они должны выполнить определённые контрольные нормативы. На основании этой проверки происходит переход на новую стадию их тренировочного процесса. В течение учебного года, на различных этапах подготовки, спортсмены проходят промежуточные тесты для подтверждения соответствия установленным критериям программы. Успешное прохождение этих тестов указывает на улучшение или развитие у детей в возрасте 12–13 лет как общей, так и специализированной физической квалификации.

Выводы. Исходя из вышеизложенного, характерные черты рукопашного боя включают в себя доступность оборудования и помещений для тренировок, глубокую организационную структуру, а также универсальность подхода к обучению, подходящего людям с любыми физическими, антропометрическими и психологическими особенностями. Этот вид спорта требует решения задач, связанных с выполнением сложных координационных движений, способствующих как укреплению физических параметров, так и функциональных систем тела. Эти аргументы подчеркивают эффективность рукопашного боя в качестве метода физкультурного образования для детей.

Литература

1. Альжанов Х.Х. Формирование базовых технико-тактических действий детей 10–12 лет, занимающихся рукопашным боем / Х.Х. Альжанов, Г.М. Грузных // Омский научный вестник. – 2012. – № 4(111). – С. 236–241.
2. Ашкинази С.М. Педагогические условия, правила и факторы эффективного обучения рукопашному бою / С.М. Ашкинази // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 9. – С. 14–18.
3. Косяченко В.И. Рукопашный бой (обучение технике, приемам и тактике поединка) / В.И. Косяченко. – Волгоград: Издательство «Учитель», 2019. – 76 с.
4. Меркулов И.А. Теоретические основы обучения двигательным действиям в рукопашном бою / И.А. Меркулов // Молодежь

- XXI века: образование, наука, инновации: Материалы VII Всероссийской студенческой научно-практической конференции. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2018. – С. 123–125.
5. Симонов В.В. Проблемы и перспективы обучения активным защитным тактико-техническим действиям в рукопашном бое / В.В. Симонов // Двигательная активность, спорт и туризм XXI века: новые подходы к понятию и охране здоровья: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Анапа: ООО «Полиграфический ЦЕНТР», 2018. – С. 31–35.
 6. Хыбыртов Р.Б. Основные понятия и классификация «рукопашного боя» и «боевых приемов борьбы» / Р.Б. Хыбыртов, А.И. Ушенин // Научно-методические проблемы подготовки инструкторско-педагогических кадров по боевой и физической подготовке для органов внутренних дел: сборник материалов. – Ставрополь: Графа, 2018. – С. 117–119.

СЕКЦИЯ 2.
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКИЕ,
СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ,
КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ, АКЦИОЛОГИЧЕСКИЕ
И НРАВСТВЕННО-ЭТИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ
РОССИЙСКОГО СПОРТА И ДВИЖЕНИЯ
«СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, СПОРТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»
И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

УДК 796/799(082)

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТРЕТЧИНГА
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЗЮДОИСТОВ 12–13 ЛЕТ

Карягина Нина Владимировна, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп

Иоакимиди Юлия Александровна, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп

Коломийцева Наталья Сергеевна, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп

Аннотация. В статье обоснована эффективности использования стретчинговых упражнений для развития гибкости у борцов 12–13 лет в процессе тренировочных занятий, представлена методика последовательного выполнения комплекса системы стретчинговых упражнений для борцов и результаты исследования.

Ключевые слова: гибкость, стретчинг, методика, комплекс упражнений, дзюдоисты 12–13 лет.

THE METHOD OF USING STRETCHING TO DEVELOP FLEXIBILITY IN JUDOISTS 12–13 YEARS OLD

Karyagina Nina Vladimirovna, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Adygea State University, Russia, Maykop

Ioakimidi Yulia Aleksandrovna, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Adygea State University, Russia, Maykop

Kolomiytseva Natalia Sergeevna, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Adygea State University, Russia, Maykop

Abstract. *The article substantiates the effectiveness of the use of stretching exercises for the development of flexibility in wrestlers aged 12–13 years in the course of training sessions, presents the method of sequential execution of the system of stretching exercises for wrestlers and the results of the study.*

Keywords: *flexibility, stretching, technique, set of exercises, judoists 12–13 years old.*

Введение. Развитие подвижности играет ключевую роль в спортивной деятельности, позволяя спортсменам быстрее овладеть техникой движений и эффективно использовать физические качества. Гибкость является одним из важнейших двигательных качеств для дзюдоистов, поскольку различные техники борьбы требуют активного участия всех частей тела. Высокая гибкость помогает борцам выполнять сложные технические приемы и снижает риск травм, особенно в мышцах, суставах и позвоночнике. Гибкость – индивидуальное качество, и её уровень может варьироваться у разных спортсменов. Поэтому для улучшения спортивных результатов и снижения травматизма целесообразно применять разнообразные комплексы растяжек. Упражнения на растягивание воздействуют не только на мышцы, но и на соединительно-тканые элементы, такие как фасции и связки. Регулярное растягивание в разминке позволяет снизить мышечное напряжение, развить координацию и

предотвратить травмы. Несмотря на множество исследований по развитию гибкости в спортивной борьбе, большинство из них сосредоточено на высококвалифицированных взрослых борцах.

В настоящее время в единоборствах активно используется стретчинг – система упражнений, направленная на улучшение гибкости и укрепление суставов. Стретчинг включает медленные движения и фиксированные позы, что способствует развитию эластичности мышечной ткани и профилактике травм. Мы предполагаем, что внедрение стретчинговых упражнений в тренировочный процесс дзюдоистов позволит им максимизировать подвижность суставов и повысить эффективность выполнения техник.

Гипотеза исследования заключается в том, что систематическое использование стретчинга будет способствовать развитию гибкости у детей 12–13 лет.

Цель исследования – обоснование эффективности стретчинговых упражнений для развития гибкости у борцов этой возрастной группы.

Методы и организация исследования. Исследование, проведенное в период с 2021 по 2022 год, охватило группу из двадцати мальчиков в возрасте 12–13 лет, занимающихся дзюдо в рамках начальной специализации. На первом этапе работы была проанализирована существующая методическая литература, после чего была разработана уникальная методика стретчинга, специально адаптированная для юных борцов.

На следующем этапе был организован педагогический эксперимент, в ходе которого участники были разделены на две группы по десять человек: экспериментальную и контрольную. В экспериментальной группе использовалась предложенная методика стретчинга, направленная на улучшение подвижности суставов.

Разработанный комплекс включал разнообразные стретчинговые упражнения для плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов, а также для позвоночника. В процессе занятий применялись два типа стретчинга: баллистический и статический, при этом объем баллистических упражнений значительно превышал объем статических. Комплекс упражнений внедрялся как в подготовительной, так и в заключительной частях тренировок, включая элементы с махами и сгибаниями туловища.

Упражнения выполнялись с максимальной амплитудой и скоростью, а также использовались избирательные упражнения для различных мышечных групп. Длительность выполнения каждого упражнения составляла 5–30 секунд, а в перерывах проводились упражнения на расслабление. Статические упражнения выполнялись медленно с фиксацией положения на 15–30 секунд.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате сравнительного анализа данных, полученных от контрольной и экспериментальной групп, было установлено, что показатели подвижности в плечевых суставах улучшаются уже на первом этапе (после первых месяцев тренировок) в обеих группах. Однако, если в контрольной группе этот показатель стабилизировался, то к заключительному этапу эксперимента результаты экспериментальной группы оказались значительно выше.

Анализ полученных экспериментальных данных представлен на рисунке 1.

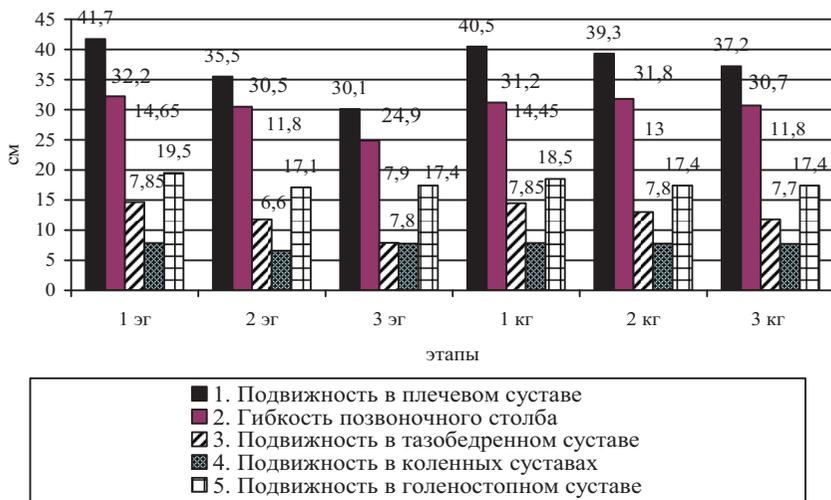


Рисунок 1 – Сравнительный анализ показателей развития гибкости в контрольной и экспериментальной группах на этапах педагогического эксперимента.

Что касается гибкости позвоночного столба, то у всех участников наблюдается прирост на первом, втором и третьем этапах,

но уровень улучшения остается более выраженным в экспериментальной группе ($P < 0,05$).

Анализ подвижности тазобедренных суставов показывает, что на первом этапе наблюдается рост как в контрольной, так и в экспериментальной группах. На втором этапе показатели становятся более стабильными: в контрольной группе они достигают уровня стабилизации, тогда как в экспериментальной группе результаты остаются достоверно выше.

По подвижности коленных суставов фиксируется небольшой прирост в экспериментальной группе на протяжении первого и второго этапов. В контрольной группе изменения оказываются незначительными и остаются неизменными с начала до конца эксперимента. Что касается голеностопных суставов, в экспериментальной группе также наблюдается небольшой прирост на протяжении всего эксперимента ($P < 0,05$). В контрольной группе улучшение фиксируется только на первом этапе, после чего результаты стабилизируются ($P < 0,05$).

Выводы. Полученные результаты подтверждают эффективность нашей авторской методики. Исследование показало, что стретчинг в тренировках дзюдо (в подготовительной и заключительной частях) увеличивает интерес к физическим упражнениям и способствует развитию гибкости у детей 12–13 лет. Мы рекомендуем использовать разработанную методику в тренировочном процессе юных борцов-дзюдоистов.

Литература

1. Корнеева А.Н. Адаптированный комплекс гимнастических упражнений для повышения гибкости тхэквондистов / А.Н. Корнеева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020. Т. 5, № 3 [Электронный ресурс]. – URL: [file:///C:/Users/ADMIN/Downloads/adaptirovannyuy-kompleks-gimnasticheskikh-uprazhneniy-dlya-povysheniya-gibkosti-thekvondistov%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/ADMIN/Downloads/adaptirovannyuy-kompleks-gimnasticheskikh-uprazhneniy-dlya-povysheniya-gibkosti-thekvondistov%20(5).pdf) (дата обращения: 09.08.2024).
2. Ключева А.И. Стретчинг: учебно-методическое пособие к урокам физической культурой / А.И. Ключева. – Новодвинск, 2015. – 44 с. // Инфоурок [Электронный ресурс]. – URL: <https://infourok.ru/uchebnometodicheskoe-posobie-k-urokam>

fizicheskoy-kulturoy-stretching-759319.html (дата обращения: 09.09.2024).

3. Морозова М.С. Стретчинг в развитии гибкости юных пловцов / М.С. Морозова, Д.А. Гринёва, Н.В. Карягина, Ю.А. Иоакимиди // LXI международные научные чтения (памяти А.Н. Колмогорова). Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2019. – С. 122–126. – EDN TWCEGX.

УДК 796.06

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ДАРТС В РОССИИ В РАМКАХ ДВИЖЕНИЯ «СПОРТ – ДЛЯ ВСЕХ»

Сидоров Виталий Игоревич, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Донецкий государственный медицинский университет им. А.М. Горького Минздрава России, Россия, г. Донецк.

Алешин Евгений Васильевич старший преподаватель кафедры физического воспитания, Донецкий государственный медицинский университет им. А.М. Горького Минздрава России, Россия, г. Донецк.

Аннотация. Статья посвящена популярной в обществе игре в дартс, ее историческим этапам, процессу популяризации и распространения. Отражены периоды становления дартс в мире, появление и развитие игры в России, и в Донецкой Народной Республике в частности. Описана роль игры в современной системе образования, исторические факты развития дартс в Донецком государственном медицинском университете им. А.М. Горького (ДонГМУ), как составной части физкультурного и спортивного направления деятельности студенческой молодежи.

Ключевые слова: история развития, дартс, образование, студенческая молодежь.

SOCIOLOGICAL COMPONENTS OF THE SPREAD OF DARTS IN RUSSIA WITHIN THE FRAMEWORK OF THE «SPORT FOR ALL» MOVEMENT

Sidorov Vitaly Igorevich, Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Donetsk Gorky State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Donetsk, Russia.

Alyoshin Evgeny Vasilyevich, Senior Lecturer at the Department

of Physical Education, Donetsk Gorky State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Donetsk, Russia.

Abstract. *The article is devoted to the popular darts game in society, its historical stages, the process of popularization and dissemination. The periods of the formation of darts in the world, the emergence and development of the game in Russia, and in the Donetsk People's Republic in particular, are reflected. The role of the game in the modern education system is described, as well as historical facts of the (DonSVU) development of darts at Donetsk State Medical University named after A.M. Gorky, as an integral part of the physical culture and sports activities of students.*

Keywords: *history of development, darts, education, student youth.*

Введение. В современном мире в виду большого разнообразия профессий и их специфике (компьютерные и IT специальности), повышается интерес к подготовке кадров уделяя внимание точности воспроизведения навыков. Однако узкоспециализированный подход в этом вопросе приводит к малоподвижному образу жизни. Наибольшему риску развития в этой связи, подвержена студенческая молодежь [1, 2].

Изменился и подход к время препровождению – популярными стали спортивные состязания, нацеленные на точность движений, один из них – дартс.

Эта игра имеет ряд преимуществ: развивает физические, тактические, психические качества, положительно влияет на координацию движений. В ней отсутствуют большие нагрузки, поэтому она подходит для всех категорий населения, и для студенческой молодежи [3].

Методы и организация исследования. Исследование проходило с использованием методов: анализ научной и методической литературы, нормативных документов, сравнение; анкетирование, опрос. Была поставлена задача – выделить основные этапы из истории дартс, охарактеризовать его современное состояние в структуре отечественного спорта, используя исторические выдержки распространения игры в мире, в России, и в частности – в Донецком медицинском университете.

Результаты исследования и их обсуждение. Игра в дартс имеет долгую историю. Еще греки и древние египтяне играли в подобные игры, используя дротики или диски [5].

На основе нижеперечисленных этапов развития данной игры можно выделить основные факторы, которые способствовали ее распространению, и которые помогают ее продвижению и популяризации в настоящем.

Считается, что современная история дартс началась в Британии. Игра, предназначенная для знати, в итоге получила всестороннюю популярность и пользуется ей по сей день, являясь наиболее массовой в Англии.

Американская история дартс благодарна солдатам, привозившим игру в страну в виде сувенира и к 1954 году она приобретает статус спорта.

Широкому распространению дартс обязан созданию BDO (British Darts Organization) в 1973 году, а также Всемирной Федерации Дартс (1976). Тогда же образуется компания Harrows Darts –производящая инвентарь для дартс и сейчас. Большая работа вышеперечисленных организаций и компаний привела к тому, что в 2002 году дартс признается во всем мире.

В России продвижение дартс началось с 1989 года благодаря любителям этой игры, организовавшим первый чемпионат СССР. И уже в 1990 – в страну привозят в качестве подарка 250 мишеней и дротики, что в значительной степени дало толчок для популяризации дартс. Вскоре организовали Ассоциацию игры, а затем и Национальную Федерацию Дартс России (1994 г.). Сейчас дартс популярен по всей России, каждый год проходит много соревнований разного уровня, присваиваются спортивные разряды и звания. Кроме того в России действует федеральный стандарт спортивной подготовки, регулирующий подготовку дартсменов наравне с другими спортсменами [5].

Все это свидетельствует о серьезном отношении правительства федерации к дартс и способствует его дальнейшему распространению в стране.

Сейчас в России насчитывается более 400 тысяч спортсменов, занимающихся дартс.

На территории Донецкой Народной Республики дартс весьма распространен еще с 90-х годов благодаря неравнодушным любителям данной игры. Регулярно проводился международный турнир «Кованый дротик» и другие просветительские мероприятия. С 2024 года действует региональное отделение Федерации дартс России, что выводит дартс на более высокий уровень в регионе.

В Донецком государственном медицинском университете им. А.М. Горького дартс начал свое активное движение еще в 2000-х годах. Как новый и многообещающий вид спорта, он был включен в программу ежегодного фестиваля «День спорта и здоровья ДонГМУ», проводимого на регулярной основе в стенах нашего вуза.

В 2023 году на территории физкультурно-оздоровительного комплекса кафедры физического воспитания создана современная материальная база для занятий дартс по всем правилам международных стандартов. В этом же году была организована соответствующая секция, что вывело подготовку студентов-дартсменов на более высокий уровень.

Ежегодно проводятся первенства среди сотрудников и студентов вуза. Дартс входит в состав дисциплин Кубка Ректора ДонГМУ, а также «Дня спорта и здоровья ДонГМУ». Команда дартсменов университета ежегодно участвует в соревнованиях в рамках первенства и чемпионата Донецкой Народной Республики по дартс среди студентов вузов.

Состав сборной команды Донецкого государственного медицинского университета им. А.М. Горького имеет позитивную качественную и количественную динамику выступлений на состязаниях, набирая все большую популярность среди студенческой молодежи.

В 2023 года дартс был включен в основную программу кафедры физического воспитания Донецкого государственного медицинского университета им. А.М. Горького «Физическая культура и спорт для лиц с ограничениями жизнедеятельности и здоровья».

Проследив этапы становления дартс в мировом и в отечественном спорте, можно отметить прогрессивную динамику распростра-

нения данной игры, используя всевозможные методы и способы, основные из которых [4]:

- поддержка дартс на государственном уровне;
- поддержка в средствах массовой информации;
- пропаганда здорового образа жизни и спортивной составляющей;
- создание предпосылок для доступности дартс в массовом и профессиональном сегменте.

В Донецком государственном медицинском университете им. А.М. Горького, на кафедре физического воспитания, было проведено анкетирование студентов по вопросам самостоятельных занятий дартс, а также секционных занятиях по этой дисциплине, проводимых на нашей кафедре. В опросе приняло участие более 200 студентов от 17 до 22 лет.

В результате анкетирования студентов ДонГМУ были получены данные, которые свидетельствуют об удовлетворенности студентов занятиями данным видом (более 90%), значительная часть студентов, занимающихся физической культурой в основных группах, проявили интерес к секционным занятиям (около 45%) и хотели бы заниматься дартс на постоянной основе.

Для совершенствования учебно-тренировочного процесса сборной команды университета и популяризации игры дартс в целом, необходимо включение его в программы всевозможных фестивалей и праздников, проведение оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Это касается не только студенческой среды, но и пропаганды игры на городском и республиканском уровнях. Необходимо также учитывать и способствовать материальному обеспечению данных мероприятий.

Выводы. Дартс, как один из наиболее доступных спортивных видов спорта, который представляет огромные возможности для его использования в составе занятий физическими упражнениями на студенческом этапе, на разных уровнях подготовки будущих специалистов медиков, в том числе в зрелом возрасте, среди всех слоев населения. Данная игра позволяет решать множество задач по укреплению здоровья нации, популяризации массового спорта и здорового образа жизни.

Литература

1. Андриюшенко Л.Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «физическая культура» / Л.Б. Андриюшенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 47–54.
2. Горяинова Н.С. Ценностные приоритеты российской студенческой молодежи в области здоровья в условиях кризиса физической культуры и спорта: монография / Н.С. Горяинова. – Москва: Русайнс, 2020. – С. 15–17.
3. Сидоров В.И. Информационно-цифровые технологии обучения по физическому воспитанию как часть здоровьесберегающего процесса / В. И. Сидоров, Е. В. Алешин // Университетская клиника. – 2024. – № S1. – С. 44–45. – EDN SQEVGO.
4. Сидоров В.И. Внедрение дартс в России как часть социокультурного перспективного проектирования / В. И. Сидоров // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход и цифровая трансформация: Материалы XXII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 21–22 ноября 2024 года. – Тюмень: ООО «Вектор БУК», 2024. – С. 239–241. – EDN PSRLDS.
5. Федерация дартс России: официальный сайт. – Санкт-Петербург. – Обновляется в течение суток. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://dartsrf.ru/> (дата обращения: 14.08.2024).

УДК 796.23

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ СЛУХОВОГО ВОСПРИЯТИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Безденежных Галина Александровна, инструктор по физической культуре, МБДОУ № 194, Россия, г. Красноярск

Сопинская Татьяна Валерьевна, учитель-дефектолог, МБДОУ № 194, Россия, г. Красноярск.

Аннотация. В статье приведены примеры подвижных игр, направленных на развитие слухового восприятия у детей дошкольного возраста, описано как на начальном этапе развивать у детей условную двигательную реакцию на звук.

Ключевые слова: *восприятие, слух, развитие, игра, подвижная, нарушение, звук, реакция, сигнал.*

USING OUTDOOR GAMES IN THE PROCESS OF DEVELOPING AUDITORY PERCEPTION IN PRESCHOOL CHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENTS

Bezdeneshnykh Galina Aleksandrovna, *physical education instructor, MBDOU No. 194, Russia, Krasnoyarsk*

Sopinskaya Tatyana Valerievna, *special education teacher, MBDOU No. 194, Russia, Krasnoyarsk*

Abstract. *The article provides examples of active games aimed at developing auditory perception in preschool children, describes how to develop a conditioned motor response to sound in children at the initial stage.*

Keywords: *perception, hearing, development, game, active, disorder, sound, reaction, signal.*

Слуховое восприятие очень важная особенность человека, без него нельзя научиться слышать и понимать речь, а значит, правильно говорить. Слуховое восприятие начинается со слухового внимания – умение сосредотачиваться на звуке, определять его и соотносить с издающим его предметом, что и приводит к пониманию смысла речи через узнавание и анализ речевых звуков. Все звуки, которые человек воспринимает и анализирует, а затем воспроизводит, он запоминает благодаря слуховой памяти.

Для того чтобы ребенок научился правильно и четко говорить, хорошо ориентировался в пространстве слуховое восприятие, внимание и память нужно целенаправленно развивать с раннего детства. Между нарушением слуха, речевой функции и двигательной системой существует тесная функциональная взаимозависимость [1; 2].

Приоритетным направлением коррекционно-развивающей работы на начальных этапах обучения и воспитания детей с нарушением слуха является развитие слухового восприятия.

В нашем дошкольном учреждении инструктором по физической культуре совместно с учителем-дефектологом были разработаны подвижные игры для развития слухового восприятия детей с нарушением слуха дошкольного возраста.

Анализ специальной литературы показал, что основной задачей развития слухового восприятия детей дошкольного возраста с нарушением слуха является выработка условно-двигательной реакции на звуки разной частоты и интенсивности, формирование умения дифференцировать на слух неречевые звуки (звуки природы, транспорта, музыкальных инструментов, бытовые шумы, голоса животных и птиц, неречевые звуки, издаваемые человеком).

Для того чтобы научить ребенка прислушиваться к звукам, выявить, какие из них доступны его слуху, сначала мы проводим работу по выработке у ребенка условной двигательной реакции на звук.

На первоначальном этапе проводится работа по выработке у ребенка условной двигательной реакции на звучание игрушек: барабана, дудки, гармошки, свистка, пианино, металлофона, погремушки, шарманки. Обучение начинают с восприятия доступного всем детям звука барабана. Взрослый просит ребенка выполнить то или иное действие в момент звучания барабана.

В жизни ребенка с нарушенным слухом огромная роль отводится подвижным играм, т. к. они являются основой для развития воображения, образного мышления, речевого общения. Детей этого возраста больше всего привлекают игры имитационные, сюжетные, с пробежками, увертыванием от водящего, прыжками, ловлей и бросанием разнообразных предметов.

Приведем некоторые примеры разработанных нами подвижных игр для развития слухового восприятия детей с нарушением слуха дошкольного возраста.

Оборудование: музыкальные игрушки (барабан, бубенчики, бубен), зрительные ориентиры (конусы), свисток, аудиозаписи (самолет, машина, поезд), картинки или пиктограммы «стоит/идет/бежит».

Построение в колонну, проверка равенния (с помощью каната и конусов)

Упражнение 1.

Инструкция (используем картинки для слабослышащих детей):
Слушайте звук барабана. Барабан стучит – идите, барабан замолчал – стойте.

Ход: Подается сигнал к ходьбе (удары в барабан), колонной по одному за ведущим дети идут в обход зала. Игра продолжается 5–6 раз

Упражнение 2.

Инструкция (используем картинки для слабослышащих детей): Слушайте звук. Если слышите барабан – идите, если бубен – бегите.

Ход: Дети стоят в колонне по одному. По сигналу педагога (звук барабана) дети перемещаются по залу шагом, по сигналу (бубен) дети выполняют бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в ходьбу по кругу, по углам зала расставлены ориентиры (конусы). Игра продолжается 6–8 раз

Вариант продолжения упражнения: Педагоги предлагают кому-то из детей взять музыкальные инструменты и подавать звук.

Упражнение 3. «Транспорт».

Инструкция (используем картинки для слабослышащих детей): педагог проговаривает инструкцию и показывает детям движения: Слушайте звук. Если слышите звук машины – показываете, как едет машина, если слышите звук самолета – показываете, как летит самолет, если слышите звук поезда – показываете, как едет поезд.

Ход: педагог чередует аудиозаписи (машина, поезд, самолет), дети выполняют соответствующие движения. Игра продолжается 6–8 раз.

Завершения занятия: построение в колонну, проверка равнения (обычно используется канат, конусы).

Использование подвижных игр в процессе развития слухового восприятия позволяет усилить мотивацию детей к процессу слухового восприятия и позволяет решать следующие коррекционно-развивающие задачи:

- 1) развивать умение реагировать на начало и конец звучания;
- 2) развивать умение двигаться в разном темпе, в зависимости от звучания музыкальных инструментов (барабан/бубен);
- 3) развивать слуховое восприятие неречевых звучаний (звуки транспорта).

Литература

1. Организация занятий по адаптивной физической культуре в условиях общеобразовательной организации: Учеб.-метод. пос. / Автсост.: Кихтенко Л.Ф. – Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО. – 2020. – 76 с.
2. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 191 с.

УДК 37:013

РОЛЬ ИГРЫ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Махновская Надежда Владимировна, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, г. Ставрополь

Васильченко Екатерина Павловна, студент 3 курса ГБОУ ВО, «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, г. Ставрополь

Масленникова Юлия Алексеевна, студент 3 курса ГБОУ ВО, «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, г. Ставрополь

Аннотация. Данная статья посвящена важности адаптивной физической культуры в реабилитации и абилитации детей с нарушениями зрения. Рассмотрены основные принципы организации физического воспитания детей. Выявлено, что различные игры способствуют улучшению социальной адаптации.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, нарушение зрения, игра, дошкольный возраст, реабилитация, абилитация, слабовидящие.

THE ROLE OF PLAY IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Makhnovskaya Nadezhda Vladimirovna, Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

Vasilchenko Ekaterina Pavlovna, 3rd year student of the Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

Maslennikova Yulia Alekseevna, 3rd year student of the Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

Abstract. *This article is devoted to the importance of adaptive physical culture in the rehabilitation and habilitation of children with visual impairments. The basic principles of the organization of physical education of children are considered. It has been revealed that various games contribute to improving social adaptation.*

Keywords: *adaptive physical education, visual impairment, play, preschool age, rehabilitation, habilitation, visually impaired.*

Введение. Адаптивная физическая культура представляет собой метод, который подразумевает использование средств физической активности с целью оздоровления и профилактики заболеваний, способствующих улучшению здоровья и предотвращению осложнений. Одним из наиболее серьезных нарушений здоровья, ведающих к социальной недостаточности, можно назвать частичную или полную утрату зрения, включая слепоту и слабовидение. Физическая культура играет ключевую роль в профилактике слабо-видения и замедлении его прогрессирования [2].

Методы и организация исследования. Абстрагирование, формализация, конкретизация, аналогия, синтез. У старших дошкольников часто наблюдается несформированность целеполагания в игре и неустойчивый интерес. Они не проявляют глубокого погружения в игру, легко отвлекаются на внешние раздражители, что приводит к разрушению игрового процесса. Ограниченный жизненный опыт, особенно у незрячих детей, препятствует формированию достаточного объема знаний о жизни и взаимодействии людей, что делает сюжеты игр бедными и стереотипными.

Как правило, дети старшего дошкольного возраста предпочитают играть с игрушками, имитирующими реальные объекты из повседневной жизни. Умение применять предметы в качестве заместителей не возникает само по себе.

Для дошкольников с проблемами зрения основным способом развития игровой деятельности является целенаправленное обучение. Это связано с тем, что простого взаимодействия с окружаю-

щими недостаточно для приобретения знаний и навыков, необходимых для полноценной игры [3].

Без активного участия родителей, слабовидящий ребенок не сможет полноценно освоить игровые навыки. Одних лишь занятий в дошкольном учреждении явно недостаточно. Необходимо систематически уделять время играм, используя каждую возможность. К сожалению, далеко не все родители осознают эту необходимость [1].

При организации физического воспитания детей с нарушениями зрения необходимо учитывать ключевые аспекты, влияющие на их здоровье [4]:

- уровень физической активности;
- медицинские показания и ограничения;
- характер зрительного дефекта;
- игры, способствующие развитию зрительных навыков;
- индивидуальный расчет физической нагрузки для каждого ребенка на основании рекомендаций врача-офтальмолога.

На занятиях физкультуры устанавливаются определенные ограничения для детей с нарушениями зрения: запрещаются резкие наклоны, прыжки, занятия с отягощениями, акробатика, кувырки, стойки на голове, плечах и руках, а также интенсивные нагрузки, длительные мышечные напряжения и статические упражнения. Важно отметить, что не сам вид движения, а подход к его организации может быть опасен для здоровья. Часто люди с нарушением зрения делят мир на «мы» (сами) и «они» (остальные). В таких ситуациях имеет смысл подчеркивать, что общение – это процесс взаимный; понимание невозможно без обратной связи. С помощью объяснений и примеров можно помочь детям понять эмоции других, развить сочувствие и уверенность в том, что их окружают добрые люди. Таким образом, квалифицированная помощь ребенку с нарушением зрения способствует его физическому развитию и открывает новые возможности [1].

Зрительные нарушения у детей влияют не только на их познавательные способности, но и на двигательную активность. Физическое развитие детей с ограничениями по зрению существенно уступает их зрячим сверстникам. Приходя в школу, такие дети часто проявляют стеснительность и ограниченные движения из-за

страха перед пространством, что негативно сказывается на координации. Из-за трудностей в подражании и формировании пространственных представлений, у них нарушается правильная осанка при ходьбе и беге, а также в играх [5].

Подвижные игры для тотально слепых детей [4].

1. «Узнай фигуру»

Цель: развитие тактильной чувствительности, обучение навыкам узнавания формы и названия геометрических фигур. Игра проводится вдвоем: взрослый (вожатый, педагог, мама) и ребенок.

Инвентарь: плоские геометрические фигуры (круг, овал, квадрат, треугольник и т.п.) двух размеров (диаметром 25–30 и 3–4 сантиметра).

Инструкция. Большие фигуры выкладываются на полу, маленькие выдаются по одной в руки ребенку или надеваются ему на запястье в виде часиков. Сначала ребенок рассматривает и ошупывает маленькую фигуру на руке, затем идет искать такую же большую фигуру среди лежащих на полу. Найдя нужную, встает на нее и произносит название фигуры. Игра продолжается до тех пор, пока ребенок не найдет все фигуры.

Методические указания

- Фигуры вырезаются из картона или коврового покрытия с шероховатой поверхностью.
- «Часики» вырезаются из картона, в них проделываются два отверстия, через которые продевается резинка-«браслет».
- В игре могут принимать участие и здоровые дети, в таком случае им завязывают глаза. Игра проводится на время: кто соберет больше фигур и правильно их назовет. Могут быть предложены и варианты усложнения.

2. «Найди мячик»

Цель: развитие способности ориентироваться на локализованный звук без посторонней помощи. Игра проводится вдвоем: взрослый и ребенок.

Инвентарь: озвученный мяч (с бубенчиком внутри).

Инструкция. Ведущий прячет мяч или прячется вместе с мячом. После того как мячик спрятан, ребенок отправляется на его поиски.

Методические указания

- Мяч может быть фабричного производства со вшитым внутрь бубенчиком либо изготовлен своими руками из ткани и бубенчика.
- Пока мячик прячут, ребенок стоит, закрыв уши, чтобы не слышать звука мяча и шагов ведущего, потом ведущий открывает ребенку уши.
- Игра проводится до четырех раз: при локализации звука справа, слева, спереди и сзади.
- Во время поисков у ребенка на пути не должно быть препятствий.

Подвижные игры для детей с остаточным зрением [4].

1. Угадай, кто кричит

Цель игры: развить наблюдательность, внимание, активность.

Описание игры. Дети сидят полукругом на стульях, (на ковре).

Перед детьми на расстоянии нескольких шагов ставится ширма. Руководитель называет кого-нибудь по имени, и тот идет за ширму. Руководитель договаривается с ребенком, находящимся за ширмой, какое животное или птицу он будет изображать. За ширмой раздаются мычание коровы, кудахтанье курицы и другие звуки. Руководитель предлагает отгадать, кто кричит.

Правила игры. Отгадать животных или птицу может только тот, кто быстрее поднимет руку. Если ребенок ошибся, ему может подсказать следующий.

2. Найди флажок

Цель игры: развивать наблюдательность, выдержку, активность.

Описание игры. Дети сидят на стульях в разных местах комнаты. По слову руководителя дети встают и поворачиваются лицом к стене, а руководитель тем временем прячет флажки (по числу детей). «Пора», – говорит руководитель. Дети разворачиваются к нему лицом и идут искать флажки. Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все дети найдут флажки, они идут вдоль сторон площадки, держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первым нашел флажок. По сигналу «На место!» дети садятся на стулья.

Правила игры. Поворачиваться лицом к воспитателю можно только после слова «Пора!». Руководитель должен следить, чтобы

дети брали один флажок. Хорошо проводить эту игру в лесу, на поляне. Флажки должны быть большими и яркими.

На уроках важно регулярно применять метод активизации двигательной активности. Я стимулирую детей, позволяя им ощутить радость от движения и избавиться от сомнений в собственных возможностях.

Выводы. В заключение, стоит отметить, что дети с нарушениями зрения, используя средства адаптивной физической культуры, могут понять и осознать свои силы. С течением времени они преодолевают физические и психологические преграды, которые мешают им жить полноценной жизнью. У них формируются компенсаторные навыки, которые будут развиваться благодаря регулярной физической активности и нагрузке.

Занятия адаптивной физической культурой способны существенно повысить как умственную, так и физическую работоспособность этих детей.

Литература

1. Бастрон О.В. Коррекционная и профилактическая направленность адаптивного физического воспитания слепых и слабовидящих детей / О.В. Бастрон, И.Н. Сафронова. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2018. – С. 167–169.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: рекомендовано Учебно-методическим объединением высших учебных заведений РФ по образованию в области физической культуры. – М.: Спорт, 2020. – 316 с.
3. Развитие игровой деятельности дошкольников: метод. пособие / А.В. Калинин, Ю.В. Микляева, В.Н. Сидоренко. – Москва: Айрис Пресс, Айрис дидактика, 2004. – 101 с.
4. Сборник методических материалов по организации воспитания и обучения дошкольников с тяжелыми множественными нарушениями развития / Е.А. Акимова, Е.М. Владыко, Н.Н. Павлова, К.А. Бруцкая – М., 2021 – 48 с.
5. Эльконин Д.Б. Психология игры: научное издание / Д.Б. Эльконин. – 2-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2022 г. – 253 с.

**СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РОССИЙСКОГО СПОРТА
И ДВИЖЕНИЕ «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, СПОРТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»:
ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

Корохова Нафисет Асхадовна, *заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин, кандидат социологических наук, доцент, Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп*

Вержбицкая Елена Григорьевна, *заместитель директора по научной работе Института физической культуры и дзюдо, кандидат педагогических наук, доцент, Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп*

Петрова Татьяна Геннадьевна, *доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин, кандидат биологических наук, доцент, Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп*

Цеева Нана Ахмедовна, *доцент кафедры физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент, Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп*

Аннотация. *Статья посвящена исследованию социологических аспектов российского спорта, в частности, движению «Спорт для всех, спорт для здоровья». Рассматриваются основные тенденции и перспективы данного направления, а также его влияние на общество. Обсуждаются проблемы и возможности, связанные с вовлечением широких слоев населения в регулярные физические упражнения и поддержание здорового образа жизни. Анализируются государственные программы и инициативы, направленные на популяризацию массового спорта, а также проводится сравнение с международными практиками.*

Ключевые слова: *российский спорт, социология спорта, движение «Спорт для всех, спорт для здоровья», перспективы развития спорта, массовое спортивное движение*

**SOCIOLOGICAL ASPECTS OF RUSSIAN SPORTS AND THE MOVEMENT
«SPORT FOR ALL, SPORT FOR HEALTH»: TRENDS AND PROSPECTS**

Korokhova Nafiset Askhadovna, *Head of the Department of Life Safety and Biomedical Disciplines, Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor, Adygea State University, Russia, Maikop*

Verzhbitskaya Elena Grigorievna, Deputy Director for Scientific Work of the Institute of Physical Culture and Judo, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Adygea State University, Russia, Maikop

Petrova Tatiana Gennadievna, Associate Professor of the Department of Life Safety and Biomedical Disciplines, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Adygea State University, Russia, Maikop

Nana Akhmedovna Tseeva, Associate Professor of the Department of Physical Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Adygea State University, Russia, Maikop

Annotation. The article is devoted to the study of the sociological aspects of Russian sports, in particular, the movement “Sport for all, sport for health”. The main trends and prospects of this area, as well as its impact on society, are considered. The problems and opportunities associated with involving the general population in regular physical exercise and maintaining a healthy lifestyle are discussed. The article analyzes government programs and initiatives aimed at popularizing mass sports, as well as compares them with international practices.

Keywords: Russian sport, sociology of sport, movement “Sport for all, sport for health”, prospects for the development of sport, mass sports movement

Введение. Современный мир сталкивается с множеством вызовов, касающихся здоровья нации, особенно в условиях урбанизации и распространения малоподвижного образа жизни. Спорт и физическая активность становятся важными элементами общественной жизни, способствующими улучшению физического и психического благополучия людей. В России движение «Спорт для всех, спорт для здоровья» набирает популярность, ставя перед собой цель вовлечения максимального числа граждан в активные занятия спортом, и приобретает особую значимость, так как направлено на популяризацию массового спорта и здорового образа жизни (ЗОЖ). Республика Адыгея, обладающая богатыми спортивными традициями и природными ресурсами, представляет собой интересный пример реализации данной концепции. Социологический анализ данной тенденции позволяет глубже понять механизмы её реализации и выявить потенциальные препятствия и возможности для дальнейшего развития.

Основная часть. Социология спорта изучает влияние физической активности на социальные процессы, формирование ценностей

и поведенческих моделей. Российский спорт развивался как важная составляющая государственной политики, направленной на укрепление здоровья нации и повышение международного престижа страны. Однако в последние десятилетия акценты сместились в сторону массовой физической культуры и оздоровления населения. Движение «Спорт для всех, спорт для здоровья» стало ответом на глобальную тенденцию к увеличению распространенности хронических заболеваний, связанных с сидячим образом жизни.

Движение «Спорт для всех, спорт для здоровья» ставит своей задачей популяризацию регулярных физических упражнений среди различных возрастных и социальных групп населения. Его основными целями являются:

- Улучшение общего уровня здоровья граждан;
- Повышение осведомленности о важности физической активности;
- Создание условий для комфортного и доступного участия в спортивных мероприятиях;
- Развитие инфраструктуры для занятий спортом.

Ключевыми аспектами движения «Спорт для всех» являются:

1. Доступность спорта – обеспечение условий для занятий физической культурой всех социальных групп, независимо от возраста, дохода и места проживания.

2. Формирование здорового образа жизни – пропаганда ЗОЖ через спорт, борьба с вредными привычками.

3. Социальная интеграция – спорт как инструмент объединения людей, профилактика девиантного поведения.

4. Экономические факторы – развитие спортивной инфраструктуры создает новые рабочие места и стимулирует местную экономику.

Государство играет ключевую роль в поддержке и продвижении движения «Спорт для всех, спорт для здоровья». Республика Адыгея обладает благоприятными условиями для развития массового спорта. В Республике Адыгея, при поддержке федерального центра реализуются многочисленные программы и проекты, направленные на строительство спортивных сооружений, финансирование массовых спортивных мероприятий и подготовку кадров.

Общественные организации и волонтерские движения также вносят значительный вклад в продвижение идеи массового спорта.

В Республике Адыгея активно поддерживают спорт через:

– Реализацию федеральных программ («Спорт – норма жизни»).

– Строительство и модернизацию спортивных объектов (стадионы, ФОКи, велодорожки).

– Проведение массовых мероприятий (кроссы, турниры, фестивали).

Среди значимых проектов, реализуемых в республике можно выделить – «Спорт – норма жизни», «Спорт рядом», «Активное долголетие» и др.

Адыгейская культура теоретически связана с физической активностью, поэтому в республике поддерживается и развитие традиционных видов спорта, имеющих национальные особенности. Это конный спорт и джигитовка, национальная борьба, туризм и горные походы. Эти направления не только охраняют культурное наследие, но и привлекают молодежь к занятиям спортом.

Анализ участия различных социальных групп в спортивно-оздоровительных программах, реализуемых в Республике Адыгея показывает, что наибольший отклик получают мероприятия, адаптированные под конкретные возрастные категории и профессиональные сообщества. Женщины, люди пожилого возраста и молодежь составляют основную аудиторию движения. Важным направлением становится инклюзивный спорт, который позволяет людям с ограниченными возможностями активно участвовать в спортивных мероприятиях.

Заключение. Движение «Спорт для всех, спорт для здоровья» представляет собой важный элемент социальной политики, направленный на улучшение качества жизни граждан и профилактику заболеваний.

Движение «Спорт для всех, спорт для здоровья» в Адыгее демонстрирует положительную динамику благодаря государственной поддержке, культурным традициям и развитию инфраструктуры. Однако для достижения максимального эффекта необходимо усилить работу с населением, особенно в сельской местности, и

повысить доступность спортивных услуг. Для его успешного развития необходимы дальнейшие усилия государства, общественных организаций и частного сектора. В долгосрочной перспективе это существенно повлияет на здоровье нации и будет способствовать укреплению общественного сознания в отношении важности физической активности и социальной стабильности в регионе.

Литература

1. Степанов П.В., Фомина Т.К. Спорт и общество: социологический анализ. – М.: Наука, 2015.
2. Новиков А.Е. Массовая физическая культура в России: история и современность. – СПб.: Питер, 2018.
3. Миронов А.Ю. Общественные движения и спорт: российская практика. – М.: Инфра-М, 2017.

УДК 796.012.4

ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ПАУЭРЛИФТИНГА: НЕОБХОДИМОСТЬ ЮРИДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ

Селезнева Д.Э., студент, Приволжский филиал федерального государственного бюджетного учреждения высшего образования «Российский государственный университет правосудия им. В.М. Лебедева», Россия

Гунина Екатерина Вадимовна, старший преподаватель, кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, Приволжский филиал федерального государственного бюджетного учреждения высшего образования «Российский государственный университет правосудия», Россия

Аннотация. *Статья посвящена правовым аспектам пауэрлифтинга, рассматривающим необходимость юридического сопровождения в профессиональном спорте. В условиях растущей популярности пауэрлифтинга и увеличения числа соревнований, важность правового регулирования становится очевидной. Исследование выявляет ключевые проблемы, такие как отсутствие единой правовой базы, недостаточная защита прав спортсменов, конфликты по поводу допинга и недостаток информации о контрактах. Используя методы анализа норматив-*

ных актов, социологические исследования и кейс-анализ, авторы подчеркивают важность создания безопасной и справедливой спортивной среды. Результаты исследования подтверждают необходимость юридического сопровождения для защиты интересов всех участников пауэрлифтинга и предлагают рекомендации по улучшению правового регулирования в данной области.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, правовая регламентация, организация соревнований, подзаконные акты, спорт, судейство

LEGAL ASPECTS OF POWERLIFTING: THE NEED FOR LEGAL SUPPORT IN PROFESSIONAL SPORTS

Selezneva D.E., student, Volga Branch of the Federal State Budgetary Institution of Higher Education "Lebedev Russian State University of Justice", Russia

Gunina Ekaterina Vadimovna, Senior Lecturer, Department of Humanities and Socio-Economic Disciplines, Volga Branch of the Federal State Budgetary Institution of Higher Education "Russian State University of Justice", Russia

Abstract: *The article addresses the legal aspects of powerlifting, focusing on the necessity of legal support in professional sports. In the context of the growing popularity of powerlifting and the increasing number of competitions, the importance of legal regulation becomes evident. The study identifies key issues such as the lack of a unified legal framework, insufficient protection of athletes' rights, conflicts regarding doping, and a lack of information about contracts. Utilizing methods such as analysis of regulatory acts, sociological research, and case studies, the authors emphasize the importance of creating a safe and fair sporting environment. The research findings confirm the need for legal support to protect the interests of all powerlifting participants and offer recommendations for improving legal regulation in this field.*

Keywords: *powerlifting, legal regulation, organisation of competitions, by-laws, sports, refereeing*

Введение. Пауэрлифтинг, как один из популярных видов силового спорта, привлекает внимание не только спортсменов, но и юридических специалистов. Спортсмены сталкиваются с различными правовыми вопросами, которые могут повлиять на их карьеру и репутацию. В данной статье рассматриваются основные ас-

пекты юридической защиты в пауэрлифтинге, а также конкретные примеры, иллюстрирующие необходимость юридической помощи [1; 2; 3; 4; 5].

Методы и организация исследования. Для достижения поставленных целей в исследовании использовались следующие методы: анализ нормативно-правовых актов (изучение действующего законодательства, регулирующего деятельность спортивных федераций и права спортсменов); социологические методы (опросы и интервью с тренерами, спортсменами и представителями федераций для выявления проблем правового характера); кейс-метод (анализ конкретных случаев правовых конфликтов в пауэрлифтинге, включая споры о допинге, контракты между спортсменами и федерациями); сравнительный анализ (изучение правового регулирования пауэрлифтинга в различных странах для выявления лучших практик).

Организация исследования включала этапы: формулирование гипотезы, сбор данных, их анализ и интерпретация результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования были выявлены ключевые проблемы правового регулирования в пауэрлифтинге:

1. Отсутствие единой правовой базы. В большинстве стран нет четких законов, регулирующих пауэрлифтинг, что приводит к правовым пробелам и неопределенности.

2. Проблемы с защитой прав спортсменов. Многие спортсмены не знают своих прав и обязанностей, что делает их уязвимыми к возможным злоупотреблениям со стороны тренеров и федераций.

Задokumentировано большое количество случаев, когда для успешного разрешения конфликтов или решения иных вопросов спортсменам-пауэрлифтерам требовалась юридическая помощь, в частности, стоит рассмотреть случай, когда в 2019 году после турнира по пауэрлифтингу, организованного федерацией WRPF под руководством Кирилла Сарычева, мастер спорта и тренер Вадим Каспаров раскритиковал судейство и организацию соревнований. Он пожаловался на некомпетентность судей в социальных сетях, отметив, что некоторые его подопечные получили несправедливые решения. Были зафиксированы нарушения в размещении судей и

их предвзятости. В ответ Сарычев пригрозил исключить спортсменов Каспарова из турниров. Также организаторы подозреваются в мошенничестве из-за различий в стоимости взносов на сайте и на месте проведения соревнований. Каспаров заявил, что взносы варьировались в зависимости от финансовых возможностей участников.

3. Конфликты по поводу допинга. Поскольку пауэрлифтинг является высококонкурентным видом спорта, случаи нарушения антидопинговых правил становятся частыми. Необходимость в юридическом сопровождении для разрешения таких конфликтов очевидна.

4. Недостаток информации о контрактах. Спортсмены часто подписывают контракты без должного понимания их условий, что может привести к негативным последствиям.

Полученные данные показывают, что юридическое сопровождение может помочь в решении этих проблем, обеспечивая защиту прав спортсменов и способствуя развитию спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование показало, что правовые аспекты пауэрлифтинга требуют серьезного внимания как со стороны государства, так и со стороны спортивных организаций. Необходимость юридического сопровождения в профессиональном спорте становится все более актуальной в условиях растущей популярности пауэрлифтинга. Создание единой правовой базы, информирование спортсменов о их правах и обязанностях, а также обеспечение защиты от нарушений помогут создать безопасную и справедливую спортивную среду. Важно продолжать исследование данной темы для разработки рекомендаций по улучшению правового регулирования в области пауэрлифтинга.

Литература

1. Баранов И.В. Правовые аспекты спорта: Учебное пособие. – М.: Юрайт, 2020. – 256 с.
2. Григорьев С.А., Кузнецова Н.П. Спортивное право: теория и практика. – СПб.: Питер, 2019. – 312 с.
3. Михайлов А.В. Право и спорт: проблемы и перспективы. – Казань: Казанский университет, 2021. – 184 с.
4. Федоров П.Н., Сидорова Е. И. Антидопинговое законодатель-

- ство: практика применения. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2022. – 220 с.
5. Шевченко Т.В. Спортивные контракты: право и практика. – Екатеринбург: Урал-Пресс, 2021. – 180 с.

УДК 796. 621. 396.61

**ИССЛЕДОВАНИЕ МОДЕЛЬНОГО ПОДХОДА К ОПРЕДЕЛЕНИЮ
ВАРИАНТА ОБНАРУЖЕНИЯ РАДИОПЕРЕДАТЧИКОВ
В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ – СПРИНТЕ**

Абрамов Алексей Валерьевич, аспирант кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Зеленский Константин Григорьевич, профессор кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, доктор педагогических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация. В статье предложен инновационный подход к технологии определения порядка обнаружения спортсменом радиопередатчиков на соревнованиях в дисциплине «спортивная радиопеленгация – спринт», состоящий в построении спортсменом мысленной модели размещения радиопередатчиков на местности. Предложена модель в виде сетки размерностью 3 × 3.

Проведено исследование адекватности предложенной мысленной модели путем компьютерного моделирования с использованием методов Монте-Карло.

Ключевые слова: спортивная радиопеленгация, спринт, моделирование, определение варианта поиска.

**STUDY OF A MODEL APPROACH TO DETERMINING THE ORDER
FOR FINDING RADIO TRANSMITTERS
IN SPORTS RADIO DIRECTION FINDING-SPRINT**

Abramov Aleksey Valerievich, postgraduate student of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Zelensky Konstantin Grigorievich, professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Doctor of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Annotation. *The article proposes an innovative approach to the technology for determining the order in which an athlete detects radio transmitters during competitions in the discipline "sports radio direction finding – sprint", which consists of constructing a mental model of the placement of radio transmitters on the ground. A study of the adequacy of the model was conducted by computer modeling using Monte Carlo methods.*

Keywords: *sports radio direction finding, sprint, modeling, find order determination.*

Введение. Одной из важнейших задач, стоящих перед спортсменом на соревнованиях в дисциплине «спортивная радиопеленгация – спринт» является определение оптимального порядка обнаружения радиопередатчиков (РП), иначе называемого «вариант».

В классических дисциплинах спортивной радиопеленгации время сеанса работы РП составляет 1 минуту. Во время первой половине сеанса спортсмен настраивается на частоту РП, определяет на него направление (пеленгует), измеряет азимут пеленга и наносит его на карту местности [1, 2, 3]. На эти действия, в зависимости от квалификации спортсмена уходит 15–30 секунд на один РП. Таким образом, на получение первичной информации о варианте поиска РП, которых по возрастной группе мужчин устанавливается 5, затрачивается время от 75 до 150 секунд. Что при среднем времени победителя 40 минут составляет от 3% до 6,5%.

В дисциплине «спортивная радиопеленгация – спринт», время сеанса работы РП составляет 12 секунд. Этого времени недостаточно для выполнения всех необходимых действий, указанных выше. При времени победителя 15 минут и количестве РП 10, время, затрачиваемое на определение варианта поиска (относительно классических дисциплин), составляет от 16% до 33%, что не позволяет добиться высокого результата в этой спортивной дисциплине.

Вместе с тем, правильный выбор варианта оказывает значительное влияние на результат спортсмена, и может являться определяющим фактором для успешного выступления в соревнованиях [2, 3].

Таким образом, возникает **противоречие** между необходимостью выполнять задачи по определению оптимального варианта поиска РП в спринте и временными затратами, связанными с классическим подходом к определению варианта.

Одним из способов разрешения указанного противоречия может являться отказ от классических геометрических построений на карте, связанных с решением задачи определения оптимального варианта поиска. Задача должна выполняться «в уме», то есть спортсмену необходимо запомнить карту, мысленно нанести на нее линии, соответствующие пеленгам на каждый РП, оценить и запомнить сравнительные уровни сигнала, и на основе полученной мысленной картины определить оптимальный вариант поиска РП.

Очевидно, что такая работа требует высокого умственного напряжения, сопряжена с возможными ошибками на любой стадии решения данной задачи. Для решения проблемы, предлагается использование упрощенной мысленной модели взаимного расположения РП, которую спортсмен способен построить в воображении. Предлагается использование в качестве такой модели прямоугольного поля, разбитого на 9 ячеек (3×3) равного размера. Вместо линий – пеленгов, предлагается размещение РП в клетках такого поля. Для идентификации клеток, предлагается использовать хорошо знакомые спортсмену названия сторон горизонта – верхняя клетка – север, далее, по часовой стрелке, северо-восток, восток и т.д. Центральная клетка идентифицируется, как «центр».

Таким образом, спортсмен разбивает карту на ячейки, мысленно, либо с использованием самоклеящейся прозрачной пленки с заранее впечатанной сеткой. При прослушивании РП грубо определяет направление и оценивает расстояние до РП по уровню сигнала, и мысленно, помещает РП в одну из подготовленных ячеек. Аналогичные действия производятся для каждого РП. Построенная мысленная модель представляет собой поле 3×3 в ячейках которого размещены 5 РП текущего круга дистанции. Далее, спортсмен, определяет оптимальный порядок поиска по взаимному расположению старта, РП и финиша.

Возникает задача оценки, насколько такая упрощенная модель позволит определять оптимальный или близкий к оптимальному вариант обнаружения РП.

Для решения этой задачи необходимо провести исследование адекватности предложенной мысленной модели, для чего необходимо выявить, насколько такой подход позволяет определить ва-

риант поиска с приемлемой вероятностью допустить ошибку, по сравнению с классическим подходом.

Целью исследования являлось сравнение результатов решения задачи по определению варианта поиска для классического и предложенного модельного подходов.

Методы и организация исследования. В целях получения обоснованного результата, к эксперименту были выдвинуты следующие требования: многократность повторения эксперимента с различными планировками дистанции, исключение влияния субъективных факторов – стиля планирования дистанции планировщиком и квалификации спортсмена, исключение влияния особенностей местности.

Для выполнения указанных требований, было принято решение использовать компьютерное моделирование.

В основу компьютерной модели легли методы Монте-Карло [5]. Смысл методов Монте-Карло в том, чтобы использовать данные случайных событий, и на их основе получить приемлемые результаты других вычислений. Компьютерная модель была разработана авторами с применением языка программирования Java.

При разработке компьютерной модели использованы следующие допущения: проходимость местности изотропна, т.е. одинакова на всех участках и во всех направлениях, следовательно, оптимальному варианту поиска соответствует наикратчайший путь, соединяющий старт, РП дистанции и финиш (промежуточный финиш); скорость движения спортсмена постоянна, следовательно, отношение длин дистанций по разным вариантам соответствует отношению времени, затраченного на их преодоление.

В разработанной модели район соревнований описан в виде «точного» и «модельного» представлений.

«Точное» представление (компьютерный аналог реальной местности) – это прямоугольный участок местности размерами $W \times L$. Путем задания масштаба и степени дискретизации заданы размерности «точного» представления района соревнований. Размерности выбраны по следующим соображениям. Для дисциплины «спринт» рекомендуется масштаб карты 1:5000, т.е. 1 мм карты, соответствует 5 метрам на местности. Для решения задачи определения варианта поиска, погрешность в 5 метров является

вполне допустимой. Таким образом, район соревнований размером 1×1 км, будем описывать в виде декартовой координатной сетки 200×200 единиц. Таким образом, координаты каждого объекта дистанции определяются как пара целых значений в интервале [4].

«Модельное» представление (компьютерный аналог мысленной модели, которую строит спортсмен), как было указано выше, описано в виде сетки 3×3 единицы. В модельном представлении координаты каждого объекта дистанции определяются, как пара целых значений в интервале [1, 3].

На первом этапе моделирования, выполняется размещение объектов дистанции на «точном» представлении: старт, РП1 – РП5, промежуточный финиш (для второго круга, соответственно: промежуточный финиш, РП1F – РП5F, финишный бакен). В соответствие с методом Монте-Карло, координаты объектов являются случайными величинами, получаемыми от генератора случайных чисел с последующим пересчетом для попадания в указанный интервал, а также ограничениями, предусмотренными Правилами соревнований: расстояние от старта до ближайшего к нему РП не должно быть менее 200 м, расстояние между ближайшими РП и от РП до промежуточного финиша не должно быть менее 100 м. При генерации дистанции, выполняется попытка разместить РП по случайным координатам. В случае несоответствия расположения объекта дистанции Правилам, выполняется необходимое количество попыток повторной генерации случайного числа.

На втором этапе, для сгенерированной дистанции рассчитывается оптимальный (самый короткий) порядок поиска. Для этого формируются все возможные варианты поиска 5 РП на круге. Количество вариантов соответствует числу перестановок пятиэлементного множества. Число перестановок определяется как факториал от n ($n!$) [4]. Таким образом, т.к. $5! = 120$, имеем 120 вариантов порядка поиска 5 РП. Для каждого варианта рассчитывается длина дистанции, как сумма декартовых расстояний между объектами дистанции в порядке, определенном данным вариантом. Далее, в массиве полученных данных выбирается самый короткий вариант.

На третьем этапе выполняется моделирование предполагаемых действий спортсмена, т.е. производится упрощение «точного» пред-

ставления, строится компьютерный аналог мысленной модели – для каждого объекта дистанции определяется место в сетке 3×3 .

На четвертом этапе выполняется расчет оптимального варианта уже для поля 3×3 , аналогично второму этапу.

На пятом этапе, на «точном» представлении выбирается вариант поиска, определенный с использованием «модельного» представления (он может отличаться или совпадать с рассчитанным на втором этапе) и рассчитывается длина дистанции по этому варианту.

Эксперимент повторяется многократно. В качестве метрики, на каждом шаге эксперимента определяется отношение расстояний по «точному» и «модельному» вариантам, с определением коэффициента удлинения дистанции, иными словами, процента потерь времени за счет ошибки в выборе варианта.

Результаты исследования и их обсуждение.

При тысячекратном повторении эксперимента были получены следующие результаты:

Математическое ожидание процента потерь (средний процент потерь из 1000 экспериментов) – 5,85%

Максимальный процент потерь – 39,14%

Минимальный процент потерь – 0,0% (то есть варианты полностью совпали)

Процент совпадений вариантов по «точному» и «модельному» представлениям – 36,8% (т.е. в 368 случаях из 1000 вариантов поиска, определенный с использованием мысленной модели 3×3 совпал с оптимальным вариантом).

Согласно ЕВСК, результат 120% по отношению к времени лидера на соревнованиях с максимальным рангом – это норматив МС РФ. Потери 20% времени за счет неоптимального порядка поиска позволяет при отсутствии прочих потерь показать норматив МС РФ.

Дистанция в дисциплине «спортивная радиопеленгация – спринт» состоит из двух кругов. На каждый круг приходится по 10% потерь. Таким образом, будем считать приемлемым результатом определения порядка поиска вариант, отличающийся от идеального не более, чем на 10%.

В результате моделирования потери, не превышающие 10%,

были в 76,4% от общего количества экспериментов, грубые ошибки, превышающие 25%, были получены в 1,79% от общего количества экспериментов.

Заключение. По итогам проведенного исследования можно сделать следующие **выводы**.

Работа с моделью местности в виде прямоугольника 3×3 более, чем в 76% случаев позволяет сохранить уровень потерь допустимый для норматива МС РФ. При этом в 36,8% случаев вариант определен точно. Всего в 1,76% случаях потери превышают 25%. Полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что представление района соревнований в виде сетки 3×3 дает достаточную точность для определения порядка поиска РП на дистанции соревнований в дисциплине «спортивная радиопеленгация – спринт».

Предлагаемая технология определения порядка поиска РП может лечь в основу построения соответствующего раздела методики спортивной подготовки.

Применимость построения мысленной модели в виде прямоугольной сетки 3×3 в соревновательной практике является предметом дальнейших исследований.

Литература

1. Абрамов А.В. Техника и тактика спортивной радиопеленгации: учебно-методическое пособие / А.В. Абрамов. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2020. – 121 с.
2. Зеленский К.Г. Структура соревновательной деятельности при прохождении классической дистанции в спортивной радиопеленгации / К.Г. Зеленский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. № 7. – С. 73–77.
3. Зеленский, К.Г. Тренировочный процесс в спортивной радиопеленгации: Монография / К.Г. Зеленский. – Ставрополь: Изд-во ИП «А. Смехнов», 2014. – 282 с.
4. Липский, В. Комбинаторика для программистов [пер. с польского] / В. Липский; под ред. А.П. Ершова. – М.: Мир, 1988. – 213 с.
5. Monte Carlo Simulation in Excel [Электронный ресурс] – URL: <https://lumivero.com/software-features/monte-carlo-simulation/> (дата обращения 13.02.2025).

РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Королева Екатерина Викторовна, студентка, ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», Россия, г. Волгоград

Чуфарова Любовь Ивановна, старший преподаватель кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», Россия, г. Волгоград

Аннотация. В современном мире подготовка спортсменов требует особого подхода, который затрагивал бы все этапы спортивного развития (от детских побед до больших спортивных достижений). Студенческий спорт – один из важнейших элементов такой системы. Он не просто способствует физическому развитию учащихся, но и служит важнейшим звеном в формировании резерва для профессионального спорта, несмотря на отстранение российских спортсменов от международных стартов. В работе рассматривается влияние студенческого спорта на процесс подготовки молодых атлетов. Исследование основывается на статистических анализах и опросах студентов-спортсменов.

Ключевые слова: студенческий спорт, спортивный резерв, спортивная инфраструктура.

THE ROLE OF STUDENT SPORTS IN THE FORMATION OF A SPORTS RESERVE

Koroleva Yekaterina Viktorovna, studentka, FGBOU VO «Volgogradskiy gosudarstvennyy sotsial'no-pedagogicheskiy universitet», Rossiya, Volgograd

Chufarova Lyubov' Ivanovna, starshiy prepodavatel' kafedry fizicheskoy kul'tury, FGBOU VO «Volgogradskiy gosudarstvennyy sotsial'no-pedagogicheskiy universitet», Rossiya, Volgograd

Abstract. In the modern world, the training of athletes requires a special approach that would affect all stages of sports development (from childhood victories to great sporting achievements). Student sports is one of the most important elements of such a system. It not only promotes the physical development of students, but also serves as an

important link in the formation of a reserve for professional sports. The paper examines the impact of student sports on the training of young athletes. The research is based on statistical analyses and surveys of student-athletes.

Keywords: *Student sports, Sports reserve, Sports infrastructure.*

Введение. Спортивный резерв – важнейший ресурс любой страны, которая желает добиться высоких результатов на международной спортивной арене. В России огромное внимание уделяется подготовке спортсменов в детско-юношеских спортивных школах и специализированных академиях [3]. Однако переходный этап от юниорского к профессиональному спорту часто сопровождается проблемами, связанными с утратой мотивации, недостатком финансирования и отсутствием качественной инфраструктуры [1]. Одно из возможных решений – развитие студенческого спорта. Он позволил бы спортсменам тренироваться на высоком уровне и получать высшее образование одновременно. В странах с развитой спортивной системой университетский спорт является неотъемлемой частью подготовки будущих чемпионов. Для оценки потенциала студенческого спорта в России предлагаем проанализировать официальные статистические данные, опросить студентов-спортсменов, а также изучить инфраструктурные возможности российских университетов. Так мы сможем получить четкую картину состояния студенческого спорта и его роли в развитии молодых спортсменов в нашей стране.

Методы и организация исследования. Первым делом стоит проанализировать официальные данные Министерства спорта РФ, Министерства образования и науки РФ, Ассоциации студенческого спорта России. Обратим особое внимание на показатели вовлеченности студентов в спортивные секции, количество университетов с профессиональными спортивными командами, объем финансирования университетского спорта и уровень взаимодействия вузов с профессиональными клубами [2]. Итак, согласно анализу около 30% студентов российских университетов регулярно занимаются спортом в различных секциях и командах, однако, лишь немногие из них переходят в профессиональный спорт. Кроме того, только 20% вузов обеспечены достаточным государственным финансиро-

ванием для поддержки своих спортивных программ. Остальные же вынуждены полагаться на спонсорские средства или довольно ограниченные внутренние ресурсы, участие в грантах.

Вторым этапом исследование стало проведение опроса среди студентов-спортсменов из пяти российских университетов. Всего в исследовании приняли участие 50 студентов, которые активно занимаются спортом и представляют свои вузы на соревнованиях различного уровня. Цель опроса – выяснить как студенческий спорт влияет на их профессиональное развитие. Результаты показали, что 78% опрошенных считают студенческий спорт важной частью своей спортивной карьеры, однако 42% отметили, что учебная нагрузка очень сильно ограничивает их спортивные возможности. Также 40% студентов хотели бы продолжить карьеру в спорте, но при этом сталкиваются со сложностями в поиске возможностей перехода в профессиональные команды и клубы.

Важной частью исследования стал анализ инфраструктурных возможностей российских университетов. Для анализа были взяты спортивные объекты ведущих вузов России: Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Московского государственного университета, Санкт-Петербургского политехнического университета, Казанского федерального университет и [4]. Результаты показали, что лишь 30% российских университетов обладают современной спортивной инфраструктурой для профессиональной подготовки спортсменов. Большинство российских вузов, в свою очередь, ограничены в ресурсах и не могут предоставить студентам доступ к качественному тренировочному оборудованию и специализированным программам восстановления.

Результаты исследования и их обсуждение. Таким образом, что студенческий спорт в России обладает большим потенциалом для формирования спортивного резерва, однако его эффективность во многом зависит от изменений в системе.

На сегодняшний день главными проблемами в развитии студенческого спорта остаются недостаточное финансирование, слабая связь между университетскими командами и профессиональными клубами, а также высокая учебная нагрузка студентов, затрудняю-

щая их участие в тренировках и соревнованиях [1]. Вместе с тем, результаты опросов показывают, что студенты-спортсмены готовы рассматривать университетский спорт как ступень перед профессиональной карьерой, если будут созданы более благоприятные условия для его развития. На основе полученных данных можно сделать вывод, что дальнейшее развитие университетского спорта в России требует активного участия государства, образовательных учреждений и спортивных организаций в формировании эффективной системы подготовки спортивного резерва.

Литература

1. Бабушкин Г.Д. Психология. Психолого-педагогические основы подготовки спортивного резерва. – СПб: Лань, 2015. – 348 с.
2. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <https://minsport.gov.ru/activity/mass-sport/modelnye-ploshhadki-po-obobshheniyu-i-rasprostraneniyu-opyta-po-vovlecheniyu-razlichnyh-kategorij-naseleniya-fokus-grupp/stud-sport/> (дата обращения: 31.03.2025).
3. Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика. – М.: Спорт, 2017. – 397 с.
4. Спорт без препятствий // Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <https://minobrnauki.gov.ru/press-center/news/main/25602/hadki-po-obobshheniyu-i-rasprostraneniyu-opyta-po-vovlecheniyu-razlichnyh-kategorij-naseleniya-fokus-grupp/stud-sport/> (дата обращения: 31.03.2025). Студенческий спорт //

УДК 796. 612.766.1: 004.032.26

ВНЕДРЕНИЕ НЕЙРОТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ЗАНЯТИИ СПОРТОМ: ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И МЕТОДИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ПЛАСТИЧНОСТИ МОЗГА, ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Шмыгельский Игорь Анатольевич, *старший преподаватель физической культуры, Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Ленинградской области «Гатчинский государственный университет» г. Гатчина, РФ*

Алексеева Мария Алексеевна, бакалавр, Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Ленинградской области «Гатчинский государственный университет» г. Гатчина, РФ

Мокшанова Светлана Дмитриевна, бакалавр, Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Ленинградской области «Гатчинский государственный университет» г. Гатчина, РФ

Аннотация. В условиях постоянных инноваций и прогрессов в жизни спорта, где когнитивные навыки играют ключевую роль в будущем успехе, поиск новых методов их развития становится главной задачей. Данная статья представляет теоретическое обоснование и методики для повышения пластичности мозга, внедрение нейротехнологий в тренировочный процесс, направленные на повышение физических и психологических показателей спортсменов. В связи с ограниченной доступностью специализированного оборудования, акцент сделан на разработку теоретически обоснованной модели и практических рекомендаций, которые могут быть реализованы с использованием минимальных технических средств, а также приведены методики с дорогами нейротехнологиями.

Ключевые слова: нейротехнологии, психология, когнитивные способности, концентрация внимания, тренировочный процесс, спорт, нейропластичность.

THE INTRODUCTION OF NEUROTECHNOLOGIES IN SPORTS: THEORETICAL SUBSTANTIATION AND TECHNIQUES FOR IMPROVING BRAIN PLOSTICITY, PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL PARAMETERS

Shmygelsky Igor Anatolyevich, Senior Lecturer of Physical Education, State Autonomous Educational Institution of Higher Education of the Leningrad Region "Gatchina State University", Gatchina, Russian Federation

Alekseeva Maria Alekseevna, Bachelor, State Autonomous Educational Institution of Higher Education of the Leningrad Region «Gatchina State University», Gatchina, Russian Federation

Mokshanova Svetlana Dmitrievna, Bachelor, State Autonomous Educational Institution of Higher Education of the Leningrad Region «Gatchina State University», Gatchina, Russian Federation

Annotation. In the context of constant innovation and progress in the life of sports, where cognitive skills play a key role in future success,

the search for new methods of their development becomes the main task. This article presents a theoretical justification and techniques for increasing brain plasticity, the introduction of neurotechnologies in the training process, aimed at improving the physical and psychological performance of athletes. Due to the limited availability of specialized equipment, the focus is on developing a theoretically sound model and practical recommendations that can be implemented using minimal technical means, as well as techniques with expensive neurotechnologies.

Keywords: *neurotechnology, psychology, cognitive abilities, concentration of attention, training process, sports, neuroplasticity.*

Введение

С каждым годом конкуренция растет, а спорт и его методики остаются прежними. В связи с инновациями одного спортивного тела для лучших результатов недостаточно. Спортсмены часто думают лишь о технике выполнения упражнений и о своей физической силе, когда когнитивные качества остаются в тени. Внимание, память, скорость принятия решений и стратегическое мышление поможет в достижении вершин спорта в данное время. Традиционные методы тренировок не соответствуют человеческим ожиданиям, поэтому необходимо искать новые подходы, которые помогут спортсменам развить свои когнитивные способности и применить их в тренировочный процесс.

Методы и организация исследования

В рамках данного исследования использовались следующие методы:

- Анализ научной литературы: изучение существующих исследований о влиянии физических упражнений и нейротехнологий на когнитивные функции. Особое внимание уделялось работам Венди Сузуки и Мариан Даймонт, которые демонстрируют положительное влияние физических упражнений на структуру и функции мозга.
- Теоретическое моделирование: разработка теоретической модели внедрения нейротехнологий в тренировочный процесс, основанной на принципах индивидуальных особенностях спортсменов.

- Разработка методических рекомендаций: описание конкретных упражнений, техник и стратегий, направленных на стимуляцию мозговой активности и улучшение когнитивных навыков. Результаты исследования и их обсуждение.

А. Теоретическое обоснование внедрения нейротехнологий

1. Нейропластичность: мозг обладает способностью изменяться и адаптироваться под воздействием опыта и тренировок.
2. Влияние физических упражнений на мозг: регулярные физические упражнения улучшают кровоснабжение мозга, повышают уровень нейротрофических факторов и стимулируют рост новых нейронов в гиппокампе. Как отмечает Венди Сузуки, даже умеренная физическая активность, интегрированная в повседневную жизнь, может оказывать значительное положительное воздействие на когнитивные функции и общее самочувствие.
3. Взаимосвязь между когнитивными и физическими навыками: когнитивные функции, такие как внимание, память и принятие решений, играют важную роль в управлении движениями и достижении спортивных результатов.
4. Аффирмации и позитивное мышление: повторение позитивных утверждений может влиять на убеждения, самооценку и мотивацию, что, в свою очередь, может улучшить когнитивные функции и спортивные результаты.

На основе этих положений была разработана теоретическая модель, предполагающая, что внедрение нейротехнологий в тренировочный процесс может усилить положительное влияние физических упражнений на мозг и способствовать улучшению когнитивных и физических показателей спортсменов.

В. Методические рекомендации

1. Нейробиоуправление. Метод позволяет спортсменам в режиме реального времени получать информацию о состоянии своего мозга и обучаться произвольной регуляции нейронной активности.

Методические рекомендации:

начинать с 2–3 сессий в неделю по 20–30 минут

- фокусироваться на тренировке альфа- и бета-ритмов для улучшения концентрации

- интегрировать в предсоревновательный период для оптимизации психоэмоционального состояния

2. Транскраниальная электрическая стимуляция. Неинвазивная стимуляция мозга слабым электрическим током для модуляции возбудимости нейронов.

Методические рекомендации:

- применять под наблюдением специалистов
- стимуляция моторной коры – 20 минут, 2 мА
- проводить за 30–40 минут до технико-тактических тренировок.

Курс 10–15 сессий с последующим перерывом

3. Виртуальная реальность (VR) и когнитивные тренажеры. Создание контролируемой среды для тренировки специфических навыков и когнитивных функций.

Методические рекомендации:

- использовать для моделирования соревновательных ситуаций
- комбинировать с биометрическим мониторингом (ЧСС, ЭЭГ)
- постепенно увеличивать сложность сценариев и интегрировать в восстановительные микроциклы

4. При отсутствии специализированного оборудования, в разработанной методике предлагается использовать следующие стратегии:

1. Использование доступных технологий для мониторинга мозговой активности. Применение мобильных приложений и фитнес-трекеров для мониторинга сердечного ритма, вариабельности сердечного ритма и других показателей, которые могут отражать уровень стресса и когнитивной нагрузки.
2. Включение когнитивных тренировок в тренировочный процесс. Выполнение упражнений, направленных на развитие внимания, памяти, скорости реакции и принятия решений. Пример: решение математических задач во время бега или езды на велосипеде.
3. Применение техник осознанности и медитации. Регулярная практика медитации и осознанности может улучшить концентрацию внимания, снизить уровень стресса и повысить когнитивную гибкость.
4. Оптимизация режима дня и питания. Соблюдение режима сна,

правильное питание и достаточное потребление воды могут улучшить когнитивные функции и общее состояние спортсмена.

Практическое внедрение в тренировочный процесс.

Этапы интеграции нейротехнологий: диагностический этап и нейрофизиологическое тестирование (ЭЭГ, ВП, время реакции). Оценка когнитивного профиля спортсмена и выявление индивидуальных особенностей нервной системы. Разработка индивидуальной программы и определение целевых нейрофизиологических показателей. Подбор оптимальных нейротехнологических методов. Интеграция с традиционным тренировочным планом. Реализация и мониторинг. Систематическое применение выбранных технологий. Регулярная оценка динамики показателей и коррекция программы на основе получаемых данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Предложенная методика внедрения нейротехнологий в тренировочный процесс, может стать ценным инструментом для развития когнитивных способностей спортсменов. Ограничением данного исследования является отсутствие эмпирических данных, подтверждающих эффективность разработанной методики. Для проверки её действенности необходимо проведение дальнейших исследований с использованием контрольных групп, объективных методов оценки когнитивных функций и физических показателей, а также с применением нейровизуализационных техник для мониторинга активности мозга.

Выводы. Настоящее исследование представляет теоретическое обоснование и методические рекомендации по внедрению нейротехнологий в тренировочный процесс, направленные на повышение когнитивных и физических показателей спортсменов. Разработанная методика, основанная на интеграции физических упражнений, когнитивных тренировок и техник саморегуляции, может быть реализована без использования специализированного оборудования и представляет собой перспективное направление для дальнейших исследований в области спортивной науки.

Литература

1. Паскуаль-Леоне А. и др. Пластичная кора головного мозга человека / А. Паскуаль-Леоне и др. – Пало-Альто, Калифорния, США: Annual Review of Neuroscience, 2005. – 377–401 с.

2. Назаров М.А., Благовещенский Е.Д., Никулина В.В., Митин М.В. «Транскраниальная магнитная стимуляция с электроэнцефалографией: методология, экспериментальные и клинические возможности». Совместная регистрация ТМС/ЭЭГ: мощный инструмент для изучения функциональных и причинно-следственных взаимодействий в мозге / Назаров М.А., Благовещенский Е.Д., Никулина В.В., Митин М.В.. – Россия, Москва: Нервно-мышечные болезни, 2011. – 131–142 с.
3. Сузуки У. Здоровый мозг, счастливая жизнь: персональная программа, которая активизирует ваш мозг и поможет вам делать все лучше / У. Сузуки. – Россия: Альпина: психология и философия, 2018. – 302 с.

УДК 796. 062

ФОРМИРОВАНИЕ ЮНОШЕСКОГО СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА РОССИИ

Романов Егор Сергеевич, студент, Приволжский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет правосудия имени В.М. Лебедева», г. Нижний Новгород, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются актуальные вопросы формирования спортивного резерва в России. Анализируются существующие стратегии и программы развития спорта высших достижений, оценивается их эффективность в контексте современных вызовов. Особое внимание уделяется практическим аспектам подготовки спортивного резерва, включая идентификацию и отбор талантливых спортсменов, систему тренировок, медико-биологическое сопровождение, а также социально-психологическую адаптацию молодых атлетов. Исследуются проблемы и перспективы развития спортивного резерва в России, предлагаются рекомендации по оптимизации системы подготовки будущих чемпионов.

Ключевые слова: Спортивный резерв, подготовка спортсменов, талант, отбор, система тренировок, психологическая подготовка, спортивная карьера, государственная политика в области спорта, дети.

FORMATION OF THE RUSSIAN YOUTH SPORTS RESERVE

Egor Sergeevich Romanov, student, Volga region branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Justice named after V.M. Lebedev", Nizhny Novgorod, Russia

Annotation. *This article discusses the current issues of the formation of a sports reserve in Russia. The existing strategies and programs for the development of high-performance sports are analyzed, their effectiveness is assessed in the context of modern challenges. Special attention is paid to the practical aspects of sports reserve training, including the identification and selection of talented athletes, the training system, medical and biological support, as well as the socio-psychological adaptation of young athletes. The problems and prospects of the development of the sports reserve in Russia are investigated, recommendations for optimizing the system of training future champions are proposed.*

Keywords: *sports reserve, athletes' training, talent, selection, training system, psychological training, sports career, state policy in the field of sports, childrens.*

Введение. Формирование детского спортивного резерва – это непрерывный процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов, способных добиваться высоких результатов на международной арене.

Актуальность данной проблемы в современной России обусловлена в первую очередь необходимостью конкурентоспособности российского спорта на мировой арене. Успешное выступление российских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и других крупных соревнованиях является важным фактором престижа страны и способствует укреплению её позиций на международной арене. Также можно заметить как Байгужин Павел Азифович утверждает: «В современных условиях победа в спорте формируется при активном участии спортивной медицины, проводящей мониторинг физиологических реакций кардиореспираторной, эндокринной, мышечной и других систем организма на возрастающие тренировочные нагрузки» [3, с. 197].

Влияние данная проблема оказывает на демографические изменения и снижение уровня физической активности населения. Эти

факторы негативно влияют на потенциальный спортивный резерв страны. Нужно создавать условия для привлечения детей и молодёжи к занятиям спортом, выявлять и развивать их спортивный талант. Необходимо разработка новых подходов к организации и финансированию спортивной подготовки, внедрение инновационных технологий и методик тренировки. Стоит необходимость обеспечения преемственности поколений в спорте. Важно создавать условия для передачи опыта от ведущих спортсменов и тренеров молодому поколению.

Цель исследования: исследовать современное состояние и перспективы формирования спортивного резерва в России, разработать рекомендации по оптимизации системы подготовки будущих чемпионов.

Объект исследования: система формирования спортивного резерва в России. Предмет исследования: Стратегии, методы и практика подготовки спортивного резерва в России. Методологическая основа исследования: В качестве методологической основы исследования используются следующие методы: Анализ научной литературы. Хочу отметить внимание сравнительного анализ, ибо это позволяет сравнить российский опыт формирования спортивного резерва с опытом других стран.

Результаты исследования и их обсуждение. Формирование спортивного резерва, особенно на юношеском этапе, представляет собой сложный, многогранный процесс, имеющий стратегическое значение для будущего спорта высших достижений любой страны. Именно в юности закладываются фундаментальные основы спортивного мастерства, формируются физические, технические и психологические качества, необходимые для достижения высоких результатов. Я решил рассмотреть материал методических рекомендаций «Отбор и ориентация юных хоккеистов в системе многолетней спортивной подготовки» авторов Н.В. Павловой, О.С. Антиповой. В странах, где число потенциальных спортсменов велико, например в Китае, преобладает принцип «естественного отбора», случайности, несмотря на применение тестовых методик. В тех государствах, где человеческие ресурсы ограничены, к отбору подходят более рационально, максимально используя научный потенциал. В. Староста указывает на то, что в случае правильного решения проблемы спортивного отбора и

спортивной ориентации возможно получение значительной выгоды как в плане уменьшения финансовых затрат, связанных с отказом от многолетней подготовки бесперспективных спортсменов, так и в плане рационального использования времени спортсменов (и тренеров), сохранения здоровья (в том числе психического) и качественного пополнения резерва сборных команд разного уровня. Анализируя систему отбора в разных странах, исследователь отмечает организационно-методологическую ошибку во многих из них, которая заключается в отборе детей и подростков конкретно под определенный вид спорта. Среди кандидатов, не прошедших отбор, могут быть дети, чьи способности могли бы реализоваться в другом виде спорта. Но в данном случае они остаются не диагностированными и зачастую теряют интерес к спортивной деятельности.

Таким образом, стоит сделать вывод, что особое внимание следует уделять диагностике способностей детей и подростков, чтобы максимально реализовать их потенциал, предотвратить потерю интереса к спорту и обеспечить качественное пополнение резерва сборных команд разного уровня. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку и совершенствование методик отбора и ориентации юных спортсменов с учётом индивидуальных особенностей и многостороннего развития личности.

Литература

1. Вырупаев К.В. Актуальные вопросы формирования системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации. / К.В. Вырупаев, Д.П. Антонов, Н.А. Титова, Б.Н. Найданов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – Том: 20. № 3 (20). – С. 47–52.
2. Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения: Сборник материалов II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под общей ред. Дзержинской Л.Б. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – 276 с.
3. Шибкова Д.З., Байгужин П.А., Эрлих В.В., Батуева А.Э., Сабирьянова Е. С. Отбор и медико-биологическое сопровождение одаренных обучающихся, реализующих образовательную и спортивную деятельность // Science for Education Today. – 2020. – № 5. – С. 196–210.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФЛОРБОЛА В РОССИИ

Овчинников Тимофей Александрович, студент 2 курса ФНО Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Приволжский филиал «Российский государственный университет правосудия им. В.М. Лебедева», Россия, г. Нижний Новгород

Аннотация. *Ознакомиться с историей возникновения и развития флорбола в России.*

Ключевые слова: *флорбол; навыки; техника; нарушения*

THE HISTORY OF THE EMERGENCE AND DEVELOPMENT OF FLOORBALL IN RUSSIA

Ovchinnikov Timofey Alexandrovich, 2nd year student of the TNF of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education, Volga Branch of the Lebedev Russian State University of Justice, Nizhny Novgorod, Russia

Annotation. *To get acquainted with the history of the origin and development of floorball in Russia.*

Keywords: *floorball; skills; technique; violations.*

Актуальность. Флорбол (floorball – в переводе с английского языка означает floor – пол и ball – мяч) – динамичная и захватывающая командная игра, которая стала популярной во многих странах мира. Этот вид спорта объединяет в себе элементы хоккея, футбола и баскетбола, что делает его уникальным и увлекательным для зрителей и участников.

Многие в нашей стране знают и любят хоккей, но гораздо меньшее число людей знает и следит за флорболом – одной из разновидностей хоккея с мячом, в котором одинаковые правила для мужчин и женщин, и который все активнее развивается во всем мире. Поэтому изучение данной темы в связи с мало изученностью и информированностью по поводу возникновения и развития флорбола является актуальным с теоретической и практической точки зрения [4].

Флорбол – это «хоккей в зале». Отличается не только отсутствием льда и коньков, но и меньшей травмоопасностью. Для этой игры характерна более легкая экипировка и инвентарь. При этом

флорбол – зрелищная, динамичная и увлекательная командная игра, которая завоевывает популярность не только среди взрослых, но и среди школьников, студентов и даже профессиональных спортсменов. Поиграть в флорбол может каждый.

Современный флорбол начал зарождаться в 1958 году, когда в американском Лейквилле (штат Миннесота) стали выпускать пластиковые клюшки. Флорбол – это международное название, присвоенное игре международной федерации флорбола (IFF), 12 апреля 1986 года в г. Хаксварна (Швеция). Эта игра имела много названий (в Швеции – «innebandy», в Финляндии – «salibandy», в США и Канаде – «floorhockey», а в некоторых европейских странах – «unihockey»), которые в переводе означают – игра в хоккей с мячом в закрытых помещениях [2].

В России этот вид спорта впервые появился в конце 80-х годов XX века. Его привезли сюда из Скандинавии и стали развивать представители родственного вида спорта – русского хоккея (бенди).

В мае 1990 года в г. Москве состоялся первый международный турнир по флорболу среди женских команд. В соревновании принимали участие команды «Томасгорден» и «Чеппинг-Фагерста» из Швеции и два состава команды «Серп и молот» из СССР (тренер – В.П. Тараканов). Результатом встречи стала победа одной из команд СССР, в составе которой играли чемпионки СССР по хоккею с мячом.

В августе 1990 года команда «Серп и молот» выиграла международный турнир в Швеции, посвященный 1000-летию г. Вестероса, победив в финале «Локеруд» со счетом 3:2 [1].

В 1992 г. была создана объединенная Федерация флорбола и ринкбола (русский хоккей в хоккейной коробке) России (ОФФРР). А уже 1993 г. ОФФРР вступает в Международную Федерацию Флорбола (IFF). В России, начиная с 1992–1993 гг., Федерация ринкбола и флорбола начинает организовывать и проводить кубки и чемпионаты. Некоторые трудности возникали при подготовке сборных команд России для участия в чемпионатах мира. Несмотря на это, сборные команды страны приняли участие во всех мировых чемпионатах.

В 1999 году Федерация получает новое название – «Союз Флор-

бола России», а в 2005 реорганизуется в «Федерацию Флорбола России». В 2012 году «Федерация флорбола России» прекратила свое существование и ее функции взяла на себя «Национальная федерация флорбола России», которая была аккредитована Министерством спорта Российской Федерации [1].

Правила игры во флорбол. Команды состязаются в закрытых помещениях с ровным твердым покрытием. Игра проводится в помещении размерами 40 м на 20 м. Размер ворот составляет 160 см на 115 см. Ворота отмечены зоной в 4 м на 5 м, внутри которой имеется вратарская площадка размерами в 1 м на 2,5 м. На полу должна быть разметка вратарской линии, центральная точка и остальные шесть точек вбрасывания мяча [5].

Флорбол строится на забивании мяча в ворота противника. В игре задействованы две команды, в составе каждой из них может быть до 20 игроков. Каждая команда состоит из пяти полевых игроков (защитники и нападающие) и вратаря. Игра ведется пластиковыми клюшками и легким мячом. Вратарь не имеет клюшки, но надевает защиту и шлем. Для юниоров обязательно, а взрослым рекомендуется, надевать защитные очки.

Официальные игры проходят в формате трех таймов по двадцать минут, за которые нужно забить большее количество голов. Юношеские первенства проходят в формате двух таймов по пятнадцать минут. Судят матч два судьи.

Как и в каждом виде спорта, у флорбола есть свои правила, которые поощряют быструю, но техничную игру. При нарушении соперник получает право удара или может заработать штрафное удаление (две, пять, десять минут или до конца игры). К нарушениям во флорболе относятся: удары, блокировка или поднятие клюшки; толчки и захваты соперника; игра в мяч клюшкой выше колена или между ног соперника; поднятие клюшки выше уровня талии при ударе по мячу; прыжки и ловля мяча.

В России, начиная с 1992 года «Российский центр ринкбола и флорбола» в дальнейшем «Федерация ринкбола и флорбола» – организует и проводит Кубки и Чемпионаты России. Наибольшее развитие флорбол получает в Московской, Нижегородской, Омской, Архангельской и Ленинградской областях.

В 1999 году Федерация получает новое название – «Союз Флорбола России», а в 2005 реорганизуется в «Федерацию Флорбола России».

В 2012 году «Федерация флорбола России» прекратила своё существование и её функции взяла на себя «Национальная федерация флорбола России», которая была аккредитована Министерством спорта Российской Федерации. Президент федерации – Максим Александрович Чернов [3].

Флорбол, как и множество других похожих игр, строится на забивании мяча в ворота противника. В игре задействованы две команды, в составе каждой из них может быть до 20 игроков. Каждая команда состоит из пяти полевых игроков (защитники и нападающие) и вратаря. Игра ведется пластиковыми клюшками и легким мячом. Вратарь не имеет клюшки, но надевает защиту и шлем. Для юниоров обязательно, а взрослым рекомендуется, надевать защитные очки.

Официальные игры проходят в формате трех таймов по двадцать минут, за которые нужно забить большее количество голов. Юношеские первенства проходят в формате двух таймов по пятнадцать минут. Судят матч два судьи.

Главными и наиболее важными задачами при подготовке флорболистов на этапе предварительного обучения являются:

Повышение общей физической подготовленности; обучение основам техники флорбола; привитие навыков участия в игровой соревновательной деятельности; отбор способных студентов в учебно-тренировочные группы; также очень важно вызвать и сохранить интерес обучающихся.

Навыки необходимые для игры во флорбол: передача мяча; прием мяча; выполнение удара; контроль мяча; ведение мяча; обвод.

Техника для игры во флорбол: техника передвижения; техника владения клюшкой и мячом; техника нападения; техника защиты; техника игры вратаря [6].

Чемпионы России среди мужских команд в различные годы: «Спартак-2» г. Москва, «Торпедо» Московская область, «Портовик» г. Архангельск, «Двина» Архангельская область г. Новодвинск, «Полёт» г. Омск, «Нижегородец» г. Нижний Новгород,

«Помор» Архангельская область, «Олимп» г. Фрязино и «Наука» Архангельская область г. Северодвинск.

Чемпионы России среди женских команд в различные годы: «Вика» г. Нижний Новгород, «Эдельвейс» г. Нижний Новгород, «Водник» г. Нижний Новгород, «Нижний Новгород ФБК-30» г. Нижний Новгород, «Наука-Буревестник» Архангельская область, «Наука-Трэвэлстрой» Архангельская область г. Северодвинск.

Современное развитие флорбола в России связано с увеличением популярности этого вида спорта среди молодежи и взрослых. Флорбол в России активно развивается как профессиональная дисциплина, ведется работа по распространению и популяризации флорбола среди широких масс населения, в том числе и ветеранов-любителей спорта.

Кроме того, в России проводятся специальные мероприятия для популяризации и развития флорбола, такие как мастер-классы, семинары, тренинги, а также появление специализированных флорбольных школ и клубов.

Таким образом, современное развитие флорбола в России связано с активной работой по популяризации и продвижению этого вида спорта, а также с участием российских команд в международных соревнованиях и развитием молодежного спорта [7].

Литература

1. Иванов И. Флорбол – универсальная игра из хоккейного семейства [Текст] // Наука и жизнь. – 1998. – № 3. – Электронный ресурс. – URL. – <http://www.nkj.ru/archive/articles/10433/> (дата обращения 10.04.2025 г.)
2. Овчинников Ю.Д., Сергеев С.В. Флорбол: от истории игры к биомеханическим движениям [Текст] // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 3–2. – Электронный ресурс. – URL. – <http://cyberleninka.ru/article/n/florbol-ot-istorii-igry-kbiomechanicheskim-dvizheniyam> (дата обращения 10.04.2025 г.)
3. Тимофеев М.В. Флорбол: учебное пособие / М.В. Тимофеев, Н.В. Васильева, Н.А. Матвеева. – Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2022. – 132 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система.– URL: <https://e.lanbook.com/book/354287> (дата обращения 10.04.2025 г.)

4. <https://scienceforum.ru/2024/article/2018036405>
5. <https://sportsgroup.ru/raznyie-vidyi-sporta/istoriya-florbola.html> (дата обращения 10.04.2025 г.)
6. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=891552> Библиофонд (дата обращения 10.04.2025 г.)
7. <https://scienceforum.ru/2024/article/2018036405> (дата обращения 10.04.2025 г.)

УДК 379.835

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

Яцун Светлана Михайловна, заведующая кафедрой медико-биологических дисциплин, оздоровительной и адаптивной физической культуры, доктор медицинских наук, доцент, Курский государственный университет, г. Курск, Россия

Проскурин Алина Викторовна, магистрант факультета физической культуры и спорта, Курский государственный университет, г. Курск, Россия

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы формирования мотивации к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой у подростков во время их пребывания в оздоровительном лагере.

Ключевые слова: здоровье, занятия физической культурой, мотивация.

FORMATION OF MOTIVATION FOR INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION AMONG TEENAGERS IN A HEALTH CAMP

Yatsun Svetlana Mikhailovna, Head of the Department of Biomedical Disciplines, Health and Adaptive Physical Education, MD, Associate Professor, Kursk State University, Russia

Proskurina Alina Viktorovna, Master's Student at the Faculty of Physical Culture and Sports, Kursk State University, Russia

Abstract. The paper examines the issues of motivation formation for systematic independent physical education in adolescents during their stay in a health camp.

Keywords: health, physical education, motivation.

Введение. Одним из стратегических направлений системы образования в современных условиях является сохранение и укрепление здоровья обучающихся. С этой целью успешно внедряются в учебный процесс здоровьесберегающие психолого-педагогические технологии, авторские программы и т.д. В тоже время, перед системой образования встают задачи коренного изменения отношения к физической культуре, как важнейшей составляющей формирования осознанного отношения к индивидуальному здоровью.

Оптимальная двигательная активность, здоровьесообразное поведение, психосоциальное окружение – это целенаправленный процесс, в котором ключевую роль играет мотив – осознанное побуждение, обусловленное действие для удовлетворения какой-либо потребности человека [1].

Проблемы совершенствования образовательного процесса по физической культуре и формирование мотивов к обучению, в особенности, систематические занятия физкультурой как основой здорового образа жизни, в современных условиях приобретают особую актуальность.

В сложившихся условиях высокой интеллектуальной загруженности школьников во время учебного процесса, остро встает вопрос поиска альтернативных способов формирования осознанного отношения к занятиям физической культурой, как к необходимой мере сохранения своего здоровья. Оздоровительные лагеря создают благоприятные условия для непрерывного процесса формирования мотивации к физической во вне учебного времени у подростков. Однако зачастую в таких учреждениях физкультурной направленности уделяют сугубо развлекательную роль. При условии рационального и целенаправленного процесса составления и реализации образовательной программы, в которой физическому воспитанию будет уделяться достаточное внимание, можно добиться значительных результатов в формировании правильного отношения к физической активности и формированию мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой [2].

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился студентами факультета физической культуры и спорта Курского государственного университета на базе Спор-

тивно-оздоровительного центра имени В. Терешковой, в течение одной лагерной смены. В эксперименте приняли участие подростки, в возрасте 14–15 лет, обучающиеся в Областном бюджетном общеобразовательном учреждении «Лицей-интернат № 1» города Курск, и не имеющие значительных отклонений в состоянии здоровья. Основным критерием для отбора участников было наличие медицинского допуска к занятиям физической культурой. Для проведения эксперимента было сформирована группа из 24 человек: 12 мальчиков и 12 девочек. Все испытуемые имели различный уровень физической подготовки. Наличие спортивной квалификации не являлось критерием участия в эксперименте. В экспериментальной группе, в качестве программы дополнительного образования, была реализована разработанная программа.

Для формирования осознанного отношения и понимания механизма влияния физических упражнений и роли физической культурой в жизни человека, проводились отрядные мероприятия на темы: «Строение организма», «Физические упражнения и жизнедеятельность» «Виды спорта и их влияние на развитие физических качеств» «Физическая культура – как средство всестороннего развития личности». После практических занятий по освоению и совершенствованию двигательных навыков проводилась рефлексия, в ходе которой рассматривались основные принципы влияния данного вида физической активности на организм. При условии достаточного освоения техники выполнения задания, акцент смещался в сторону самоподготовки. Ежедневно, во время подведения итогов дня, выделялось время для анализа проделанной работы.

Основными формами работы с детьми были: коллективные беседы, круглые столы, мастер-классы в игровой форме, выполнение самостоятельных творческих работ. В качестве практической формы деятельности было выбрано освоение навыков спортивного и пешего туризма. Для реализации теоретической составляющей проводились тематические отрядные вечера.

Для оценки эффективности использования экспериментальной методики был проведен сравнительный анализ показателей уровня мотивации до начала эксперимента с результатами, полученными после внедрения разработанной методики. С этой целью проведе-

но анкетирование в начале смены, а затем, через три месяца после окончания смены, анкетирование проведено повторно. Для оценки уровня мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой, а также для выявления позиций, формирующих у подростков мотивацию, проведен опрос. Анкета, использованная для оценки уровня мотивации, была составлена с учетом методических рекомендаций Ядова В.А. описанных в книге «Стратегия социального исследования» [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализировав результаты анкетирования, было выявлено, что только 50% лиц, принявших участие в исследовании, уделяют время для занятий физической культурой, 29% респондентов не занимаются регулярно, остальные – занимаются периодически.

Ведущими мотивами для занятий физической культурой являются: укрепление здоровья, мнение родителей, привлекательность спорта как активного отдыха, выступление на соревнованиях (профессиональная деятельность), самовыражение.

В качестве отрицательных факторов подростки выделяли: недостаток времени для занятий спортом, отсутствие доступных секций для занятий интересующим их видом спорта, лень.

Заключение. Анализ полученных данных показал, что 75% респондентов, после прохождения смены в оздоровительном лагере, стали уделять время для самостоятельных занятий физической культурой, что на 25% больше начальных результатов.

Литература

1. Уколов А.В. К вопросу о проблеме привлечения подростков старшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом / А.В.Уколов // Молодой ученый. – 2014. – № 1. – С. 581–583.
2. Бородин Ю.А. Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у девушек старших классов / Ю.А. Бородин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 7. – С. 79–82.
3. Ядов В.А. Стратегия социального исследования. Описание, объяснение, понимание социальной реальности / В.А. Ядов // М.: Изд-во Омега-Л, 2007. – 567 с.

ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К РАБОТЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Голикова Елена Михайловна, профессор кафедры теории и методологии спортивных дисциплин, АФК и МБОУФВ, доктор педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», Россия, г. Оренбург

Аннотация. В статье представлен опыт подготовки педагогов по физической культуре двойного профиля – физическая культура и дополнительная образование (адаптивное физическое воспитание). Предложены решения к взаимодействию с организациями, на базе которых осуществляется практическая подготовка.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, адаптивное физическое воспитание.

TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER TO WORK WITH STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS AND DISABILITIES

Golikova Elena Mikhailovna, Professor of the Department of Theory and Methodology of Sports Disciplines, AFK and MBOFV, Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Orenburg State Pedagogical University, Russia, Orenburg

Abstract. The article presents the experience of training physical education teachers of a double profile – physical education and additional education (adaptive physical education). The solutions to interaction with organizations, on the basis of which practical training is carried out, are offered.

Keywords: students, physical education, adaptive physical education.

Введение. За последнее десятилетие в системе образования, физической культуре и спорте отмечается стремительное изменение отношения к обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. На фоне реализации адаптированных программ в рамках инклюзивного образования и всё большего интереса к разработкам методик, технологий сопровождения, подготовка специалистов в области физической культуры сохраняет свою актуальность.

Доступность образования для детей с ОВЗ и инвалидностью сохраняется не только в условиях учебной деятельности. Большую роль играет в социализации данной категории детей система дополнительного образования. Осуществляется дополнительное образование через государственные организации (Центры детского творчества, спортивные школы и т.д.), негосударственные организации делятся на коммерческие и автономные некоммерческие организации. Программы каждой организации рассчитаны либо на нозологическую группу, либо на установленный диагноз.

Во всех организациях, независимо от формы собственности, возникает потребность в кадровом потенциале. В педагогических и спортивных вузах открыты направления подготовки для работы с детьми с ОВЗ и инвалидностью. Деятельность студента направлена на решение общих задач, освоение универсальных и общепрофессиональных компетенций. Предметный блок, охватывающий непосредственно подготовку к профессиональной деятельности с лицами с с ОВЗ и инвалидностью, включает лекционные и практические занятия. Последние пять лет в дисциплинах специальности отведены часы на практическую подготовку.

Методы и организация исследования. Работа организована на базе Оренбургского государственного педагогического университета, в которой приняли участие студенты направления подготовки Физическая культура и Дополнительное образование (адаптивное физическое воспитание) [4, 5]. В рамках практической подготовки студенты посещают организации, где непосредственно знакомятся с контингентом занимающихся.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе работы определены группы объединений, образовательных и иных (государственных и общественных) организаций, с которыми профессорско-преподавательский состав кафедры и студенчество имеет достаточно тесное и продуктивное взаимодействие на основе договоров о сотрудничестве и социальном партнерстве:

1. Направленное взаимодействие с общеобразовательными организациями г. Оренбурга и Оренбургской области. Это направление особо значимо в отношении приобретения базовых характеристик готовности студентов к будущей профессиональной

деятельности. Важным направлением сотрудничества с общеобразовательными организациями является совместное использование кадрового потенциала. Хорошо зарекомендовала себя такая форма взаимодействия с работодателями как «круглый стол» по вопросам качества подготовки студентов, который проводится по итогам государственной аттестационной комиссии. Предметом разговора является готовность обучающихся к выполнению трудовых функций в образовательном учреждении.

Сетевое взаимодействие является содержательным и взаимовыгодным и для образовательных организаций [1, 2, 3]. Профессорско-преподавательский состав оказывает консультативную помощь учителям физической культуры по основным направлениям деятельности. Студенты организуют и проводят внеурочные мероприятия физкультурно-спортивной направленности; профориентационные встречи со школьниками; помогают в организации и проведении школьных соревнований по видам спорта; участвуют в руководстве проектных работ школьников, результаты которых, в дальнейшем, представляются на научно-практических конференциях в вузе; проводят беседы со школьниками «Молодые – молодым».

2. Организации управления физической культуры и спорта активно включены в деятельность подготовки педагогов и тренеров. К ним относятся: Министерство физической культуры и спорта Оренбургской области, Комитет по физической культуре и спорту г. Оренбурга, Департамент молодежной политики Оренбургской области, Региональное агентство молодежных программ и проектов и др. Основным направлением взаимодействия является разработка и коррекция нормативно-правовых и организационно-содержательных оснований организации физкультурного движения в Оренбургской области.

Педагоги обучают студентов организовывать и проводить соревнования: «Кубок ректора ОГПУ» по легкой атлетике, волейболу, чир-спорту; «Школьная баскетбольная лига» г. Оренбурга; по стритболу среди воспитанников детских домов; организация и проведение социальных региональных акций «Космический забег», «Большие гонки», «Зарядка с боссом»; спортивный праздник «Каждый ребенок достоин пьедестала», «Классные старты» и др.

3. Взаимодействие с объединениями и организациями лечебно-оздоровительной направленности для обеспечения подготовленности студентов в сфере адаптивной физической культуры. К ним относятся: Центр для детей с тяжёлыми и комплексными нарушениями развития; специальные (коррекционные) школы г. Оренбурга. Взаимодействие с этими организациями важно для обеспечения практико-ориентированной и гуманистической направленности образования в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья. При активном участии студенческого объединения «На равных» по сопровождению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, объединяющем более 60 обучающихся, организованы и проведены рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые и реабилитационные мероприятия для детей с ОВЗ, инвалидов и их родителей (попечителей) «Папа, мама, я – спортивная семья»; «Веселые старты», «Точный мяч», «Фестиваль здоровья для детей с нарушением интеллекта»; «Инклюзивные зарядки», «ЛИНиЯ здоровья», «Спартианские игры», «Старт» для детей, проходящих реабилитацию и перенесших онкологические заболевания; проведение дня здоровья и спорта «Движение вверх» в рамках регионального молодежного инклюзивного форума «Преодоление»; организация и проведение спортивно-оздоровительного фестиваля «Феникс» для студенческой молодежи с отклонениями в состоянии здоровья; проведение Спартакиады среди детей, передвигающихся на колясках.

4. Организация взаимодействия с учреждениями дополнительного образования физкультурного профиля (ДЮСШ, ОДЮСШОР). Взаимодействие реализуется в благоприятных условиях партнерства с образовательными организациями (социальными партнерами) региона. Она способна расширяться путем включения в нее новых звеньев для решения насущных задач, что придает ей гибкость и динамичность. Отражением тому является доля выпускников, трудоустроенных по специальности – 65 %; количество студентов, получающих приглашение на работу и работающих в образовательных организациях, организациях лечебно-оздоровительной направленности, в учреждениях дополнительного образования – 10–15 человек (ежегодно).

На третьем курсе, студенты трудоустраиваются в вышепере-

численные организации, что также способствует выбору места работы в последующем. По выпуску из университета, студент готов полностью к педагогической, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности с любой нозологической группой детей. Взаимосвязь теории и практики позволяет повысить потенциал самого студента и мотивировать его к полученной профессии, а также быть конкурентоспособным на рынке труда.

Литература

1. Головинская Е.В. Сетевое партнерство: пространство развития: метод. пособие / Е.В. Головинская, Е.А. Пивчук. – СПб: Изд-во Политехн. Ун-та, 2014. – 155 с.
2. Зоткин А. Сетевое взаимодействие как фактор повышения качества образования / А. Зоткин, Н. Егерова / Народное образование. – 2007. – №1. – С. 109–118.
3. Осяк С.А. Сетевое взаимодействие в педагогическом образовании / С.А. Осяк, Т.В. Газизова, З.У. Колокольникова, О.Б. Лобанова, Л.Н. Храмова, В.В. Коршунова. // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1 (часть 1).
4. Федеральный государственный образовательный стандарт 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Приказ Минобрнауки России от 09.02.1016 № 91).
5. Федеральный государственный образовательный стандарт 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Приказ Минобрнауки России от 22.02.1018 № 125 – ред. от 08.02.2021).

УДК 796.093.11

РОЛЬ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ОЛИМПИЙЦЕВ И ПАРАЛИМПИЙЦЕВ

Варенцова Ирина Анатольевна, доцент кафедры физической культуры, кандидат биологических наук, доцент, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Россия, г. Архангельск

Григорьев Кирилл Валерьевич, студент 3 курса, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Россия, г. Архангельск

Аннотация: *Статья посвящена роли науки и технологий в современной системе спортивной подготовки олимпийцев и паралимпийцев. Рассматриваются ключевые области научного знания и технологических инноваций, применяемых для повышения спортивных результатов, профилактики травм и улучшение реабилитации спортсменов. Анализируется влияние современных технологий на тренировочный процесс, питание, психологическую подготовку и анализ соревновательной деятельности и научных инноваций.*

Ключевые слова: *олимпийцы, паралимпийцы, спортивная подготовка, наука, технологии, тренировочный процесс, спортивная физиология, психология спорта.*

THE ROLE OF SCIENCE AND TECHNOLOGY IN THE MODERN SYSTEM OF SPORTS TRAINING FOR OLYMPIANS AND PARALYMPIANS

Irina Anatolyevna Varentsova, Associate Professor of the Department of Physical Culture, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, M.V. Lomonosov Northern (Arctic) Federal University, Arkhangelsk, Russia

Kirill V. Grigoriev, 3rd year student, M.V. Lomonosov Northern (Arctic) Federal University, Arkhangelsk, Russia

Abstract: *The article is devoted to the role of science and technology in the modern system of sports training for Olympians and Paralympians. The key areas of scientific knowledge and technological innovations used to improve athletic performance, injury prevention and improve the rehabilitation of athletes are considered. The influence of modern technologies on the training process, nutrition, psychological preparation and the analysis of competitive activity and scientific innovations is analyzed.*

Keywords: *Olympians, Paralympians, sports training, science, technology, training process, sports physiology, sports psychology.*

Введение. В современном мире спорт высших достижений, будь то Олимпийские или Паралимпийские игры, уже давно перестали быть исключительной ареной для демонстрации физической силы и выносливости. Победа сегодня – это результат кропотливой работы целой команды специалистов, использующих инновационные результаты науки и техники. Реализация научных разработок и технологических инноваций в систему подготовки спортсменов

стала ключевым фактором, определяющим конкурентоспособность на международной арене спорта.

Современная спортивная подготовка представляет собой сложный многократный процесс, требующий индивидуального подхода к каждому спортсмену. Для реализации максимальных результатов необходимо учитывать не только физиологические особенности организма, но и психологическое и также влияние внешних окружающих факторов, учитывая, что роль науки и технологических средств в спорте неуклонно возрастает, охватывая широкий спектр направлений от разработки современных и новых тренировочных методик до создания инновационного спортивного оборудования.

Результаты исследования. При изучении литературы анализ показал, что современные и технологические разработки активно используются на всех этапах подготовки спортсменов. Например, современные методы диагностики позволяют оценивать функциональное состояние организма спортсмена, выявлять его сильные и слабые стороны, а также определять оптимальные тренировочные нагрузки. Также широко используются методы биоимпедансометрии и электромиографии (ЭМГ) и другие различные способы измерения для контроля состояния здоровья спортсменов. На основании использования определенных программных обеспечений можно определить состояние здоровья, а также проводить детальный анализ техники движений спортсмена, позволяет выявлять ошибки и оптимизировать его технику для снижения риска травм у него. Полученные данные в результате диагностик и тренировок помогают разрабатывать индивидуальные тренировочные программы, которые позволяют учитывать его физиологические и психологические особенности, и уже за этим применяются методы моделирования, которые позволяют оптимизировать его тренировочный процесс, спрогнозировать результаты и создать индивидуальную тренировочную программу.

Некоторые исследования показали [1], что немаловажным является правильное питание спортсмена, так как от этого зависит его эффективность и работоспособность. Современные исследования в области спортивной нутрициологии позволяют вырабатывать необходимые и оптимальные рационы питания, обеспечивая

спортсмена необходимыми углеводами, белками, жирами и другими питательными веществами для максимальной эффективности максимальных результатов в спорте.

Также разрабатываются определенные спортивные добавки, которые способствуют восстановлению после интенсивных тренировок, а также повышению работоспособности. Ещё немаловажным в современном спорте является психологическая натренированность спортсмена. Так как от этого зависит, как спортсмен сможет справиться с той нагрузкой и ответственностью, которую возлагают на него. И потому спортивные психологи используют различные методики и приёмы для повышения мотивации, концентрации и уверенности в себе спортсменов. И ещё применяются инновационные методики, используя которые спортсмен может сам вернуть себе уверенность и привести себя в чувства.

И последнее не менее важное – спортивное оборудование и разные материалы. В современном спорте сейчас множество различных приспособлений и тренажёров, и поэтому разрабатываются новые материалы и конструкции спортивного оборудования, которые позволяют улучшить результаты, а также снизить риск травм. Примером могут послужить новые модели беговых кроссовок с улучшенной амортизацией, велосипеды с аэродинамическими дизайнами, современные биотехнологические протезы для паралимпийцев, изготовленные с использованием современных композитных материалов.

Ярким примером для применения технологий в паралимпийском спорте является разработка и совершенствование протезов для бегунов. Современные и технологичные протезы изготавливаются из легких и прочных материалов, таких как углеродное волокно, которые имеют сложную конструкцию, позволяющую обеспечивать оптимальную амортизацию и передачу энергии. Такие возможности позволяют создать индивидуальный протез идеально подходящий для каждого спортсмена.

Заключение. Наука, технологии и инновации играют важную и ключевую роль в современной системе спорта и спортивной подготовки как олимпийцев так и паралимпийцев. Включение инновационных и технологических разработок позволяет оптими-

зировать тренировочный процесс, улучшить результаты а также снизить риск травм. Дальнейшее развитие спортивной науки и технологий будет способствовать реализации новых высот в спорте и спортивной подготовки для высоких результатов. Отдельно хотелось отметить, что успешное применение инновационных и технологических результатов в спорте требует комплексного подхода, включающего тесное взаимодействие между учеными, тренерами и мастерами спорта в разных сферах. И самое главное, необходимо учитывать этические аспекты по использованию новых технологий, чтобы обеспечивать честную конкуренцию и защиту здоровья спортсменов с ограниченными возможностями.

Литература

1. Коваленко Ю.А. и др. Роль гипобарической адаптации в определении уровня работоспособности у спортсменов в тренировочном периоде. // Ю.А. Коваленко, А.Г. Николаева, Т.Л. Оленская, И.Н. Деркач, Л.В. Соболева, В.В. Печенькова, А.А. Валуй, К.И. Стахнёв, С.Л. Сороко, В.В. Кашкина / в сборнике: Здоровье для всех. Материалы VI международной научно-практической конференции. УО «Полесский государственный университет»; Шебеко К.К. (гл. редактор). 2015. – С. 277–279.

СЕКЦИЯ 3.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И АДАПТИВНОГО СПОРТА: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

УДК 796.015.44

СИСТЕМА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ
ИНТЕГРАЦИИ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ
ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Татарченко Ирина Алексеевна, студентка 3 курса, Психолого-педагогический факультет, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, г. Ставрополь

Кульчицкий Владимир Емельянович, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, г. Ставрополь

Аннотация. В данной статье предпринят анализ СОПСИ как инновационной технологии лечебной физической культуры. Данная технология открывает новые горизонты в преподавании физической культуры в 10–11 классах. Интегрированная в СОПСИ методика не только повышает уровень мотивации обучающихся, но и создает положительный опыт физической активности и взаимодействия в рамках команды. В ходе исследования автор приходит к выводу, что внедрение СОПСИ в образовательный процесс способствует увлечению учеников, развитию ключевых навыков и укреплению здоровья. Будущее физической культуры во многом зависит от применения современных методов и подходов, и СОПСИ – отличный пример того, как можно сделать уроки интересными и полезными.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, технология, оздоровление, соревнование, игра, мотивация, развитие.

THE SYSTEM OF EDUCATIONAL RESOURCES OF SOCIO-CULTURAL
INTEGRATION AS AN INNOVATIVE TECHNOLOGY
THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION

Irina Alekseevna Tatarchenko, 3rd year student, Faculty of

Psychology and Pedagogy, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

Kulchitsky Vladimir Yemelyanovich, Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Master of Sports of the USSR in Officer all-around, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract *This article analyzes SERSI as an innovative technology of therapeutic physical education. This technology opens up new horizons in teaching physical education in grades 10-11. The methodology integrated into SERSI not only increases the level of motivation of students, but also creates a positive experience of physical activity and interaction within a team. In the course of the study, the author concludes that the introduction of SERSI into the educational process contributes to the enthusiasm of students, the development of key skills and health promotion. The future of physical education largely depends on the use of modern methods and approaches, and SORSI is an excellent example of how to make lessons interesting and useful.*

Keywords: *therapeutic physical culture, technology, health improvement, competition, game, motivation, development.*

Введение. СОПСИ (система образовательных ресурсов социокультурной интеграции) представляет собой инновационный подход, который значительно повышает мотивацию обучающихся на уроках физической культуры в 10–11 классах. В условиях быстро меняющегося мира, где информационные технологии становятся неотъемлемой частью образовательного процесса, внедрение СОПСИ позволяет создать многогранную и увлекательную образовательную среду.

Актуальность использования СОПСИ в лечебной физической культуре состоит в том, что данная технология способствует формированию у обучающихся интереса к активному образу жизни и здоровью. Через интеграцию различных видов спорта, технологий и культурных аспектов, обучающиеся получают возможность сами определять свою спортивную идентичность, что не только развивает их физические способности, но и повышает уверенность в себе.

Практическая значимость отражена в методическом потенциа-

ле СОРСИ: данная технология помогает учителям применять индивидуализированный подход, учитывая интересы и особенности каждого ученика. В результате, уроки физической культуры становятся не просто обязательной частью школьной программы, а увлекательным путешествием в мир здоровья и спорта, что в свою очередь создает устойчивую мотивацию к занятиям.

Методы и организация исследования по использованию технологии СОРСИ на уроках физической культуры лечебной и оздоровительной направленности основаны на системном подходе к интеграции новых методик в процесс обучения. В рамках исследования была разработана методология, включающая диагностические инструменты для оценки состояния здоровья обучающихся и их физической подготовки.

Применение технологии СОРСИ позволяет создать индивидуализированные образовательные маршруты, способствующие улучшению физического состояния и общей активности детей. Уроки физической культуры, ориентированные на оздоровление, структурированы с учетом особенностей каждого ученика, что помогает достигать наилучших результатов.

В процессе реализации уроков применялись разнообразные виды физической активности, учитывающие состояние здоровья и мотивацию с помощью таких методов, как: игра, соревнование, восстановление, укрепление, адаптация, нормализация, функциональный и структурный методы.

Результаты исследования и их обсуждение. Система образовательных подходов постоянно изменяется в связи с развитием науки и технологий. В педагогике наблюдается тенденция к внедрению инновационных методов, которые позволяют не только улучшить качество образования, но и создать творческую и эмоциональную атмосферу на уроках. Одним из таких методов является СОРСИ – сюжетная образовательная развивающая соревновательная игра. Эта методика стала важным инструментом в повышении мотивации обучающихся, особенно на уроках физической культуры для старших классов.

Как отмечает О.М. Ивченко, СОРСИ интегрирует в себя элементы игрового и соревновательного характера, что делает про-

цесс обучения более интересным и захватывающим для подростков. Игра позволяет сфокусироваться на физических упражнениях и здоровье в формате, который воспринимается как развлечение, а не как обязанность. Это способствует не только развитию физических навыков, но и формированию положительной мотивации к занятиям спортом [3, с. 220].

СОРСИ основана на принципах игрового обучения. В отличие от традиционных методов преподавания, где основное внимание уделяется усвоению теоретических знаний, СОРСИ акцентирует внимание на практическом применении навыков через сюжетные линии и творческие элементы. Такой подход создает целостное образовательное пространство, где каждый ученик чувствует себя активным участником процесса.

Основной компонент СОРСИ – это сценарий или сюжет, который требует от обучающихся вовлеченности и взаимодействия. Например, можно создать сюжет на основе спортивного сценария, где обучающиеся должны решать различные задания, связанные с физическими упражнениями, командной работой и стратегическим мышлением. Это позволяет развивать не только физические способности, но и когнитивные навыки, такие как анализ, планирование и коллективное решение проблем [1, с. 155].

Для реализации СОРСИ важно включать в сюжет элементы, близкие к интересам обучающихся. Это может быть связано с актуальными спортивными событиями, такими как Олимпийские игры или чемпионаты, любимыми спортивными командами, а также популярными играми и фильмами. Учитывая вкусы и предпочтения подростков, учитель может создать максимально привлекательный и вовлекающий сценарий.

С.Н. Чибисова приводит следующий пример реализации СОРСИ. Учитель предлагает ученикам взять участие в игре, сюжет которой разворачивается вокруг команды супергероев, которые должны пройти через различные уровни, выполняя физические задания для того, чтобы спасти мир. Каждый уровень подразумевает разные физические активности, такие как бег, прыжки, эстафеты, а также интеллектуальные задачи, которые требуют командной работы [5, с. 272].

Ключевым моментом в использовании СОРСИ на уроках физической культуры является его здоровье-сберегающий аспект. Уроки, основанные на игре, преодолевают традиционные рамки физического воспитания, позволяя обучающимся не только развивать физические навыки, но и заботиться о своем здоровье.

Исследования показывают, что физическая активность напрямую связана с улучшением психоэмоционального состояния подростков. В игровой формат СОРСИ способствует увеличению уровня физической активности, что в свою очередь улучшает общее самочувствие обучающихся. Такие занятия помогают бороться с гиподинамией и способствуют укреплению здоровья, повышая иммунитет и предотвращая развитие различных заболеваний [2, с. 13].

Соревнования в рамках занятий физической культурой могут принимать разные формы: от легких кроссов до более серьезных спортивных мероприятий. Соревновательные элементы создают условия для самовыражения, помогают развивать командный дух и постоянное стремление к улучшению результатов.

Применение соревновательных элементов в образовательном процессе так же имеет множество преимуществ. Соревнования помогают развивать не только физические, но и психические качества, такие как целеустремленность, настойчивость и уверенность в себе. Важно, чтобы соревновательные элементы были доступны каждому ученику, и речь шла не стереотипно о выигрыше – лучшие результаты будут достигаться при фокусировке на улучшении личных показателей и навыков.

Лечебная физическая культура основывается на принципах, направленных на восстановление и коррекцию функциональных нарушений. Применение ЛФК предполагает использование специально подобранных упражнений, которые учитывают индивидуальные потребности и возможности каждого участника.

Методы ЛФК можно разделить на активные и пассивные. Активные методы включают в себя выполнение физических упражнений, которые задействуют различные группы мышц. Пассивные методы могут включать в себя массаж и мануальную терапию, что также способствует восстановлению [4].

Систематическое применение ЛФК позволяет сильнее акцен-

тировать внимание на проблемных зонах, таких как позвоночник и суставы. Важно осуществлять мониторинг состояния занимающихся для корректировки нагрузок.

Использование игровых и соревновательных элементов в рамках ЛФК может быть разнообразным. Например:

1. Игры на укрепление опорно-двигательной системы, где участники должны работать в парах или маленькими группами.

2. Соревнования по легкой атлетике, адаптированные к уровню физической подготовки участников, что позволяет создать соревновательный дух и улучшить физическое состояние постепенно [4].

Согласно правилам СОРСИ, необходима группировка участников по уровню физической подготовки и состоянию здоровья. Это помогает создать комфортные условия для тренировок, где каждый может развиваться в своем темпе, не испытывая дискомфорта. Пропорция в группах также должна быть сбалансирована, так как это обеспечивает здоровую атмосферу для взаимодействия и сотрудничества.

Выводы. Таким образом, методы и приемы использования СОРСИ на уроках физической культуры с оздоровительной и лечебной направленностью представляют собой широкий спектр возможностей для улучшения состояния здоровья обучающихся. Индивидуальный подход, вовлеченность через игровые элементы и соревнования, а также применение методов лечебной физической культуры – все это способствует созданию эффективных и приятных условий для занятий.

Подходя комплексно к организации уроков, можно добиться высоких результатов как в плане физической подготовки, так и в плане укрепления здоровья участников. СОРСИ открывает новые горизонты в сфере физической культуры, помогая каждому ребенку быть активным и счастливым.

Занятия по СОРСИ должны включать в себя подготовительный этап, основной и завершающий. На подготовительном этапе внимание уделяется разминке, направленной на улучшение гибкости и подвижности суставов. Основная часть включает в себя игровые и соревновательные упражнения с акцентом на развитие определенных физиков. Завершение занятий должно сосредоточиться на заминке, что помогает привести организм в норму после нагрузок.

Литература

1. Антипина В.А. Влияние фитнес-технологий на развитие детей и подростков / В.А. Антипина, С.А. Григан // Фитнес и его роль в оздоровлении населения России: Сборник материалов XII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Юбилею Института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург, 26 ноября 2021 года. – СПб: ООО «Медиапа», 2022. – С. 154–161.
2. Зотова Е.В. Как просто и интересно для детей сформировать двигательную активность / Е.В. Зотова // Инструктор по физической культуре. – 2024. – № 5. – С. 13.
3. Ивченко О.М. Использование технологии СОРСИ и Квест – игры в организации активного отдыха детей / О.М. Ивченко, Т.С. Попова // Стратегия и тактика здоровьесберегающей деятельности в современном детском саду: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием), Иркутск, 01 ноября 2023 года. – Иркутск: Аспринт, 2024. – С. 220–222.
4. Курачев Д.Г. Современные технологии физкультурно-оздоровительной работы / Д.Г. Курачев, Л.Г. Курачева // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2024. – № S3. – С. 139–143.
5. Чибисова С.Н. Использование здоровьесберегающей технологии через игру «СОРСИ» / С.Н. Чибисова, О.Н. Швецова // Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции, Абакан, 22 октября 2021 года / Отв. редактор А.В. Фоминых. – Абакан: Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, 2021. – С. 271–273.

УДК 615.825.1:617.559-084

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ ПРИ ПОМОЩИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Доненкова Диана Евгеньвна, Дронина Олеся Александровна,
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет», Россия, г. Иркутск

Аннотация: в данной работе будет освещена актуальная проблема среди людей разных возрастных групп – болевые ощущения в поясничной области. А также рассматриваются наиболее эффективные упражнения для укрепления мышц спины как профилактика болей в пояснице.

Ключевые слова: здоровье, мышцы спины, здоровый образ жизни, профилактика.

PREVENTION OF DISEASES IN THE LUMBAR REGION THROUGH PHYSICAL EXERCISE

Donenkova Diana Evgenievna, Dronina Olesya Alexandrovna,
Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia

Abstract: *this paper will highlight an urgent problem among people of different age groups – pain in the lumbar region. The most effective exercises for strengthening the back muscles as a prevention of lower back pain are also considered.*

Keywords: *health, back muscles, healthy lifestyle, prevention.*

Введение: в современном мире люди различных возрастных категорий испытывают болевые ощущения в поясничной области, являющиеся одной из частых причин обращения за медицинской помощью, а также значительно снижающие качество жизни и трудоспособность человека. Основные причины формирования этого – длительная статическая нагрузка (сидячая или стоячая работа), поднятие тяжестей, гиподинамия, неправильная осанка и ослабление мышечного корсета спины, который выполняет множество функций таких, как удержание позвоночного столба в вертикальном положении, обеспечение стабильности и подвижности тела, участие в повседневных движениях – сгибание, разгибание, наклоны и повороты. При ослаблении мышц значительно увеличивается нагрузка на позвонки, повышая риск развития травм и болей, особенно в поясничном отделе, который испытывает наибольшее давление от веса верхней части туловища и принимает участие во всех его движениях. Это имеет негативные последствия, проявляющиеся в уменьшении работоспособности и ухудшении психоэмоционального состояния, что в совокупности приводит к снижению качества жизни. Следовательно, выполнение упражнений для ук-

репления мышц спины является ключевым методом профилактики болевого синдрома, которые способствуют также поддержанию правильной осанки.

Цель работы: разработка комплекса упражнений для профилактики заболеваний в поясничном отделе.

Материалы и методы исследования: изучение научной литературы о профилактике болей в позвоночнике. Было проведено тестирование среди людей разных возрастных категорий с помощью анонимного опроса, в котором приняли участие 35 человек. Им было задано 5 вопросов: «ваша работа связана с длительной статической нагрузкой?», «ведете ли вы активный образ жизни?», «бывает ли у вас болевые ощущения в пояснице и как часто?», «укрепляете ли вы мышцы спины с помощью упражнений?».

Результаты исследования были обработаны и представлены в виде диаграммы.

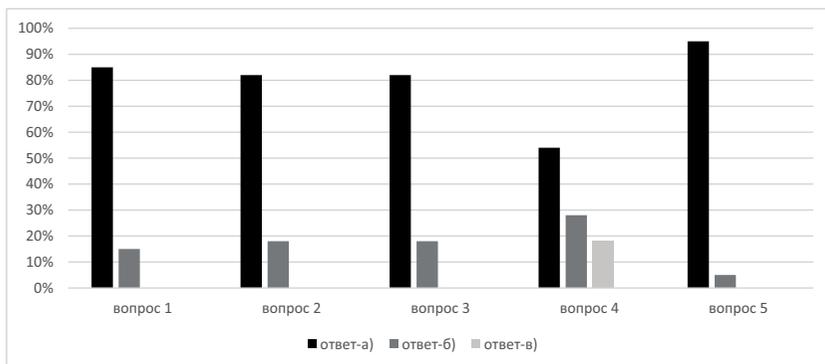


Рис. 1 – Результаты тестирования

Результаты и их обсуждение: выявлено, что 85% из 35 опрошенных выполняют работу, связанную с длительной статической нагрузкой, а 15% – с подъемом тяжестей, что существенно повышает риск развития болевых ощущений и травм в поясничной области. Преобладающее большинство респондентов (82%) ведут малоподвижный образ жизни, что связывают с усталостью и нехваткой времени. В то же время, 18% в свободное от работы время регулярно занимаются спортом, таким как ходьба, бег, тренажеры,

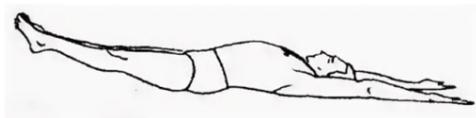
футбол, волейбол, баскетбол. Это свидетельствует о понимании важности физической активности в развитии и укреплении мышц не только спины, но и всего организма в целом. Среди тех, кто ведет гиподинамический образ жизни, испытывают боли в пояснице в 82 случаях, что связано с работой в длительном сидячем или стоячем положении. Причем характер болевого синдрома различен: в 54% – постоянный ноющий, 28% – периодический, резкий, усиливающийся к вечеру, а его отсутствие отмечается у 18% опрошенных людей. Болевые ощущения возникают из-за слабости мышечного корсета позвоночника, что подтверждается результатом опроса, а именно 95% из респондентов не выполняют комплекс упражнений для укрепления данных мышц, поэтому испытывают дискомфорт в пояснице. Основными причинами низкой распространенности профилактических мер является недостаток знаний об эффективности упражнений и понимания их важности. Следовательно, упражнения для укрепления мышц спины необходимы как средство профилактики болевого синдрома, особенно в поясничной области.

Вывод: к сожалению, большинство людей не выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета позвоночного столба, поэтому испытывают дискомфорт, что приводит к нарушению жизнедеятельности и сказывается на психоэмоциональном состоянии человека. Следовательно, у людей падает работоспособность, снижается двигательная активность. Регулярное выполнение комплекса упражнений для профилактики болей в поясничном отделе способствует устраниению болей и улучшает качество жизни, снижая воздействие на психическое состояние.

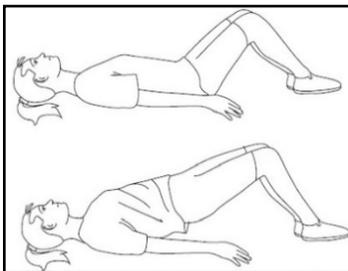
Комплекс упражнений для укрепления мышц позвоночника:

Важно! Все упражнения выполнять в спокойном и медленном темпе. Комплекс выполнять ежедневно 10–15 раз по 1–2 подхода на каждое упражнение, а между ними отдых 1 минута.

1. Лежа на спине, руки вверх, ноги прямые вместе. Потянуться руками вверх, а пятками вниз.



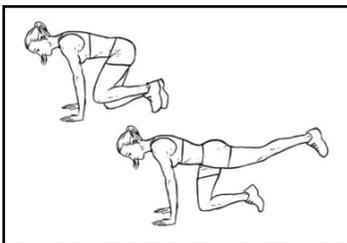
2. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Опора на стопы. Подъём таза от пола.



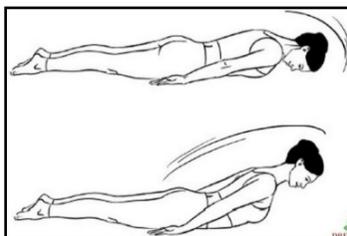
3. Стоя на четвереньках. Сид на пятки, руки вперед, опустив голову.



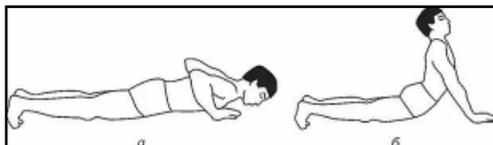
4. Стоя на четвереньках. Подтянуть колено к подбородку, стопа на весу, затем другой ногой.



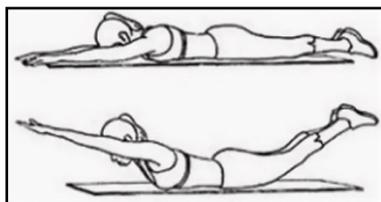
5. Лежа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять плечи, соединив лопатки вместе. Смотрим в пол.



6. Лежа на животе, прогнуться назад с опорой на прямые руки.



7. Лежа на животе, руки вперёд. Одновременное поднятие прямых рук и ног (смотрим в пол).



8. Стоя на четвереньках, поочередное поднятие противоположной руки и ноги. Задержаться на 3–5 секунд.



Литература

1. Боянович Ю.В., Н.П. Балакирев. Атлас анатомии человека / Ю.В. Боянович, Н.П. Балакирев. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, Харьков: Торсинг, 2005. – 734 с.
2. Данилов А.Б. Мультидоменный подход к терапии пациентов с хронической неспецифической болью в спине/ А.Б. Данилов// Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2020. – № 120(7). – С. 113–200.
3. Кукушкин М.Л. Алгоритмы диагностики и лечения боли в спине/ М.Л. Кукушкин// Русский медицинский журнал. – 2014. – № 11. – С. 844–888.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Янпольская Наталья Васильевна, студентка, Майкопский государственный технологический университет, г. Майкоп, Россия.

Двойникова Елена Сергеевна, преподаватель физической культуры, Майкопский государственный технологический университет, г. Майкоп, Россия.

Аннотация. В данной статье рассматриваются современные проблемы адаптивной физической культуры и пути их решения для содействия дальнейшему развитию общества.

Ключевые слова: физическая культура, адаптивный спорт, общество, здоровье, студенты.

ACTUAL PROBLEMS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Yanpolskaya Natalia Vasilyevna, student, Maikop State Technological University, Maikop, Russia.

Dvoynikova Elena Sergeevna, Physical education teacher, Maikop State Technological University, Maikop, Russia.

Abstract. This article examines the current problems of adaptive physical education and ways to solve them to promote the further development of society.

Keywords: physical education, adaptive sports, society, health, students.

Введение. Адаптивная физическая культура и спорт имеют значительное значение для людей с ограниченными возможностями. Они предоставляют возможность заниматься физической активностью, развиваться, улучшать физическую форму и общее состояние здоровья. Тем не менее, несмотря на достижения в этой сфере, остается ряд серьезных проблем, которые мешают полноценной интеграции этой категории граждан в мир физической культуры и спорта.

Методы и организация исследования. Изучить литературные источники, касающиеся вопросов развития адаптивной физической культуры и спорта. Определить возможные способы решения

проблем, связанных с развитием адаптивной физической культуры и спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Адаптивная физическая культура (АФК) – существует организованный набор условий, направленный на спортивное и оздоровительное развитие, который стремится помочь человеку адаптироваться к профессиональным навыкам и самообслуживанию в обществе, принимая во внимание его физические ограничения. Главная цель адаптивного спорта состоит в развитии спортивной культуры у людей с инвалидностью, вовлечении их в общественно-исторический опыт в этой области, а также в освоении различных ценностей физической культуры, включая мобилизационные, технологические и интеллектуальные аспекты [1]. Ограниченные физические возможности часто становятся причиной возникновения психологических трудностей, таких как замкнутость, утрата смысла жизни и депрессия. Адаптивная физическая культура выступает в роли своеобразной поддержки, способствующей преодолению морально-психологических преград и социальной интеграции [2].

Данный вид физической культуры приобрел большую популярность благодаря своей способности улучшать общее физическое состояние здоровья людей с ограниченными возможностями [4]. В дальнейшем возник и адаптивный спорт, который стал одной из форм адаптивной физической культуры. Такой вид спорта предоставляет людям с ограниченными возможностями здоровья возможность ощутить себя полноценными, позволяет им реализовать свой потенциал и испытать спортивную конкуренцию с другими участниками, находящимися в аналогичной ситуации [3]. Как и в любом другом виде спорта, они могут следить за своими достижениями, улучшением физических показателей и положительными изменениями в состоянии здоровья [1].

Это открывает перед ними шанс стать частью полноценного общества и внести свой вклад в его общее развитие.

Существуют определённые проблемы в области организации управления и инфраструктуры [4]. Для успешной реабилитации людей с ограниченными возможностями и организации занятий физической культурой и спортом необходимы специализирован-

ные помещения с соответствующим оборудованием, а также квалифицированные тренеры и инструкторы, обладающие знаниями в области адаптивной физической культуры и спорта.

Проблема доступности спортивных залов, сооружений и инвентаря как в крупных городах, так и в сельских районах остается актуальной [2]. Для улучшения этой ситуации необходимы значительные финансовые вложения, однако в последнее время основное внимание и средства страны были сосредоточены на строительстве и поддержке объектов для крупных международных спортивных мероприятий. В результате, инвалиды сталкиваются с трудностями в доступе к общественным и спортивным объектам [3].

Во многих ситуациях основными факторами этой проблемы являются нехватка финансовых ресурсов для занятий спортом и недостаточное количество специалистов в области адаптивной физической культуры. Без возможности пользоваться адаптивными спортивными сооружениями, оборудованием и услугами профессионалов, люди с ограниченными физическими возможностями не могут полноценно заниматься спортом и физической активностью [1].

Одной из ключевых проблем адаптивной физической культуры и спорта является стереотипное восприятие людей с ограниченными физическими возможностями. В обществе по-прежнему сохраняются предвзятости и дискриминация в отношении этой категории граждан [2]. Часто они сталкиваются с недостатком поддержки и понимания со стороны окружающих, что создает для них неравные условия для занятия спортом и физической активностью [4].

Следующей из проблем является низкий уровень освещения адаптивной физической культуры и спорта в СМИ. Эта тема часто оказывается в тени общественного внимания, не получая необходимой поддержки и обсуждения. Это сказывается как на популярности адаптивного спорта, так и на его финансировании и развитии [1].

Чтобы справиться с обозначенными проблемами, следует предпринять несколько шагов. Важно улучшить доступность адаптивных спортивных объектов и оборудования для людей с ограниченными физическими возможностями, а также повысить уровень

подготовки специалистов в сфере адаптивной физической культуры [2].

Важно организовывать информационные и образовательные мероприятия, направленные на преодоление стереотипов в отношении людей с ограниченными физическими возможностями. Это поможет изменить общественное восприятие и создать позитивную среду для вовлечения всех в физическую культуру и спорт [3].

Важно повысить уровень освещения адаптивной физической культуры и спорта в СМИ, чтобы больше людей осознали их значимость и доступные возможности. Это, в свою очередь, поможет привлечь больше внимания, финансирования и поддержки как со стороны государства, так и общества.

Для решения этих задач необходимо объединение усилий государства, спортивных клубов, экспертов в области адаптивной физической культуры и спорта, а также самой общественности [4]. Важно повышать осведомленность населения, улучшать доступ к инфраструктуре, повышать квалификацию тренеров, предоставлять финансовую поддержку и активно противодействовать социальной дискриминации. Только таким образом можно добиться прогресса и успеха в области адаптивной физической культуры и спорта [1].

Заключение. В результате анализа были изучены проблемы и цели основные способы решения проблем адаптивной физической культуры. Данные решения демонстрируют потенциал различных средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, обладая своей уникальной направленностью, способствует не только максимальному повышению жизнеспособности людей с ограниченными возможностями, но и всестороннему развитию их личности, достижению самостоятельности, активизации социальной, бытовой и психической жизни, а также улучшению профессиональных навыков и достижению значительных успехов в жизни в целом.

В заключение можно отметить, что адаптивная физическая культура и спорт находятся на стадии активного развития. Существуют определенные проблемы и сложности, которые замедляют прогресс в этой области, однако они также открывают новые возможности для дальнейшего роста.

Литература:

1. Беляева Д.С. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта / Двойникова Е.С. – Саратов: Сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции, 2024. С. 37–42.
2. Двойникова Е.С. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента / Салимова Л.Д. – Магнитогорск: Сборник «Современные проблемы и перспективы развития науки, техники и образования», 2022. С. 42–43.
3. Кожина В.М. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента/Двойникова Е.С. – Астрахань: инновационное развитие регионов: потенциал науки и современного образования, 2022. С. 373–376.
4. Лепинская А.А. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современном обществе / Двойникова Е.С. – Саратов: сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции, 2024. С. 514–516.

УДК 37

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И УРОВЕНЬ СТРЕССА У СТАРШЕКЛАССНИКОВ В МБОУ СОШ № 4 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

Хачко Даниил Николаевич, студент 5 курса, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, г. Ставрополь

Иванов Виктор Михайлович, доктор с.-х наук, профессор кафедры начальной военной подготовки и безопасности жизнедеятельности, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, г. Ставрополь

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние физической активности на психологическое состояние и уровень стресса у старшеклассников. Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 4 среди учащихся 10–11 классов. По результатам исследования было выявлено, что регулярные занятия физической культурой способствуют значительному снижению уровня стресса и тревожности. Подтверждено, что физическая активность является эффективным средством коррекции эмоционального состояния старшеклассников и может быть ре-

комендована в качестве профилактической меры для снижения психоэмоционального напряжения среди школьников.

Ключевые слова: физическая активность, старшеклассники, стресс, тревожность, психологическое состояние.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE PSYCHOLOGICAL STATE AND STRESS LEVEL OF HIGH SCHOOL STUDENTS AT MBOU SCHOOL № 4 CITIES STAVROPOL

Khachko Daniil Nikolaevich, 5th-year student, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Ivanov Viktor Mikhailovich, Doctor of Agricultural Sciences, Professor of the Department of Basic Military Training and Life Safety, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract. *This article examines the impact of physical activity on the psychological state and stress levels of high school students. The study was conducted at MBOU School No. 4 among 10th and 11th-grade students. The research results revealed that regular physical exercise significantly reduces stress and anxiety levels. It was confirmed that physical activity is an effective means of improving the emotional state of high school students and can be recommended as a preventive measure to reduce psycho-emotional stress among schoolchildren.*

Keywords: *physical activity, high school students, stress, anxiety, psychological state.*

Введение. В современном мире уровень стресса среди школьников постоянно возрастает. Это обусловлено высокой учебной нагрузкой, подготовкой к экзаменам, влиянием цифровых технологий и социальной среды. Старшеклассники особенно подвержены стрессу из-за необходимости принимать важные решения, влияющие на их будущее, а также из-за повышенной ответственности за учебные достижения [5, с. 13].

Занятия физической культурой не только способны благоприятно влиять на здоровье и иммунитет человека, но и являются основополагающей и жизненно необходимой составляющей для содействия в сохранении и укреплении психического здоровья человека [2, с. 41].

Физическая активность оказывает положительное влияние на различные аспекты жизни человека. В частности, она способствует

улучшению концентрации внимания, снижению утомляемости и развитию когнитивных функций. Регулярные физические упражнения помогают справляться со стрессом, уменьшают нервное напряжение и способствуют повышению настроения, улучшению качества сна и укреплению самооценки. Кроме того, физическая активность стимулирует выработку эндорфинов – гормонов счастья, которые выполняют роль природного анальгетика, способствуя расслаблению, снижению уровня стресса и нормализации сна [1, с. 65].

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 4» Предгорного муниципального округа Ставропольского края среди учащихся 10–11 классов. В нем приняли участие 40 старшеклассников (20 юношей и 20 девушек), которых случайным образом разделили на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 20 человек в каждой.

Участники экспериментальной группы в течение четырех недель три раза в неделю по 40 минут выполняли специально разработанный комплекс упражнений, направленный на улучшение физического и психологического состояния. Каждое занятие включало разминку, основную часть и заминку. Разминка (10 минут) состояла из легкой пробежки на месте, динамической растяжки и упражнений на мобилизацию суставов (вращения плечами, наклоны головы, круговые движения руками и ногами). Основная часть (25 минут) включала аэробные и силовые упражнения: прыжки на месте, ускорения на короткие дистанции, приседания, выпады, отжимания и планку. Для развития координации и гибкости использовались упражнения с мячом, например, броски и ловля в движении, а также элементы йоги. Завершающая часть (5 минут) включала дыхательные упражнения и статическую растяжку, что способствовало расслаблению и снижению уровня стресса [3, с. 142].

В отличие от экспериментальной группы, контрольная группа продолжала вести привычный образ жизни без изменений в режиме физической активности. Их физическая нагрузка ограничивалась стандартными уроками физкультуры два раза в неделю, которые включали общие упражнения, но не были направлены на снижение

стресса или тревожности. В то время как участники экспериментальной группы постепенно адаптировались к нагрузкам и ощущали положительные изменения в эмоциональном фоне, контрольная группа не испытывала значительных изменений в уровне физической активности, что подтверждается стабильными показателями тревожности и стресса в ходе исследования.

Перед началом эксперимента и после его завершения участники прошли психологическое тестирование для оценки уровня стресса и эмоционального состояния (методика «Шкала стресса» по Персону и тест Спилбергера на уровень тревожности [4, с. 146]).

Дополнительно в ходе исследования проводилось наблюдение за уровнем мотивации к занятиям физической активностью и фиксировались изменения в настроении участников обеих групп. Полученные данные были обработаны методами математической статистики и сравнительного анализа.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования показали значительное снижение уровня стресса у участников экспериментальной группы.

Таблица 1 – Результаты диагностики старших школьников на уровень стресса

Показатель	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Уровень стресса (шкала Персона)	7,8	4,2	7,6	7,4
Уровень тревожности (тест Спилбергера)	57,0	42,0	55,0	53,0

Перед началом эксперимента средний уровень стресса по шкале Персона в ЭГ составлял 7,8 балла, а после четырех недель регулярных занятий он снизился до 4,2 балла. В то же время в контрольной группе уровень стресса остался практически неизменным (с 7,6 до 7,4 балла).

Тест Спилбергера на уровень тревожности также показал поло-

жительную динамику в экспериментальной группе. Первоначально высокий уровень тревожности (57 баллов) снизился до 42 баллов, что свидетельствует о значительном уменьшении эмоционального напряжения. В контрольной группе изменения были минимальными (с 55 до 53 баллов).

Наблюдение за участниками эксперимента позволило зафиксировать улучшение их общего настроения, повышение концентрации внимания и повышение интереса к физической активности. Большинство учащихся экспериментальной группы отметили, что после выполнения физических упражнений чувствовали себя более бодрыми и менее уставшими в течение дня.

Можно сделать вывод, что регулярные занятия физической активностью оказывают положительное влияние на психологическое состояние старшеклассников, способствуя снижению уровня стресса и тревожности.

Выводы. Проведенное исследование подтвердило, что физическая активность играет важную роль в снижении уровня стресса у старшеклассников. Регулярные физические нагрузки не только улучшают эмоциональное состояние, но и способствуют повышению мотивации к учебе, снижению тревожности и улучшению концентрации внимания. Результаты эксперимента показывают, что включение физических упражнений в ежедневный режим школьников может стать эффективным инструментом профилактики стрессовых состояний и повышения общего уровня благополучия подростков. В дальнейшем данное направление требует более глубокого изучения с использованием расширенной выборки участников и долгосрочного наблюдения за динамикой изменений.

Литература

1. Антуфьев Д.А. Профилактика стресса, снятие агрессии и тревожности у обучающихся средствами физической культуры / Д.А. Антуфьев // Начальная школа. – 2024. – № 4. – С. 63–66.
2. Гончарова А.Н. Влияние физических упражнений на снижение стресса и психическое благополучие / А.Н. Гончарова, Т.И. Школина // Студенческий вестник. – 2024. – № 6-1(292). – С. 41–42.
3. Зеленина А.Е. Влияние занятий физической культурой на сни-

- жение уровня стресса / А.Е. Зеленина // Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования: сборник статей по материалам CLXXX студенческой международной научно-практической конференции. – Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью «Сибирская академическая книга», 2024. – С. 140–144.
4. Кузнецова А.Д. Физические нагрузки для борьбы со стрессом у учеников старшей школы / А.Д. Кузнецова, К.Е. Кузмичева, Ю.Р. Тухбатуллина // Символ науки: международный научный журнал. – 2024. – Т. 3, № 4-1. – С. 145–149.
 5. Пилюгина А.О. Роль физической культуры в борьбе со стрессом и депрессией / А.О. Пилюгина // Студенческий. – 2025. – № 1-8(297). – С. 12–14.

УДК 796:613.6

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ВРАЧЕЙ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тихонова Елизаветы Дмитриевна, Дронина Олеся Александровна, студентки 3 курса, 303 группы, лечебного факультета, ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет», г. Иркутск, Россия

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема профессиональных заболеваний среди медицинского персонала. Выявляется связь между регулярными физическими упражнениями и улучшением состояния здоровья врачей, ведь они подвержены огромному количеству негативно влияющих факторов, связанных с профессиональной деятельностью.

Ключевые слова: медицинские работники, профессиональные заболевания, профилактика, физическая активность.

PREVENTION OF OCCUPATIONAL DISEASES AMONG DOCTORS WITH THE HELP OF PHYSICAL CULTURE

Tikhonova Elizaveta Dmitrievna, Dronina Olesya Aleksandrovna, Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia

Abstraction: this article examines the problem of occupational diseases among medical personnel. It reveals the connection between regular physical exercise and improvement of doctors' health, because

they are exposed to a huge number of negative factors related to their professional activities.

Keywords: *medical workers, occupational diseases, prevention, physical activity.*

Введение: трудовая деятельность врачей связана с множеством компонентов, которые отрицательно воздействуют на здоровье: длительные рабочие смены, тяжелая физическая и психоэмоциональная нагрузка, необходимость принятия быстрых решений в стрессовых ситуациях. Все это приводит к возникновению заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и синдрому хронической усталости.

Эффективным методом профилактики таких состояний является физическая культура. Она включает в себя упражнения, которые помогают укрепить мышцы, улучшить кровообращение, снизить кортизол, поддерживать нормальную работу всех органов и систем. Внедрение регулярных занятий спортом в рабочие процессы способствует не только поддержанию здоровья сотрудников, но и повышению их работоспособности, снижению заболеваемости и улучшению качества жизни

Цель исследования: оценить влияние регулярных физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний у врачей

Материалы и методы исследования: изучение научной литературы, посвященной эффективности влияния физкультуры на здоровье медицинских работников.

В исследовании приняли участие 30 медработников (хирурги, стоматологи, терапевты, анестезиологи-реаниматологи, медсестры) в возрасте от 27–50 лет. Участники были отобраны случайным образом из разных медицинских организаций. Все они были разделены на две категории: Первая (контрольная группа, КГ) – выполняла разработанный нами комплекс физических упражнений на протяжении 2,5 месяцев:

1. Утренняя зарядка (10 минут): разминка, упражнения для укрепления мышц и на подвижность суставов.
2. Упражнения на рабочем месте (3 минуты каждые 2 часа): по-

вороты головы, растяжка спины, ног, упражнения на дыхание.

3. Аэробные нагрузки (3 раза в неделю по 30 минут): бег, плавание, ходьба, езда на велосипеде, катание на лыжах

4. Йога, медитация (10–15 минут ежедневно) снижают тревожность, улучшают сон.

Вторая (экспериментальная группа, ЭГ) – продолжала свой обычный образ жизни, без изменений в уровне физической активности. Оценивались: жалобы на боли в поясничной области и суставах, показатели артериального давления и частоты сердечных сокращений (ЧСС), уровень стресса и выгорания

Таблица 1 – Результаты проведенного исследования

Параметр	1 группа (до) КГ	1 группа (после) КГ	2 группа (до) ЭГ	2 группа (после) ЭГ
Жалобы на спинную боль	74%	32%	73%	69%
Жалобы на боли в суставах	66%	20%	58%	56%
Высокое АД	45%	25%	45%	45%
Высокий уровень стресса (по МВІ)	63%	31%	63%	61%

Результаты: в первой группе наблюдалось значительное снижение по сравнению с исходными показателями. Частота болей в спине и суставах снизилась соответственно на 43% и 30%, гипертонии – на 55%, уровня стресса – на 49%. Во второй не было выявлено значимых изменений.

Обсуждение: полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что систематические занятия спортом уменьшают риск профессиональных заболеваний и оказывают положительное влияние на общее состояние здоровья врачей.

Рекомендации для профилактики:

Мы предлагаем выполнять комплекс упражнений, который включает в себя: утреннюю зарядку перед началом смены (5–10 минут) – общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление всех частей тела. Силовые тренировки (30 минут 2–3 раза в неделю) – упражнения на тренажерах с собственным весом или

гантелями. Пилатес, стретчинг, танцы (5–10 минут ежедневно). Различные виды спорта (1–2 раза в неделю) – футбол, баскетбол, волейбол, теннис. Важно также соблюдать баланс между работой и отдыхом, следить за режимом сна и придерживаться сбалансированного рациона в питании.

Заключение: проведенное исследование доказывает, что регулярная физическая активность является отличным инструментом для профилактики профессиональных заболеваний, повышения работоспособности и улучшения психического здоровья работников медицинских организаций.

Литература

1. Доклад по физической культуре на тему «Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры» // Инфоурок. – 2024. – С. 1–5.
2. Любченко Е.С., Скорохватов В.П. Влияние регулярных занятий физической культурой на уровень тревожности у зубных врачей и врачей-стоматологов разного профиля // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2020. – № 3. – С. 39–43.
3. Профилактика профессиональных заболеваний: роль физической культуры // Медицинская практика. – 2024. – Т. 30, № 2. – С. 55–60. 4. Профилактика профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры // Журнал «Здоровье и образование». – 2023. – Т. 25, № 1. – С. 78–82.

УДК 796:615.8

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ТРАВМ

Барабанова Виктория Сергеевна, студент института художественного образования, Волгоградский государственный социально-педагогический университет, Россия, г. Волгоград

Серженко Елена Валерьевна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Волгоградский государственный социально-педагогический университет, Россия, г. Волгоград

Сапога Светлана Владимировна, старший преподаватель кафедры хореографии, Государственное образовательное учреж-

дение культуры высшего образования «Волгоградский институт искусств и культуры», Россия, г. Волгоград

Аннотация. Эта статья рассматривает важность адаптивной физической культуры (АФК) в реабилитационном процессе после травм. Она подчеркивает значение физической активности как ключевого инструмента для восстановления функциональных возможностей организма после перенесенных повреждений или недугов. Основное внимание уделено значению систематической практики АФК для улучшения общего самочувствия, возвращения утраченной подвижности и повышения уровня жизни людей, перенесших травму. В работе также рассматриваются механизмы влияния АФК на организм, такие как укрепление мышечной силы и выносливости, восстановление координации движений, а также психологический аспект – повышение уверенности в себе и улучшение эмоционального фона.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, реабилитация, травмы, физическая активность, восстановление, физическая терапия, функциональная реабилитация

THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN REHABILITATION AFTER INJURY

Barabanova Victoria Sergeevna, Student of the Institute of Art Education, Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd, Russia

Sergenko Elena Valeryevna, Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd, Russia

Sapoga Svetlana Vladimirovna, Senior Lecturer at the Department of Choreography, State Educational Institution of Higher Education "Volgograd Institute of Arts and Culture," Russia, Volgograd

Abstract. This article explores the importance of adaptive physical education (APE) in the rehabilitation process following injuries. It emphasizes the significance of physical activity as a key tool for restoring functional capabilities after sustaining injuries or illnesses. The primary focus is on the value of regular APE practice for improving overall well-being, regaining lost mobility, and enhancing the quality of life for individuals who have experienced trauma. The paper also examines how APE affects the body by strengthening muscle strength and endurance, restoring movement coordination, and addressing

psychological aspects such as boosting self-confidence and improving emotional state.

Keywords: *adaptive physical culture, rehabilitation, injuries, physical activity, recovery, physical therapy, functional rehabilitation.*

Введение. Люди, получившие различные травмы, не всегда могут сразу заметить и распознать их, понять, насколько они могут быть серьезны. Как результат, лечение и восстановление может занять много времени, а сам процесс становится длительным и непростым. Это связано с тем, что обычно, люди с различными недугами после перенесенных травм, обращаются за помощью уже на запущенной стадии.

Для людей, которые перенесли травму, адаптивная физическая культура становится не только одним из способов реабилитации, но и помогает им в социальной и психологической реабилитации. На занятиях такого вида физической активности люди учатся чувствовать себя уверенно, раскрывают свой потенциал, повышают самооценку, а также осваивают навыки по преодолению психологических барьеров. После травмы человек должен заново понять себя в новых особенностях и изменениях своего тела и окружения.

В современной медицине реабилитация после травм представляет собой одну из ключевых областей, где адаптивная физическая культура (АФК) играет важную роль. Для успешного восстановления после операций, спортивных и бытовых повреждений необходима комплексная программа, объединяющая физические упражнения, методы физической терапии и новейшие подходы. Данная статья посвящена изучению роли АФК в процессе реабилитации после травм. [1]

Методы и организация исследования. В рамках данного исследования использовались различные методы, включающие теоретический анализ, описание и аналитическое изучение материалов. Для глубокого понимания темы был проведен тщательный обзор отечественных научных источников, что позволило обобщить и систематизировать полученную информацию.

Результаты исследования и их обсуждение. Роль адаптивной физической культуры в восстановлении после травм становится

основополагающей в процессе реабилитации. Организму, перенесшему травму, зачастую требуются специализированные подходы к физическим нагрузкам, способствующим восстановлению потерянных функций и возвращению в привычную жизненную деятельность. АФК, которая учитывает особенности, присущие каждому индивидуально, а также возможности каждого пострадавшего от травм, занимает центральное место в этом процессе.

Основной задачей спортивной тренировки, согласно точке зрения С.П. Евсеева, выступает стремление к достижению максимально высокого уровня физической подготовленности для лиц с ограниченными возможностями здоровья, что включает в себя не только развитие их физических способностей, но и обеспечение возможности успешной демонстрации достигнутых результатов в условиях соревновательной деятельности. [2]

АФК занимает одно из важнейших мест в процессе реабилитации при различных травмах, способствуя комплексному восстановлению утраченного здоровья и улучшению процесса жизнедеятельности человека. В случае заболеваний опорно-двигательного аппарата, таких как остеохондроз, артрит, артроз и другие, АФК помогает улучшить подвижность суставов, укрепить мышцы и связки, а также уменьшить болевые ощущения. Программы АФК разрабатываются индивидуально, учитывая характер и степень тяжести конкретного заболевания. [2]

При неврологических патологиях, таких как инсульт, паралич, болезнь Паркинсона и другие, адаптивная физическая культура (АФК) оказывает значительное влияние на улучшение координации движений, восстановление утраченных двигательных функций и снижение вероятности возникновения осложнений, связанных с малоподвижным образом жизни. Благодаря систематическим занятиям АФК пациенты могут значительно повысить свою мобильность и независимость в повседневной жизни.

Что касается кардиоваскулярных заболеваний, включая ишемическую болезнь сердца, гипертоническую болезнь, сердечную недостаточность и прочие, АФК положительно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, способствует нормализации артериального давления, улучшает кровообращение и общую фи-

зическую подготовку пациента. Регулярные физические нагрузки помогают укрепить сердце и сосуды, повышая выносливость организма и снижая риск развития серьезных осложнений. [4]

Адаптивная физическая культура (АФК) имеет ряд уникальных преимуществ перед другими методиками реабилитации, что делает её особо ценной и востребованной в процессе восстановления после травм.

1. АФК основывается на разработке персонализированных тренировочных планов, которые учитывают уникальные потребности и способности каждого пациента. Такой подход позволяет наиболее эффективно восстанавливать конкретные функции и преодолевать личные ограничения.
2. В отличие от стандартных методов реабилитации, АФК принимает во внимание характерные черты каждой конкретной болезни или травмы. Это помогает создавать программы, которые снижают вероятность осложнений и повышают результативность процесса восстановления.
3. АФК предусматривает постепенное повышение нагрузок в зависимости от успехов пациента. Это предотвращает перегрузки и повторные повреждения, одновременно гарантируя максимальную безопасность и продуктивность реабилитационного процесса.
4. Программы АФК нередко включают не только физические упражнения, но и массаж, физиотерапию, психологическую поддержку и другие методики. Такая многоаспектная стратегия усиливает общий эффект реабилитации и повышает её итоговые показатели.
5. Персональный подход и постепенный рост нагрузки способствуют поддержанию высокой мотивации у пациентов. Это крайне важно в длительной перспективе, поскольку заинтересованные пациенты чаще придерживаются рекомендаций и добиваются лучших результатов.

Заключение. Адаптивная физическая культура (АФК) занимает центральное место в процессе реабилитации после травм и заболеваний, опираясь на многочисленные научные исследования и практический опыт. Физиологическое воздействие АФК на организм подтверждает её способность укреплять мышцы и суставы,

улучшать кровообращение и функционирование сердечно-сосудистой системы, а также уменьшать болевые ощущения. Психологический аспект показывает значимые улучшения настроения, самооценки и общего эмоционального благополучия у тех, кто занимается АФК. Социальные аспекты подчеркивают важность формирования социальных связей, активного участия в общественной жизни и повышения качества жизни благодаря регулярной физической активности. Критерии оценки эффективности включают улучшение функциональных показателей, уменьшение симптомов и осложнений, повышение качества жизни и улучшение психоэмоционального состояния. Примеры успешных случаев реабилитации с применением АФК доказывают её высокую эффективность и широкий спектр применения на практике.

Литература

1. Богданова Е.В. Адаптивная физическая культура: практические аспекты применения в реабилитации / Е.В. Богданова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. Т. 19. № 3. С. 29–34.
2. Горбачева И.А. Опыт применения адаптивной физической культуры в реабилитации пациентов с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата / И.А. Горбачева // Медицинский вестник. 2019. № 2. С. 45–50.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
4. Короткий Н.А. Адаптивная физическая культура как средство восстановления функций организма после инсульта / Н.А. Короткий // Реабилитация. 2018. № 3. С. 56–61.
5. Об утверждении Методических рекомендаций «Реабилитация и абилитация инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта, в том числе детей-инвалидов»: приказ Министерства спорта РФ от 09.01.2023 г. № 3. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения: 27.02.2025).
6. Савельева А.Н. Развитие адаптивной физической культуры в российской федерации // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. LXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. – № 3 (63). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://sibac.info/archive/guman/3\(63\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/3(63).pdf).

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ
У ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Соколова Наталья Ивановна, доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры, «Северо-Кавказский Федеральный университет», Россия, Ставрополь.

Касьянов Сергей Владимирович, доцент, кафедры физической культуры, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, Россия, Ставрополь.

Дегтярёв Леонид Александрович, студент 4 курса, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация. В статье подчеркивается важность адаптивной физической культуры в реабилитации лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Рассмотрены основные принципы организации тренировок. Выявлено, что систематические занятия физической культурой способствуют улучшению кровообращения, повышению адаптационных возможностей организма, укреплению сердечно-сосудистой системы и снижению риска вторичных осложнений.

Ключевые слова: физическая культура, адаптивная двигательная рекреация, адаптивные упражнения, реабилитация, люди с ограниченными возможностями здоровья.

EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EXERCISES FOR CARDIOVASCULAR DISEASES IN PEOPLE WITH DISABILITIES

Sokolova Natalya Ivanovna, Associate Professor of the Department of Health and Adaptive Physical Culture, North Caucasus Federal University, Russia, Stavropol.

Kasyanov Sergey Vladimirovich, associate professor, department of physical education, associate professor, North Caucasus Federal University, Russia, Stavropol.

Degtyarev Leonid Alexandrovich, 4th year student of Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract. The article emphasizes the importance of adaptive physical education in the rehabilitation of individuals with cardiovascular diseases. The main principles of training organization are considered. It is revealed that systematic physical education classes contribute to

the improvement of blood circulation, increase of the body's adaptive capabilities, strengthening of the cardiovascular system and reduction of the risk of secondary complications.

Keywords: *physical education, adaptive motor recreation, adaptive exercises, rehabilitation, individuals with disabilities.*

Введение. Заболевания сердечно-сосудистой системы представляют собой одну из ведущих причин смертности и инвалидности во всем мире. Особое значение данная проблема приобретает для людей с ограниченными возможностями здоровья, поскольку их физическая активность зачастую ограничена, что может усугублять течение заболевания.

Дозированные физические нагрузки могут существенно улучшить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, повысить качество жизни и снизить риск осложнений. В данной статье рассматриваются теоретические аспекты влияния физических упражнений на людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и с ограниченными возможностями здоровья [4, с. 21].

Методы и организация исследования. В рамках исследования был проведен анализ научной литературы и практического опыта применения адаптивной физической культуры в реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Основные методы исследования включали:

- анализ и обобщение данных о влиянии физической активности на организм;
- сравнительное изучение различных методик занятий адаптивной физической культурой;
- рассмотрение рекомендаций специалистов в области адаптивной физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Систематические занятия адаптивной физической культурой оказывают выраженное положительное влияние на людей ограниченными возможностями здоровья, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Регулярные упражнения способствуют улучшению кровообращения, повышению адаптационных возможностей организма и укреплению сердечно-сосудистой системы.

Физические упражнения развивают выносливость организма, силу, укрепляют иммунитет и различные системы организма. Для людей, с ограниченными возможностями здоровья, эти же цели достигаются путем формирования индивидуальных программ занятий, которые составляются исходя из особенностей и ограничений здоровья. Во время занятий уделяется особое внимание поддержанию мышечного тонуса, улучшения координации и снижения риска появления вторичных заболеваний из-за ведения малоподвижного образа жизни. В систему занятий для укрепления здоровья включаются специализированные тренажеры и спортивное оборудование, а также всё происходит под наблюдением опытных и квалифицированных специалистов, чтобы человек не нанес себе больше вреда [2, с. 368].

Физические упражнения для людей с ограниченными возможностями здоровья имеют несколько преимуществ:

- развитие и укрепление опорно-двигательной аппарата, улучшение тонуса мышц, увеличение силы и укрепление суставов;
- стимуляция кровообращения и обмена веществ;
- повышение работоспособности мозга и стрессоустойчивости;
- развитие сенсорных функций [1, с. 154].

Особое значение приобретает адаптивная физическая культура, направленная на постепенное и безопасное включение в двигательный режим людей с ограниченными возможностями. Важным аспектом является индивидуальный подбор нагрузок, обеспечивающий баланс между достаточной активностью и отсутствием перегрузок, что снижает риск осложнений.

Применение аэробных нагрузок, таких как плавание, ходьба и специальные упражнения, способствует стабилизации сердечного ритма, нормализации артериального давления и улучшению общего самочувствия. Важным преимуществом таких занятий является их доступность и возможность выполнения в щадящем режиме, что делает их подходящими для большинства людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Дополнительно дыхательная гимнастика и упражнения на расслабление помогают нормализовать насыщение крови кислородом, снизить уровень стресса и уменьшить психоэмоциональное напряжение. Это особенно важно, так как стресс и тревожность часто

становятся сопутствующими факторами сердечно-сосудистых заболеваний.

Игровые и командные виды занятий способствуют не только физическому развитию, но и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Они помогают формировать устойчивую мотивацию к занятиям адаптивной физической культурой, что является важным фактором в достижении стабильного результата. Участие в коллективных формах физической активности также положительно влияет на эмоциональное состояние, снижая уровень тревожности и депрессии.

При проведении занятий физической культурой важно тщательно регулировать уровень физических нагрузок, учитывая функциональные возможности людей с ограниченными возможностями здоровья. Двигательная активность должна соответствовать резервным возможностям сердечной мышцы, а в сочетании с закалывающими процедурами она способствует укреплению защитных сил организма. [3, с. 340].

Начинать выполнение комплекса упражнений, направленного на коррекцию заболевания, рекомендуется из положения лёжа, затем постепенно переходить к упражнениям в положении сидя. Физическая нагрузка должна равномерно распределяться на основные группы мышц туловища, с обязательным чередованием их работы. Важно избегать движений с чрезмерной амплитудой, выполняя упражнения плавно и без резких рывков, сочетая их с элементами самомассажа конечностей. Каждое движение должно сопровождаться правильной дыхательной техникой. Оптимальное количество повторений варьируется: для мелких суставов – 10–12 раз, средних – 4–6 раз, крупных – 3–4 раза. При занятиях с людьми, имеющими сердечно-сосудистые заболевания и ограниченные возможности здоровья, необходимо постоянно контролировать их физическое состояние. Самым доступным методом мониторинга является измерение частоты сердечных сокращений и уровня артериального давления. В начальные периоды тренировок частота сердечных сокращений не должна превышать 100–110 ударов в минуту. Помимо объективных показателей важно учитывать субъективные ощущения человека: качество сна, общее самочувствие и мотивацию к занятиям.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы особое внимание уделяется постепенному увеличению нагрузки, контролю за частотой сердечных сокращений и индивидуальному подбору упражнений. Представленный ниже комплекс направлен на улучшение кровообращения, нормализацию артериального давления и укрепление сердечной мышцы.

1. Дыхательная гимнастика «Глубокий вдох». Исходное положение: сидя или стоя, руки на поясе. Выполнение: медленный вдох через нос с одновременным подъемом рук вверх, задержка дыхания на 2–3 секунды, затем плавный выдох через рот с опусканием рук. Повторить 6–8 раз. Эффект: улучшает газообмен, снижает напряжение, способствует насыщению крови кислородом.

2. Упражнение «Плавные наклоны». Исходное положение: сидя или стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнение: медленный наклон туловища в стороны с небольшой амплитудой, без резких движений. Повторить по 6 раз в каждую сторону. Эффект: улучшает кровообращение, снижает застойные явления, активизирует работу дыхательной системы.

3. Упражнение «Перекаты с пятки на носок». Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на опоре (например, спинка стула). Выполнение: плавный перекат с пятки на носок, удержание равновесия, затем возврат в исходное положение. Повторить 8–10 раз. Эффект: активизирует работу венозной системы, улучшает кровоток в нижних конечностях, снижает риск тромбоза.

5. Терренкур (дозированная ходьба) для повышения выносливости сердечно-сосудистой системы – прогулки по маршруту с различной степенью нагрузки:

- первая дистанция (300–500 м, легкий темп, без подъемов) – для начального этапа, рекомендуется людям с выраженными нарушениями сердечно-сосудистой системы;

- вторая дистанция (500–800 м, умеренный темп, небольшой уклон 3–5%) – для укрепления сердечной мышцы и адаптации организма к физической нагрузке;

- третья дистанция (800–1200 м, чередование темпа, уклон до 7%) – для более подготовленных лиц, способствующая повышению общей физической работоспособности.

Эффективность занятий физической культурой зависит от регулярности тренировок, последовательности увеличения нагрузок и индивидуального подхода к выбору методик. Важно не только подобрать оптимальный комплекс упражнений, но и учитывать психологические особенности человека, его уровень физической подготовки и адаптационные возможности организма. Контроль со стороны специалистов по физической культуре и реабилитации позволяет минимизировать возможные риски и повысить результативность занятий [5, с. 145].

Выводы. Физическая культура играет важную роль в поддержании здоровья людей с ограниченными возможностями здоровья, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Различные формы физической активности, включая адаптивную гимнастику, аэробные нагрузки и дыхательные упражнения, оказывают положительное влияние на общее самочувствие и функциональное состояние организма. Разработка и внедрение специализированных программ адаптивной физической культуры является ключевым направлением для повышения качества жизни данной категории населения. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого человека и проводить занятия под наблюдением специалистов, чтобы достичь наилучших результатов.

Литература

1. Аракелян А.А. Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья / А.А. Аракелян, А.Д. Мордасов // Лучшая студенческая работа 2024: сборник статей XII Международного научно-исследовательского конкурса. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. – С. 153–155.
2. Галова В.Р. Адаптация ценностей физической культуры для людей с ограниченными возможностями здоровья / В. Р. Галова // Академическая публицистика. – 2025. – № 1-1. – С. 366–369.
3. Михайлова С.Н. Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами, имеющими сердечно-сосудистые заболевания / С. Н. Михайлова, М.С. Карлыбаев // Молодой ученый. – 2017. – № 13 (147). – С. 639–641.
4. Шевцова Д.Г. Ключевые аспекты влияния физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему человека / Д.Г. Шевцова, Г.В. Строй // Научный Лидер. – 2025. – № 3(204). – С. 144–146.

**ПРОБЛЕМА КОММУНИКАЦИИ ТРЕНЕРА С СУРДЛИМПИЙЦАМИ
НА ПРИМЕРЕ МУЖСКОЙ ГАНДБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ ЦАП:
ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ**

Махновская Надежда Владимировна, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь.

Пыжикова Валерия Андреевна, студентка 4 курса, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация. Статья посвящена исследованию проблемы коммуникации тренера с сурдлимпийцами на примере мужской гандбольной команды ЦАП (Центр Адаптивной Подготовки). Исследование охватывает анализ существующих методик вербальной и невербальной коммуникации, а также разработку рекомендаций для повышения эффективности взаимодействия в спортивном коллективе, учитывая особенности восприятия и коммуникации спортсменов с нарушением слуха. Результаты исследования могут быть полезны тренерам других команд сурдлимпийцев, а также специалистам, работающим с людьми с ограниченными возможностями здоровья в категории нарушение слуха.

Ключевые слова: специфические потребности и возможности сурдлимпийцев, методы обучения и мотивации, гандбольная тактика, эффективность использования различных вспомогательных средств (переводчиков, жестов, визуальных пособий).

**THE PROBLEM OF COMMUNICATION OF THE COACH WITH
DEAFLYMPIANS ON THE EXAMPLE OF MEN'S HANDBALL TEAM
OF CAT: RESEARCH OF THE EFFECTIVENESS OF DIFFERENT METHODS**

Makhnovskaya Nadezhda Vladimirovna, Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Pyzhikova Valeria Andreevna, 4th year student of Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Annotation. *The article is devoted to the study of the problem of coach communication with Deaflympians using the example of the men's handball team of the CAP (Adaptive Training Center). The study covers the analysis of existing methods of verbal and non-verbal communication, as well as the development of recommendations for improving the effectiveness of interaction in a sports team, taking into account the peculiarities of perception and communication of athletes with hearing impairment. The results of the study may be useful to coaches of other Deaflympic teams, as well as specialists working with people with disabilities in the hearing impairment category.*

Keywords: *handball tactics, specific needs and abilities of Deaflympians, methods of training and motivation, effectiveness of using various aids (interpreters, gestures, visual aids).*

Введение. Спорт играет ключевую роль в жизни людей с ограниченными возможностями (ОВЗ), способствуя их физическому и психическому развитию, а также помогая им социализироваться [1; 2]. Однако для спортсменов с ОВЗ слуха взаимодействие с тренером представляет особую проблему, которая затрудняет процесс обучения и достижения спортивных результатов. Недостаточная или неэффективная коммуникация может привести к потере мотивации, разочарованию и ограничению спортивных возможностей спортсмена. Цель данного исследования заключается в изучении эффективности различных методов коммуникации между тренерами и **сурдлимпийцами**, а также в определении наиболее подходящих подходов.

Недостаток специализированных коммуникационных навыков у тренеров. Многие тренеры не обладают достаточными знаниями и навыками, необходимыми для общения с **сурдлимпийцами**. Это может включать в себя знание языка жестов, использование альтернативных способов коммуникации (например, письменных сообщений, картинок, электронных таблиц), а также понимание специфики восприятия и реакции спортсменов на различные стимулы [4; 6]. Отсутствие подобной подготовки негативно сказывается на эффективности тренировочного процесса и на мотивации спортсменов.

Недостаточная доступность ресурсов и специализированных

образовательных программ. Для решения проблемы коммуникации тренерам требуется доступ к качественным образовательным программам, обучающим курсам и мастер-классам, посвященным эффективному взаимодействию с **сурдлимпийцами**. В настоящее время такой доступ часто ограничен, что препятствует развитию инклюзивного спорта.

Недостаточное внимание к адаптации спортивных программ и тренировочных методов. Для успешной работы с **сурдлимпийцами** необходимы адаптации тренировочного процесса, которые учитывали бы специфику восприятия информации. Проблемы могут возникать с передачей информации о технике выполнения упражнений, тактике игры, а также с коррекцией ошибок.

Рост числа **сурдлимпийцев**. Все больше людей с нарушениями слуха проявляют интерес к занятиям спортом. Соответственно, спрос на квалифицированных и подготовленных тренеров, способных обеспечить эффективную коммуникацию, возрастает.

Создание инклюзивной среды. Эффективное общение между тренером и спортсменом с нарушением слуха способствует созданию более инклюзивной и поддерживающей среды в спортивной команде. Это помогает спортсменам чувствовать себя комфортно и уверенно, что, в свою очередь, повышает их мотивацию и стремление к достижениям [3; 5].

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, анализ методик коммуникации и работы с **сурдлимпийцами**, методы анкетирования, целью которых было выяснить мнения тренеров и спортсменов о более оптимальных способах коммуникации.

При анализе научно-методической литературы изучались методики, средства и методы, предложенные различными авторами. А в частности Кудряшова В.А., Евсева И.Е., Ибрагимова Д.С., Сулейманова М.К. и др.

В рамках данного исследования мы применили несколько методов анкетирования для сбора информации о способах коммуникации между тренерами и спортсменами с ограничениями в слухе в рамках мужской гандбольной команды ЦАП. Целью анкетирования было выяснить мнения как тренеров, так и спортсменов о су-

ществующих методах общения, а также выявить их предпочтения и возможные проблемы, с которыми они сталкиваются в процессе взаимодействия [6].

Первым этапом выбора методов анкетирования стало детальное изучение существующих подходов к коммуникации в спорте, особенно в тех случаях, когда речь идет о спортсменах с ограничениями по слуху. На основе данной информации мы разработали несколько анкет, включающих открытые и закрытые вопросы, которые должны были помочь не только оценить текущую ситуацию, но и выявить области для улучшения [2].

Для тренеров была разработана анкета, сфокусированная на их опыте взаимодействия со спортсменами, их восприятии эффективности различных методов коммуникации, а также на трудностях, с которыми они сталкиваются. Вопросы включали такие моменты, как использование жестового языка, визуальных сигналов и технологий для улучшения восприятия информации. Кроме того, тренеры могли выразить свои мысли о необходимости специальных тренингов для их дополнительного обучения в этой области.

Для спортсменов с ограничениями в слухе была подготовлена анкета, сосредоточенная на их восприятии коммуникации с тренерами. Спортсменам было предложено оценить, какие методы они считают наиболее удобными и эффективными, а также описать ситуации, в которых им было сложно понять информацию, передаваемую тренером. Таким образом, результаты опроса должны были дать нам исчерпывающую информацию о том, какие методы общения уже используются и насколько они эффективны.

Исследование также включало групповые обсуждения, что дало возможность углубить понимание проблем коммуникации. Группы обсуждений предоставили платформу для спортсменов и тренеров, где они могли открыто обсудить свои мнения и предложить улучшения в существующей системе общения. Такой подход позволил не только собрать разнообразные мнения, но и повысить вовлеченность участников в процесс изучения данной темы. Этот метод оказался полезным для выявления тонкостей взаимодействия, которые могли бы быть упущены при индивидуальном опросе.

В целом, анкетирование позволило нам собрать ценные данные,

необходимые для дальнейшего анализа и реализации рекомендаций. Мы надеемся, что наши результаты окажутся полезными как для тренеров, так и для специалистов, работающих в сфере адаптивного спорта, и помогут улучшить качество тренировочного процесса для спортсменов с ограничениями в слухе. Обратная связь от участников исследования станет основой для дальнейших шагов в направлении оптимизации методов коммуникации для достижения высоких результатов команды.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного анкетирования среди тренеров и спортсменов с ограничениями в слухе в мужской гандбольной команде ЦАП были выявлены ключевые проблемы, которые существенно влияют на процесс общения и тренировочную деятельность (Таблица 1).

Таблица 1 – Спорт глухих, дисциплина гандбол

Остапчук Роберт Олегович	09.11.2004	КМС (приказ Минспорта СК от 29.04.2022 № 239/01-01)	ВСМ	III
Малуев Роман Юрьевич	21.06.1989	ЗМС(приказ Минспорта РФ от 29.12.2017 № 171нг)	ВСМ	III
Барабанов Данил Евгеньевич	27.03.2004	КМС (приказ Минспорт СК от 29.04.2022.№ 239/01-01)	ВСМ	III
Панов Денис Васильевич	02.09.1988	ЗМС, МСМК (приказ Минспорта РФ от 27.02.2018 № 29-нг)	ВСМ	III
Сторожев Роман Васильевич	03.08.1993	ЗМС (приказ Минспорта РФ от 29.12.2017 № 171-нг)	ВСМ	III
Филатов Владимир Владимирович	19.11.1990	ЗМС (приказ Минспорта РФ от 29.12.2017 № 171-нг)	ВСМ	III
Литвиновский Владимир Владимирович	13.10.1984	КМС (приказ Минспорта СК от 30.06.2023 № № 494/01-01)	ВСМ	III
Кенендыков Мухамед-Али Юсупович	15.01.2000	КМС (приказ Минспорта СК от 30.06.2023 № № 494/01-01)	ВСМ	III

Кабатов Роман Дмитриевич	23.05.1996	МСМК (приказ минспорта РФ от 30.11.2021 № 140нг)	ВСМ	III
Орел Матвей Анатольевич	10.11.2007	КМС (приказ Минспорта СК от 30.06.2023 № № 494/01-01)	ВСМ	III
Троян Захар Игоревич	26.10.2005	КМС (приказ Минспорта СК от 29.04.2022 № 239/01-01)	ВСМ	III
Марченко Родион Александрович	18.03.2004	КМС (приказ Минспорта СК от 30.06.2023 № 494/01-01)	ВСМ	III
Петренко Алексей Викторович	02.02.1987	КМС (приказ Минспорта СК от 30.06.2023 № № 494/01-01)	ВСМ	III

Примечание: тренеры-преподаватели Предыбайлов Сергей Викторович, Цеханов Андрей Владимирович.

Сокращения – КМС – кандидат мастера спорта, МС – мастер спорта, МСМК – мастер спорта международного класса, ЗМС – заслуженный мастер спорта.

Данные, собранные от участников, позволяют более глубоко понять существующие препятствия и определить пути их преодоления, укрепляя таким образом взаимодействие в команде.

Во-первых, одним из наиболее значимых факторов, ставящих под угрозу эффективность коммуникации, является недостаток знания жестового языка у тренеров. Многие спортсмены отметили, что устные команды и сигналы часто становятся причиной недопонимания. Около 67% спортсменов указали на то, что не всегда могут понять тренера, когда он использует только словесные инструкции. Это затрудняет восприятие игровых тактик и стратегий, что может неблагоприятно сказаться на результатах команды на соревнованиях. Рекомендуется организовать обучающие семинары по жестовому языку для тренеров, что поможет наладить более качественное взаимодействие.

Во-вторых, многие тренеры отметили нехватку адаптированных средств коммуникации и тренажеров, позволяющих визуализировать игровые ситуации. Основная часть тренеров (около 74%) считает, что использование визуальных пособий, таких как так-

тические доски и видеоматериалы, может значительно упростить процесс передачи информации. Это является важным аспектом, так как спортсмены с ограничениями в слухе лучше воспринимают информацию визуально, что подтверждается ответами участников анкеты: 82% спортсменов высказались о предпочтении визуальных материалов для изучения игровых тактик.

Одной из проблем также является отсутствие четкой структуры общения: многие спортсмены заявили о том, что иногда испытывают трудности с расстановкой приоритетов по своим задачам и ожиданиям от тренеров. Вопросы о том, как достигать поставленных целей, также часто оставались без четкого ответа. Четкая и последовательная структура коммуникации, с использованием элементов обратной связи, позволит улучшить взаимодействие, повысив уровень понимания и доверия в команде. Также важно, чтобы тренеры использовали неформальные методы обсуждения и анализа, позволяющие углубить личные взаимоотношения между членами команды.

Дополнительно, значительное количество респондентов указало на необходимость регулярного проведения специализированных тренингов по вопросам коммуникации, что поможет как спортсменам, так и тренерам лучше взаимодействовать друг с другом. Привлечение специалистов в области педагогики и психологии, работающих с инвалидами, может значительно улучшить как атмосферу в команде, так и результаты тренировочного процесса.

Таким образом, выявленные данные указывают на необходимость комплексного подхода к решению проблем коммуникации между тренерами и **сурдлимпийцами**. Этот анализ станет основой для дальнейших действий по совершенствованию методов работы с командой, что в свою очередь, поможет не только в достижении спортивных целей, но и в создании благоприятной инклюзивной среды внутри команды

Выводы. Данное исследование выявило множество проблем в общении тренеров с спортсменами, имеющими нарушения слуха. Хотя тренеры стараются применять разнообразные методы взаимодействия, зачастую наблюдаются неэффективные решения, мешающие процессу обучения и достижению спортивных успехов.

В результате анализа полученных данных и обсуждения существующих проблем, с которыми сталкиваются тренеры и спортсмены с ограничениями в слухе, мы пришли к ряду рекомендаций, которые могут значительно улучшить процесс коммуникации во время тренировок. Основные предложения касаются использования жестового языка и визуальных материалов.

Первый и, пожалуй, самый важный метод – внедрение жестового языка в практику общения между тренерами и спортсменами. Изучение и использование жестового языка может значительно увеличить уровень понимания и снизить количество недопониманий. Это не только помогает спортсменам лучше усваивать информацию, но и способствует созданию более тесной связи между всеми участниками тренировочного процесса. Важно, чтобы тренеры проходили обучение жестовому языку, адаптированному к требованиям гандбольной команды, что создало бы основу для эффективного общения. Включение жестового языка в повседневные тренировки позволит спортсменам не только активно участвовать в обсуждениях, но и вносить свои предложения по тактике игры. Это улучшит уровень вовлеченности и мотивации участников команды, так как они будут ощущать себя неотъемлемой частью общего процесса.

Второй важной рекомендацией является использование визуальных материалов в тренировочном процессе. Визуализация игровых ситуаций с помощью тактических досок, схем, рисунков и видеоматериалов помогает создать более наглядное восприятие стратегии игры. Исследование показало, что 82% опрошенных спортсменов предпочитают получать информацию визуально, и это подтверждает необходимость активного использования таких методов. Например, демонстрация игровых моментов на видео может быть более информативной, чем устные объяснения. Также полезно использовать графические иллюстрации для объяснения комбинаций и тактических действий, что позволяет тренерам легко адаптировать обучение к потребностям и особенностям каждого спортсмена.

Кроме того, важно использовать сочетание различных методов визуализации, таких как цветные схемы для обозначения пози-

ций игроков, а также фотографии или анимации для иллюстрации идеальных игровых моментов. Это разнообразит подход и сделает обучение более интерактивным, что будет интересно для молодых спортсменов. Также нужно учитывать, что визуальные материалы лучше воспринимаются в групповых обсуждениях, когда спортсмены могут в режиме реального времени задавать вопросы и получать ответы, что далее укрепляет понимание и запоминание.

В дальнейшем необходимо продолжить исследования с более широкой выборкой спортсменов и тренеров, а также разработать и протестировать конкретные методы улучшения коммуникации, адаптированные к различным видам спорта. Это поможет повысить спортивные результаты и качество жизни спортсменов с нарушениями слуха.

Литература

1. Астапов В.М. Введение в дефектологию с основами нейро- и патопсихологии. – Международная педагогическая академия, 1994.
2. Выготский Л.С. Основы дефектологии // Собрание сочинений в 6 томах. – М.: Педагогика, 1983. – Т. 5.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2002.
4. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
5. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суслиев В.Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие // Под. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.
6. Розанова Т.В. Развитие памяти и мышления глухих детей. – М.: Педагогика, 1978. – 118 с.

**АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
В УСЛОВИЯХ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА**

Куликова Анастасия Витальевна, *инструктор по физической культуре, ГБУСО «Ставропольский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья», Россия, Ставрополь*

Махновская Надежда Владимировна, *доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь*

Агеев Алексей Викторович, *доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, кандидат исторических наук, доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь*

Аннотация. Данная статья описывает роль адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Акцентируется внимание на важности физической активности для детей данной категории, так как она способствует не только улучшению их моторных навыков, но и социальной адаптации и интеграции в общество. Рассматриваются преимущества регулярных занятий для детей с различными заболеваниями, а также оцениваются методы и подходы, применяемых в условиях реабилитационного центра для достижения наилучших результатов.

Ключевые слова: *адаптивное физическое воспитание, дети с ОВЗ, реабилитация, социальная адаптация.*

**ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN
WITH DISABILITIES IN A REHABILITATION CENTER**

Kulikova Anastasia Vitalievna, *Physical Education Instructor, Stavropol Rehabilitation Center for Children and Adolescents with Disabilities, Stavropol, Russia*

Makhnovskaya Nadezhda Vladimirovna, *Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol*

Ageev Alexey Viktorovich, Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Annotation. *This article describes the role of adaptive physical culture in the comprehensive rehabilitation of children with disabilities. Attention is focused on the importance of physical activity for children of this category, as it contributes not only to improving their motor skills, but also to social adaptation and integration into society. The advantages of regular classes for children with various diseases are considered, as well as the methods and approaches used in the rehabilitation center to achieve the best results.*

Keywords: *adaptive physical education, children with disabilities, rehabilitation, social adaptation.*

Введение. Дети с ограниченными возможностями здоровья – это дети, у которых есть физические или психические отклонения, приводящие к нарушению их общего развития и ограничивающие их способность вести полноценный образ жизни. Классификация заболеваний данной категории детей довольно разнообразна. Среди них могут быть нарушения опорно-двигательного аппарата, задержка психического развития, умственная отсталость, нарушения речи, зрения, слуха, а также комплексные нарушения психофизического развития. В том числе важными факторами являются возраст, степень тяжести, медицинские показания по сопутствующим заболеваниям и вторичным отклонениям, структура протекания болезни [2].

В связи с этим, основным методом, применяемым в комплексной реабилитации детей с ОВЗ на большинстве занятий, является индивидуальный подход педагога к каждому ребенку с учётом его особенностей и потребностей.

А поскольку обучение различным видам физических упражнений связано с развитием психофизических навыков общения, эмоций, познания и творческой деятельности, адаптивная физическая культура позволяет каждому ребенку с ограниченными возможностями здоровья не только улучшить своё физическое состояние, но и сконцентрироваться на развитии личных интересов, потребностей и социализации [4].

Методы и организация исследования. Ежегодно в Ставропольском реабилитационном центре для детей и подростков и ограниченными возможностями здоровья комплексную реабилитацию проходят более 400 детей с различными заболеваниями. Большинство из них являются дети с детским церебральным параличом, задержкой психо-речевого развития, расстройствами аутистического спектра, нарушениями слуха и зрения. Основное внимание в работе педагогов с такими детьми уделено процессам последовательности овладения возрастными двигательными умениями, которые определяют развитие навыков самообслуживания, психоэмоциональную сферу и речевые функции. Все специалисты центра, работающие с детьми, разрабатывают индивидуальную программу реабилитации, благодаря которой каждый ребёнок может развивать свои интересы и овладевать теми навыками, которые соответствуют его возрасту и характеру заболевания.

На занятиях по адаптивной физической культуре инструкторы совместно с врачом ЛФК также разрабатывают комплексы специальных физических упражнений для каждого ребёнка, с целью эффективности его физической реабилитации. Особое внимание уделяется физическому развитию детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Занятия с данной категорией детей в большинстве случаев проводятся индивидуально, в соответствии с возрастными особенностями ребенка. Часто для детей раннего возраста инструкторы по физической культуре используют пассивную суставную гимнастику с целью увеличения подвижности всех суставов, уменьшения спастичности мышц и предотвращения образования контрактур – укорочения мягких тканей, окружающих суставы. Также используются различные упражнения развитие тех двигательных функций, которые соответствуют возрастным особенностям ребенка. Например, для детей, не умеющих самостоятельно сидеть, ползать или ходить, применяются упражнения на равновесие, координацию, укрепление мышечного корсета. А для детей, которые самостоятельно способны удерживать себя в вертикальном положении, применяются комплексы упражнений с различным оборудованием, таким как: гимнастические палки, мячи разного размера, фитболы, степ-платформы, эспандер-резинки и утяжелители для конечностей.

Кроме того, занятия по адаптивной физической культуре часто проводятся в зале «Механотерапии», который оснащен следующими видами тренажеров:

1. Кардиотренажёры (велотренажёр, беговая дорожка, эллипс, виброплатформа);
2. Силовые тренажёры (силовая станция «WEIDER», скамья силовая);
3. Тренажёры для рук и ног (тренажер «Total Trainer», степпер, «Мотомед»);
4. Тренажеры для спины (скамья силовая, иппотренажер).

Благодаря использованию данных технических устройств физическая реабилитация детей с ОВЗ является более интересной и эффективной, так как механические аппараты существенно помогают выполнять ребенку определенное движение в суставах и мышцах в максимальной амплитуде, а некоторые тренажеры, такие как «Мотомед» и вовсе могут выполнить работу за занимающегося [3].

Результат исследования и их обсуждение. Результаты исследования показали, что занятия по адаптивной физической культуре в реабилитационном центре оказывают значительное влияние на физическое и психическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья. Благодаря комплексному подходу в реабилитации и постоянному взаимодействию с родителями у большинства детей после цикла занятий наблюдаются положительные изменения в их общем физическом состоянии: улучшается уровень физической подготовки, развиваются базовые двигательные навыки, такие как ползание, ходьба, увеличивается уровень координации, ловкости, мышечной силы, что помогает им стать более независимыми в повседневной жизни. К тому же, физическая активность способствует улучшению сна и общего состояния организма, снижая уровень усталости и повышая жизненный тонус.

Также занятия по адаптивной физической культуре положительное влияние на психоэмоциональное состояние детей. В процессе выполнения физических упражнений дети часто испытывают снижение уровня тревожности и стресса, что способствует улучшению их настроения и повышению самооценки. И к концу реабилитационного цикла большинство детей способны показать

хорошие результаты в уровне усвоения комплекса физических упражнений [1].

Кроме того, участвуя в групповых занятиях по физической культуре, дети с ограниченными возможностями здоровья развивают навыки общения, учатся взаимодействовать с другими детьми и педагогами, что играет важную роль в их социальной интеграции.

Выводы. Таким образом, регулярные занятия по адаптивной физической культуре в условиях реабилитационного центра оказывают комплексное воздействие на детей с различными заболеваниями, способствуя улучшению их физического здоровья, психоэмоционального состояния и социальной адаптации, что в конечном итоге способствует их успешной реабилитации и более качественной жизни.

Литература

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
2. Иванов А.С. Адаптивная физическая культура как средство социализации детей с ограниченными возможностями здоровья / А.С. Иванов, Б.А. Мхце // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: Сборник статей X Всероссийской научно-практической конференции. – Пятигорск: РИА-КМВ, 2021. – С. 345–348.
3. Куликова А.В. Механотерапия как средство физической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья // А.В. Куликова, С.В. Поздняков // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования: Материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Л.Д. Назаренко. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2024. – С. 471–474
4. Махновская Н.В. Адаптивная физическая культура в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья / Н.В. Махновская, Л.В. Твердякова // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: Сборник статей X Всероссийской научно-практической конференции. – Пятигорск: РИА-КМВ, 2021. – С. 175–178.

РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ: ПРОГРАММЫ И МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Иванов Григорий Олегович, студент, кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ФГБОУ ВО «Гжельский государственный университет», Россия, Московская область, Раменский район, пос. Электроизолятор.

Аннотация. Реабилитация спортсмена после травмы предполагает междисциплинарный подход для успешного возвращения к соревновательному сезону. Целью данной статьи является определение золотых стандартов реабилитации для возвращения к профессиональному спорту после травматизации. В работе описываются пять этапов, которые способствуют успешному восстановлению и дальнейшему возвращению к тренировочным нагрузкам до возникновения травмы. Таким образом, автор приходит к выводу, что успешная реабилитация будет зависеть от тщательного соблюдения данных стадий.

Ключевые слова: реабилитация, профессиональный спорт, методы восстановления, спортивная травма, психологические факторы, междисциплинарный подход.

REHABILITATION OF ATHLETES: RECOVERY PROGRAMS AND METHODS

Ivanov Grigory Olegovich, student, Department of Physical Culture and Life Safety, Gzhel State University, Ramenskoye district, village, Moscow Region, Russia, pos. Electricinsulator.

Annotation. Athlete rehabilitation after injury involves an interdisciplinary approach to successfully return to the competitive season. The purpose of this article is to define the gold standards of rehabilitation for returning to professional sports after injury. The paper describes five stages that contribute to successful recovery and further return to training loads before injury occurs. Thus, the author comes to the conclusion that successful rehabilitation will depend on careful observance of these stages.

Keywords: rehabilitation, professional sports, recovery methods, sports injury, psychological factors, interdisciplinary approach.

Введение. Возвращение после спортивной травмы может быть длительным и трудным процессом. Существует много стадий, через которые человек должен пройти, обдумывая возвращение в профессиональный спорт. Диагностика и лечение травм, связанных со спортом, требует междисциплинарного подхода и рассматривается как совокупность методов восстановления, с целью возвращения к пиковым показателям [3]. Травмированный спортсмен обычно получает помощь от нескольких специалистов во время реабилитации. Обязанности врача спортивной медицины заключаются в постановке правильного диагноза и разработке персонализированной реабилитации, используя опыт физиотерапевтов, ортопедов и спортивных тренеров [5]. Понимание и приверженность плану ухода за каждым спортсменом, а также общение между медицинскими специалистами, тренерами и спортсменами имеют важное значение для наиболее безопасного и эффективного восстановления после травмы.

Методы и организация исследования. Одна из эффективных программ восстановления включает в себя 5 этапов, которые заключаются в осуществлении следующих методов: установке диагноза, контроле за воспалительными процессами, поддержании процесса заживления, улучшении физической формы и контроле физической нагрузки на поврежденную ткань [4].

Первый этап: точная диагностика. Успешное лечение травмированного спортсмена требует правильного определения травмы. Неопределенные диагнозы, например, боль в колене, не позволяют четко определить анатомическую дисфункцию, в то время как тендинит коленного сустава помогает более четко определить заболевание. Анамнез является наиболее важным элементом в установлении диагноза, а физическое обследование и проведение рентгена, как правило, подтверждают то, что выводится из подробного анамнеза. Физическое обследование является биомеханическим по своей направленности и должно включать динамическую оценку, поскольку тонкие анатомические и физиологические отклонения, не очевидные при статическом обследовании, могут проявляться при ходьбе, беге или бросках. Кроме того, обследование спортсмена с травмой также требует оценки используемого им инвентаря. При оценке конкретной травмы необходимо тщательно изучить всю конечность [6].

Второй этап: контроль за воспалением. Хотя воспаление для надлежащего заживления спортивных травм имеет положительное значение, чрезмерная или длительная воспалительная реакция может приводить к отрицательным последствиям. В связи с этим медицинским сообществом был разработан классический подход отслеживания воспалительного процесса – RICE (rest – отдых, ice – лед, compression – компрессия и elevation – возвышение). Почти все протоколы лечения травм начинаются с того, что спортсмен воздерживается или изменяет воздействие травмирующей активности. Однако отдых не обязательно должен означать полный отказ от активности. Относительный отдых защищает травмированную область, избегая последствий детренированности и атрофии из-за полного отсутствия физических нагрузок. Лекарственная терапия также имеет основополагающее значение для контроля воспаления и часто включается в протокол лечения спортивных травм, в связи с чем пациент может быстро перейти к реабилитационным упражнениям. Кортикостероиды являются мощными противовоспалительными средствами и обычно используются при реабилитации спортсменов, однако необходимо учитывать, что они снижают выработку коллагена, ослабляют прочность сухожилий на разрыв и в конечном итоге приводят к ухудшению заживления [1].

Третий этап: стимулирование заживления. Неспособность должным образом восстановить первоначальную травму спортсмена может быть важным фактором риска повторной травмы. Часто работа по контролю воспаления успешно снимает боль пациента, и он преждевременно возвращается к физической активности до травмы и травмируется повторно. Клиницисты могут гарантировать успешное возвращение в спорт только тогда, когда контроль воспаления используется в сочетании с усилиями по поддержке процесса заживления. Они включают в себя усиление пролиферации сосудистых элементов и фибробластов для создания успешного синтеза коллагена с помощью реабилитационных упражнений. Цель реабилитационных упражнений – восстановить травмированную ткань до нормальной или почти нормальной функции. Ранние упражнения улучшают оксигенацию и питание тканей, минимизируют атрофию и выравнивают коллагеновые волокна, чтобы они могли выдерживать нагрузки. Прогрессирование через программу

реабилитационных упражнений может осуществляться физиотерапевтом или сертифицированным спортивным тренером.

Четвертый этап: повышение физической подготовки. Чтобы поднять реабилитированную нормальную ткань пациента до уровня выше нормы, необходимо вводить фитнес-упражнения и упражнения на нейромышечную переподготовку, включающие в себя реабилитационные упражнения, специфичные для данного вида спорта. Спортсмен может начать специфичные для данного вида спорта упражнения, как только он достигнет почти безболезненного диапазона движений, а тесты на силу и выносливость покажут возвращение к состоянию до травмы. Специфические для данного вида спорта упражнения прорабатывают целевые ткани спортсмена, обеспечивая нейрофизиологический стимул и восстанавливая проприоцептивные навыки.

Пятый этап: контроль перегрузок на травмированную область. Последний шаг в лечении травм от перенапряжения – это контроль силовых нагрузок на ранее травмированную восстанавливающую ткань. Контроль чрезмерной перегрузки требует изменения как внутренних, так и внешних факторов риска, которые были выявлены в ходе анамнеза пациента и физического осмотра. Контроль чрезмерной нагрузки лучше всего достигается путем улучшения спортивной техники спортсмена, фиксации или тейпирования травмированной части, контроля интенсивности и продолжительности активности и соответствующей модификации инвентаря. Поскольку неправильная биомеханика быстро способствует повторной травме, исправление неправильной техники спортсмена имеет решающее значение перед возвращением в спорт [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Стоит отметить, что психологические факторы оказывают существенное влияние на скорость возвращения к спорту после травм. Результаты иностранных исследований не раз доказывали, что пациенты, которые вернулись к спорту, имели более высокую психологическую готовность, чем те, кто не вернулся к спорту [7]. Исходя из этих результатов, медицинские работники должны проводить не только функциональное, но и психологическое тестирование при оценке готовности спортсменов вернуться к спорту и при необходимости проводить сеансы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) с пациентами. Результаты по этапам исследования представлены в Таблице 1.

Таблица 1 – Результаты по этапам исследования

№ п/п	Название этапа	Вывод
1	Точная диагностика	Корректная и своевременная диагностика является основой успешной реабилитации. Она помогает выявить конкретные травмы и ограничения, что содействует разработке индивидуальной программы восстановления. Применение современных технологий визуализации и функциональных тестов увеличивает точность диагностики.
2	Контроль за воспалением	Устранение воспалительного процесса с помощью медикаментов и физических методов (лед, физиотерапия) крайне важно для снижения боли и отека. Это облегчает дальнейшую реабилитацию и помогает предотвратить хронические травмы, что способствует более быстрому восстановлению функций.
3	Стимулирование заживления	На данном этапе следует применять методы, которые активизируют процессы восстановления тканей. Это могут быть физиотерапия, массаж и специальные упражнения. Стимуляция регенерации ускоряет возвращение к обычным физическим нагрузкам и спортивной подготовке.
4	Повышение физической подготовки	Этот шаг включает постепенное восстановление физической активности через специализированные тренировки. Программы должны быть адаптированы под уникальные нужды спортсмена и цели его восстановления, что способствует укреплению мышц и улучшению функциональных возможностей.
5	Контроль перегрузок на травмированную область	Постепенное возвращение к полной нагрузке на пораженную область необходимо для предотвращения рецидивов. Важно следить за интенсивностью и объемом тренировок, чтобы избежать повторных травм. Регулярный мониторинг и корректировка программы помогут достичь устойчивого и долговременного восстановления.

Заключение. Изучена программа по реабилитации спортсменов после травм. Успех восстановления поврежденной ткани зависит от применения комплексного подхода к восстановлению во время реабилитации с постепенным, постоянным и индивидуальным лечением. Работа узких медицинских специалистов и тренеров должна быть скоординирована и направлена на обеспечение помощи на всех этапах реабилитации для полного выздоровления травмированных спортсменов. Все более актуальной является также спортивная психологическая поддержка на всех этапах реабилитации, включая использование когнитивно-поведенческой терапии.

Литература

1. Бадочкин В.В. Терапия пролонгированными кристаллическими глюкокортикоидами заболеваний опорно-двигательного аппарата / В.В. Бадочкин // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. – 2013. – № 2. – С. 88–92.
2. Гузаиров Д.Р., Шамсутдинов, Ш. А. Основные причины травм в спорте / Д.Р. Гузаиров, Ш.А. Шамсутдинов // Теория и практика современной науки. – 2022. – №6. – С. 103–106.
3. Кручинский Н.Г. Современные принципы в реабилитации спортсменов / Н.Г. Кручинский // Здоровье для всех. – 2016. – № 2. – С. 11–15.
4. Crockett B. Rehabilitation of the athlete / B. Crockett // Missouri medicine – 2011. Vol. 108, №3. – P. 173–175.
5. Kraemer W., Denegar C., Flanagan S. Recovery from injury in sport: considerations in the transition from medical care to performance care / W. Kraemer, C. Denegar, C. Flanagan // Sports Health. – 2009. Vol. 1, №5. – P. 392–395. doi:10.1177/194173810934315
6. O'Connor F. Textbook of Running Medicine / F. O'Connor. – Monterey: McGraw-Hill Professional, 2001. – 696 p.
7. Velasquez Garcia A., Iida N., Kuroiwa T., et al. Substantial influence of psychological factors on return to sports after anterior shoulder instability surgery: a systematic review and meta-analysis / A. Velasquez Garcia, N. Iida, T. Kuroiwa, et al // Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy: official journal of the ESSKA – 2023. Vol. 31, № 12. – P. 5913–5923. doi:10.1007/s00167-023-07652-0

**РЕАБИЛИТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Махновская Надежда Владимировна, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь.

Твердякова Любовь Васильевна, доцент, кафедры дефектологии и естественно-научных дисциплин, доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь.

Чернова Анастасия Игоревна, студент 3 курса ГБОУ ВО, «Ставропольский государственный педагогический институт», Россия, Ставрополь.

Аннотация. Данная статья посвящена важности лечебной физической культуры в реабилитации и абилитации учащихся начального общего образования с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в частности, осанки. Рассмотрены основные проблемы в реабилитации детей (учащихся с нарушением осанки) с ограниченными возможностями здоровья. Выявлено, что различные упражнения лечебной физической культуры способствуют коррекции осанки и укреплению общего здоровья школьников.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, ограниченные возможности здоровья, упражнения, реабилитация, осанка, абилитация.

**REHABILITATION OF PRIMARY GENERAL EDUCATION STUDENTS
WITH DISORDERS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM
BY MEANS OF PHYSICAL TRAINING**

Makhnovskaya Nadezhda Vladimirovna, Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Tverdyakova Lyubov Vasilievna, Associate Professor, Department of Defectology and Natural Sciences, Associate Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Chernova Anastasia Igorevna, 3rd year student of the Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

Abstract. *This article is devoted to the importance of therapeutic physical education in the rehabilitation and habilitation of primary school children with disorders of the musculoskeletal system, in particular, posture. The main problems in the rehabilitation of children with disabilities are considered. It has been revealed that various exercises contribute to strengthening the general health of schoolchildren.*

Keywords: *therapeutic physical education, limited health opportunities, exercises, rehabilitation, posture, habilitation.*

Введение. Учащиеся начального общего образования с ограниченными возможностями здоровья относятся к категории наиболее социально незащищенных слоев населения. Несмотря на декларируемую государственную поддержку и опеку, в действительности они часто сталкиваются с беспомощностью и отторжением со стороны социума и государственных служащих. Оказание помощи таким школьникам является насущной необходимостью [2].

В настоящее время наблюдается тревожная тенденция увеличения количества младших школьников с проблемами опорно-двигательного аппарата, в частности, с нарушениями осанки. В период обучения в школе ведущей деятельностью учащиеся начального общего образования становится учебный процесс, который предполагает длительное пребывание в сидячем положении.

К сожалению, число школьников с ограниченными возможностями здоровья неуклонно растет. За последние десятилетия этот показатель увеличился в 13 раз. Если в 1980 году было зарегистрировано около 50 тысяч таких учащихся начального общего образования, то к 1990 году их число возросло до 155 тысяч, а к 2005 году достигло 593 тысяч. По данным заместителя министра труда и социальной защиты РФ Алексея Вовченко, с 2015 года количество учащихся начального общего образования с ограниченными возможностями здоровья увеличилось на 135 тысяч и составило 725 тысяч. В начале 2015 года их было 590 тысяч, а к ноябрю 2022 года – уже 725 тысяч. Сегодня в России 1,6 миллиона школьников (4,5% от общего числа) имеют ограниченные возможности здоровья и нуждаются в специальном образовании [3].

Абилитация – это система лечебно-педагогических мероприятий, имеющих целью предупреждение и лечение тех патологических состояний у учащихся начального общего образования, еще не адаптировавшихся к социальной среде, которые приводят к стойкой утрате возможности трудиться, учиться и быть полезным членом общества [2].

Лечебная физкультура (ЛФК) – это эффективный и доступный метод восстановления и укрепления здоровья, неотъемлемый элемент реабилитационных мероприятий для школьников, переживших травмы, и различные соматические и психические заболевания [6].

Методы и организация исследования. Абстрагирование, формализация, конкретизация, аналогия, синтез.

Учащиеся начального общего образования с ограниченными возможностями здоровья особенно ценят каждый, даже незначительный, прогресс в своих двигательных навыках. Они с энтузиазмом выражают эмоции, радуются возможности двигаться, заниматься спортом, взаимодействовать с другими и достигать успехов. Специалист ЛФК должен обеспечивать психологически комфортную среду, основанную на доверии, дружелюбии и свободе, чтобы пациенты могли получать удовольствие от физических упражнений [1].

Важной задачей комплексной реабилитации является преодоление последствий малоподвижного образа жизни, стимуляция активности сохраненных функций организма и профилактика заболеваний, связанных с гиподинамией. ЛФК, включая физическую реабилитацию, двигательную рекреацию, физическое воспитание и адаптивный спорт, играет ключевую роль в решении этой задачи.

Лечебная физическая культура (ЛФК) играет важную роль в комплексной реабилитации учащихся начального общего образования с ограниченными возможностями здоровья, решая ряд сопутствующих проблем:

- ЛФК способствует развитию и укреплению мышц, улучшению подвижности суставов, гибкости позвоночника и координации движений;
- регулярные физические упражнения помогают восстановить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, которые способствуют повышению настроения и снижению уровня тревожности;
- в период реабилитации, когда учащийся может испытывать стресс, депрессию или неуверенность в своих возможностях, лечебная физическая культура играет немаловажную роль [5].

Эффективность специальных методик будет определяться подбором физических упражнений, определением оптимальной интенсивности и продолжительности их выполнения, продолжительностью периодов отдыха и другими сопутствующими факторами. Для коррекции осанки детям рекомендуется выполнять комплекс упражнений на занятиях за 60 минут до или после приема пищи. Регулярность занятий 2–3 раза в неделю, в сопровождении инструктора лечебной физической культуры, начиная с 5–7 повторений в одном подходе и постепенно доводя до 10–12 повторений в 5 подходах [4]. Рекомендуемый комплекс упражнений ЛФК:

- «Самолет»: Ноги вместе, руки разведены в стороны на уровне плеч. Не сгибая руки, наклоняйте корпус и руки в разные стороны, имитируя полет;
- «Мельница»: Одна рука на поясе, другая описывает круговые движения вперед и назад с постепенным увеличением скорости. Повторите, поменяв руки;
- «Дровосек»: Ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка. Сделайте широкий замах палкой назад и наклон вперед;
- «Рыбка»: Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе. Поднимите руки и грудь, вернитесь в исходное положение, поднимите ноги, вернитесь в исходное положение. Затем покачайтесь на животе с поднятыми руками и ногами;
- «Коромысло»: Пронесите гимнастическую палку с двумя ведрами воды, стараясь не пролить воду;
- «Ласточка»: Упражнение для укрепления позвоночника и тренировки вестибулярного аппарата. Ноги вместе, руки опущены. Отведите правую ногу назад, руки разведите в стороны и удерживайте положение 30 секунд. Повторите с левой ногой;
- «Велосипед»: Лежа на спине, вращайте ногами в воздухе, как

будто крутите педали велосипеда. В перерывах раздвигайте и сдвигайте ноги, имитируя движения ножиц.

Результаты исследования и их обсуждение. Постоянные занятия лечебной физической культурой оказывают позитивное влияние на учащихся с нарушениями осанки. Регулярные упражнения способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, мышечной, сердечно-сосудистой и иммунной систем. Предложенные нами физические упражнения оказали положительное влияние на:

- коррекцию осанки;
- укрепление мышц спины;
- выработку привычки держать спину в правильном положении во время ходьбы и сидения на стуле;
- достижение функциональной симметрии;
- избавление от болей в спине, шее и головных болей;
- стабилизацию работы внутренних органов и систем, а также психоэмоционального фона школьников.

Чтобы закрепить эффект при коррекции осанки следует выполнять упражнения не время от времени, а регулярно, постепенно усложняя комплекс (от простого к сложному). Через определенное время мышцы привыкают к нагрузке и мы констатируем положительный результат [3].

Выводы. Таким образом, в рамках лечебной физической культуры крайне важно формировать **физические качества и двигательные навыки**, которые компенсируют существующие недостатки организма и позволят успешно адаптироваться в социуме. В этой связи, **основой физической реабилитации школьника в рамках ЛФК являются физические упражнения.** Они подбираются с учётом целей и потребностей учащегося начального общего образования, где специально организованная коррекционно-развивающая среда играет важную роль в абилитации, а средства лечебного физической культуры служат универсальным инструментом для многостороннего педагогического воздействия на все аспекты развития школьника [2].

Литература

1. Бегидова Т.П. Основы лечебной физической культуры: учебник для вузов / Т.П. Бегидова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 105 с. – (Высшее образова-

- ние). – ISBN 978-5-534-16768-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/563550>.
2. Бурханов А.И. Лечебная физическая культура: электрон. учеб. метод. пособие / А.И. Бурханов, Т.А. Хорошева. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2015. – С. 24.
 3. Лечебная физкультура: учебное пособие / сост. Г.М. Саралинова, С.О. Абдылдаева, Р.Д. Алымкулов, М.Ш. Карагулова. Бишкек: Изд-во КРСУ, 2018 – 206 с.
 4. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: учебное пособие / В.С. Ткаченко; Изд.-торговая корпорация «Дашков и К». – Москва: Наука-Спектр: Дашков и К, 2010. – 236 с.; 21 см.; ISBN 978-5-394-00594-7.
 5. Нигамадьянов Н.Р., Цыкунов М.Б., Иванова Г.Е., Лукьянов В.И. Изучение осанки у детей школьного возраста по данным оптической топографии спины. Вестник травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова. 2019; (4); с.; 41.
 6. Тырина Е.В. Методики воспитания осанки в процессе занятий спортом / Е.В. Тырина // Студенческий: электрон. научн. журн. 2017. № 17 (17). URL: <https://sibac.info/journal/student/17/85974>; с.; 304.

УДК 61:378:616-056.5:615.825

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Магомедов Руслан Расулович, заведующий кафедрой физического воспитания и адаптивной физической культуры, доктор педагогических наук, профессор, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь.

Злобина Дарья Анатольевна, ассистент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь,

Аннотация. *В статье рассматривается влияние физической культуры на организм студентов медицинских групп, проблемы и способы их решения. Цель исследования: определить роль и влияние физической культуры на физическое и эмоциональное*

состояние студентов. Проводилось анкетирование, которое выявило, что использованная методика с применением комплексов физических упражнений, положительно воздействуют на опорно-двигательный аппарат.

Ключевые слова: физическая культура, студенты медицинских групп, анкетирование, заболевания.

THE INFLUENCE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

Magomedov Ruslan Rasulovich, Head of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Zlobina Darya Anatolyevna, Assistant of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Abstract. The article examines the influence of physical education on the body of medical students, problems and ways to solve them. The purpose of the study: to determine the role and influence of physical education on the physical and emotional state of students. A survey was conducted, which revealed that the methodology used with the use of physical exercise complexes has a positive effect on the musculoskeletal system.

Keywords: physical education, medical students, survey, diseases.

Введение. В.М. Суханов (2023) отмечает, что у студентов, которые активно и регулярно выполняют физические упражнения, увеличивается умственная, эмоциональная и психическая стойкость при осуществлении сложной физической или умственной работы [5].

Повышение уровня заболеваемости среди студентов остается достаточно большим. При этом все больше увеличивается напряженность студенческого труда, показывающего значительные требования к психофизическому состоянию обучающихся, и в связи с этим увеличивается роль физической культуры как фактора оздоровления [1].

По мнению Р.А. Пилоян, (2011) физическая культура играет огромную роль в формировании интеллектуально-нравственных качеств человека, что говорит о важности регулярных и самостоятельных занятий физической культурой [3].

Обучающиеся с нарушениями функций организма требуют

особого подхода, использования лучших педагогических методов обучения и поиска новых технологий. В высшее учебное заведение поступают студенты с разными адаптационными возможностями организма, разным здоровьем, физической подготовленностью [2].

Физическое здоровье считается основным признаком здоровья людей и интегральным показателем жизнедеятельности индивидуума. Ухудшение качества жизни большей части населения, экологическая загрязненность среды обитания плохо сказывается на здоровье общества и обучающихся, в частности [4].

Методы и организация исследования. Становление навыков и основных двигательных качеств в процессе физического воспитания становится более успешным, когда обоснованно применяются методы и средства физической культуры, а также интенсивность нагрузок при повышенной деятельности физиологических систем.

Один из подходов к восстановлению опорно-двигательного аппарата осуществляется с помощью основного средства – это физического упражнения. Комплексы в большей части были направлены на развитие гибкости с применением элементов из йоги.

Особенностью нашей методики являлся анализ оценки физического развития студентов 1–3 курсов, занимающихся в специальной медицинской группе. Педагогический эксперимент проводился на базе Ставропольского государственного медицинского университета.

Для оценки физического развития, нами применялась *методика*, где использовались специально подобранные комплексы физических упражнений, которые включали в себя:

- занятия *лечебной физической культурой*, для стабилизации, фиксации частей тела в пространстве во время двигательной фазы и промежуточных моментах двигательного действия;

- *дыхательная гимнастика* для улучшения функционального состояния организма студентов;

- *йога* для улучшения физического и психо-эмоционального состояния;

- *Китайская гимнастика будуаньцин*, для укрепления мышечного корсета, а также для поддержания позвоночника в правильном положении;

- *упражнения для мышц пресса* используемые при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Результаты исследования и их обсуждение

Для выявления наиболее эффективных средств и методов для

занимающихся в специальных медицинских группах, было проведено анкетирование 118 студентов Ставропольского государственного медицинского университета в период с апреля по май 2024 года.

Результаты данного исследования представлены на рисунках 1 и 2.

В результате проведенного анкетирования мы выяснили, что 100% опрошенных положительно относятся к методике, коррекции опорно-двигательного аппарата, которую мы им предложили. В свою очередь самостоятельно в домашних условиях было комфортно выполнять комплексы из упражнений для мышц брюшного пресса 50%, 25% лечебную физическую культуру, 15% Китайскую гимнастику будуаньцин, 10% дыхательную гимнастику.



Рисунок 1 – Результаты анкетного опроса студентов СтГМУ по комфортности выполнения упражнений в домашних условиях для коррекции ОДА.

По мнению 40% студентов наиболее эффективным методом, положительно воздействующим на опорно-двигательный аппарат, является ЛФК, 20% считают йогу, 20% отдают предпочтение Китайской гимнастике будуаньцин, 11% опрошенных считают, что упражнения для мышц пресса, могут воздействовать на опорно-двигательный аппарат, 9% студентов считают наиболее эффективным методом при заболеваниях опорно-двигательного аппарата дыхательные упражнения.



Рисунок 2 – Результаты анкетного опроса студентов СтГМУ по наиболее эффективному методу.

На основании анкетного опроса и данных полученных нами о заболеваниях студентов специальной медицинской группы даны рекомендации для занятий физической культурой (табл. 1).

Таблица 1 – Рекомендации и ограничения для занятий при наличии заболеваний

Заболевания	Рекомендуемые упражнения	Не рекомендуемые упражнения
Опорно-двигательный аппарат	Упражнения для поддержания связок и мышц. Поддерживающие мышечный корсет. Медленные и плавные двигательные действия. Общеразвивающие упражнения.	Неприятные упражнения, в процессе которых испытывают боль. Упражнения, которые ведут к нарушениям кровообращения, доставляют явный дискомфорт для дыхательной системы.
Сердечно-сосудистая система	Скандинавская ходьба, туризм, йога. Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения на расслабление.	Упражнения, связанные с резкими движениями, подъемом тяжестей. Единоборства, прыжки, интенсивный бег, тяжелая атлетика и т.д.

Заболевания	Рекомендуемые упражнения	Не рекомендуемые упражнения
Нервная система	Упражнения на релаксацию. Игровая форма занятий. Волейбол, езда на велосипеде. Ритмическая гимнастика, прикладные упражнения. Чередование физического и умственного труда.	Ограничить физические упражнения, связанные с эмоциональным напряжением и перегрузками. Ограничить резкие движения.
Дыхательная система	Легкий бег, езда на велосипеде, терренкур.	Ограничить упражнения, связанные с высокой интенсивностью и задержкой дыхания.

Выводы. Регулярные занятия физическими упражнениями в условиях повышенной учебной нагрузки помогают снять нервное напряжение, а регулярная мышечная работа увеличивают эмоциональную, психическую и умственную стойкость организма при повышенной учебной работе.

Литература

1. Казантинова Г.М. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Н.Б. Озерина. – Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2023. – 72 с.
2. Кравченко В.М. Методическое сопровождение физического воспитания обучающихся в условиях инклюзивного образования: учебное пособие / В.М. Кравченко, Н.А. Попованова, Л.А. Бартновская. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. – 272 с.
3. Пилоян Р.А. Физическая культура как объект познания в аспекте психологической теории деятельности / Р.А. Пилоян, А.Д. Руханов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 11. – С. 40–45.
4. Стародубцев М.П. Организационно-педагогическое обеспечение формирования универсальных компетенций обучающихся при освоении образовательных программ в современном техническом вузе: учебное пособие / М.П. Стародубцев, О.И.

Пономарев, Т.В. Сапсаева. – Санкт-Петербург: СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2024. – 167 с.

5. Физическая культура: учебное пособие / В.М. Суханов, О.Н. Крюкова, А.А. Курченков, А.А. Пауков. – Воронеж: ВГУИТ, 2023. – 83 с.

УДК 796.011:612.015.3

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА МЕТАБОЛИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Ахадзаде Айтадж Вагиф кызы, студентка 3 курса лечебного факультета, ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России, Иркутск, Россия

Дронина Олеся Александровна, старший преподаватель кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России, Иркутск, Россия

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема влияния физической активности на метаболические процессы организма, не зависимо от пола и возраста. Выявляется связь между регулярными физическими упражнениями и улучшением обмена веществ. Ведь они действительно улучшают качество жизни и нашу физическую форму. Для поддержания жизнедеятельности и здоровья организма нам необходим метаболизм.

Ключевые слова: Метаболизм, физические упражнения, спорт, здоровье, качество жизни.

THE EFFECT OF SPORTS ON HUMAN METABOLISM

Akhadzade Aytaj Vagif kyzy, 3rd year student of the Faculty of Medicine, Irkutsk State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Irkutsk, Russia

Olesya Alexandrovna Dronina, Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Irkutsk State Medical University, Ministry of Health of the Russian Federation, Irkutsk, Russia

Abstract. This article discusses *the problem of the influence of physical activity on the metabolic processes of the body, regardless of gender and age. The connection between regular physical exercise and improved metabolism is revealed. After all, they really improve*

the quality of life and our physical shape. In order to maintain the vital activity and health of the body, we need metabolism.

Keywords: Metabolism, physical exercises, sports, health, quality of life.

Введение: Физическая активность играет важную роль в поддержании метаболического здоровья. Регулярный спорт является ключевым фактором для поддержания хорошего здоровья, способствуют улучшению обмена веществ, а также укреплению мышечной массы.

В условиях городской жизни, с увеличением времени, проведенного в сидячем положении, риск развития ожирения и хронических заболеваний возрастает. Необходимо выделять время для физической активности, чтобы минимизировать эти риски [2].

Метаболизм играет важнейшую роль в жизни организма, обеспечивая необходимые процессы для получения энергии и поддержания клеточной структуры.

Метаболизм, это совокупность химических процессов, происходящих в организме, которые обеспечивают превращение пищи в энергию, а также синтез и разрушение различных веществ.

Он включает два основных процесса: катаболизм, отвечающий за расщепление сложных молекул для получения энергии, и анаболизм, направленный на создание новых клеток и тканей [1]

Спорт имеет множество положительных эффектов на организм. Он не только улучшает обмен веществ и снижает инсулинорезистентность, но и способствуют общему улучшению состояния здоровья. С возрастом недостаток активности может привести к саркопении, что увеличивает риск инвалидности и ухудшает качество жизни. Комбинирование различных видов физической активности помогает не только контролировать вес, но и замедлять потерю мышечной массы.

Регулярные физические упражнения значительно улучшают физическую форму. Они способствуют развитию кардиореспираторного резерва, что важно для сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, тренировки помогают развивать выносливость, силу, улучшать баланс, координацию и реакцию. Все эти аспекты важны для общего здоровья и качества жизни [4].

Цель исследования: оценить помогают ли физические нагрузки предотвратить метаболические нарушения и способствуют ли общему улучшению здоровья.

Материалы исследования: в основу исследования легло изучение дополнительной литературы, посвящённой влиянию спорта на метаболические процессы в организме человека.

При организации исследования нами был осуществлен опрос среди населения, это были люди от 18 до 25 лет. В опросе принимали участие 121 человек, 66 женщин и 55 мужчин. Были заданы следующие вопросы: «сколько раз в день вы принимаете пищу?», «как часто вы занимаетесь спортом?», «какая норма количества стула у вас в неделю?»

Больше всего ответов мы получили от людей в возрасте с 18 до 21 года.

Результаты: К примеру, на вопрос: «Сколько раз в день вы принимаете пищу?» в большинстве ответили так: 48 человек питается 3 раза в день, что в процентном соотношении составляет 40,3%, 41 человек принимает пищу менее 3-х раз в день, это – 34,5%, 27 человек едят более 3-х раз в день, что составляет 22,7%.



Рисунок 1 – Сколько раз в день вы принимаете пищу?

Как мы видимо по результатам опроса большинство людей питаются 3 раза в день, этот подход помогает обеспечить организм необходимыми питательными веществами и энергией для поддержания жизнедеятельности. Завтрак обед и ужин часто включают разнообразные продукты, что способствует сбалансированному рациону. Однако режим питания может варьироваться в зависимости от индивидуальных предпочтений и образа жизни.

Так же опрос показал, что спорт в жизни людей присутствует у многих (41,7%) в ограниченной степени, что может быть связано с различными факторами, такими как занятость и доступность, а также личные предпочтения.



Рисунок 2 – Какая норма стула у вас в неделю?

Но как показывает практика, регулярные физические упражнения способствуют улучшению психоэмоционального и физического состояния.

Процесс дефекации помогает организму избавляться от токсинов и ненужных продуктов обмена, что положительно сказывается на общем состоянии организма, мы видим, что у большинства наших опрашиваемых (56,2%) стул регулярный и только у 7,4% (9 человек) имеет стул менее трёх раз.



Рисунок 3 – Как часто вы занимаетесь спортом?

Обсуждение результатов исследования. Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что систематические занятия спортом оказывают положительное влияние на метаболизм человека, что хорошо влияет на их самочувствие.

Рекомендации для профилактики метаболизма. Для улучшения метаболизма существует множество методов: диета, физическая активность, образ жизни и т.д.

Употребление разнообразных продуктов, богатых белками, сложными углеводами и полезными жирами, обеспечивает организм необходимыми питательными веществами и поддерживает стабильный уровень энергии.

Так же важно избегать переедания и голодания, так как регулярные приемы пищи (3–5 раз в день) помогают поддерживать стабильный уровень сахара в крови и стимулируют метаболизм. Не менее важным является и употребление достаточного количества воды, она необходима для многих метаболических процессов в организме. Помимо питания нужно и внедрять в свой образ жизни физическую активность. Тренировки эффективны для ускорения метаболизма как во время тренировки, так и после нее. Так же существует умеренная физическая активность: ежедневные прогулки, работа по дому, подъем по лестнице – все это способствует поддержанию активного метаболизма.

Ну и, конечно же, образ жизни, что включает в себя достаточный сон, стабильное психоэмоциональное состояние, сбалансированное

питание и регулярные тренировки. Это всё способствует хорошему самочувствию и улучшает обмен веществ в организме [3].

Выводы. Каждый человек уникален, и то, что работает для одного, может не подойти другому. Для получения индивидуальных рекомендаций лучше проконсультироваться с врачом или диетологом. Не стоит пытаться резко изменить образ жизни, лучше вносить постепенные изменения, чтобы они стали частью привычки.

Заключение: проведённое исследование доказывает, что регулярная физическая активность является отличным инструментом для улучшения метабалических процессов организма человека.

Литература

1. Кораблева Е.Н. Формирование нравственных устоев и морально-волевых качеств в процессе занятий физическим воспитанием и спортом // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. 2017. № 1. С. 5–7.
2. Коршунова О.С. Философский взгляд на физическое воспитание в современной России (Электронный ресурс) // Молодой ученый. 2015. № 3. С. 868–870.
3. Семенова М.А., Прусакова В.А. Общие представления об индивидуальной физической подготовке и путях восстановления организма человека // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. 2013. № 4. С. 113–120.
4. Шутьева Е.Ю., Зайцева Т.В. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека // Концепт. 2017. № 4. С. 83–88.

УДК 612.1/8

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Жуков Максим Васильевич, преподаватель, кандидат биологических наук, Ульяновское училище (техникум) олимпийского резерва, Россия, Ульяновск

Сычёва Ксения Сергеевна, преподаватель, Ульяновское училище (техникум) олимпийского резерва, Россия, Ульяновск

Яковлев Андрей Викторович, преподаватель, Ульяновское училище (техникум) олимпийского резерва, Россия, Ульяновск

Аннотация. Современная система подготовки спортсменов требует оперативного комплексного контроля за его организмом, и различными системами, анализом динамики адаптационных процессов и управления тренировкой без срыва адаптации. Успех в решении этих сложных задач возможен при квалифицированной диагностике текущего функционального состояния спортсмена.

Ключевые слова: функциональное состояние, диагностика спортсменов, адаптация, комплексный контроль, нагрузки.

PRACTICAL ASPECTS OF FUNCTIONAL DIAGNOSTICS IN HIGH-PERFORMANCE SPORTS

Zhukov Maxim Vasilyevich, teacher, Candidate of Biological Sciences, Ulyanovsk College of the Olympic Reserve, Ulyanovsk, Russia

Sycheva Ksenia Sergeevna, teacher, Ulyanovsk College of the Olympic Reserve, Ulyanovsk, Russia

Yakovlev Andrey Viktorovich, teacher, Ulyanovsk College of the Olympic Reserve, Ulyanovsk, Russia

Abstract. The modern system of athletes training requires rapid comprehensive monitoring of their body and various systems, analysis of the dynamics of adaptation processes and training management without disrupting adaptation. Success in solving these complex tasks is possible with a qualified diagnosis of the athlete's current functional condition.

Keywords: functional status, diagnosis of athletes, adaptation, comprehensive monitoring, loads.

Введение. Главнейшим элементом спортивной подготовки является комплексный контроль. Именно он помогает достигать наивысших спортивных результатов на различных уровнях. Кроме того, он позволяет моделировать тренировочный процесс, досконально изучить сильные и слабые стороны спортсмена, а также оценить эффективность тренировочной программы [3, с. 138].

Современный спорт высших достижений характеризуется ростом спортивных результатов и достижением около предельных тренировочных нагрузок. Именно поэтому актуальным становится комплексный контроль, который включает следующие виды контроля за состоянием спортсмена:

- медико-биологический;
- биомеханический;
- психологический;
- педагогический;

Медико-биологический контроль – это комплекс мероприятий, который осуществляется соответствующими специалистами для сбора объективной информации о текущем функциональном состоянии организма спортсмена.

Биомеханический контроль включает совокупность средств направленных на оценку техники выполнения упражнений.

Психологический контроль направлен на оценку индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, а также его морально-волевых качеств.

Цель комплексного контроля – выявление объективной оценки всесторонней подготовленности исследуемого спортсмена на различных этапах спортивной подготовки. В настоящее время система подготовки спортсменов предполагает наличие своевременного контроля адаптационных реакций организма, анализа его резервных возможностей, изучения динамики адаптационных процессов [2, с. 86].

Поэтому так важна объективная диагностика текущего функционального состояния организма спортсмена. Именно она позволяет определить объём тренировочных нагрузок, динамику адаптационных процессов, а также правильный выбор средств восстановления [1, с. 122].

Методы и организация исследования. Для диагностики функционального состояния организма спортсмена используют различные тесты:

- определение максимального потребления кислорода
- PWC 170
- проба Летунова
- Гарвардский степ-тест
- орто и клиностатические пробы

Результаты исследования и их обсуждение. Дыхательную систему оценивают с помощью теста жизненной ёмкости лёгких, определение дыхательного и резервного объёмов лёгких, а также расчёта должных величин. Функциональные пробы с задержками дыхания (Штанге и Генчи) позволяют оценить устойчивость ор-

ганизма и гипоксии, скорость протекания обменных процессов и возможности дыхательного центра.

Изучение адаптации организма спортсмена к физической нагрузке максимального полно можно оценить с помощью метода математического анализа сердечного ритма. Данный метод позволяет контролировать адаптационные сдвиги в организме спортсмена, а изменения, происходящие в показателях деятельности сердечно-сосудистой системы, дают возможность сделать выводы о функциональном состоянии организма.

Мониторинг состава тела (биоимпедансометрия) играет важную роль в спортивной подготовке. От состава тела спортсменов во многом зависит результативность спортивной деятельности. Изменения мышечной и жировой массы под воздействием тренировочных нагрузок отражают и направленность процессов адаптации организма и преимущественный характер энергообеспечения спортсмена.

Выводы. В спортивной науке разработаны разнообразные методы функциональной диагностики для моделирования кратковременной и долговременной адаптации организма. Современные методы комплексного контроля позволяют спрогнозировать различные компоненты, как спортивной подготовки, так и тренировочного процесса, а также учитывать индивидуальные особенности и функциональную подготовленность спортсменов.

Литература

1. Гибадуллин И.Г. Способ экспресс-диагностики функционального состояния и резервных возможностей организма в учебно-тренировочном процессе спортсменов / И.Г. Гибадуллин // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация. Белгород: Изд-во БелГУ, 2019. 164 с.
2. Захарова А.В. Интервальное тестирование контроля физической подготовленности юных футболистов / А.В. Захарова, А.Н. Бердникова, А.Н. Тарбеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2015. № 6. 124 с.
3. Федорова А.И. Комплексный контроль и управление в спорте: теоретико-методические и информационные аспекты / А.И. Федорова, С.Б. Шарманова // Теория и практика физической культуры. 2017. № 7. 280 с.

АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ: ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Харечко Виктория Константиновна, студентка факультета дефектологии и естественно-научного образования, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Сейфулина Галина Владимировна, доцент кафедры естественно-научных дисциплин, кандидат биологических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация. Данная работа посвящена изучению влияния хронобиологических факторов на адаптацию спортсменов к физическим нагрузкам. Представлены данные о взаимосвязи хронотипа (определяемого тестами) и индивидуальной минуты с адаптационными процессами. Обсуждаются практические рекомендации по индивидуализации тренировочного процесса на основе хронобиологических параметров для повышения эффективности и снижения рисков перетренированности.

Ключевые слова: Хронобиотип, адаптация, спортсмен, здоровье.

ADAPTATION OF THE ATHLETES' BODY: CHRONOBIOLOGICAL ASPECT

Kharechko Victoria Konstantinovna, Student of the Faculty of Defectology and Natural Science Education, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

Seyfulina Galina Vladimirovna, Associate Professor of the Department of Natural Sciences, Candidate of Biological Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract. This work is dedicated to studying the influence of chronobiological factors on the adaptation of athletes' bodies to physical exertion. Data on the relationship between chronotype (determined by testing) and individual minute with adaptation processes are presented. Practical recommendations are discussed for individualizing the training process based on chronobiological parameters to improve efficiency and reduce the risks of overtraining.

Keywords: Chronobiotype, adaptation, athlete, health.

Актуальность темы обусловлена необходимостью индивидуализации тренировочного процесса, что позволяет оптимизировать нагрузки и восстановление. Время суток влияет на физическую производительность, что делает важным учет биоритмов для определения оптимальных периодов для тренировок и соревнований [3]. Это также способствует профилактике травм и переутомления, так как правильное распределение нагрузок с учетом хронобиологических особенностей снижает риски.

Нами были продиагностированы студенты первого курса в количестве 13 человек возраста 17–18 лет для оценки хронобиологических адаптивных реакций. Значимым хронобиологическим феноменом мы рассматриваем способность человека к внутреннему отсчету различных интервалов времени. Вся деятельность сложных живых существ развёртывается в определённые временные интервалы, с которыми так или иначе связана реализация самых разных физиологических процессов от моторики и эмоционального состояния до вегетативных показателей [5]. И должны, естественно, существовать биологические механизмы, обеспечивающие синхронное взаимодействие такого рода функций во времени. Они срабатывают лишь в тех случаях, когда тот либо другой временной интервал важен для текущей жизнедеятельности, что позволяет формировать на его основе адекватный ответ [7]. Внутреннее ощущение времени хода биологических «часов» мы выявляли с помощью ряда тестов, среди которых самым простым и информативным оказывается учёт так называемой индивидуальной минуты. Длительность индивидуальной минуты определяют по методу Халберга (1969) [2]. Показано, что люди с высокой адаптацией к нагрузкам способны «растягивать» время. Их «минута» чаще превышает физическое время, достигая порой 80-85 с. Лица с низкими адаптивными способностями чаще отсчитывают индивидуальную минуту в более медленном темпе (37–55 с). Кроме данного теста, нами среди студентов определен хронобиотип (тест Хорна-Остберга на определение хронотипа (в модификации проф. С.И. Степановой) [6]. По результатам двух диагностик выявлено, что спортсменам свойственна нормальная адаптивная реакция, так как длительность индивидуально минуты у большинства приближается к значению 60 (рисунок 1).



■ 30–55 сек. ■ 55–90 сек.

Рисунок 1 – Внутренний отчет времени – индивидуальная минута (в секундах) у студентов первокурсников.

Индивидуальная минута, или индивидуальные особенности времени, могут оказывать значительное влияние на адаптацию организма спортсменов и составление расписания тренировок. Адаптация организма к физическим нагрузкам зависит от времени суток. Тренировки, проведенные в соответствии с индивидуальными биоритмами, могут привести к более быстрому восстановлению и улучшению физических показателей [4]. Например, если спортсмен тренируется в часы, когда его тело наиболее готово к нагрузкам, это может способствовать лучшему усвоению тренировочного материала.

По данным рисунка 2 четко видно, что большую часть составляет индифферентный тип («голубь»). Это свидетельствует о высокой адаптации. У спортсменов хронобиотип может оказывать значительное влияние на их физическую производительность, восстановление и общее состояние здоровья.

Знание хронобиотипа спортсмена позволяет планировать тренировки в то время суток, когда он наиболее энергичен и сосредоточен. Например, «жаворонки» могут показывать лучшие результаты утром, тогда как «совы» – во второй половине дня или вечером [1]. Время, когда спортсмен спит и восстанавливается, также зависит от его хронобиотипа.



Рисунок 2 – Хронобиотипы студентов.

Правильное распределение времени для отдыха и восстановления может помочь избежать переутомления и снизить риск травм. Хронобиотип может влиять на оптимальное время для приема пищи. Спортсмены могут улучшить свою производительность, если будут есть в соответствии со своими биоритмами.

Заключение. Таким образом, адаптация организма спортсменов в контексте хронобиологии представляет собой многофакторный процесс, который требует внимательного анализа индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Применение знаний о хронобиотипах и индивидуальной минуте в тренировочном процессе может стать ключевым фактором для достижения высоких результатов в спорте. Важно продолжать исследования в данной области для более глубокого понимания влияния хронобиологических ритмов на адаптацию и производительность спортсменов

Литература

1. Арушанян Э.Б. Хронофармакология. – Ставрополь: СГМА, 2000. – 422 с.
2. Губарева Л.И. Экология человека. – Ставрополь: Владос, 2005. – 112 с.
3. Деряпа Н.Р. Проблемы медицинской биоритмологии – М.: Медицина 1985. – 208 с.

4. Ельцов В.И. Цикличность в функциональных системах организма // Циклы природы и общества: материалы XIV Международной научно-практической конференции, 15–17 ноября 2006 г. – Ставрополь: Издательство Ставропольского института имени В.Д. Чурсина, 2006. – С. 50–54.
5. Ермаков Л.Н. Биологические ритмы: учебное пособие для вузов / Л. Н. Ермаков, О. Н. Чернышова. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 171 с.
6. Несмелова Н.Н. Экология человека: учебник и практикум для вузов / Н.Н. Несмелова. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 157 с.
7. Сейфулина Г. В. Биоритмологический и психофизиологический статус студентов педагогического вуза // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Естественные и Технические Науки. Москва: Издательство Научные технологии. – 2022. – № 05. – С. 27–31.

УДК 615.825

ОРГАНИЗАЦИЯ, СОДЕРЖАНИЕ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Соколова Наталья Ивановна, доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры, Северо-Кавказский Федеральный университет, Россия, Ставрополь

Касьянов Сергей Владимирович, доцент, кафедры физической культуры, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, Россия, Ставрополь.

Олексенко Ксения Игоревна, студентка 5 курса Ставропольский государственный педагогический институт

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации и содержания внеклассных занятий адаптивной физической культурой для детей с задержкой психического развития. Раскрываются цели и задачи данных занятий, подчёркиваются особенности двигательной сферы детей с ЗПР, а также значимость индивидуального подхода в процессе физического воспитания. Особое внимание уделяется формам и методам организации занятий, способствующих развитию двигательной активности,

улучшению координации, социализации и формированию положительного эмоционального фона у детей.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, дети с задержкой психического развития, внеклассные занятия, физическое воспитание, двигательная активность.

ORGANIZATION AND CONTENT OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN WITH DELAYED PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT

Sokolova Natalya Ivanovna, *Associate Professor of the Department of Health and Adaptive Physical Culture, North Caucasus Federal University, Russia, Stavropol*

Kasyanov Sergey Vladimirovich, *associate professor, department of physical edution, associate professor, North Caucasus Federal University, Russia, Stavropol.*

Oleksenko Ksenya Igorevna, *5 th year student Stavropol State Pedagogical Institute*

Abstract. *The article discusses the organization and content of extracurricular activities in adaptive physical education for children with delayed psychological development. It highlights the goals and objectives of such activities, the specific features of the motor sphere in children with delayed psychological development, and the importance of an individualized approach in physical education. Special attention is given to the forms and methods of organizing classes that promote motor activity, improve coordination, support socialization, and help establish a positive emotional background in children.*

Keywords: *adaptive physical education, children with delayed psychological development, extracurricular activities, physical education, motor activity.*

Введение. Главной целью адаптивной физической культуры является обеспечение социализации и интеграции детей с ОВЗ в общество. Для детей с задержкой психического развития физическая культура рассматривается как важная дисциплина.

Задержка психического развития (ЗПР) – это отставание темпа в развитии когнитивной, эмоционально-волевой и моторной сфер психической деятельности головного мозга. У детей с задержкой психического развития наблюдается замедленный темп развития.

Само понятие указывает на временный характер отставания, который с возрастом постепенно преодолевается, если вовремя создать необходимые условия для образовательной деятельности с данной категорией детей [4, с. 42].

Методы и организация исследования. Использовались теоретические методы исследования: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме адаптивной физической культуры и особенностей развития детей с задержкой психического развития; систематизация научных подходов к организации внеклассных занятий; сравнительно-сопоставительный анализ современных методических материалов. Исследование базировалось на изучении практического опыта педагогов и специалистов, работающих в области адаптивной физической культуры, а также на анализе нормативно-методической документации, регулирующей деятельность образовательных учреждений, реализующих программы адаптивной физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР) является важной частью их общего развития. С помощью адаптивной физической культуры дети с ЗПР могут улучшить свою физическую форму, координацию движений, гибкость и силу. Это помогает им не только поддерживать здоровье, но и повышать самооценку и уверенность в себе. Адаптивная физическая культура позволяет детям с ЗПР развивать свои физические способности и навыки, улучшать координацию движений, силу и гибкость. Важно помнить, что каждый ребенок уникален и требует индивидуально-го подхода при занятиях.

У детей с ЗПР имеются особенности формирования двигательной сферы. Те или иные отклонения в развитии двигательной сферы у детей этой группы отмечались с самого начала выделения и изучения данной категории. Нарушение произвольной регуляции движений является характерной чертой данной категории, а также не сформированность техники выполнения движений и недостаточность двигательных качеств. Почти все авторы отмечают недостаток мелкой моторики пальцев рук у детей с ЗПР, а также отсутствие

единого типа нарушений моторной сферы – наличие двигательно-возбудимых и двигательно-пассивных детей. Двигательно-координационные способности в наибольшей степени взаимосвязаны с уровнем развития психики и зависят от пластичности корковых нервных процессов, от способности различать темп, амплитуду и направление движений, степень напряжения и расслабления мышц, особенностей окружающей обстановки.

Регулярные занятия спортом способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают детям с ЗПР чувствовать себя более уверенно и счастливо. Это важно для поддержания психологического благополучия и улучшения качества жизни таких детей. Более того, занятия адаптивной физической культурой могут способствовать социальной интеграции детей с ЗПР. Благодаря спортивным мероприятиям, соревнованиям и тренировкам, дети имеют возможность общения, установления новых контактов и дружбы со своими сверстниками. Это помогает им чувствовать себя частью общества, укрепляет их самооценку и формирует позитивное отношение к жизни. Особенно важно поддерживать интерес детей с ЗПР к занятиям физической культурой и спортом, создавая для них комфортные условия и стимулируя их для активного участия. Развитие здоровья и физических способностей у таких детей является основой для их гармоничного развития и адаптации к жизни в обществе, а также помогает им почувствовать себя равноправными и успешными в своих достижениях [1, с. 68].

Внеклассные занятия адаптивной физической культурой позволяют не только укрепить здоровье детей, но и формировать навыки общения, уверенность в себе, умение действовать в коллективе.

Организация внеклассных занятий адаптивной физической культурой должна строиться с опорой на индивидуальные особенности детей с задержкой психического развития. Важно учитывать уровень их физической подготовленности, состояние здоровья, а также мотивационные особенности.

Организация внеклассных занятий адаптивной физической культурой детей с ЗПР включают:

- предварительное диагностическое обследование детей;
- составление индивидуальных программ физического развития;

– подбор доступных и интересных форм двигательной активности;

– взаимодействие с родителями и специалистами (психологами, логопедами, дефектологами).

Занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной атмосфере, в условиях, исключающих психоэмоциональное напряжение. Оптимально использовать небольшие подгруппы или индивидуальные формы организации [5, с. 67].

Цель всех форм организации – расширение двигательной активности детей, приобщение их к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развитие собственной активности и творчества, формирование здорового образа жизни.

Формы внеклассных занятий адаптивной физической культурой для детей с ЗПР:

– рекреативно-оздоровительные занятия в школе. Могут проводиться в группах общей физической подготовки, группах подвижных и спортивных игр и других формах. Организуются на добровольной самодеятельной основе в соответствии с возможностями учреждения и интересами учащихся.

– физкультурные праздники, викторины, конкурсы, развлечения, соревнования. Например, «Весёлые старты».

– интегрированные праздники. Могут проводиться вместе со здоровыми детьми.

– прогулки и экскурсии, дни здоровья [3, с. 150].

Коррекционную работу для детей с ЗПР следует направлять на развитие общей, мелкой ручной и артикуляционной моторики, координации движений, чувства ритма, пространственных представлений, функции равновесия, положительных психо-эмоциональных состояний. Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей у детей с ЗПР представляет собой сложный процесс, в котором необходимо использовать системный подход к применению разнообразных форм, средств физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, имеющие единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка [2, с. 70].

Содержание внеклассных занятий адаптивной физической культурой для детей с ЗПР направлено на:

- развитие двигательной координации;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- улучшение пространственной ориентации;
- развитие мелкой и общей моторики;
- формирование положительного отношения к занятиям физической культурой.

Методика построения занятий должна быть гибкой, игровой, доступной по сложности. Наибольшую эффективность показывают сюжетно-ролевые упражнения, подвижные игры, элементы ритмической гимнастики, упражнения на внимание, равновесие и дыхание. Обязательно чередование активности и отдыха, применение упражнений на расслабление и восстановление. Важно создать условия для положительного эмоционального подкрепления каждого успеха ребёнка. Педагогическая поддержка и похвала стимулируют интерес и желание ребёнка с ЗПР продолжать занятия.

Выводы. Таким образом, внеклассные занятия адаптивной физической культурой для детей с ЗПР являются важным направлением коррекционно-развивающей работы. Их грамотная организация и продуманное содержание способствуют не только физическому развитию, но и социальной адаптации, улучшению эмоционального состояния, формированию уверенности в себе. Такие занятия должны стать неотъемлемой частью образовательного процесса в работе с детьми данной категории.

Литература

1. Аршевская В.В. Физическое воспитание детей с ЗПР средствами адаптивной физической культуры / В.В. Аршевская, А.Д. Юрченко // Эрудит: сборник статей Международного конкурса молодых учёных. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. – С. 67–70.
2. Денисова А.А. Инклюзивные занятия адаптивной физической культурой детей с задержкой психического развития / А.А. Денисова, Т.П. Бегидова, Е.Ю. Малыш // Спорт, этика, политика: Сборник научных статей. – Москва: ООО «РИТМ», 2024. – С. 69–73.

3. Евсеев С.П. Внеклассные формы адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, М.Ю. Городнова // Материалы итоговой научно-методической конференции. – Санкт-Петербург, 2005. – С. 149–150.
4. Казанцева, Э.И. Особенности адаптивной физической культуры при работе с детьми с ЗПР / Э.И. Казанцева, С.И. Волобуев // Человек. Социум. Общество. – 2023. – № S3. – С. 40–43.
5. Лихачева О.В. Анализ эффективных средств развития детей с ЗПР, через адаптивную физическую культуру / О.В. Лихачева, К.А. Уйлданова // Современное образование: традиции, опыт, инновации: сборник статей. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. – С. 66–68.

УДК 376. 577.151.54

БУДУЩЕЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА: ВОЗМОЖНОСТИ В СВЕТЕ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Логвинова Яна Александровна студентка 3 курса, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Алексянян Сюзана Жирайровна, студентка 3 курса, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация: Адаптивный спорт, предоставляющий возможности для занятий физической активностью людям с ограниченными возможностями здоровья, переживает эпоху трансформации благодаря развитию и внедрению новых технологий. В данной статье рассматриваются перспективы развития адаптивного спорта, обусловленные применением таких инноваций, как экзоскелеты, протезы с нейронным управлением, виртуальная реальность, биомониторинг и искусственный интеллект. Анализируется влияние этих технологий на расширение доступа к спорту, повышение уровня соревновательной деятельности и улучшение качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья. Подчеркивается необходимость дальнейших исследований и разработок, а также решения этических и экономических вопросов для обеспечения инклюзивного и равноправного будущего адаптивного спорта.

Ключевые слова: *Адаптивный спорт, здоровье, технологии, экзоскелеты, протезы, люди с ограниченными возможностями здоровья.*

THE FUTURE OF ADAPTIVE SPORTS: OPPORTUNITIES IN THE LIGHT OF NEW TECHNOLOGIES

Logvinova Yana Alexandrovna *3rd year students, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol*

Aleksanyan Suzana Zhirairovna, *3rd year students, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol*

Abstract: *Adaptive sports, which provides opportunities for physical activity for people with disabilities, is undergoing an era of transformation due to the development and introduction of new technologies. This article examines the prospects for the development of adaptive sports due to the use of innovations such as exoskeletons, neural control prostheses, virtual reality, biomonitors and artificial intelligence. The impact of these technologies on expanding access to sports, increasing the level of competitive activity and improving the quality of life of people with disabilities is analyzed. The need for further research and development, as well as addressing ethical and economic issues, is emphasized to ensure an inclusive and equitable future for adaptive sports*

Keywords: *Adaptive sports, health, technology, exoskeletons, prosthetics, disability.*

Введение. Адаптивный спорт играет важную роль в физической и социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями и квалифицированных тренеров. Однако, стремительное развитие технологий открывает новые горизонты для преодоления этих препятствий и расширения возможностей для людей с ограниченными возможностями здоровья в сфере физической активности [1].

Методы и организация исследования. В рамках исследования был проведен анализ существующих публикаций: изучение научных статей, отчетов и книг, посвященных адаптивному спорту и технологиям, применяемым в этой области и определение ключевых трендов: выявление технологий, которые оказывают наибольшее влияние на адаптивный спорт, таких как виртуальная реальность, искусственный интеллект, специализированное оборудо-

дование. Методы включали в себя анализ обобщения влияния физической активности, сравнительное изучение различных методик, анализ практического опыта применения адаптивной физической культуры в реабилитации людей, рассмотрение и рекомендации специалистов. Технологии, меняющие облик адаптивного спорта: экзоскелеты – это роботизированные устройства, которые надеваются на тело и позволяют людям с параличом или другими двигательными нарушениями двигаться и выполнять различные упражнения. Они обеспечивают поддержку, увеличивают силу и выносливость, открывая новые возможности для занятий спортом, которые ранее были недоступны [2].

В современной нейрореабилитационной практике тренировка ходьбы с использованием роботизированных экзоскелетов представляет собой перспективный метод восстановления двигательной функции у пациентов, перенесших инсульт. В частности, в России разработан и применяется экзоскелет ExoAtlet, предназначенный для медицинской реабилитации пациентов на втором этапе восстановления (после инсульта на 21 день). Клинико-биомеханическое обоснование применения экзоскелета при инсульте связано с его потенциалом в восстановлении функции движения, улучшении нейропластичности, а также восстановлении когнитивных и эмоционально-аффективных функций [3].

ExoAtlet применяется при различных заболеваниях опорно-двигательной и нервной систем, включая последствия позвоночно-спинномозговой травмы (в том числе полную нижнюю параплегию), рассеянный склероз, детский церебральный паралич и последствия черепно-мозговой травмы [3]. Тренировки проводятся специалистами (врач АФК, врач-ортопед, инструктор-методист) на основании заключения врача-специалиста, знающего особенности метода тренировок ходьбы с экзоскелетом. Применяются различные режимы работы экзоскелета, настраиваемые с помощью планшета или пульта управления, включая удержание в вертикальном положении, ходьбу на месте, вставание/посадка, ходьбу по лестнице, а также режим ходьбы с фиксированными паттернами.

Данная методика обладает высокой эффективностью и позволяет получить: возможность получить видимое глазом сокраще-

ние мышц; пациент может стоять более продолжительное время; повышается толерантность к физической нагрузке; отмечается значительное уменьшение раскачиваний туловища; улучшаются функции тазовых органов; значительное повышение силы крестцово-остистых и наружных косых мышц живота и др.

Также, современные технологии расширенной реальности (XR), включая виртуальную, дополненную и смешанную реальности, открывают широкие перспективы для развития адаптивного спорта. Применение XR в адаптивном спорте направлено на повышение эффективности тренировочной деятельности. Например, существует акустическая VR. Это специальное приложение, разработанное для голбола (вида спорта для людей с нарушениями зрения), которое использует мяч со встроенными колокольчиками; велосипедные платформы с виртуальной реальностью, которые позволяют пользователям (в том числе с ограниченными возможностями здоровья) участвовать в онлайн-гонках, таких как «Виртуальный Тур де Франс»; симулятор XR (VR+AR+MR) с многопользовательской сетевой поддержкой для баскетбола, который использует жесты рук для точной имитации баскетбольных движений и отработки слаженных защитных и атакующих действий.

Внедряются технологии искусственного интеллекта (ИИ). Они открывают новые возможности для оптимизации тренировочного процесса в адаптивном спорте, способствуя более эффективной реабилитации и повышению спортивных результатов. Искусственный интеллект обладает потенциалом для персонализации тренировочных программ и анализа двигательной активности спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, что ранее представляло значительные трудности.

Традиционный подход к разработке тренировочных программ зачастую не учитывает индивидуальные особенности и потребности каждого спортсмена с ограниченными возможностями здоровья. Искусственный интеллект позволяет преодолеть это ограничение за счет анализа больших объемов данных, таких как: медицинские данные – история болезни, характер и степень заболевания, принимаемые лекарственные препараты; физиологические параметры – пульс, артериальное давление, частота дыхания, уровень кисло-

рода в крови, данные электромиографии (ЭМГ); биомеханические данные – углы в суставах, скорость и ускорение движений, сила и мощность, паттерны двигательной активности, данные с носимых сенсоров (акселерометры, гироскопы) [4].

Искусственный интеллект позволяет проводить детальный анализ техники движений спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, выявлять ошибки и давать рекомендации по их устранению. Для этого могут использоваться различные методы: анализ видеозаписей тренировок с использованием алгоритмов компьютерного зрения позволяет отслеживать положение суставов и других частей тела, определять углы и скорости движений, а также выявлять отклонения от оптимальной техники; инерциальные измерительные блоки (IMU) – носимые датчики, содержащие акселерометры и гироскопы, позволяют измерять угловые скорости и ускорения движений, а также определять ориентацию тела в пространстве. Эти данные могут быть использованы для анализа паттернов двигательной активности и выявления ошибок в технике.

Выводы. Будущее адаптивного спорта неразрывно связано с развитием и внедрением новых технологий. Экзоскелеты, протезы с нейронным управлением, виртуальная реальность, биомониторинг и искусственный интеллект открывают беспрецедентные возможности для расширения доступа к спорту, повышения уровня соревновательной деятельности и улучшения качества жизни людей с инвалидностью. Для реализации этого потенциала необходимы совместные усилия ученых, инженеров, врачей, спортсменов, тренеров и политиков. Важно помнить, что цель состоит не только в достижении высоких спортивных результатов, но и в создании инклюзивного и равноправного общества, в котором каждый человек, независимо от своих физических возможностей, имеет возможность реализовать свой потенциал.

Литература

1. Евсеев С.П., Вырупаев К.В. Новые подходы к организации адаптивного спорта в Российской Федерации: методические рекомендации / Евсеев С.П., Вырупаев К.П. – Москва, 2022. – 46 с.
2. Технологии расширенной реальности в адаптивном спор-

- те: преимущества, риски и перспективы применения: научная статья / Колмакова В.И., Картавцева А.И., Калина Л.В., Составнев И.В. – Красноярск, 2024. – 11 с.
3. Методика проведения тренировок пациентов после острого нарушения мозгового кровообращения с использованием медицинского тренажера EchoAtlet: учебное пособие / Котов С.В., Исакова Е.В., Письменная Е.В., Петрушанская К.А., Лиждвой В.Ю., Секирин А.Б. – Москва, 2020. 96 с.
 4. Рубцова Н.О., Рубцов А.В. Теоретико-методические основы адаптивного физического воспитания: учебное пособие / Рубцова Н.О., Рубцов А.В. – Санкт-Петербург, 2020. – 124 с.

УДК 57.056

ВЛИЯНИЕ АКТИВНОЙ ОРТОПРОБЫ НА РЕГУЛЯЦИЮ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СПОРТСМЕНОВ С ДЕПРИВАЦИЕЙ СЛУХА (НА ПРИМЕРЕ АЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА)

Быков Евгений Витальевич, *заведующий кафедрой спортивной медицины и физической реабилитации, доктор медицинских наук, профессор*

Кошкина Ксения Сергеевна, *научный сотрудник НИИ Олимпийского спорта*

Чипышев Антон Викторович, *доцент кафедры спортивной медицины и физической реабилитации, кандидат биологических наук*

Сидоркина Елена Геннадиевна, *научный сотрудник НИИ Олимпийского спорта Уральский государственный университет физической культуры, Россия, Челябинск*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности изменения показателей вариабельности сердечного ритма при проведении активной ортостатической пробы у спортсменов с депривацией слуха, специализирующихся в ациклических видах адаптивного спорта. В результате исследования было выявлено, что в состоянии относительного покоя отмечался напряженный вегетативный баланс и преобладание надсегментарного уровня регуляции сердечного ритма. При проведении активной ортостатической пробы отмечается возрастание как абсолютной, так и относительной мощности колебаний в

диапазонах низко- и очень низкочастотных колебаний, гиперсимпатикотонический тип реагирования, 35% спортсменов имеют дезадаптивный тип реакции частоты сердечных сокращений, что требует внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

Ключевые слова: *вариабельность сердечного ритма, депривация слуха, активная ортопроба, спортсмены.*

THE EFFECT OF AN ACTIVE ORTHOPROBE ON HEART RATE REGULATION IN ATHLETES WITH HEARING DEPRIVATION (USING THE EXAMPLE OF ACYCLIC SPORTS)

Bykov Evgeny Vitalievich, *Head of the Department of Sports Medicine and Physical Rehabilitation, Doctor of Medical Sciences, Professor*

Koshkina Kseniya Sergeevna, *Researcher at the Olympic Sports Research Institute*

Chipyshev Anton Victorovich, *Associate Professor at the Department of Sports Medicine and Physical Rehabilitation, Candidate of Biological Sciences*

Sidorkina Elena Gennadievna, *Researcher at the Olympic Sports Research Institute Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia*

Abstract. *The article discusses the peculiarities of changes in heart rate variability during an active orthostatic test in athletes with hearing deprivation specializing in acyclic types of adaptive sports. As a result of the study, it was revealed that in a state of relative rest, there was a tense vegetative balance and a predominance of the suprasegmental level of heart rhythm regulation. When conducting an active orthostatic test, there is an increase in both the absolute and relative power of vibrations in the ranges of low and very low frequency vibrations, characterizing the hypersympathicotonic type of response, 35% of athletes have a maladaptive type of heart rate reaction, which requires adjustments to the training process.*

Keywords: *heart rate variability, hearing deprivation, active orthography, athletes.*

Введение. Развитию адаптивного спорта в России уделяется большое внимание [6, с. 8]. Состояние сердечно-сосудистой системы и особенности нейрогуморальной регуляции ритма сердца (РС) являются одними из важнейших критериев для оценки воздействия

на организм человека систематической спортивной тренировки [1; 4; 5; 7]. Н.И. Шлык (2009) отмечает, что «характерной особенностью метода оценки вариабельности сердечного ритма (ВСР) является его не специфичность по отношению к нозологическим формам патологии и высокая чувствительность к разным внутренним и внешним воздействиям» [7, с. 13]. Это позволяет применять его при исследовании различной популяции лиц, в частности, спортсменов с инвалидностью различных форм. Более детально определить уровень вегетативной реактивности и резервных возможностей организма спортсменов можно при проведении активной ортостатической пробы (АОП) [2, с. 124, 125].

Актуальность темы обусловлена недостаточным количеством работ, посвященных изучению особенностей нейровегетативной регуляции РС при проведении АОП у спортсменов-инвалидов по слуху, которые специализируются в ациклических видах адаптивного спорта.

Цель исследования – выявить особенности нейровегетативной регуляции сердечного ритма при проведении активной ортостатической пробы у спортсменов-инвалидов по слуху, занимающихся ациклическими видами спорта, для последующей коррекции учебно-тренировочного процесса.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в течение 2023–2024 гг. на базе НИИ Олимпийского спорта (УралГУФК, г. Челябинск). В исследовании приняли участие 26 спортсменов мужского и женского пола 18-30 лет, имеющих инвалидность по слуху, занимающихся ациклическими видами спорта (баскетбол, керлинг). Все спортсмены дали добровольное информированное согласие на участие в обследовании.

В качестве метода исследования применялась 10-минутная ритмокардиография, проводимая на аппаратно-программном комплексе «Поли-Спектр» фирмы ООО «Нейрософт» (г. Иваново, Россия): первый этап – лежа на спине, в состоянии относительного покоя (5 мин.); второй этап – в состоянии активной ортостатической пробы (АОП) (5 мин.).

Статистическая обработка результатов исследования проводилась с применением ПО Microsoft Excel-2017 для Windows и IBM

SPSS Statistica V. 10. По критерию Шапиро-Уилка выборки не подчинялись закону нормального распределения, поэтому для парных сравнений внутри группы обследованных спортсменов применялся непараметрический критерий Вилкоксона для зависимых выборок. Достоверность различий применялась при уровне значимости $p \leq 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования представлены в таблице. В состоянии относительного покоя распределение волновой структуры спектра представлено как $VLF > LF > HF$, что рассматривается как напряженный вегетативный баланс [3, с. 66–67] и преобладание надсегментарного контура регуляции сердечного ритма [1, с. 78]. Это также проявлялось в снижении параметра HF-волн в общей мощности спектра. В определенных ситуациях «мощность VLF-колебаний ВСР является чувствительным индикатором управления метаболическими процессами и хорошо отражает энергодефицитные состояния» [1, с. 78]. Полученные нами исходные данные с величиной относительной VLF-колебаний в общей мощности спектра 35% можно трактовать как гиперадаптивное состояние (при нормальном уровне абсолютных значений VLF в диапазоне от 6% до 15%).

При переходе в АОП в обследованной группе были выявлены достоверные различия по большинству параметров variability сердечного ритма: увеличение ЧСС на 34,3%, LF-волн – на 36,4%, LF/HF – на 83,2%, %LF – на 39%, SI – на 51,2% И снижение HF% – на 75,4%. Преобладание LF-волн в общей мощности спектра при переходе в АОП отражает рост влияния симпатического отдела ВНС и барорефлекторного компонента регуляции сосудистого тонуса (деятельность вазомоторного центра). Повышение активности симпатического отдела ВНС объясняет увеличение ЧСС, стресс-индекса, показателя вагосимпатического индекса и его смещения в большую сторону.

Нами при АОП согласно классификации А.М. Вейна [3, с. 76–77] выявлена гиперсимпатикотоническая реакция (LF более 52,4%). Вегетативный баланс $LF > VLF > HF$ свидетельствует о выраженном влиянии центрального контура регуляции на РС.

В состоянии относительного покоя показатели систолического

и диастолического вавления АДс и АДд соответствуют физиологической норме. При переходе в АОП существенных сдвигов в показателях АД не выявлено. Увеличение ЧСС составило 34,3%, при этом индивидуальный прирост показателя у 35% обследованных лиц превышал 30 уд./мин., отражая дезадаптивный характер реагирования.

Таблица – Параметры variability сердечного ритма у спортсменов с депривацией слуха при проведении активной ортопробы (Me, 25%, 75%)

Показатели	Этапы пробы		Z	p
	фон	АОП		
ЧСС (уд./мин)	68,20 (58,90; 75,80)	91,60 (81,60; 97,60)	0,43	0,001
АДс (мм.рт.ст.)	123,00 (108,00; 129,00)	124,00 (115,00; 132,00)	1,84	0,065
АДд (мм.рт.ст.)	77,00 (68,00; 82,00)	79,00 (69,00; 83,00)	0,00	1,000
TP (мс ²)	2731,00 (2141,00; 3304,00)	2518,00 (1904,00; 4032,00)	0,01	0,99
HF (мс ²)	842,00 (591,00; 1239,00)	268,00 (110,00; 392,00)	3,64	0,001
LF (мс ²)	893,00 (572,00; 1201,00)	1218,00 (730,00; 2511,00)	2,50	0,01
VLF (мс ²)	977,00 (675,00; 1244,00)	1102,00 (576,00; 1566,00)	0,71	0,48
LF/HF (y.e.)	1,09 (0,68; 1,40)	6,49 (4,87; 8,33)	4,43	0,001
HF%	32,90 (21,20; 46,10)	8,10 (6,00; 9,30)	3,95	0,001
LF%	31,90 (24,10; 37,10)	52,40 (39,20; 64,00)	4,28	0,001
VLF%	35,30 (27,70; 45,10)	39,60 (30,20; 52,10)	1,73	0,084
SI, y.e.	68,65 (38,07; 80,99)	140,56 (91,68; 158,77)	4,10	0,001

Заключение. Показатели variability PC у спортсменов с депривацией слуха, занимающихся ациклическими видами спорта, свидетельствуют о напряжении регуляторных механизмов как в состоянии покоя, так и при проведении пробы активного ортостаза. В исходном состоянии у них определены напряженный вегетативный баланс и относительная мощность VLF колебаний выше 35%, что

свидетельствует о вовлечении в процессы регуляции РС надсегментарных структур. Изменения показателей ВСР при проведении активной ортостатической пробы характеризуются возрастанием как абсолютной, так и относительной мощности колебаний в диапазонах НЧ- и ОНЧ-колебаний; определены гиперсимпатикотония и дезадаптивный тип реакции ЧСС на изменение положения тела в пространстве у 35 % обследованных, отражающих выраженное влияние симпатического отдела вегетативной нервной системы и вазомоторного центра на сердечный ритм. Полученные результаты необходимо учитывать для индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов с депривацией слуха, более активно использовать восстановительные мероприятия.

Литература

1. Анализ варибельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем (часть 1) / Р.М. Баевский, Г. Г. Иванов, А. П. Гаврилушкин [и др.] // Вестник аритмологии. – 2002. – № 24. – С. 65–86.
2. Булатецкий С.В. Анализ показателей варибельности сердечного ритма с разным типом вегетативной регуляции при активной ортостатической пробе / С.В. Булатецкий, Ю.Ю. Бяловский // Российский медико-биологический вестник имени академика И.П. Павлова. – 2001. – № 3–4. – С. 124–129.
3. Вегетативные расстройства. Клиника, лечение, диагностика. / Под ред. А.М. Вейна. – Москва: Медицинское информационное агентство, 2000. – 752 с. – ISBN 5-89481-121-X.
4. Гаврилова Е.А. Внезапная необъяснимая сердечная смерть в спорте. Новые факты / Е. А. Гаврилова // Безопасный спорт-2024: Матер. XI Междунар. конгр., Санкт-Петербург, 30–31 мая 2024 года. – Санкт-Петербург: Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова, 2024. – С. 119–123.
5. Кошкина К.С. Особенности вегетативной регуляции у спортсменов с депривацией слуха при проведении холодовой пробы / К.С. Кошкина, Е.В. Быков, А.В. Чипышев // Современные вопросы биомедицины. – 2024. – Т. 8, № 1 (26). DOI 10.51871/2588-0500_2024_08_01_36.
6. Научно-методическое сопровождение паралимпийского спорта (литературный обзор) / С.П. Евсеев, О.М. Шелков, О.А. Чурга-

нов, Е.А. Гаврилова // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 2(58). – С. 7–12.

7. Шлык Н.И. Вариабельность сердечного ритма в тренировочном процессе спортсменов циклических видов спорта (на примере биатлона): методические рекомендации / Н.И. Шлык. – Ижевск: Удмуртский университет, 2021. – 84 с.

Статья подготовлена в рамках выполнения государственного задания Минспорта РФ на выполнение НИР «Особенности адаптации к физическим нагрузкам спортсменов-инвалидов в зависимости от нозологической формы инвалидности» № 1022060700006-6-3.3.11.

УДК 796:612.621.31

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЖЕНСКУЮ ГОРМОНАЛЬНУЮ СИСТЕМУ

Калинина Полина Сергеевна, студент 3 курса Лечебного факультета, Иркутский государственный медицинский университет, Россия, Иркутск.

Дронина Олеся Александровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Иркутский государственный медицинский университет, Россия, Иркутск.

Аннотация. *Статья посвящена изучению воздействия физических нагрузок различной интенсивности на гормональный статус женщин репродуктивного возраста. В исследование были включены три группы участниц с разным уровнем двигательной активности. Результаты показали, что чрезмерные тренировки ассоциируются с нарушениями менструального цикла, снижением концентраций эстрадиола и прогестерона, повышением уровня кортизола и пролактина, а также уменьшением жировой массы тела. У части испытуемых выявлены признаки снижения фертильности. Полученные данные подчеркивают значимость регулярного контроля эндокринного фона при высокой физической активности.*

Ключевые слова: *физическая активность, женская гормональная система, менструальный цикл, эстрадиол, прогестерон, гипопэстрогения, гормональный баланс.*

IMPACT OF PHYSICAL EXERCISE ON WOMEN'S HORMONAL SYSTEM

Kalinina Polina Sergeevna, 3rd year student of the Faculty of Medicine, Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia.

Dronina Olesya Alexandrovna, Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia.

Abstract. *The article is devoted to the study of the influence of physical load of different intensity on the hormonal status of women of reproductive age. Three groups of women with different levels of physical activity were included in the study. The obtained data showed that high physical load was associated with menstrual cycle disorders, decreased levels of estradiol and progesterone, increased cortisol and prolactin, as well as reduction of body fat mass. Some women showed signs of impaired fertility. The results emphasise the importance of monitoring hormonal background in women with intensive physical activity.*

Keywords: *physical activity, female hormonal system, menstrual cycle, estradiol, progesterone, hypoestrogenism, hormonal balance.*

Введение. Двигательная активность оказывает значительное влияние на физиологические процессы в женском организме, включая функционирование эндокринной системы [2]. Гормональный баланс особенно чувствителен к различным внутренним и внешним воздействиям, в том числе к интенсивности, продолжительности и характеру тренировок. При умеренной нагрузке наблюдаются положительные эффекты, затрагивающие метаболизм, репродуктивную функцию и психоэмоциональное состояние. Однако чрезмерные усилия могут стать причиной нарушений менструального цикла, гипоестрогении и снижения фертильности [3].

Целью настоящего исследования является анализ влияния различного уровня физической активности на гормональную регуляцию у женщин репродуктивного возраста. Особое внимание уделено менструальному циклу как маркеру эндокринной стабильности. Эмпирическая база сформирована на основании анкетирования спортсменок и респонденток с минимальной двигательной активностью.

Методы и организация исследования. Разработана специализированная анкета, включающая вопросы о длительности и час-

тоте тренировок, наличии и регулярности менструального цикла, симптомах гормональных нарушений. Часть респондентов (n=30) предоставили данные о результатах анализов на уровень эстрадиола, прогестерона, ЛГ и ФСГ. Данные были обработаны методами описательной статистики. В исследовании приняли участие 120 женщин в возрасте от 18 до 35 лет. Все участницы были разделены на три группы в зависимости от уровня физической активности: А (низкая активность): менее 2 тренировок в неделю, продолжительностью до 30 минут (n=40); В (умеренная нагрузка): 3–4 тренировки в неделю средней интенсивности (аэробные и силовые упражнения) (n=40); С (высокая физическая активность): 5 и более тренировок в неделю, интенсивность тренировок высокая (в том числе профессиональный спорт) (n=40).

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные данные продемонстрировали отчётливую зависимость между интенсивностью тренировочного режима и состоянием гормональной системы. У женщин с низкой физической активностью менструальный цикл сохранялся регулярным в 92,5% случаев. В группе В регулярность составляла 85%, тогда как при высокой нагрузке (группа С) – лишь 62,5%. В последней категории у 15% наблюдалась аменорея, у 27,5% – олигоменорея, у 37,5% – дисменорея. Различия между группами А и С оказались статистически значимыми ($p < 0,01$), что свидетельствует о негативном влиянии чрезмерных тренировок на менструальную функцию. Лабораторный анализ подтвердил снижение уровней эстрадиола и прогестерона у участниц группы С. В среднем концентрация первого была ниже на 33%, а второго – почти вдвое, что может указывать на угнетение овуляции и нарушение лютеиновой фазы. Одновременно наблюдалось умеренное повышение ЛГ и ФСГ – вероятная компенсаторная реакция гипофиза на дефицит стероидов периферического происхождения. Кроме того, у респонденток из группы С чаще регистрировались жалобы на утомляемость (70%), эмоциональную лабильность (60%), бессонницу (50%) и снижение либидо (45%). В 35–37% случаев отмечались дерматологические проявления – угревая сыпь и алопеция. Эти симптомы указывают на системные проявления гипозэстрогении.

Измерение уровня кортизола у подгруппы участниц показало его повышение у активно тренирующихся женщин на 35–40% по сравнению с группой А. Это отражает активацию гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси и наличие хронического стрессового воздействия, способного подавлять репродуктивную функцию через нарушение центральной нейроэндокринной регуляции. Антропометрический анализ выявил более низкий индекс массы тела (среднее значение – 19,6 кг/м²) и выраженное снижение жировой ткани (до 17%) в группе С. Учитывая участие адипозной ткани в синтезе эстрогенов, это снижение может рассматриваться как один из ключевых факторов развития гормональных нарушений. В группах А и В жировой компонент находился в пределах нормы (24–26%). Дополнительным маркером гормонального дисбаланса стало повышение уровня пролактина у женщин с интенсивными физическими нагрузками – до 21,3 нг/мл, что превышает физиологические значения и ассоциируется с ановуляцией, снижением либидо и нарушениями цикла. Вероятной причиной является хронический стресс.

Интерес также представили данные о репродуктивных планах: в группе С 25% участниц, планирующих беременность, сообщили о трудностях с зачатием в течение более 12 месяцев, что соответствует критериям первичного бесплодия. В группах А и В данный показатель не превышал 10%, что дополнительно подтверждает неблагоприятное влияние избыточной нагрузки на репродуктивную функцию.

Выводы. Проведённое исследование выявило выраженную зависимость между уровнем двигательной активности и состоянием гормонального гомеостаза у женщин репродуктивного возраста. Умеренные физические нагрузки способствуют поддержанию стабильного менструального цикла и нормального уровня половых гормонов. Напротив, высокоинтенсивные тренировки ассоциируются с частыми нарушениями овариально-менструального ритма, снижением уровней эстрадиола и прогестерона, а также компенсаторным повышением гонадотропинов. Дополнительно фиксируется повышение кортизола и пролактина, отражающее стрессовую перегрузку и нарушение центральной регуляции.

Снижение жировой массы при интенсивных нагрузках может играть ключевую роль в развитии гипоэстрогенных состояний. В связи с этим важно учитывать необходимость индивидуального подбора тренировочной нагрузки, сбалансированного восстановления и регулярного контроля гормонального статуса для профилактики репродуктивных нарушений.

Литература

1. Гончарова Н.П. Эндокринология: руководство для врачей / Н.П. Гончарова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2022. – 512 с.
2. Дедов И.И. Эндокринология спорта / И.И. Дедов, М.В. Шестакова, Е.А. Васильева. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 304 с.
3. Кулаков В.И., Сухих Г.Т. Акушерство и гинекология: Национальное руководство. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 1008 с.
4. Казначеев В.П., Сидорова И.С. Физическая активность и здоровье женщин: физиологические основы и практические рекомендации. – СПб: Специальная литература, 2019. – 312 с.
5. Ковешникова О.В. Репродуктивное здоровье женщин: влияние физических нагрузок / О.В. Ковешникова, А.А. Соловьёва // Вестник гинекологии, акушерства и перинатологии. – 2022. – Т. 21, № 3. – С. 134–141.

УДК:57.045

ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЗАВИСИМЫХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ

Пашун Нина Владимировна, студентка факультета дефектологии и естественно-научного образования, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Сейфулина Галина Владимировна, доцент кафедры естественно-научных дисциплин, кандидат биологических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация. Погодные условия оказывают на организм человека многофакторное воздействие, несмотря на их малую ам-

плитуду и кажущуюся малозначимость по сравнению с другими факторами. В статье исследованы метеозависимые состояния спортсменов с целью повышения результативности спортивной деятельности.

Ключевые слова: метеозависимость, погодные условия, магнитные бури, спортивная деятельность.

PREVENTION OF WEATHER-DEPENDENT CONDITIONS IN ATHLETES

Pashun Nina Vladimirovna, student of the faculty of defectology and natural science education, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Seifulina Galina Vladimirovna, associate professor of the department of natural science disciplines, candidate of biological sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract. Weather conditions have a multifactorial effect on the human body, despite their small amplitude and apparent insignificance compared to other factors. The article examines the meteorologically dependent states of athletes in order to improve the effectiveness of sports activities.

Keywords: meteorological dependence, weather conditions, magnetic storms, sports activities.

Введение. Изучение и оценка влияния климатоэкологических факторов окружающей среды на состояние здоровья человека является одной из важнейших задач современной экологии человека. Климатические изменения в сочетании с антропогенным загрязнением окружающей среды привели к существенным сдвигам в воздействии этих процессов на людей. Теоретической основой исследования явились фундаментальные разработки отечественных учёных по биоклиматологии, прикладной климатологии, экологии-работы [1; 8]. Значительные сезонные и суточные колебания ряда физических факторов окружающей среды и геомагнитные бури – метеозависимые факторы – могут оказывать не только неблагоприятное влияние на функциональное состояние отдельных органов и систем организма человека, но и постепенно проводить к срыву процессов адаптации и последующему возникновению различных заболеваний [4].

Метеозависимость – термин, обозначающий комплекс симпто-

мов, возникающих у человека при изменении погоды. Говоря о метеозависимости, чаще всего подразумевают «метеолабильность» или «метеопатию». Метеолабильность – повышенная чувствительность организма человека к резким изменениям погоды, метеопатия – болезненное изменение общего состояния организма, вызванное резкой сменой погоды в условиях привычного климата [2; 3,].

Метеочувствительность – реакция организма на воздействие метеорологических (погодных) факторов. Это явление называют так же погодными реакциями. Зависимость состояния организма от изменения метеорологической ситуации (давление, напряжённости магнитного поля, влажности и т.д.), а также поведение организма в результате воздействия этих изменений: снижение или повышение работоспособности, улучшение или ухудшение состояния. Реакция на изменение погоды подразумевает: ослабление адаптационных механизмов, иммунитета, а также проявление и обострение хронических болезней. Метеочувствительность часто проявляется у людей, страдающих заболеваниями нервной и сердечно-сосудистой системы. Официально, ни метеолабильность, ни метеозависимость не признаны Всемирной организацией здравоохранения и не входят в Международную классификацию болезней. Многочисленные исследования дают противоречивые результаты. Несмотря на это, значительный процент врачей признаёт существование людей, страдающих от метеолабильности и метеопатии. [5; 7]. **Метеозависимые состояния у спортсменов** могут проявляться в виде **метеолабильности**. В соматической симптоматике таких реакций часто встречаются сбои в работе сердечно-сосудистой системы: ощущение нехватки воздуха, аритмии, учащённое сердцебиение, нарушение толерантности к физической нагрузке. Также у спортсменов может наблюдаться **нормальная метеочувствительность мозга**, которая как форма адаптации к обычным факторам окружающей среды проявляется острее, чем у физически нетренированных лиц.

Методы и организация исследования. В рамках исследования мы провели опрос среди студентов-спортсменов СГПИ 1–2 курсов в количестве 13 человек в возрасте 17–20 лет на предмет метеозависимости и метеочувствительности (Рисунок 1).

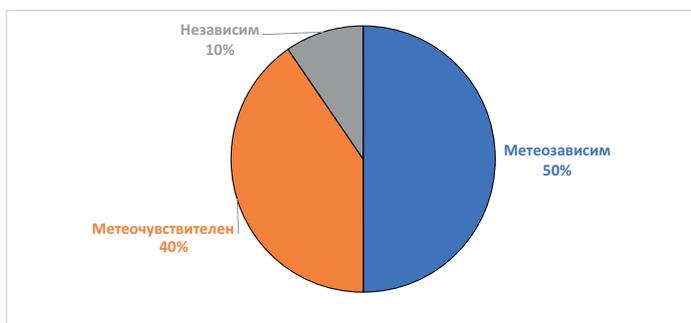


Рисунок 1 – Состояние студентов во время магнитных бурь.

Опираясь на эти результаты, можно сделать вывод, что большее количество студентов в этой выборке относятся к метеочувствительным. Метеозависимых студентов всего на 10% меньше, то есть их 40%. И всего лишь 10% или 3 человека абсолютно никак не зависят от изменения погодных условий.

Также нами было замечено ухудшение общего самочувствия. На основе этого нами было проведено анкетирование по метеотропным реакциям среди студентов для выяснения связи ухудшения состояния здоровья (Таблица 1).

Таблица 1 – Частота встречаемости симптомов метеотропных реакций у студентов

Симптомы метеотропных реакций	У метеочувствительных, %	Не у метеочувствительных, %
Слабость	60,7	48,6
Раздражительность	35,2	27,6
Снижение работоспособности	70,5	55,8
Головные боли	72,8	58,5
Нарушение сна	12,4	7,9
Боли в сердце	7,5	5,6
Тахикардия	11,7	7,3
Одышка	6,4	4,1
Тошнота	15	10,6
Боли в животе	8,6	6,8
Кожный зуд	5,4	4,1

Симптомы метеотропных реакций	У метеочувствительных, %	Не у метеочувствительных, %
Кожная сыпь	4,3	3,7
Боли в мышцах	20,7	16,5
Боли в суставах	35	28,8
Носовые кровотечения	7,9	5,6
Обострение хронических заболеваний	23,7	17,4

Результаты исследования и их обсуждение. Нами разработаны методические рекомендации для восстановления работоспособности спортсменов. Для среднестатистического спортсмена без вредных привычек условными рекомендациями для людей, страдающих от метеопатии будут: соблюдение здорового режима труда и отдыха; мероприятия по закаливанию организма; сезонный приём витаминов.

Мероприятия по закаливанию организма требуют соблюдения определённых принципов: *регулярность*. Процедуры по закаливанию должны проводиться ежедневно. Если допускать длительные перерывы, то все достигнутые результаты сойдут на нет. *Постепенность*. Неподготовленный организм не должен подвергаться воздействию экстремальных факторов, например, обливанию ледяной водой или купанию в проруби. Главное условие правильного закаливания – это медленное и плавное понижение температуры воды или воздуха и постепенное увеличение продолжительности процедур.

Учет индивидуальных особенностей организма. При выборе методов закаливания следует учитывать возраст, состояние здоровья, сопутствующие заболевания. Желательно получить консультацию врача перед началом мероприятий. *Контроль самочувствия* (пульс, частота дыхания) до, во время и после процедуры позволит регулировать нагрузку в зависимости от вашего состояния здоровья. Самоконтроль учитывает следующие показатели: общее самочувствие, уровень артериального давления, сон, аппетит, массу тела [9].

Выводы. В ходе исследования были выявлены климатоэколо-

гические факторы, которые имеют влияние на самочувствие, жизнедеятельность и работоспособность спортсмена. Актуальность данной работы подтверждается большим количеством спортсменов, имеющих метеозависимость и метеочувствительность. Это в первую очередь связано с перепадами атмосферного давления, которые вызывают естественное изменение давления в сосудах и тканях. Также это связано с индивидуальной реакцией организма на изменение погоды.

Литература

1. Блинов, Л.Н. Экология: учебное пособие для вузов / Л.Н. Блинов, В.В. Полякова, А.В. Семенча. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 183 с.
2. Ганузин В.М. Гигиеническая оценка метеозависимости и метеотропных реакций у студентов // Российский вестник гигиены. – Москва, 2024. – №2. – С. 40–43.
3. Григорьев А.И. Проблема метеотропизма в университетской гигиене (на примере студентов педагогического вуза): автореф. дис. докт. мед. наук. – Москва, 1992. – 34 с.
4. Григорьева Е.А. Климат как экологический фактор жизнедеятельности человека: автореф. дис. докт. биол. наук. – Владивосток, 2016 г. – 35 с.
5. Иванова Н.Л. Влияние погодных факторов на студенческую молодежь в зависимости от уровня метеозависимости // Наука и бизнес: пути решения. – Москва. – 2015 – 9 (51) – С. 5–9.
6. Сейфулина Г.В. Комплексная донозологическая экспресс-диагностика состояния здоровья студентов педагогического вуза: монография. Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.», 2022. – 90 с.
7. Сейфулина Г.В. Эколого-психофизиологическая адаптация студентов педагогического вуза к условиям обучения: монография. Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.», 2023. – 81 с.
8. Трифонова Т.А. Прикладная экология человека: учебное пособие для вузов / Т.А. Трифонова, Н.В. Мищенко, Н. В. Орешникова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 206 с.
9. Экология: учебник и практикум для вузов / под общей редакцией А.В. Тотая, А.В. Корсакова. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 352 с.

**ПРИМЕНЕНИЕ ГИДРОКИНЕЗИОТЕРАПИИ С ЭЛЕМЕНТАМИ
АКВААЭРОБИКИ КАК СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ
С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Ляхов Александр Васильевич, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Филиал в г. Ессентуки, Россия, г. Ессентуки.

Пагиев Владимир Бутузович, доцент кафедры физической культуры, Ставропольского государственного педагогического института, Филиал в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки.

Тихонова Ирина Николаевна, доцент кафедры естественных дисциплин, кандидат биологических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Филиал в г. Ессентуки, Россия, г. Ессентуки.

Аннотация. В статье рассматриваются педагогические технологии физического воспитания детей с нарушением опорно-двигательного аппарата с применением гидрокинезиотерапии с элементами аквааэробики. Методика проведения реабилитационных занятий, представлен комплекс упражнений как основополагающий принцип занятий.

Ключевые слова: гидрокинезиотерапия, аквааэробика, реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, оздоровительная физкультура, педагогические технологии

**APPLICATION OF HYDROKINESIOTHERAPY WITH ELEMENTS
OF WATER AEROBICS AS A MEANS OF REHABILITATION
OF CHILDREN WITH MUSCULOSKETAL DISORDERS**

Lyakhov Alexander Vasilyevich, Head of the Department of Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, branch in Yessentuki, Russia, Yessentuki

Pagiev Vladimir Butuzovich, Associate Professor of the Department of Physical Culture Stavropol State Pedagogical Institute branch in Yessentuki, Russia, Yessentuki

Tikhonova Irina Nikolaevna, Associate Professor of the Department of Natural Sciences, Candidate of Biological Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, branch in Yessentuki, Russia, Yessentuki

Abstract. The article discusses pedagogical technologies for

physical education of children with musculoskeletal disorders using hydrokinesiotherapy with elements of water aerobics. The methodology for conducting rehabilitation classes, a set of exercises is presented as the fundamental principle of the classes.

Keywords: *hydrokinesiotherapy, water aerobics, rehabilitation of children with musculoskeletal disorders, recreational physical education, educational technologies.*

Введение. Адаптивное плавание – это физкультурно-спортивная водная дисциплина, для которой разработаны специальные соревновательные программы и нормативы, учитывающие особенности и возможности лиц с ментальными нарушениями.

Обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями во всех цивилизованных странах решает задачу государственного значения, поскольку, служит основной профилактической мерой в устранении несчастных случаев на воде.

Плавание как лечебно-реабилитационное мероприятие является частью так называемой гидрокинезотерапии. В его основе лежит применение с лечебной целью физических упражнений в воде.

Особенность содержания адаптивного спорта для лиц с поражением ода заключается в том, что объектом познания и воздействия являются люди, имеющие различные поражения: ампутации, травмы и заболевания спинного мозга, последствия детского церебрального паралича.

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) сталкиваются с рядом трудностей, ограничивающих их возможности в повседневной жизни. Комплексная реабилитация таких детей направлена на восстановление утраченных функций, улучшение качества жизни и максимальную интеграцию в общество. Одним из эффективных методов реабилитации является гидротерапия, использующая благотворное воздействие водной среды. Водная среда предоставляет возможности для развития двигательных навыков, укрепления мышц и коррекции нарушений ОДА у детей.

Аквааэробика, как разновидность гидротерапии, предлагает динамичный и разнообразный комплекс упражнений, адаптированных к возможностям детей с ОДА, способствуя их физическому и психологическому развитию.

Использование средств лечебной гимнастики в воде проводится только по показаниям врача с учетом двигательного нарушения и общего состояния ребенка. Плавание связано с двигательной активностью в водной среде. В водной среде организм человека подвергается двойному воздействию и двойному сопротивлению: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда.

Плавание происходит при горизонтальном положении тела, что способствует улучшению и расслаблению мышц и функции суставов водная среда, во время плавания занимающийся в течении длительного времени находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела – это создает условия для нормирования нарушений осанки, способствует увеличению двигательных возможностей и содействует их развитию.

Развитию мускулатуры способствуют упражнения с участием рук и ног, а также различные упражнения с использованием дополнительного оборудования, таких как доска для плавания, колобашка, различные утяжелители. Во время плавания значительно снижена нагрузка на опорно-двигательный аппарат. Укреплению мышечного корсета, мышц спины и позвоночника, уменьшению застойных явлений, увеличения амплитуды в суставах способствуют занятия таким видом как плавание.

В водной среде легче нормализовать функции овладения навыком передвижения в воде, а также занятия в бассейне в значительной мере способствуют повышению уровня развития физических и психических качеств. Поэтому круг противопоказаний к занятиям плаванием весьма узок.

Гидротерапия основывается на использовании физических свойств воды. Выталкивающая сила: снижает нагрузку на суставы и позвоночник, облегчая выполнение движений. Вязкость: создает сопротивление, что способствует укреплению мышц. Гидростатическое давление: улучшает кровообращение и лимфоток. Температурный фактор: теплая вода расслабляет мышцы, холодная – тонизирует.

Сочетание гидротерапии и аквааэробики предоставляет ряд пре-

имуществ для реабилитации детей с ОДА. Снижение нагрузки на суставы: выталкивающая сила воды уменьшает давление на суставы и позвоночник, позволяя выполнять упражнения без риска травмирования. Укрепление мышц: сопротивление воды создает дополнительную нагрузку, способствуя укреплению мышц и развитию силы. Улучшение координации и равновесия: неустойчивая среда воды заставляет ребенка постоянно корректировать свои движения, развивая координацию и равновесие. Повышение выносливости: занятия в воде требуют больше энергии, чем на суше, что способствует повышению выносливости. Психологическое воздействие: водная среда оказывает расслабляющее и успокаивающее действие, способствуя снижению стресса и улучшению настроения.

Гидротерапия показана детям с различными нарушениями ОДА. Последствия травм и операций на опорно-двигательном аппарате. Сколиоз, кифоз, лордоз. Врожденные аномалии развития ОДА. Мышечная дистрофия.

Противопоказания к гидротерапии. Острые инфекционные заболевания. Открытые раны и кожные заболевания. Эпилепсия. Сердечно-сосудистая недостаточность. Почечная недостаточность

Методика проведения занятий. Занятия гидротерапией с элементами аквааэробики проводятся специалистами по ЛФК и адаптивной физической культуре с учетом индивидуальных возможностей ребенка и его заболевания.

Программа включает. Разминку: легкие упражнения в воде для подготовки мышц к нагрузке. На начальном этапе занятия проводятся от 30 мин, с последующими результатами следует увеличить время занятия с применением упражнений с усложнениями. При этом каждое занятие должно начинаться с подготовительных упражнений в виде бега, ходьбы с разной скоростью и изменением направления движений, прыжков в воде, махов ногами, вращение туловища, повороты туловища. Основную часть: выполнение комплекса упражнений аквааэробики, адаптированных к возможностям ребенка. Упражнения могут быть направлены на развитие разных групп мышц, улучшение координации, равновесия, гибкости. На занятиях используется специальный инвентарь: пояс для аквааэробики, нудлы, доски из пенопласта, водные велотренажеры, утяже-

лители для рук и ног, гантели. Заключительную часть: упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Основными задачами занятий являются стимуляция общего физического развития ребенка и коррекция его нарушенных двигательных функций. Занятия включают в себя выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений. Каждое занятие является комплексным, включающим все виды упражнений. Среди корригирующих упражнений наибольшее значение имеют дыхательные, упражнения на развитие координации движений, функций равновесия, на коррекцию прямохождения и ходьбы, развитие ритма и пространственной организации движений.

Комплекс упражнений для проведения гидрокинезиотерапии с элементами аквааэробики как средства реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Поочередные движения «Фонтан». Ребенок садится на край бассейна, свесив ноги в воду. По команде начинает поочередно перемещать стопы вверх/вниз, создавая фонтан на воде. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом. Ходьба по дну бассейна без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения. Ходьба приставными шагами (правым, левым боком) без помощи рук с переходом на бег. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены. Игра «Кто выше прыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени. Ножницы. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом. Руками захватить бортик бассейна, спиной прислониться к бортику, поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны – назад без выноса рук из воды. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками. Координация положения тела в воде (горизонтально, вертикально, на животе, на спине, на боку). Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах, отталкиваясь ногами.

Выводы. Применение кинезиотерапии с элементами аквааэробики на занятиях оздоровительной физкультуры является эффективным средством немедикаментозного воздействия в реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Кинезиотерапия – это, по сути, форма лечебной физической культуры, в которой осознанные движения ребенка корректируют нарушения двигательных функций. Также стоит отметить, что в реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата результативность занятий приобретает комплексный подход с другими видами восстановления двигательных нарушений.

Литература

1. Завьялова Т.П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.П. Завьялова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 184 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08173-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539648>.
2. Завьялова Т.П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Т.П. Завьялова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 167 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-09176-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539649>.
3. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 304 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11455-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/542382>.
4. Нарзулаев С.Б., Павлухина В.И. Плавание для детей с ограниченными возможностями здоровья: Учебно-методическое пособие / С.Б. Нарзулаев, В.И. Павлухина. – Томск, 2010. – С. 5–10.
5. Галанкин К. Практическая кинезиология: как перевоспитать мышцы-халтурщицы / Кирилл Галанкин. – Москва: АСТ, [2021]. – 318, [1] с.: ил. – (Доказательно о медицине). – ISBN 978-5-17-126807-7.

ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ НЕЙРОКОГНИТИВНОГО ПРОФИЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Андреева Ксения Владимировна, ассистент кафедры специального и инклюзивного образования Филиал Ставропольского государственного педагогического института, Россия, Ессентуки

Аннотация. *Статья посвящена исследованию особенностей нейрокогнитивного профиля детей старшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой. Проведенное исследование позволяет утверждать, что занятия художественной гимнастикой положительно влияют на нейрокогнитивное развитие подростков. Художественная гимнастика – это вид спорта, требующий высокой координации движений, точности, гибкости и выносливости. Регулярные тренировки могут способствовать улучшению когнитивных функций, таких как внимание, память, пространственное восприятие и исполнительные функции. В ходе исследования были использованы нейropsychологические тесты и опросники для оценки когнитивных способностей и психоэмоционального состояния участников. Результаты показали, что дети, занимающиеся художественной гимнастикой, демонстрируют более высокие показатели по сравнению с их сверстниками, не занимающимися спортом. Полученные данные могут быть полезны для тренеров, педагогов и психологов, работающих с детьми старшего школьного возраста. Они также могут служить основой для дальнейших исследований в области спортивной психологии и нейрокогнитивного развития.*

Ключевые слова: *художественная гимнастика, нейрокогнитивный профиль, нейрокогнитивное развитие, старший школьный возраст, когнитивные функции, спорт.*

STUDIES OF THE FEATURES OF THE NEUROCOGNITIVE NEUROPHILE OF HIGH SCHOOL CHILDREN ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Andreeva Kseniya Vladimirovna, Assistant Professor of the Department of Special and Inclusive Education, Stavropol State Pedagogical Institute Branch, Essentuki, Russia

Abstract. *The article is devoted to the study of the features of the*

neurocognitive profile of children of senior school age engaged in rhythmic gymnastics. The conducted research suggests that rhythmic gymnastics exercises have a positive effect on the neurocognitive development of adolescents. Rhythmic gymnastics is a sport that requires high coordination of movements, precision, flexibility and endurance. Regular exercise can help improve cognitive functions such as attention, memory, spatial perception, and executive functions. The study used neuropsychological tests and questionnaires to assess the participants' cognitive abilities and psycho-emotional state. The results showed that children who do rhythmic gymnastics perform better than their peers who do not play sports. The data obtained can be useful for coaches, educators, and psychologists working with older school-age children. They can also serve as a basis for further research in the field of sports psychology and neurocognitive development.

Keywords: *rhythmic gymnastics, neurocognitive profile, neurocognitive development, high school age, cognitive functions, sports.*

Введение. Художественная гимнастика – это вид спорта, который сочетает в себе грацию, гибкость, силу и координацию движений. Она требует не только физической подготовки, но и психологической устойчивости, сосредоточенности и эмоционального контроля. Для детей занятия художественной гимнастикой имеют особое значение, так как они способствуют не только физическому развитию, но и формированию ключевых психологических навыков.

В последние годы возрастает интерес к изучению влияния физической активности на когнитивное развитие. Художественная гимнастика, как вид спорта, который включает элементы танца, акробатики и балета, представляет собой уникальную модель для исследования нейрокогнитивных изменений.

Цель данного исследования – изучить особенности нейрокогнитивного профиля детей старшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, и выявить возможные различия в когнитивных функциях между спортсменами и их сверстниками, не занимающимися спортом.

Физическая активность оказывает положительное влияние на развитие мозга и когнитивные функции. Регулярные физические упражнения улучшают память, внимание, скорость обработки ин-

формации и способность к обучению. Исследования показывают, что физическая активность способствует увеличению объема серого вещества в гиппокампе, который отвечает за память и обучение.

Художественная гимнастика требует от спортсменов высокой концентрации, координации движений, памяти и способности к обучению новым движениям. Эти когнитивные навыки развиваются в процессе тренировок и соревнований, что делает данный вид спорта интересным объектом для исследования.

Занятия художественной гимнастикой связаны с высоким уровнем стресса и эмоциональной нагрузки. Спортсмены часто сталкиваются с ситуациями, требующими эмоциональной устойчивости и способности к саморегуляции. Эти психологические аспекты также могут влиять на когнитивное развитие и нейрокогнитивный профиль спортсменов.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 30 детей старшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, и 30 их сверстников, не занимающихся спортом. Все участники были разделены на две группы: экспериментальную (гимнастки) и контрольную (не занимающиеся спортом).

Для оценки нейрокогнитивного профиля участников были использованы следующие методы исследования: *опросники* для оценки уровня стресса, эмоциональной устойчивости и мотивации; *тестирование когнитивных функций* на внимание, память, пространственное восприятие и когнитивную гибкость; *физиологические измерения* регистрация частоты сердечных сокращений и уровня кортизола для оценки уровня стресса; *наблюдения* анализ поведения и взаимодействия участников в тренировочном процессе и на соревнованиях; *математическая статистика* данные, полученные в ходе исследования, были подвергнуты статистическому анализу с использованием методов сравнительного анализа и корреляционного анализа. Для обработки данных применялись программы SPSS и R.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты показали, что гимнастки демонстрируют более высокие показатели внимания, памяти и пространственного восприятия по сравнению

с их сверстниками, не занимающимися спортом. Также было выявлено, что гимнастки обладают более высокой эмоциональной устойчивостью и способностью к саморегуляции.

Сравнительный анализ между экспериментальной и контрольной группами показал статистически значимые различия в уровне когнитивных функций и эмоциональной устойчивости. Гимнастки показали более высокие результаты в тестах на внимание, память и пространственное восприятие, а также более низкие уровни стресса и тревоги.

Исследование выявило зависимость между уровнем спортивной подготовки гимнасток и их когнитивными функциями. Спортсмены с более высоким уровнем подготовки демонстрировали более высокие показатели внимания и памяти.

Результаты исследования подтверждают, что занятия художественной гимнастикой оказывают положительное влияние на нейрокогнитивный профиль детей старшего школьного возраста. Физическая активность, характерная для данного вида спорта, способствует развитию когнитивных функций и эмоциональной устойчивости.

Выявленные различия в когнитивных показателях между гимнастками и их сверстниками могут быть связаны с регулярными тренировками, которые требуют высокой концентрации, координации и памяти. Также важно отметить, что эмоциональная устойчивость, развиваемая в процессе занятий, способствует снижению уровня стресса и улучшению общего психологического благополучия.

Заключение. Исследование особенностей нейрокогнитивного профиля детей старшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, показало, что данный вид спорта оказывает положительное влияние на когнитивное развитие и эмоциональное состояние спортсменов. Результаты исследования могут быть полезны для разработки программ физической активности, направленных на улучшение когнитивных функций и психологического благополучия детей и подростков.

Дальнейшие исследования в данной области могут быть направлены на изучение долгосрочных эффектов занятий художес-

твенной гимнастикой на когнитивное развитие и качество жизни спортсменов. Также важно учитывать гендерные и возрастные особенности, а также влияние различных методов тренировки на нейрокогнитивные функции.

Литература

1. Ахутина Т.В. Пылаева Н.М. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход.– СПб: Питер, 2008.
2. Ахутина Т.В., Л.С. Выготский и А.Р. Лурия: Становление нейропсихологии // Хрестоматия. Нейропсихология, под. ред. Е.Д. Хомской.– СПб; Питер, 2010. – С. 67–79.
3. Глозман Ж.М., Потанина А.Ю., Соболева А.Е. Нейропсихологическая диагностика в дошкольном возрасте. – СПб.. 2006.
4. Ильин Е.П. Психология спорта.– СПб: Питер, 2012. – 352 с.
5. Микадзе Ю.В., Нейропсихология детского возраста: учебное пособие. – СПб: Питер, 2008. – 288 с.

УДК 159.9

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Хачко Даниил Николаевич, студент 5 курса, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Строй Галина Владимировна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры естественно-научных дисциплин, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация. В статье рассматриваются психофизические особенности подростков с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и анализируются основные причины низкой мотивации данной категории обучающихся к занятиям спортом. Особое внимание уделяется влиянию самооценки, социальной изоляции и ограничений физического характера на формирование устойчивой мотивации. Предложены практические пути повышения мотивации подростков с ОВЗ к физической активности: создание адаптивной образовательной среды, индивидуализирован-

ный подход к занятиям, использование игровых и цифровых элементов, а также включение подростков с ОВЗ в инклюзивную спортивную среду. Подчеркивается необходимость комплексного подхода, включающего сотрудничество семьи, педагогов и специалистов в области адаптивной физической культуры для успешной социализации и физического развития подростков с ОВЗ.

Ключевые слова: подростки, ограниченные возможности здоровья, ОВЗ, психофизические особенности, мотивация, физическая культура, спорт.

PSYCHOPHYSICAL CHARACTERISTICS OF ADOLESCENTS WITH DISABILITIES AND WAYS TO INCREASE THEIR MOTIVATION FOR SPORTS ACTIVITIES

Khachko Daniil Nikolaevich, 5th-year student, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Stroy Galina Vladimirovna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Natural Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract. *The article examines the psychophysical characteristics of adolescents with disabilities and analyzes the main reasons for the low motivation of this category of students to participate in sports. Particular attention is paid to the impact of self-esteem, social isolation, and physical limitations on the formation of sustainable motivation. Practical ways to increase the motivation of adolescents with disabilities for physical activity are proposed, including the creation of an adaptive educational environment, an individualized approach to classes, the use of game-based and digital elements, as well as the integration of adolescents with disabilities into inclusive sports settings. The article emphasizes the necessity of a comprehensive approach that involves cooperation among families, teachers, and specialists in adaptive physical education to ensure the successful socialization and physical development of adolescents with disabilities.*

Keywords: *adolescents, disabilities, psychophysical characteristics, motivation, physical education, sports.*

Введение. Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть процесса социализации и всестороннего развития личности. Однако подростки с ограниченными возможностями (ОВЗ) сталкива-

ются с рядом препятствий на пути к активному участию в спортивной деятельности. Диапазон различий в развитии подростков с ОВЗ чрезвычайно велик: от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до детей с необратимым тяжелым поражением центральной нервной системы. Особенности их психофизического развития требуют индивидуального подхода к организации занятий, а также разработки эффективных методов мотивации, способствующих вовлечению в спорт [5, с. 103].

Методы и организация исследования. Данное исследование носит теоретический характер и основано на комплексном анализе научной литературы, посвящённой психофизическим особенностям подростков с ограниченными возможностями здоровья, вопросам их социальной адаптации и формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В процессе работы были использованы методы теоретического анализа, систематизации и обобщения данных из современных психологических, педагогических и медицинских источников. Исследование проводилось с целью выявления основных психофизических характеристик подростков с ОВЗ и определения эффективных теоретических подходов к формированию устойчивой мотивации к физической активности.

Результаты исследования и их обсуждение. Период подросткового возраста характеризуется интенсивными изменениями в физиологическом, психологическом и социальном развитии. У подростков с ОВЗ эти процессы протекают с определёнными отклонениями, зависящими от характера и степени нарушения здоровья. Наиболее распространённые категории подростков с ОВЗ включают: подростков с нарушением опорно-двигательного аппарата; слабослышащих и глухих; слабовидящих и слепых; подростков с нарушением интеллекта; подростков с расстройствами аутистического спектра [3, с. 748].

При этом мотивация у подростков с ОВЗ зависит от самооценки. Очень часто такие дети имеют заниженную самооценку, боятся сделать что-то неправильно, ошибиться. Для повышения мотивации подростков с ОВЗ к занятиям физической культурой и спортом необходимо использовать разнообразные методы и подходы,

которые учитывают специфические особенности различных групп детей с ОВЗ. Процесс формирования мотивации связан с глубокими внутренними механизмами становления личности подростка и является длительным процессом.

Подростки с ОВЗ обладают рядом общих психофизических характеристик:

- сниженный уровень физической активности. Из-за физиологических ограничений подростки с ОВЗ часто имеют недостаточную общую двигательную активность, что влияет на развитие силы, выносливости, координации и других физических качеств.

- замедленное формирование двигательных навыков. Отставание в моторике требует повторного и более длительного усвоения двигательных умений, дифференцированного подхода к развитию координационных способностей.

- сниженная самооценка и неуверенность. Из-за постоянных сравнений с условно здоровыми сверстниками у подростков с ОВЗ нередко формируется негативное отношение к себе, избегающее поведение, заниженная мотивация к участию в коллективных формах деятельности.

- зависимость от внешней поддержки. Подростки с ОВЗ чаще нуждаются в педагогической и психологической помощи при преодолении страха неудачи, социальной изоляции и установлении контактов [1, с. 18].

Для повышения мотивации подростков с ОВЗ к занятиям спортом и физкультурой нужно создавать позитивную образовательную среду – доброжелательное отношение учителя, внимание к индивидуальным потребностям и особенностям каждого ребёнка, а также создание атмосферы доверия и принятия. При этом выбор методических приёмов зависит от структуры и тяжести основного дефекта у подростков, наличия или отсутствия сопутствующих и вторичных нарушений, возраста, физического и психического развития, сохранности или поражения сенсорных систем, органов опоры и движения, интеллекта, способности к обучению, медицинских показаний и противопоказаний [4, с. 255].

Для повышения вовлеченности подростков с ограниченными возможностями в занятия физической культурой необходимо ис-

пользовать системный и персонализированный подход, включающий следующие направления:

- индивидуальные и групповые консультации с участием педагогов, психологов и родителей, направленные на формирование положительного отношения к занятиям, снижение тревожности, развитие уверенности в себе;

- использование адаптивных методик, позволяющих каждому подростку почувствовать успех и продемонстрировать собственные достижения в рамках реальных физических возможностей;

- проведение совместных спортивных мероприятий с участием здоровых сверстников способствует снятию социальной изоляции и формированию здорового социального фона;

- поддержание интереса к занятиям путём включения игровых элементов, командных соревнований, ведения личных достижений и рейтингов;

- включение виртуальных тренажёров, мобильных приложений и цифровых дневников тренировок усиливает вовлечённость, особенно у подростков с когнитивными или сенсорными нарушениями;

- построение занятий по принципу «от простого к сложному», постоянное закрепление положительных результатов, индивидуальный подход к критике – всё это способствует развитию устойчивой внутренней мотивации;

- повышение квалификации преподавателей и инструкторов по адаптивной физической культуре, знание основ психологии инвалидности и мотивационного сопровождения [2, с. 440].

Выводы. Таким образом, эффективное вовлечение подростков с ОВЗ в занятия физической культурой возможно лишь при учёте их психофизических особенностей и построении мотивационной среды, ориентированной на личностный рост, успешность и принятие. Комплексное взаимодействие семьи, педагогов и социальных институтов, реализация адаптивных программ и развитие инклюзивных практик способны существенно повысить уровень мотивации подростков к занятиям спортом, способствуя не только физическому развитию, но и социальной интеграции данной категории обучающихся.

Литература

1. Бредихина Я.А. Социально-психологическая абилитация детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях спорта / Я.А. Бредихина // Актуальные вопросы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов: психолого-педагогические аспекты: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург: Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2019. – С. 17–19.
2. Савченко М.В. Роль спорта в жизни людей с ограниченными возможностями / М.В. Савченко, Н.П. Деркачева // Материалы студенческой научной конференции. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2018. – С. 440–441.
3. Смирнова А.А. Особенности психоэмоционального состояния подростков с ограниченными возможностями здоровья / А.А. Смирнова // Психология – наука будущего: Материалы VII Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего». – Москва: Институт психологии РАН, 2024. – С. 747–750.
4. Те Э.К. Психическое развитие подростков с ограниченными возможностями здоровья / Э.К. Те // Экстремальная психология в экстремальном мире: Материалы I Международного молодежного научного форума. – Москва: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2019. – С. 252–257.
5. Троск В.А. Повышение психосоциальной адаптивности подростков специальными физическими упражнениями: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Троск Валентина Александровна. – Краснодар, 2020. – 227 с.

НЕКОТОРЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕСУРСНОСТИ И АДАПТАЦИИ К НАГРУЗКАМ

Горлач Марина Евгеньевна, доцент кафедры специального и инклюзивного образования, кандидат социологических наук, Филиал Ставропольского государственного педагогического института, Россия, Ессентуки

Аннотация: *В статье с социально-психологической позиции рассматриваются значимые факторы, оказывающие определяющее влияние на целенаправленное развитие физической ресурсности индивида. Учитывая, что успешность адаптации индивида обеспечивает не столько врожденный физический потенциал, сколько регулярное и целенаправленное его развитие, к определяемым факторам следует отнести в первую очередь социальную среду в целом и особенно семейные отношения. В статье выявлены и проанализированы деструктивные функциональные механизмы влияния значимых других на управление ресурсностью индивида, и предложены конструктивные механизмы воздействия на ее развитие.*

Ключевые слова: *ресурсность, способность, возможность, потенциал, ограничивающие факторы, социальная среда, образ Я, манипуляция, терапия.*

SOME DIRECTIONS OF PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT OF PHYSICAL RESOURCES AND ADAPTATION TO LOADS

Gorlach Marina Evgenievna, Associate Professor of the Department of Special and Inclusive Education, Candidate of Sociological Sciences, Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Abstract: *The article examines from a socio-psychological perspective significant factors that have a decisive influence on the targeted development of an individual's physical resourcefulness. Considering that the success of an individual's adaptation is ensured not so much by innate physical potential as by its regular and targeted development, the factors to be determined should primarily include the social environment as a whole and especially family relationships. The article identifies and analyzes destructive functional mechanisms of influence of significant others on the management of an individual's*

resourcefulness, and proposes constructive mechanisms for influencing its development.

Keywords: *resourcefulness, ability, opportunity, potential, limiting factors, social environment, self-image, manipulation, therapy.*

Введение. Физическая ресурсность является сегодня научной задачей нескольких дисциплин. К ним относятся психология спорта, психотерапия, социология, педагогика и некоторые другие. При этом специализация психологического подхода не должна сводиться к психологии спорта, поскольку многие параметры ресурсности связаны с социологическими, семейными, групповыми обстоятельствами индивида. Тем более за пределами профессионального спорта возникает большое количество неспецифических задач, связанных с воспитательными, идеологическими, просветительскими целями.

Термин «ресурсность» означает высокий потенциал в какой-либо сфере деятельности, который является в большой мере продуктом целенаправленного развития. В основе такого развития безусловно лежит мотивация и индивидуальные способности, однако, по мере того, как мы начинаем рассматривать физическую ресурсность как базу молодёжной политики и других социальных движений, индивидуальные способности уступают в своей значимости индивидуальным возможностям. Это означает, что не врождённый физический потенциал и не уровень развития, которого удалось достигнуть к настоящему, обеспечивают деятельное и успешное участие индивида в регулярных мероприятиях в области физической культуры, а множество обстоятельств, которые обеспечивают для него комфортность этого участия.

Методы и организация исследования. Анализ обстоятельств, сопутствующих участию индивида в мероприятиях в области физической культуры, позволяет выявить три группы факторов:

1. Условия социальной среды, в том числе семейные условия и отношения.
2. Субъектные качества и ограничения психологического характера.
3. Коллективные и общественные стимулы и ограничения.

Объём данной работы не позволяет рассмотреть все эти группы, поэтому уделим внимание лишь первой из них. Разберём подробнее значения этого обстоятельства с социологической и психологической позиций.

«Социальная среда – сложно устроенное общество, в котором люди объединены друг с другом в многочисленные, разнообразные, более или менее устойчивые соединения – группы. Существуют понятия большие и малые группы: а) большие – государство, нация, народность, партия и др., выделяемые по профессиональным, экономическим, религиозным, культурным, образовательным, возрастным, половым и другим признакам; б) малые – небольшое объединение людей (от 2–3 до 20–30 человек), занятых каким-либо общим делом и находящихся в прямых взаимоотношениях друг с другом. Малая группа представляет собой элементарную ячейку общества. Примерами малых групп являются: семья, школьный класс, спортивный коллектив или команда, объединения близких друзей, приятелей и т.д.» [2, с. 106].

Результаты исследования и их обсуждение. Семейные отношения, безусловно, являются наиболее важными в определении ресурсного потенциала. Среди «значимых других», которые не только имеют неписанное право одобрения и осуждения наших действий, и регулярно этим правом пользуются, чаще всего являются членами нашей семьи. Механизм, посредством которого происходит управление ресурсностью на данном уровне, состоит из двух частей. **Первой** из них является образ. Это тот желательный образ, который представлен в сознании значимых, авторитетных членах семьи индивида. Если он оказывается в области психологической доступности, то, чаще всего, индивид следует его воплощению. Если нет – происходит невротическое поражение личности. Но независимо от этого, сам образ может своим качеством способствовать или противостоять развитию ресурсности. В силу этого, работа с наиболее значимыми членами семьи является необходимой в случае выявления конфликтов в мотивационной сфере индивида. Ориентиром такой работы могут быть клинические случаи, представленные в научной литературе:

«В конце концов, мать выгнала меня из дома, потому что я боль-

ше не соответствовала ее образу. «Такая ты мне больше не нужна», – сказала она напоследок. Эти фразы произносила женщина, которая знала, о чем говорит. Она была неопишимо одинока, внутренне одинока в течение всех детских и юношеских лет. Так как все в ее жизни было нацелено на достижения и на то, чтобы хорошо функционировать, то сначала у нее развилось негибкое честолюбие, которое сделало ее отличной спортсменкой. Потом прорвался ее истерический невроз. Она настолько тяжело душевно заболела, что в конечном итоге не могла даже самостоятельно ходить – одна только мысль о том, что нужно что-то делать, «совершать новые достижения», парализовывала ее волю» [3, с. 59–60].

Безусловно, настолько тяжелые проявления семейных обстоятельств требуют специального психотерапевтического сопровождения, но в целом первым направлением можно считать вовлечение значимых других в процесс тренировки ресурсности.

Второй механизм – это манипуляция. В. Шлахтер определил методы регулярной манипуляции, исходящей от субъектов повседневной среды как извинения, похвала и унижающие вопросы [5, с. 99–100].

«Извинения» несут функцию обеспечения дальнейшей манипуляции субъектом и повышения легитимности своего негативного поведения. Психическое сопровождение адаптивной физической культуры должно быть направлено на выявление частоты получаемых извинений от значимых других. Этот показатель среды является наиболее критичным для определения её как негативной.

«Похвала» – инструмент подчинения навязываемому образу. Он требует тщательной верификации от представителей института психологического сопровождения, поскольку обладает высокой эффективностью и незначительной контролируемостью. Шлахтер полагает, что похвала – это тест манипулятора на их будущие направления влияния. Что именно подвергается подкреплению и с какой целью, – вот вопросы, которые должен разрешить специалист, обеспечивающий развитие ресурсности.

«Унижающими» полагаются вопросы, требующие выявления мотивации тех или иных поступков. Давать отчет / находиться в координационной связи с близкими людьми кажется довольно ес-

тественным в повседневной жизни, но в условиях повышенной физической нагрузки, а особенно в условиях соревнования или иных коллективных мероприятий, руководящую роль на себя берёт специалист, который понимает невозможность сочетанного руководства. Задача службы психологической поддержки – обеспечить его непререкаемый авторитет и отсутствие сомнений. Шлахтер рекомендует тренировку расслабления и борьбу с «геройством» и «напряжением». Можно сказать, что семейные и другие значимые социальные связи сегодня рассматриваются как некий довесок в системе развития ресурсности, значимость которого колеблется от эффекта джокера, обеспечивающего безоговорочное преимущество, до полного саботажа физической активности субъекта.

Е.П. Ильин напротив, рассматривал значение родных и близких исключительно с точки зрения их позитивной роли в жизни человека спорта. По крайней мере, его подход задает представление о том, как должны быть выстроены эти отношения. Во-первых, он обращает внимание на то, что соблюдение режима и участие в выездных мероприятиях связано «...со многими ограничениями, лишением себя многих удовольствий, в том числе и общения с родными и близкими в течение длительного времени» [3, с. 20]. Отчасти, компенсация такой неудовлетворённости может быть осуществлена за счёт развития групповых социальных связей в профильном коллективе. Это, однако, не снимает с института психологического обеспечения физической культуры задачи мониторинга степени такой эмоциональной депривации. Из психологических воздействий рекомендована музыкальная терапия. Она строится как последовательная реализация трёх этапов: «Задача расслабляющей музыки заключается в дальнейшем понижении тревожности с помощью музыкальной стимуляции мышечного расслабления. Используется лирическая музыка с нежной, как бы льющейся мелодией, способствующей произвольному расслаблению нервно-мышечной системы. Звучание музыки должно быть негромким, без резких перепадов громкости звука. Можно использовать природные звуки – шелест листвы деревьев, пение птиц, плеск морских волн и т. п. Сеанс длится 20 минут, после чего делается часовой перерыв. Затем наступает третий этап с использованием мобилизующей

музыки. Ее задачей является повышение соревновательной готовности спортсмена. Эта музыка помогает спортсмену приобрести уверенность в себе. Продолжительность сеанса 20–25 минут. По характеру эта музыка – бодрые марши, спортивные или военные песни» [3, с. 64].

Во-вторых, это возможность создать из родных и близких группу эмоциональной поддержки. Ильин полагает, что эта задача целиком ложится на плечи самого субъекта физической деятельности. Его личные связи могут и должны оставаться предметом его «ноу-хау». Инструментом терапии становится «дневник значимых переживаний», а задачей психолога – обеспечить своё членство в группе поддержки и иметь возможность предоставлять консультации по наиболее значимым эмоциональным проблемам.

Третьей, не менее значимой функцией значимых других, организованных в группу поддержки, Ильин видит обеспечение выхода из той социальной роли, которую институт физической культуры предложил субъекту. Здесь на помощь приходят и те качества, которые удалось развить в процессе психологического сопровождения. В первую очередь это умение ценить собственную деятельность, собственный выбор, умение говорить жизни – «да» и рассматривать непреодолимые обстоятельства как естественную среду своего обитания.

Выводы. «Ощущение ценности собственного бытия, «Да-жизни», является основой для любого переживания ценностей. На этом фоне воспринимается как нечто хорошее или плохое и удовлетворение потребностей, и усилия во время спортивной тренировки, и работа, которую надлежит выполнить, и прослушивание музыки, и еда» [3, с. 154]. А.В. Алексеев рассматривает этот механизм как «идеомоторный принцип построения», то есть: «чем меньше в памяти спортсмена будет «размытых следов», тем меньше шансов соскользнуть на них во время всевозможных стрессовых ситуаций, которыми полны не только соревнования, но и тренировки» [1, с. 129]. Развитие ресурсности требует также объективного самоотчёта в том, что явилось удачей, а что нет, при полной поддержке значимых других, не вступающих в конфликт.

Литература:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 144 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.
4. Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций / пер. с нем.; вступ. ст. С.В. Кривцовой. – 5-е изд. (эл.). – М.: Генезис, 2017. – 238 с.
5. Шлахтер В. Боевая машина. Наука побеждать. – М., СПб.: АСТ, прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 280 с.

УДК. 376.2

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Цеева Нана Ахмедовна, доцент кафедры физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент, Адыгейский государственный университет, Россия, Майкоп

Корохова Нафисет Асхадовна, кандидат социологических наук, доцент, зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности и медико-биологических наук ИФК и дзюдо Адыгейский государственный университет, Россия, Майкоп

Вержбицкая Елена Григорьевна, кандидат педагогических наук, доцент, зам. директора по научной работе ИФК и дзюдо Адыгейский государственный университет, Россия, Майкоп

Петрова Татьяна Геннадьевна доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и медико-биологических наук ИФК и дзюдо, кандидат педагогических наук, доцент, Адыгейский государственный университет, Россия, Майкоп

Аннотация. *Статья посвящена обсуждению актуальных вопросов, связанных с организацией и проведением занятий по адаптивной физической культуре в вузах. Обсуждаются ключевые проблемы и вызовы, стоящие перед преподавателями и студентами, предлагаются пути их решения. Особое внимание уделяется значимости междисциплинарного подхода, объединяющего знания из медицины, педагогики и психологии для создания*

эффективной модели адаптивного физического воспитания. В статье также представлен обзор современных практик и технологий, используемых в образовательных учреждениях для повышения качества занятий и обеспечения доступности физической активности для всех студентов.

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, адаптивное физическое воспитание, физическая активность, физическая нагрузка, коррекция, студенты, инновационные технологий, оборудование.*

CURRENT ISSUES OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION: CHALLENGES AND PROSPECTS

Tseeva Nana Akhmedovna, *Associate Professor of the Department of Physical Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Adygea State University, Russia, Maikop*

Korokhova Nafiset Askhadovna, *Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Life Safety and Biomedical Sciences, IFC and Judo, Adygea State University, Russia, Maikop*

Verzhbitskaya Elena Grigorievna, *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Deputy Director for Scientific Work IFC and Judo, Adygea State University, Russia, Maikop*

Petrova Tatyana Gennadievna, *Associate Professor of the Department of Life Safety and Medical and Biological Sciences of IFC and Judo, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Adygea State University, Russia, Maikop*

Abstract. *The article is devoted to the discussion of topical issues related to the organization and conduct of adaptive physical education classes in universities. The key problems and challenges facing teachers and students are discussed, and solutions are proposed. Special attention is paid to the importance of an interdisciplinary approach combining knowledge from medicine, pedagogy and psychology to create an effective model of adaptive physical education. The article also provides an overview of modern practices and technologies used in educational institutions to improve the quality of classes and ensure accessibility of physical activity for all students.*

Keywords: *adaptive physical education, adaptive physical education, physical activity, physical activity, correction, students, innovative technologies, equipment.*

Введение. Адаптивная физическая культура (АФК) имеет большое значение в современном мире, особенно в контексте высшего образования. Она предназначена для удовлетворения потребностей студентов с особыми заболеваниями. В условиях стремительного роста числа студентов с особыми нуждами вузы сталкиваются с необходимостью пересмотра традиционных подходов к физическому воспитанию и разработки новых стратегий, соответствующих современным реалиям [1, с. 7].

Для обеспечения надлежащего контроля за физическим развитием лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) необходимо четкое взаимодействие управления образования и здравоохранения. Основным методологическим принципом при выборе средств и определении объема и интенсивности физической нагрузки как на каждом занятии, так и при построении всей программы в целом является индивидуальный подход с учетом клинико-функционального состояния организма и противопоказаний при различных заболеваниях [2, с. 135].

Наряду с применением в образовательном учреждении новых технологий, которые построены на индивидуализации обучения и потребностей с учетом состояния здоровья студентов решаются коррекционные задачи, коррекция основного дефекта или необходимость осваивать новые двигательные качества, связанные с потребностью компенсировать дефект, не поддающийся коррекции или восстановлению.

Основная часть. Одним из ключевых вызовов адаптивной физической культуры в вузах является необходимость обеспечения равноправного доступа к образовательным ресурсам для всех студентов, независимо от их физических возможностей. И внедрение новых технологий в обучение, создания специальных условий и приспособлений, позволяющих студентам с особыми потребностями полноценно участвовать в занятиях, беспрепятственно пользоваться спортивными сооружениями, используя пандусы, лифты, приспособленные спортивные площадки и инвентарь, специальные образовательные программы, индивидуальные учебные планы, пособия, технические средства обучения, адаптированные системы внешних устройств.

Другим важным вопросом является подготовка квалифицированных специалистов, обладающих необходимыми компетенциями для работы с такими студентами. Будущие специалисты должны владеть широким спектром знаний, необходимых для работы с различными категориями студентов. Знать не только основы физиологии и анатомии, но и иметь понимание психологических особенностей и

социальных факторов, влияющих на развитие личности. Для этого проводятся специальные обучающие программы, семинары, тренинги и другие формы профессиональной поддержки. Они охватывают основные принципы, методы работы, вопросы адаптации рабочих программ и технологий обучения, что позволит им более эффективно использовать новые технологии в своей практике [3, с. 66].

Стратегии внедрения технологий в адаптивную физическую культуру требуют междисциплинарного подхода. Эффективная реализация программ возможна лишь при условии объединения усилий представителей различных научных областей. Специалисты в области педагогики, медицины и психологии должны совместно разрабатывать методики и учебные планы, учитывающие особенности каждого студента. Такой подход позволит создавать персонализированные программы обучения и тренировок, максимально отвечающие потребностям конкретных студентов, учитываются не только физические возможности и ограничения, но и предпочтения и цели.

Используются специальные тренажеры и инновационные технологии для отслеживания биомеханических параметров движений, частоты сердечных сокращений и других показателей, позволяющих объективно оценивать прогресс и корректировать нагрузку. Виртуальная и дополненная реальность (VR/AR) помогают моделировать тренировочные ситуации, улучшать координацию и пространственное восприятие. Также существует множество приложений, позволяющих проводить занятия в удаленном формате. Это важно в условиях ограниченного доступа к спортивному инвентарю. Занятия, проводимые через мобильные платформы, позволяют непосредственно находиться в комфортных условиях и получать полноценную физическую нагрузку.

Использование анализа данных является ещё одним важным аспектом в адаптивной физической культуре. Оборудование для мониторинга физической работоспособности позволяет более точно регулировать нагрузки и отслеживать динамику. Это может повысить уровень безопасности тренировок, минимизируя риск получения травм. С помощью специальных датчиков можно получать обратную связь о состоянии здоровья в режиме реального времени. Каждое из этих направлений имеет свои особенности и задачи, но их объединяет одна цель – помочь студентам с ограниченными физическими возможностями, улучшить качество их жизни и способствовать их социальной интеграции.

Организация занятий АФК в вузах требует соблюдения определенных правовых норм и стандартов. Необходимо обеспечить соответствие учебных планов и программ требованиям законодательства, а также гарантировать соблюдение прав студентов с особыми потребностями. Использование современных технологий открывает новые возможности для повышения эффективности занятий АФК. Внедрение цифровых платформ, тренажёрных комплексов и интеллектуальных систем управления тренировочным процессом позволяет сделать занятия более интересными и результативными. Кроме того, использование инновационных материалов и оборудования расширяет спектр доступных видов физической активности [4, с. 173].

Заключение. Адаптивная физическая культура в высшей школе – сложный и многогранный процесс, требующий комплексного подхода и значительных ресурсов. Тем не менее, решение существующих проблем и внедрение современных технологий может улучшить качество жизни и результаты образования таких студентов. Такие подходы не только способствуют физическому развитию, но и играют важную роль в социальной интеграции, повышая уровень уверенности и самооценки участников. Важно продолжать исследования и внедрять новые технологии, готовить специалистов для обеспечения максимальной эффективности и доступности адаптивной физической культуры для всех. В конечном итоге, успех программ АФК зависит от готовности всех участников образовательного процесса – преподавателей, студентов, администрации вуза и общества в целом – к сотрудничеству и взаимной поддержке.

Литература

1. Бегидова Т.П. Основы адаптационной физической культуры / Т.П. Бегидова. Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 2007. – 192 с.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2003. – 448 с.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи / С.П. Евсеев. – СПб: Питер, 2009. – 208 с.
4. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры. Опорные схемы / К.Д. Чермит. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 270 с.

СЕКЦИЯ 4.
ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ
В НАЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА, ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ,
ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ, ФИДЖИТАЛ-СПОРТА,
ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА:
ВНЕДРЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРАКТИКУ

УДК 796.01/.09

АНАЛИЗ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Алиев Али Натигович, аспирант государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ставропольский государственный педагогический институт»

Магомедов Руслан Расулович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и адаптивной физической культуры государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ставропольский государственный педагогический институт».

Аннотация. *Статья посвящена актуальной теме развития физических качеств юных футболистов, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и использованию для их развития различных методов. Приводятся различные классификации методов физического воспитания. Особое внимание уделено рассмотрению специфических (характерных только для процесса физического воспитания) методов развития физических качеств юных футболистов: метод строго регламентированного упражнения; игровой метод и соревновательный метод. Отдельно проанализирована «круговая тренировка», как «специальные методические формы регламентации упражнений при комплексном содержании занятия».*

Ключевые слова: *футбол в России, современная игра, учебно-тренировочный процесс, физические качества – сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, методы развития физических*

качеств, метод строго регламентированного упражнения; игровой метод, соревновательный метод, «круговая тренировка»

ANALYSIS OF METHODS FOR DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Ali Natigovich Aliev, *postgraduate student of the Stavropol State Pedagogical Institute State Budgetary Educational Institution of Higher Education.*

Ruslan Rasulovich Magomedov, *Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture of the Stavropol State Pedagogical Institute State Budgetary Educational Institution of Higher Education.*

Abstract. *The article is devoted to the current topic of developing the physical qualities of young football players, such as strength, speed, endurance, agility, flexibility and the use of various methods for their development. Various classifications of physical education methods are given. Special attention is paid to the consideration of specific (typical only for the process of physical education) methods of developing the physical qualities of young football players: the method of strictly regulated exercise; the game method and the competitive method. "Circular training" is separately analyzed as "special methodological forms of regulating exercises with a complex lesson content".*

Keywords: *football in Russia, modern game, educational and training process, physical qualities – strength, speed, endurance, agility, flexibility, methods of developing physical qualities, method of strictly regulated exercise; game method, competitive method, "circular training".*

Введение. Футбол является самой популярной в мире спортивной игрой, а также одним из универсальных средств физического воспитания детей. Перспективность подготовки юных футболистов, прежде всего, определяется уровнем развития у них физических качеств. Поэтому проблема физической подготовки в спорте вообще и в футболе в частности остается одной из наиболее актуальных.

В основе физической подготовки юных футболистов физические качества составляют определенный фундамент. Ведь со спорт-

сменами, которые готовы физически, добиться поставленной цели гораздо проще и быстрее. Это подтверждают и результаты многочисленных исследований, указывая на то, что результативность соревновательной деятельности в футболе во многом обусловлена уровнем развития физических качеств спортсменов.

Основную роль в физической подготовленности футболиста играют физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, которые проявляются в тесной взаимосвязи. Именно эти физические качества отражают уровень двигательных возможностей футболиста.

Актуальность нашего исследования заключается в том, что тема развития физических качеств юных футболистов, конечно же, достаточно освещена в исследованиях в области физической культуры и спорта, однако исследования эти в большинстве носят общий характер, без учета специфики используемых методов и вида спорта.

Методы и организация исследования. Целью нашего исследования является теоретическое обоснование использования различных методов для развития физических качеств юных футболистов.

Проведен анализ научной и методической литературы, в процессе которого изучалась литература, посвященная принципам построения процесса физического воспитания, его содержанию и структуре, проблемам развития физических качеств юных футболистов, а также методам и формам физического воспитания. Исследование опирается на проблемный принцип. Методологическую основу исследования составляют **научные подходы** В.П. Губа, А.В. Лексакова [3], О.Б. Лапшина [5], Ю.Ф. Курамшина [7], Матвеева Л.В. [6] и др.

Результаты исследования и их обсуждение. Ю.Ф. Курамшин дает следующее определение методу: «это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действия педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленное развитие физических качеств и формирование свойств личности» [7, стр. 33].

В своей классификации Ю.Ф. Курамшин [7, стр. 61] предлагает методы в физическом воспитании разделить на три большие группы:

Первая группа – методы, направленные на овладение знаниями.

Вторая – методы, способствующие овладению двигательными умениями и навыками.

Третья – методы, направленные преимущественно на развитие физических качеств, способностей.

Матвеев Л.В. [6, 28] под методами физического воспитания предлагает понимать «способы применения физических упражнений».

Матвеев Л.В. в физическом воспитании выделяет две группы методов: «специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания)» [6, 28].

Подробнее остановимся на каждой из выделенных групп методов.

Итак, к специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод;
- 3) соревновательный метод.

Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

С помощью специфических методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств, в том числе при тренировке футболистов.

1. Метод строго регламентированного упражнения относится к числу классических методов физического воспитания, направленных на точное выполнение упражнений с четкими параметрами нагрузки, интенсивности и продолжительности. Эти методы предполагают строгий контроль над выполнением каждого элемента упражнения, что обеспечивает высокую эффективность в достижении конкретных спортивных или оздоровительных целей.

По мнению Матвеева Л.В. «одной из широко распространенных и практически оправданных в настоящее время является классификация физических упражнений по тем требованиям, которые они преимущественно предъявляют к физическим качествам человека, и по некоторым дополнительным признакам. Соответственно выделяют:

1) скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной интенсивностью, или мощностью, усилий (спринтерский бег, метания, прыжки, поднятие штанги и т. п.);

2) виды упражнений, требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, ходьба, плавание, гребля на соответствующие дистанции и т. п.);

3) виды упражнений, требующие проявления главным образом координационных и других способностей в условиях строго заданной программы движений (гимнастические и акробатические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках, синхронное плавание и т. п.);

4) виды упражнений, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывного изменения ситуаций и форм действий (борьба, бокс, фехтование, спортивные игры и т. д.)» [6, с. 49].

В.П. Губа, А.В. Лексаков считают, что «в теории и практике футбола следует различать:

а) общеразвивающие – вызывающих образование новых систем условных рефлексов, положительно взаимодействующим с основным двигательным навыком, и развивающие функциональные возможности организма в осуществлении основного двигательного навыка, а также упражнения не связанные с данными двигательными навыками, но применение их иногда оправдано;

б) специальные – по структуре движений (временных связей) соответствующие или близкие различным частям двигательного навыка» [3, с. 214].

Основные характеристики метода строго регламентированного упражнения:

Четкая структура занятий. Все аспекты тренировки заранее планируются и жестко соблюдаются. Это касается количества пов-

торений, времени выполнения, пауз между подходами и даже дыхания.

Фиксированные параметры нагрузки. В каждом упражнении устанавливаются конкретные значения веса, скорости движения, амплитуды и других факторов, влияющих на интенсивность нагрузки.

Контроль техники выполнения. Особое внимание уделяется правильной технике, поскольку она непосредственно влияет на результативность тренировок и снижает риск травмирования.

Регулярность и последовательность. Тренировки проводятся регулярно, согласно установленному графику, с постепенным увеличением нагрузки по мере адаптации организма.

Индивидуализация программы. Несмотря на жесткую регламентацию, программа адаптируется под индивидуальные особенности спортсмена или занимающегося, учитывая возраст, пол, уровень физической подготовки и здоровье.

У метода строго регламентированного упражнения есть как свои преимущества, так и недостатки. К преимуществам метода строго регламентированного упражнения можно отнести:

Высокая эффективность (благодаря точной дозировке нагрузки достигается максимальная продуктивность тренировок).

Прогресс отслеживается легко (четко установленные параметры позволяют отслеживать динамику изменений и корректировать программу по мере необходимости).

Минимизация риска травм (строгое соблюдение техники выполнения упражнений значительно уменьшает вероятность получения травм).

Повышение дисциплины (занятия требуют высокой степени самодисциплины и организованности, что способствует формированию полезных привычек).

Недостатки метода строго регламентированного упражнения:

Монотонность (постоянное следование одному и тому же режиму тренировок может привести к снижению мотивации и интереса).

Ограниченная гибкость (метод не всегда учитывает спонтанные изменения состояния организма или внешние факторы, такие как усталость или стресс).

Необходимость контроля (требуется постоянный мониторинг и коррекция параметров тренировки специалистом, что увеличивает затраты времени и ресурсов).

Метод строго регламентированного упражнения имеет важное значение в процессе физического воспитания юных футболистов, так как позволяет целенаправленно развивать необходимые физические качества, такие как сила, скорость, выносливость, ловкость и координация. Для достижения оптимальных результатов в футболе юные спортсмены должны обладать высоким уровнем физической подготовленности, который можно развить с помощью данного метода.

Приведем несколько примеров упражнений для юных футболистов.

Упражнения на силу: приседания с весом тела или гантелями; выпады вперед и назад с гантелями; подъемы туловища на пресс.

Упражнения на скорость: бег с ускорениями на короткие дистанции (10–20 метров); прыжковые упражнения (например, прыжки через скакалку).

Упражнения на выносливость: длительный бег трусцой (5–10 минут); интервальные тренировки (чередование бега и ходьбы).

Упражнения на ловкость и координацию: дриблинг вокруг конусов; передачи мяча между партнерами с изменением направления движения.

В процессе внедрения метода строго регламентированного упражнения тренеру отводится ключевая роль. Он должен уметь грамотно планировать тренировки, учитывать индивидуальные особенности каждого футболиста, обеспечивать безопасность и создавать мотивационную среду. Важно также своевременно вносить коррективы в программу тренировок в зависимости от текущих потребностей команды и отдельных игроков. Также, «намечая конкретные упражнения к очередному занятию, необходимо всегда принимать во внимание возраст игроков: в зависимости от этого фактора регулируется не только суммарная нагрузка тренировки, но и нагрузка в отдельных ее частях, а также паузы между упражнениями» [5, с. 136].

Отдельно следует выделить так называемые «специальные методические формы регламентации упражнений при комплексном

содержании занятия», основной из которых является «круговая тренировка». По своей сути, «круговая тренировка» – это организационно-методическая форма занятий, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения.

Круговая тренировка включает выполнение серии упражнений на различных станциях, каждая из которых направлена на развитие определенной группы мышц или физического качества. Этот метод позволяет эффективно использовать время занятия, улучшает общую физическую подготовку и развивает выносливость.

Система «круговых тренировок» предлагает разнообразные подходы, каждый из которых сфокусирован на комплексном развитии различных физических аспектов человека. Вот основные из них:

1. Непрерывная круговая тренировка – подразумевает длительные упражнения без пауз, что, в первую очередь, направлено на развитие общей выносливости.

2. Интервальная круговая тренировка с интенсивными перерывами – акцентирует внимание на повышении силовой и скоростно-силовой выносливости, благодаря чередованию напряженных нагрузок с короткими, но интенсивными периодами отдыха.

3. Интервальная круговая тренировка с умеренными перерывами – оптимизирована для улучшения силовых и скоростных показателей, при этом также оказывает положительное влияние на другие аспекты общей физической подготовки [4, с. 73].

Несмотря на все достоинства и разнообразие методов строго регламентированного упражнения, в них, по сути, воплощается лишь одна из главных методических линий, предполагающая возможно полное упорядочение действий занимающихся и условий их выполнения.

В условиях постоянного повышения физической нагрузки на детей, для поддержания интереса юных футболистов тренеры вынуждены искать наиболее эффективные приемы ведения учебно-тренировочного процесса [1, с. 21]. Решается данная проблема на основе внедрения в практику игрового и соревновательного методов.

2. Игровой метод

Этот метод широко используется в работе с детьми, особенно

младшего школьного возраста. Игры помогают развивать ловкость, координацию движений, выносливость и другие физические качества в непринужденной форме. Они также способствуют развитию командного духа и социальных навыков. «Применяя игровой метод в процессе спортивных занятий с молодыми футболистами, существует возможность приблизительной оценки их общего физического развития, уровня скоростных способностей, волевых качеств, оценки темперамента, степени интеграции с группой, креативности и общей дисциплинированности. С возрастом и развитием ребенка место элементарных подвижных заменяют спортивные игры» [2, с. 6].

3. Соревновательный метод

Соревнования стимулируют стремление к достижению лучших результатов, развивают волевые качества и мотивацию. Этот метод эффективен для спортсменов всех уровней, начиная от любителей до профессионалов. Важно учитывать уровень подготовки участников, чтобы избежать перегрузок и травм.

Выводы. Конечно, можно и нужно использовать в тренировке упражнения, которые способствуют развитию какого-либо определенного качества. Однако нельзя забывать о том, что специфика игры в футбол такова, что часто приходится проявлять эти качества в совокупности. Таким образом, для реализации задач, решаемых в процессе физического воспитания, используют многие средства и методы.

Исторически сложились три типа методов: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. Отношение к этим методам в различных системах физического воспитания долгое время было не свободно от тенденций к неоправданному противопоставлению (так, например, в ряде европейских стран, несколько недооценивался соревновательный метод, а в некоторых американских странах – методы строго регламентированного упражнения). Поэтому принципиально важно исходить из того, что ни один метод, каким бы хорошим он ни был сам по себе, взятый в отрыве от других, не может рассматриваться как единственно полноценный. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить ус-

пешную реализацию комплексных задач физического воспитания.

Хотелось бы обратить внимание, что ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

В многообразии факторов, определяющих возможность достижения высших спортивных результатов в футболе, основополагающая фундаментальная роль, принадлежит построению и содержанию учебно-тренировочного процесса, а именно выбору методов развития физических качеств юных футболистов.

Литература

1. Алиев А.Н. Применение игровой технологии при построении учебно-тренировочного процесса на занятиях по футболу // Научный вестник НГГТИ № 2. 2019. С. 21.
2. Губа В. Методология подготовки юных футболистов: учебно-метод. пособие / В. Губа, А. Стула. – М.: Человек, 2015. – 183 с.
3. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Человек, 2015. – 568 с.
4. Игнатъев И.А. Развитие физических качеств юных футболистов с использованием метода круговой тренировки / Игнатъев И.А. // В книге: Тезисы докладов XVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. Материалы конференции. Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. 2020. С. 73.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшин – «Спорт», 2014.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008, 544 с.
7. Теория и методика физической культуры / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003, 464 с.

ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Чурсина Анастасия Валентиновна, преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургский государственный морской технический университет» Россия, г. Санкт-Петербург

Аннотация. Бурное развитие рекордов в международном спорте нуждается в постоянном поиске более действенных средств, методов и форматов для подготовки молодых спортсменов. В связи с этим проводятся исследования с целью улучшения и научной поддержки системы тренировки будущих спортсменов на базе детско-юношеских спортивных школ, учреждений олимпийского резерва и школ высокого спортивного мастерства. Основные цели заключаются в формировании ближайшего и дальнего резерва национальных сборных команд России, улучшении здоровья и гармоничном физическом развитии, так как именно в детском и юношеском возрасте формируется основа для значительных и стабильных спортивных успехов. В статье поднимается вопрос улучшения системы подготовки спортивного резерва в России. В материале выделены направления совершенствования этой программы.

Ключевые слова: спорт, спортсмены, спортивный резерв, тренировка, детско-юношеские спортивные школы.

PREPARATION OF THE SPORTS RESERVE

Chursina Anastasiia Valentinovna, Teacher of the Department of Physical Education St. Petersburg State Maritime Technical University, Russia St. Petersburg.

Abstract. The rapid development of records in international sports requires a constant search for more effective means, methods and formats for training young athletes. In this regard, research is being conducted to improve and scientifically support the training system for future athletes based on youth sports schools, Olympic reserve institutions and schools of high sports excellence. The main goals are to form the nearest and farthest reserve of the Russian national teams, improve health and harmonious physical development, since it is in childhood and adolescence that the basis for significant and stable sporting success is formed. The article raises the issue of improving the sports reserve training system in Russia. The article highlights the areas of improvement of this program.

Keywords: *sports, athletes, sports reserve, training, youth sports schools.*

Введение. Быстрое развитие мировых спортивных достижений необходимо постоянного поиска новых и более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки молодых спортсменов. Поэтому проводятся целенаправленные научные исследования для улучшения и научного обоснования тренировочных систем в детско-юношеских спортивных заведениях, олимпийских училищах и школах высшего спортивного мастерства. Их основная задача – формирование резерва для будущих и нынешних национальных команд России, укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие, так как именно в детстве и юности закладывается основа для высокого и устойчивого уровня спортивных достижений [2]. Спортивный резерв – лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации [6]. Подготовка спортивного резерва – многолетний процесс, который является основой «пирамиды» системы спортивного совершенствования. В этой связи, проблема многолетней разносторонней подготовки юных спортсменов является чрезвычайно актуальной [1]. На сегодняшний день важной задачей выступает улучшение системы подготовки молодых спортсменов в России, поскольку от этого зависит комплектование сборных команд страны по ключевым видам спорта. В.Г. Никитушкин предложил системы и методы организации для подготовки спортивного резерва. Он отмечает, что для успешной реализации потенциала и его повышения в подготовке спортивного резерва следует предпринять ряд действий:

- создать современную программную и юридическую базу для системы подготовки спортивного резерва, в том числе усовершенствовать систему оплаты труда работников в этой области;
- усилить государственное управление подготовкой спортивного резерва;
- гарантировать необходимое финансирование всех элементов системы подготовки спортивного резерва;

– разработать концепцию и программу для развития системы подготовки спортивного резерва. Внести изменения в федеральную целевую программу «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на период 2030 годы», направленные на ускоренное развитие системы подготовки спортивного резерва [2]. Одной из важных трудностей в формировании спортивного резерва является недостаток передачи опыта между поколениями. Научное обобщение работы лучших тренеров и их методов воспитания чемпионов пока отсутствует. Ключевыми факторами успешной подготовки спортсменов служат: признанный авторитет тренера и руководящего состава; эффективно организованная система взаимодействия с общеобразовательными учреждениями для решения задач воспитания и образования, а также задач отбора и подготовки спортсменов; многоуровневый отбор в учебных заведениях, участие в турнирах различной категории, поиск талантливых атлетов в разных регионах страны. [3].

Методы и организация исследования. Проведенное исследование было нацелено на изучение системы подготовки спортивного резерва в городе Санкт-Петербурге в двух СШОР «Радуга» и СШОР «Невская». Среди задач исследования были: создание вопросов для понимания системы подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге, проведение опроса среди тренеров, участвующих в подготовке резерва, а также анализ собранной информации для формулирования выводов. В качестве методов исследования использовались анкетирование и интерпретация данных. В работе приняли участие 14 тренеров из детско-юношеских спортивных школ резерва. Из них 9 тренеров имели опыт работы более десяти лет, а 5 тренеров – от трех до пяти лет. Для достижения целей исследования была разработана анкета, состоящая из различных вопросов.

Результаты исследования и их обсуждение. Давайте подробнее остановимся на анализе данных, полученных в результате анкетирования. На вопрос «Кто такие представители спортивного резерва?» большинство, а именно 82%, выявило, что это лица, которые обучаются спортивному мастерству с целью интеграции в состав спортивных сборных команд, тогда как 18% ответивших

считают спортивный резерв возможными участниками этих команд. На вопрос «Каковы отличительные черты подготовки спортивного резерва?» все опрошенные, или 100%, отметили главной особенностью их интеграцию в сборные команды Санкт-Петербурга и Российской Федерации. На вопрос «Знакомы ли Вы с законодательной основой подготовки спортивного резерва в Российской Федерации?» 64% дали утвердительный ответ, указав соответствующий правовой акт, а 36% не смогли ответить. На вопрос «Что, по Вашему мнению, включает система подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге?» все опрошенные отметили процедуру отбора, специальную методику подготовки и регулярный контроль уровня подготовленности. На следующий вопрос о деятельности детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва в Санкт-Петербурге 68% отметили её как отлаженную, в то время как 32% указали на существующие проблемы с финансированием и организацией выездов для учебы и соревнований. Вопрос о значении и перспективах создания спортивного резерва в Санкт-Петербурге получил положительную оценку от всех, конкретизируя её по таким видам спорта как легкая атлетика, борьба, биатлон, гимнастика и прочие. На вопрос о предложениях по организационным аспектам подготовки спортивного резерва 64 % назвали поддержку и развитие детско-юношеского и студенческого спорта необходимыми, а 36% говорили о разработке нормативно-правовой базы. На вопрос о методических рекомендациях 68% предложили оптимальное распределение нагрузок с учётом возраста детей и использования методов восстановления, тогда как 32% выделили более интенсивные нагрузки с применением восстановительных мер. К вопросу о необходимости повышения квалификации в организационно-методических вопросах все участники ответили утвердительно. Когда же спросили о форме предоставления информации, 82% назвали необходимыми специальные курсы или семинары, в то время как 18% считали достаточной информацию на бумажном носителе. Анкетирование продемонстрировало перспективы для создания школ спортивного резерва в Санкт-Петербурге. Ответы тренеров подчеркивают необходимость улучшения организационных аспектов в подготовке резерва. Стоит отметить, что опытные

тренеры давали более детализированные ответы, чем новички. В связи с этим следует определить ключевые направления для развития детско-юношеского спорта в учебных заведениях и системе подготовки спортивного резерва. [5]

Выводы. Для улучшения подготовки спортсменов высшего уровня и спортивного резерва, повышения конкурентоспособности российского спорта на международной арене и усиления социальной поддержки спортсменов и тренеров необходимо реализовать ряд следующих мероприятий:

- расставить приоритетные акценты на развитие спортивной деятельности детей и подростков в образовательных учреждениях;
- развивать детско-юношеский спорт по месту жительства;
- обновить систему детского и юношеского спорта, а также подготовки спортивного резерва;
- содействовать росту системы дополнительного образования в области физической культуры и спорта, создание центров детского спорта, секций и спортивных клубов для всех возрастов;
- проводить научные исследования и разработки, касающиеся теоретико-методических и медико-биологических основ системы спортивной подготовки;
- совершенствовать организацию Всероссийских соревнований среди школьных команд в различных спортивных дисциплинах с целью привлечения большего числа детей и молодежи к занятиям физической культурой и спортом;
- ввести в образовательных учреждениях, школах-интернатах образование в сфере физической культуры, спорта и туризма;
- создать и внедрить систему многолетнего отбора талантливых юных спортсменов, основанную на показателях физической и технической подготовки, развития и состояния здоровья.
- внедрить Паралимпийские виды спорта в спортивных школах [4].

Литература

1. Научно-методическое сопровождение подготовки высококвалифицированных спортсменов по олимпийским зимним видам спорта: научно-методические материалы / под ред. Н.И. Никитушкиной. – М.: СПОРТ МЕДИА ГРУПП, 2011. – 412 с.

2. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
3. Система подготовки спортивного резерва / под ред. В.Г. Никитушкина. – М.: Советский спорт, 1994. – 318 с.
4. Об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http:// http:// https://docs.cntd.ru/document/566430492](http://http://https://docs.cntd.ru/document/566430492). (Дата обращения 04.02.2025 г.).
5. Попов Ю.А. Приоритетные направления развития детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва в Российской Федерации / Ю.А. Попов // Актуальные проблемы подготовки спортивного резерва: материалы XVII Всерос. Науч.-практ. конф. – М.: ВНИИФК, 2011. – С. 97–99.
6. Федеральный Закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями от 23 июля 2013 г. № 198-ФЗ // Российская газета. – 2013. – № 6139. – С. 16–24.

УДК 796.011.3

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СТУДЕНЧЕСКОГО АДАПТИВНОГО СПОРТА
В СУРГУТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ: ТРАДИЦИИ И ЦИФРОВЫЕ ИННОВАЦИИ**

Сетяева Наталья Николаевна, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент Сургутского государственного педагогического университета, Россия, Сургут

Аннотация. *Целью исследования является анализ вклада факультета физической культуры и спорта Сургутского государственного педагогического университета в развитие физического воспитания молодежи и студенческого адаптивного спорта с учетом интеграции цифровых технологий. Результаты показали, что за последние пять лет вовлеченность студентов в спортивные мероприятия увеличилась. Выявлена высокая эффективность фиджитал-форматов соревнований, объединяющих физическую активность и цифровые решения, что делает спорт доступным и интересным для всех категорий студентов.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, студенческий спорт, цифровые технологии, инновации в образовании, адаптивная физическая культура, фиджитал-спорт.*

DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND STUDENT ADAPTIVE SPORTS AT SURGUT STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY: TRADITIONS AND DIGITAL INNOVATIONS

Setyaeva Natalia Nikolaevna, *Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia*

Annotation. *The purpose of the study is to analyze the contribution of the Faculty of Physical Culture and Sports of Surgut State Pedagogical University to the development of physical education of youth and student adaptive sports, taking into account the integration of digital technologies. The results showed that over the past five years, students' involvement in sports activities has increased. The high efficiency of digital competition formats combining physical activity and digital solutions has been revealed, which makes sports accessible and interesting for all categories of students.*

Keywords: *physical education, student sports, digital technologies, innovations in education, adaptive physical education, digital sports.*

Введение. Современная система высшего образования направлена не только на подготовку специалистов, но и на формирование культуры здорового образа жизни у студентов. В этой связи физическое воспитание и студенческий спорт играют ключевую роль в образовательной среде, способствуя улучшению физического и психоэмоционального состояния молодежи [1].

Факультет физической культуры и спорта Сургутского государственного педагогического университета (СурГПУ) активно внедряет новые подходы к организации физического воспитания, включая цифровизацию учебного процесса, развитие студенческого адаптивного спорта, проведение фиджитал-соревнований и расширение возможностей для вовлечения молодежи с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью в спортивные мероприятия.

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью

образовательного процесса, способствуя не только укреплению здоровья, но и формированию ключевых компетенций будущих специалистов. Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ и Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 года, приоритетными направлениями являются: обеспечение доступности занятий спортом для всех категорий молодежи; развитие инклюзивных и адаптивных видов спорта; цифровизация процессов обучения и контроля физической подготовки; внедрение инновационных методик и технологий в образовательный процесс.

Один из важнейших аспектов развития спорта в вузах – обеспечение доступности физической активности для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Федеральные программы по развитию адаптивной физической культуры подчеркивают необходимость создания комфортных условий для занятий спортом среди всех категорий молодежи. В этом контексте фиджитал-форматы соревнований в СурГПУ являются эффективным инструментом, так как: позволяют объединять физическую активность и цифровые технологии, снижая барьеры участия; дают возможность студентам с ОВЗ и инвалидностью на равных соревноваться со здоровыми сверстниками; способствуют формированию инклюзивной спортивной среды [2].

Статистические данные подтверждают возрастающий интерес студентов к спортивной деятельности. В последние годы, благодаря внедрению инновационных программ, уровень вовлеченности молодежи в физическую культуру значительно вырос.

Цель исследования: оценить вклад преподавателей и студентов факультета физической культуры и спорта в развитие физического воспитания молодежи и студенческого спорта с учетом цифровых технологий, а также выявить эффективность внедренных инновационных решений.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели в исследовании использованы следующие методы: анализ нормативно-правовой документации – изучены федеральные образовательные стандарты, стратегические документы в области развития физической культуры и студенческого спорта; кон-

тент-анализ цифровых решений – исследовано, какие технологии применяются в образовательном процессе и подготовке студентов; анкетирование студентов и преподавателей – оценка восприятия новых цифровых решений в системе физического воспитания. Данные собраны в рамках мероприятий, организованных факультетом, включая фиджитал-фестиваль, спартакиаду по адаптивной физической культуре и студенческие спортивные секции.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ показал, что за последние 5 лет в СурГПУ значительно увеличилось число студентов, вовлеченных в спортивную деятельность. Динамика вовлеченности студентов в спортивные программы: 2019 год – 55% студентов принимали участие в спортивных мероприятиях; 2024 год – этот показатель вырос до 78%, что свидетельствует о возрастающем интересе к физической культуре среди молодежи и увеличению видов спорта, включенных в сетку мероприятий.

Основные направления работы факультета физической культуры и спорта СурГПУ: развитие традиционных и адаптивных видов спорта; внедрение цифровых решений в систему физического воспитания и спорта; организация соревнований на базе фиджитал-технологий; создание доступной среды для инклюзивного спорта.

Особое место в этой деятельности занимают Спартакиада по адаптивной физической культуре и Фестиваль по адаптивным видам спорта, ставшие не только значимыми университетскими событиями, но и образцовыми моделями спортивной инклюзии и профессионального развития студентов. Эти мероприятия способствуют не только развитию физической активности среди молодежи, но и формированию профессиональных компетенций у будущих специалистов в области физической культуры и адаптивного спорта.

Проведение Спартакиады по адаптивной физической культуре началось с инициатив преподавателей и студентов факультета в 2006 г., осознававших важность инклюзивного спорта. Первые мероприятия проводились в формате соревнований между командами университета, но постепенно расширили свою аудиторию, включая: школьников, обучающихся в инклюзивных условиях; студентов педагогических вузов; участников из специализированных

образовательных учреждений. С каждым годом масштаб мероприятия увеличивался, внедрялись новые форматы и дисциплины, что способствовало повышению интереса к инклюзивному спорту.

За последние годы Спартакиада претерпела значительные изменения благодаря включению цифровых решений и благодаря выходу за рамки. Фестиваль по адаптивным видам спорта в СурГПУ стал новым этапом развития спортивных мероприятий университета с 2015 г., направленным на: популяризацию адаптивного спорта среди обучающихся и преподавателей; развитие инклюзивных практик, способствующих участию обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью; создание условий для совместного взаимодействия здоровых студентов и участников с ОВЗ; использование современных технологий для расширения аудитории и вовлеченности.

С момента первого проведения Фестиваля в нем так же происходили значительные изменения, включая: расширение программы за счет включения новых видов адаптивного спорта (мини-гольф, лакросс, голбол и др.); привлечение ведущих экспертов и работодателей для оценки профессиональной подготовки обучающихся; создание моделей включения цифровых технологий для организации соревнований.

Преподавательско-профессорский состав (ППС) факультета физической культуры и спорта играет ведущую роль в разработке концепции мероприятий и методическом обеспечении соревнований. А студенты не только выступают в роли организаторов и участников, но и получают уникальный практический опыт, позволяющий им сформировать компетенции в области адаптивного спорта, инклюзивного образования и цифровых технологий, как участники и как судьи. Ключевые роли студентов в проведении мероприятий: разработка сценариев и организационных моделей; участие в судействе и организации соревнований; применение цифровых технологий; проведение мастер-классов и обучающих программ.

Заключение. Таким образом, Спартакиада и Фестиваль по адаптивным видам спорта в СурГПУ являются не просто соревнованиями, а полноценными образовательными и профессионально-ориентированными мероприятиями, которые позволяют студентам

овладеть навыками инклюзивного спорта и внедрения цифровых решений в спортивную практику.

Эффективность цифровых технологий (по данным анкетирования студентов): 85% студентов отметили, что цифровые решения помогают лучше освоить практические элементы физического воспитания; 72% преподавателей указали, что технологии позволяют более объективно оценивать уровень физической подготовки студентов; 60% студентов заинтересованы в регулярном использовании цифровых технологий.

Важное направление работы университета – создание условий для участия студентов с ОВЗ и инвалидностью в спортивной жизни. Фиджитал-фестиваль по адаптивным видам спорта, организованный в СурГПУ уже на протяжении почти 10 лет привлекает более 100 участников ежегодно, из которых 10% с ОВЗ и инвалидностью. Использование цифровых технологий в адаптивном спорте снижают барьеры участия и повышают вовлеченность данной категории обучающихся. 87% студентов с ОВЗ отметили, что цифровые технологии помогают им адаптироваться к физической активности. Фиджитал-форматы соревнований продемонстрировали высокий уровень вовлеченности, так как они объединяют физическую активность и геймификацию, что делает спорт доступным для всех категорий студентов.

На основании вышеизложенного можно констатировать, что преподаватели и студенты факультета физической культуры и спорта СурГПУ активно развивают физическое воспитание студентов через комплексный подход, включающий традиционные методы и инновационные цифровые технологии.

Литература

1. Перспективы развития фиджитал-спорта в системе высшего образования / Н.Н. Сетяева, М.Е. Снигур, А.Б. Габиров, Е.А. Семизоров // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 7. – С. 36–37. – EDN HUQCZF.
2. Пешков А.А. К вопросу о совершенствовании системы управления развитием студенческого спорта в Сургутском государственном университете / А.А. Пешков, Н.В. Пешкова // Северный регион: наука, образование, культура. – 2012. – № 1–2 (25–26). – С. 145–148. – ISSN 2949-3463.

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ЗИМНИХ ВИДОВ ТУРИЗМА
КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Зеленская Анастасия Ивановна, старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры и туризма, Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева, Карачаевск.

Аннотация. Зимний туризм в наши дни становится все более популярным и привлекательным видом активного отдыха. Одним из уникальных мест для зимних приключений является Карачаево-Черкесская Республика. С ее богатыми природными ресурсами и удивительными географическими особенностями, Карачаево-Черкесская Республика предлагает широкий спектр возможностей для различных видов зимнего туризма. В статье исследованы географические особенности Карачаево-Черкесской Республики, которые делают этот регион идеальным для зимнего туризма. Необходимо также обратить внимание на проблемы и решения развития зимнего туризма в Карачаево-Черкесской Республике, такие как экологические и социальные последствия и охраной природы, а также поддержка государства.

Ключевые слова: туризм, зимний туризм, активный отдых, природные ресурсы, снегоходы, сноуборды, горные лыжи, технологическое оснащение, турист.

**FEATURES OF THE DEVELOPMENT
OF THE TECHNOLOGICAL ORGANIZATION
OF WINTER TOURISM IN THE KARACHAY-CHERKESS REPUBLIC**

Zelenskaya Anastasia Ivanovna, Senior Lecturer at the Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Tourism, Karachay-Cherkess State University named after U.D. Aliyev, Karachayevsk.

Abstract. Winter tourism is becoming an increasingly popular and attractive type of outdoor activity these days. One of the unique places for winter adventures is the Karachay-Cherkess Republic. With its rich natural resources and amazing geographical features, the Karachay-Cherkess Republic offers a wide range of opportunities for various types of winter tourism. The article examines the geographical features of the Karachay-Cherkess Republic, which make this region ideal for

winter tourism. It is also necessary to pay attention to the problems and solutions for the development of winter tourism in the Karachay-Cherkess Republic, such as environmental and social consequences and nature protection, as well as government support.

Keywords: *tourism, winter tourism, active recreation, natural resources, snowmobiles, snowboards, downhill skiing, technological equipment, tourist.*

Введение. Целью данной статьи является изучение технологий и организации зимних видов туризма на примере Карачаево-Черкесской Республики. В ходе исследования взяли за основу виды зимнего туризма, такие как горные лыжи и сноуборд, путешествия на снегоходах и туры на внедорожниках. Также уделили внимание инфраструктуре и технологии, используемые для организации зимних путешествий в Карачаево-Черкесской Республике.

Актуальность данной статьи заключается в том, что в современном мире зимний туризм становится все более популярным видом проведения свободного времени.

Карачаево-Черкесская Республика, расположенная в европейской части России, граничит со многими краями и республиками, представляет собой уникальную землю, богатую природными красотами и потрясающими ландшафтами. Зимой она становится идеальным местом для проведения разных видов туризма, привлекая любителей активного отдыха и живописных пейзажей.

К услугам гостей в горной местности, такие как курорты, Домбай и Архыз Карачаево-Черкесской Республики предложено множество зимних экскурсий, соревнований и развлечений. Зимний период длится с середины ноября и до середины марта, а в некоторых местах он продолжается и в последнем весеннем месяце.

Методы и организация исследования. Для написания статьи были использованы официальные сайты Карачаево-Черкесской Республики, современная литература и научные публикации авторов, ученых в области организации туристской деятельности. Проведен анализ зимних видов туризма в Карачаево-Черкесской Республике. Выделили основные объекты зимних курортов Карачаево-Черкесской Республики, обобщили их значимость в развитии туризма Карачаево-Черкесской Республики.

Результаты исследования и их обсуждения. В Карачаево-Черкесской Республике на курортах Архыз и Домбай приезжают покататься на оборудованных горнолыжных трассах (рис. 1; 2).



Рисунок 1 – Трассы для катания курорта Архыз.

Гора Габулу-Чат – одна из самых популярных в курорте Архыз, оборудованная четырьмя спусками различной сложности и двумя подъемниками.

Гора Мусса-Ачитара визитная карточка поселка Домбай располагается в центре курорта. К услугам посетителей предложены четыре трассы длиной до 30 км. Перепад горнолыжных трасс находится на высоте от 2600 до 3012 метров над уровнем моря.

На курортах Карачаево-Черкесской Республики большую популярность в последнее время обрел фрирайд – спуск по диким необорудованным трассам. Эта экстремальная разновидность горнолыжного спорта пользуется популярностью среди обеспеченных, которые могут нанять хороших инструкторов и проводников по горной местности уровня четвертой и пятой канатной дороги. Любителям адреналина предложены спуски с самых известных вершин горы Мусса-Ачитара западные спуски, извилистые с большими буграми и уходящие в лес.

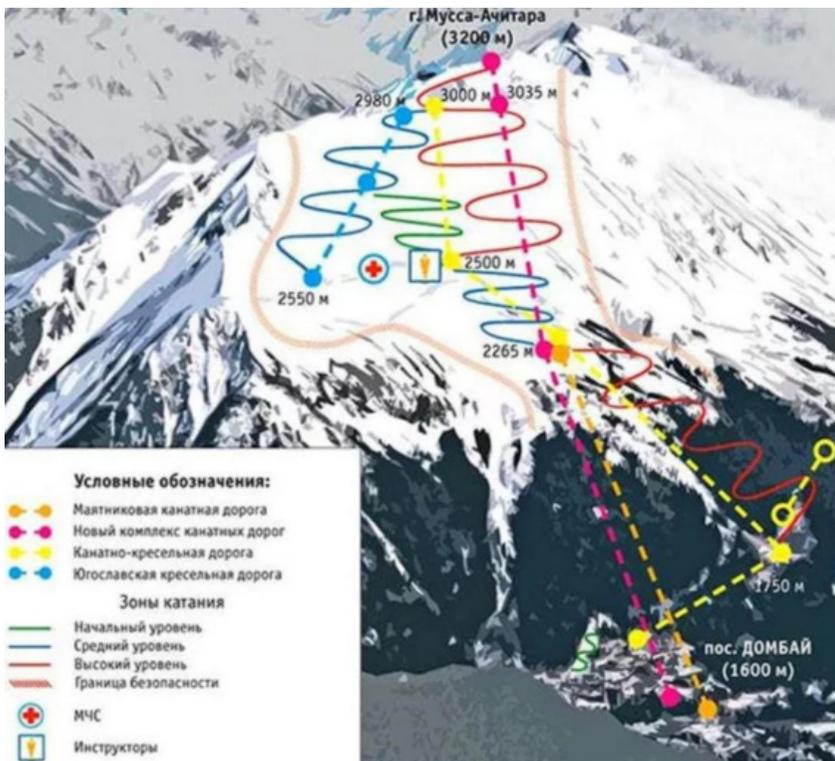


Рисунок 2 – Трассы для катания курорта Домбай.

Для детей и начинающих лыжников и сноубордистов самый оптимальный вариант склон «Лягушатник». Он расположен в центре курорта Домбай рядом с гостиницей «Крокус» и оборудован бугельным подъемником. Катаясь по этому склону, дети чувствуют себя комфортно и быстро учатся, осваивая базовые навыки.

Так же на курортах республики очень развито катание на снегоходах пользуется неизменной популярностью среди гостей Карачаево-Черкесской Республики. Этот вид передвижения появился недавно в России, стал очень популярным за последние годы развития туристской деятельности и с появлением новых технологий Экскурсии на снегоходах имеют продолжительность от одного до трёх часов, как правило, они проводятся в живописной местности курортов Домбая и Архыза.

В зимнее время вертолет становится одним из способов передвижения ко многим достопримечательностям курортов. С помощью этого вида транспорта можно осмотреть знаменитый Кавказский хребет вершины гор и величественный Эльбрус, увидеть границы с Абхазией и Грузией.

Заключение. В ходе написания научной статьи были рассмотрены технология и организация зимних видов туризма на примере Карачаево-Черкесской Республики. Исследование позволило более глубоко понять характеристики и преимущества зимнего туризма в этом регионе.

Одним из главных выводов исследования является то, что Карачаево-Черкесская Республика обладает уникальными природными условиями для развития зимних видов туризма. Разнообразный ландшафт, получение достаточного количества снега и наличие разнообразных трасс для катания создают идеальные условия для зимних видов отдыха, как для любителей экстрима, так и для семейного отдыха.

Технология организации зимних видов туризма в Карачаево-Черкесской Республике представляет собой сложную систему, включающую в себя разработку и поддержание инфраструктуры, обучение гидов и инструкторов, исследование и оценку потенциальных мест для проведения активностей, организацию безопасности и медицинского обслуживания. Однако, несмотря на эти сложности, развитие зимних видов туризма является перспективным направлением для региона.

В процессе исследования было выявлено, что успешное развитие зимних видов туризма на требует регулярного сотрудничества между туристическими компаниями, государственными органами и местным населением. Только таким образом можно достичь устойчивого развития туристической индустрии, сохранить уникальные природные ресурсы Карачаево-Черкесской Республики и обеспечить высокий уровень сервиса для посетителей.

В целом, данная научная статья позволила более глубоко изучить технологию и организацию зимних видов туризма в Карачаево-Черкесской Республике. Полученные результаты подтверждают потенциал и перспективы этого направления. Регион обладает уни-

кальными природными ресурсами и разнообразием активностей, что привлекает все больше туристов. Важно продолжать разрабатывать новые туристические продукты на курортах Карачаево-Черкесской Республики, совершенствовать технологии организации и при этом уделять особое внимание сохранению природного окружения и вовлечению местного населения в развитие индустрии.

Литература

1. Зеленская А.И. Анализ деятельности конкурентов в организациях общественного питания Карачаево-Черкесской Республики / А.И. Зеленская // Научные революции как ключевой фактор развития науки и техники: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Иркутск, 15 августа 2024 года. – Уфа: ООО «Аэтерна», 2024. – С. 55–63. – EDN GYGLOS.
2. Зеленская А.И. Особенности event – менеджмента в организации фестивалей Карачаево – Черкесской республике / А.И. Зеленская // Интеллектуальный КОМПАС: направление научных открытий: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 25 июля 2024 года. – Уфа: ООО «Аэтерна», 2024. – С. 33–44. – EDN HHVYGI.
3. Клушина Н.П., Сариева А.И. Роль регионализации в туристском комплексе КЧР на современном этапе / Н.П. Клушина, А.И. Сариева // Алиевские чтения: Материалы научной сессии, Карачаевск, 16–20 апреля 2020 года. – Карачаевск: Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева, 2020. – С. 205–214. – EDN BSVTZU.
4. Ситнова, А.А. Формирование социально активной личности участников общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Ситнова Анастасия Андреевна, 2024. – 172 с. – EDN ACFGCH.

ПРОБЛЕМА ЦИФРОВИЗАЦИИ В СПОРТЕ И ПУТИ ЕЁ РЕШЕНИЯ

Димитров Ирина Леонидовна, кандидат экономических наук, доцент, исполняющая обязанности заведующего кафедрой ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», Россия, пос. Малаховка

Гаушкина Анастасия Владимировна, студент ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», Россия, пос. Малаховка

Аннотация. В статье анализируются проблемы цифровизации в области спорта и предполагаются пути её решению. Данная тема затрагивает сложности внедрения цифровых технологий из-за недостаточной компетенции и квалификации руководителей высшего звена, а также из-за отсутствия понимания важности внедрения цифровизации у сотрудников низшего и среднего звена. Так же рассматриваются стратегии адаптации цифровизации и перспективы развития сотрудников в области спорта.

Ключевые слова: Цифровизация, цифровые технологии, тренеры и квалификация сотрудников.

THE PROBLEM OF DIGITALIZATION IN SPORTS AND WAYS TO SOLVE IT

Irina Leonidovna Dimitrov, PhD in Economics, Associate Professor, Acting Head of the Department of the Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka, Russia

Anastasia Vladimirovna Gaushkina, student of the Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka, Russia

Abstract. The article analyzes the problems of digitalization in the field of sports and suggests ways to solve it. This topic touches on the difficulties of implementing digital technologies due to the lack of competence and qualifications of senior managers, as well as the lack of understanding of the importance of digitalization among lower- and middle-level employees. Digitalization adaptation strategies and employee development prospects in the field of sports are also being considered.

Keywords: Digitalization, digital technologies, trainers and staff qualifications.

Введение. Мы живем в эпоху информационных технологий, которые требуют постоянных изменений во всех сферах общественной жизни. Актуальность выбранной темы объясняется тем, что цифровизация внедряясь в индустрию спорта, позволяет совершенствовать различные аспекты профессиональной деятельности, но её интеграция все же сталкивается с рядом проблем вопреки всем преимуществам, поэтому необходимо оптимизировать процесс ее внедрения.

Для выявления поставленной проблемы, необходимо рассмотреть, что представляет из себя цифровизация.

Цифровизация-это процесс внедрения цифровых технологий и перевода уже существующих рабочих инструментов в цифровой формат, что позволяет упростить и улучшить работу организации.

Информационные технологии играют важную роль в спорте, помогая тренерам, специалистам в области физической культуре и спортсменам анализировать свои результаты и улучшать свои навыки.

Методы и организация исследования. Первым этапом авторы провели анализ литературных источников, объясняющих роль цифровизации в индустрии спорта. Следующим этапом стало составление и проведение анкетирования среди тренеров, действующих спортсменов и руководителей спортивной организации, результаты которого наглядно в процентном соотношении показали готовность целевой аудитории к внедрению цифровизации. В ходе работы был использован метод обобщения, на основе которого последним этапом, авторы выделили рекомендации для оптимизации процесса внедрения инноваций в дальнейшем.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования было выявлено, что цифровизация спортивной индустрии сталкивается с рядом следующих проблем:

1. Некомпетентные сотрудники цифровой трансформации в области спортивного бизнеса. Из-за отсутствия знаний и умений правильно анализировать данные, работники испытывают затруднения с переходом на цифровые технологии. Как правило, они являются сторонниками традиционных методов и отказываются переходить к изменениям.

2. Коммуникация и обучение сотрудников. У сотрудников возникают личные страхи, которые отрицательно воздействуют на рабочий процесс в целом, и соответственно ведут к увеличению времени для адаптации, затрудняя работу с новыми устройствами

3. Отсутствие готовности продвигать информационную продукцию, из-за неполноты знаний и цифровой безграмотности. Люди, не владеющие определенным уровнем знания, испытывают сложности с распространением информационной продукции.

4. Безопасность данных. Из-за большого объема информации, которая хранит организация, возникает необходимость защиты информации от несанкционированного доступа и утечек.

На основе полученных результатов предложены следующие пути решения проблем по внедрению цифровых технологий в сферу спорта:

1. Подготовка «цифровых» спортивных менеджеров и маркетологов. Благодаря подготовке в условиях цифровизации высококвалифицированных работников, таких как менеджмента и маркетологов в области спорта приобретает особую значимость. Использование современных цифровых технологий позволяет таким специалистам разрабатывать эффективные бизнес-концепции, развивать коммуникационные каналы и внедрять современные методы продвижения продукции на спортивном рынке. Это способствует улучшению управления бизнес-процессами и повышению конкурентоспособности организаций в спортивной индустрии.

2. Создание курсов по цифровой грамотности в контексте цифровизации спорта. Данные курсы помогут тренерам, менеджерам и специалистам в области физической культуры и спорта развиваться как профессионалы, адаптироваться к предоставляемым новым технологиям и максимально использовать полученные умения в области спорта.

3. Создание онлайн-платформ. Эти платформы предоставят возможность коммуникации с различными профессионалами в области спорта и обмену актуальных знаний. Так же приобретение современных знаний, помогает тренерам познавать новые программы обучения и применять современные методы контроля спортсменов.

Обсудив преимущества и негативные моменты использования инновационных технологий, обратимся к результатам анкетирования. Мнения участников опроса по поводу процесса внедрения цифровизации разделились. Опрос тренеров показал, что 70% респондентов обеспокоены внедрением цифровизации из-за отсутствия программ обучения и страха потерять заработок. В то же время, 80% спортсменов выразили готовность к цифровизации, считая, что она позволит получать более точную информацию о своих результатах и легче отслеживать прогресс.

Опрос руководителей показал, что 50% считают, что любая современная организация, особенно спортивная, должна постоянно совершенствоваться.

Выводы. Внедрения цифровизации постоянно сталкивается с рядом проблем, таких как личностные страхи сотрудников перед будущим, неграмотный подход к освоению программ внедрения вышестоящего руководства. Тем не менее, цифровизация продолжает активное внедрение в спорт. Благодаря этому сотрудники спортивной индустрии вынуждены постоянно обновлять свои знания и умения, что способствует грамотной выстроенной программы обучения. Также цифровизация дает возможность приобретать актуальные знания и делиться с ними из разных уголков земли. Важной составляющей является привлечение молодежи к спорту за счет интересных и увлекательных форматов участия, что делает цифровизацию важным инструментом физической активности среди молодого поколения. Только совместными усилиями можно обеспечить успешную цифровизацию спортивной индустрии и повысить его эффективность.

Литература

1. Гахария Т.Н. Цифровые технологии в спорте: состояние и перспективы. URL: https://rep.bntu.by/bitstream/handle/data/40494/Cifrovye_tekhnologii_v_sporte_sostoyanie_i_perspektivy.pdf?sequence=1&isAllowed=y&ysclid=m5pmf5sulh495800876 (Дата обращения: 08.01.2025).
2. Дьяконов А.Д. Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта // Экономика и управление в спорте. – 2023. – Том 3. – № 1. – С. 39–50.

3. Рынди́н И. Стратегия цифровизации спорта 2030. URL: <https://medium.com/digital-sports> (Дата обращения 09.01.2025).
4. Цифровая трансформация в науке, образовании и спорте URL: сборник статей / ред. коллегия: Г.Д. Алексанянц, З.М. Хашева, И.Г. Павельев, М.Г. Половникова, А.С. Тютюнников, О.С. Толстых. – Электронные данные. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – электронный оптический диск. URL: <https://kgufkst.ru/file/?id=33439> (Дата обращения: 08.01.2025).
5. Цифровая трансформация физической культуры и спорта: теория, практика, подготовка кадров: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 8 апреля 2022 года / Под ред. М.А.Новоселова. – М.: РГУФКСМиТ, 2022. 156 с.

УДК 615.825

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

Васильченко Екатерина Павловна, студентка психолого-педагогического факультета, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Егорушина Мария Геннадьевна, старший преподаватель кафедры коррекционной педагогики и инклюзивного образования, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация: В данной статье рассматриваются нарушения слуха, которые встречаются у детей в дошкольном и школьном возрасте. Анализируется связь этих нарушений с наследственными факторами, которые могут быть как врождёнными, так и приобретёнными. Тугоухость или полная глухота могут возникнуть из-за инфекций, перенесённых беременной женщиной, а также в результате воздействия различных химических и медикаментозных веществ или травм плода. Обращается внимание на взаимосвязь инфекций ушей и воспалительных процессов.

Ключевые слова: нарушение слуха, адаптивная физическая культура, физические упражнения, вестибулярная система, слух, заболевания.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AS AN IMPORTANT ASPECT IN THE LIFE OF CHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENTS

Vasilchenko Ekaterina Pavlovna, student of the Faculty of Psychology and Pedagogy, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

Egorushina Maria Gennadievna, Senior Lecturer at the Department of Correctional Pedagogy and Inclusive Education, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

Annotation: *This article discusses hearing disorders that occur in children of preschool and school age. The relationship of these disorders with hereditary aspects, which can be both congenital and acquired, is analyzed. Hearing loss or complete deafness can occur due to infections suffered by a pregnant woman, as well as as a result of exposure to various chemical and medicinal substances or injuries to the fetus. Attention is drawn to the relationship between ear infections and inflammatory processes.*

Keywords: *hearing disorders, adaptive physical culture, physical exercises, vestibular system, hearing, diseases.*

Введение. Адаптивная физическая культура представляет собой разновидность физической активности, специально разработанную для людей с ограниченными возможностями здоровья. Ее главная цель заключается в формировании у таких людей необходимых навыков и умений, а также в улучшении функциональных возможностей различных систем организма.

При проведении занятий по адаптивной физической культуре крайне важно учитывать индивидуальные особенности участников и разрабатывать персонализированные компенсаторные программы. В этом контексте стоит выделить специфические характеристики людей с нарушениями слуха. Кроме очевидных трудностей в устном общении, возникающих из-за слуховых проблем, следует принимать во внимание, что они могут приводить к: проблемам в развитии речевых навыков; затруднениям в формировании моторных ощущений; снижению подвижности по сравнению с людьми, обладающими нормальным слухом; общему соматическому ослаблению.

Важно учитывать различия между детьми с нарушениями слуха и полностью глухими, поскольку у последних часто отсутствует речь, и ее развитие невозможно без специализированного обуче-

ния. Следовательно, несмотря на определенное сходство в их состоянии, занятия для глухих и слабослышащих должны быть адаптированы.

Слух, речь и двигательная активность находятся в тесной взаимосвязи. В обеих областях, как в речи, так и в движении, присутствует ритм и динамика. Правильные движения помогают детям развивать понимание различных уровней напряжения и скорости, а также улучшают осознание собственного тела. В результате, физическая активность способствует активизации речевой деятельности и улучшению артикуляции.

Важно, чтобы тренеры на занятиях для глухих детей показывали и объясняли, как выполнять упражнения правильно, используя синхронные движения с занимающимися. Рекомендуется использовать игровые методы, чтобы сохранить эмоциональный уровень занятий. Учитывая степень слухового нарушения и координационных проблем, скоростно-силовые тренировки, включая бег и упражнения с мячами, играют ключевую роль в процессе физического развития [2].

Существуют различные категории нарушений слуха:

Первая категория – врождённые. Эти заболевания связаны с аномалиями, возникающими из-за анатомических или физиологических нарушений в строении наружного, среднего или внутреннего уха. Они могут передаваться по наследству или проявляться как часть сложного синдрома развития. Примеры включают врождённую нейросенсорную тугоухость, микроотию, синдром Гольденхара и другие.

Вторая категория – травмы и повреждения, возникающие из-за механических факторов. К примеру, разрыв барабанной перепонки может быть вызван резким громким шумом или неосторожными действиями при чистке ушей [6].

Инфекционные заболевания слуха обуславливаются воспалительными процессами, которые возникают в ответ на воздействие патогенных вирусов, бактерий или грибков. Инфекционный агент может попасть в ухо как из наружного слухового прохода, так и через кровь, если имеется другое серьезное заболевание, такое как тонзиллит или туберкулез.

В зависимости от особенностей протекания заболевания можно выделить:

– Острые болезни, которые проявляются резким увеличением симптомов и зачастую требуют немедленного обращения к врачу.

– Хронические болезни, которые могут возникать вследствие неправильно или несвоевременно проведенного лечения. Однако по ряду причин (наследственная предрасположенность, особенности болезни) они могут сопровождать человека на протяжении многих лет.

Улучшение моторных функций у глухих под воздействием физических упражнений свидетельствует о компенсаторных механизмах двигательного анализатора [2].

Индивидуальный интерес каждого ребёнка и стремление к игре формируют благоприятные условия для освоения значительного объёма словесной информации, а также для понимания и запоминания игровых действий, сюжета, ролей, правил и речевых фрагментов.

Методика обучения, ориентированная на развитие скоростной и силовой подготовки, строится на принципе взаимосвязанного роста координационных и условных физических способностей. Для усиления корректирующего воздействия используются упражнения, направленные на укрепление равновесия, активацию мыслительных процессов и работу с нарушением слуховых функций. Эти упражнения проводятся под ритмичные звуки барабана или бубна. Сначала дети воспринимают звук как через слух, так и зрительно, а затем – только через слух. В качестве средств для улучшения скоростно-силовых качеств в ходе коррекции на занятиях адаптивной физкультуры применяются различные формы бега, прыжков, метания и упражнения с мячами (например, набивными, волейбольными и теннисными). Основными методами работы являются игровые и соревновательные формы, которые включают эстафеты, подвижные игры, повторяющиеся задания и сюжетные игровые компоненты, а также круговую организацию занятий.

Каждое занятие по адаптивной физической культуре включает в себя обучение специализированным видам физических нагрузок. На протяжении недели проводятся три занятия, каждое из которых длится

30–40 минут: два из них сосредоточены на развитии скоростно-силовых характеристик, а одно посвящено коррективке вестибулярных нарушений и улучшению равновесия. Для повышения безопасности прыжковые упражнения выполняются на специализированном спортивном оборудовании – дорожке, состоящей из 10 разноцветных поролоновых блоков высотой 12 см и длиной 50 см, которые можно перемещать на заранее установленное расстояние. Выполнение прыжковых заданий входит в основную часть тренировок.

На первичном уровне, чтобы развивать силу рук, включая мелкую моторику, а также скоростно-силовые способности, важно создать облегченные условия с использованием поролоновых кубиков вместо мячей. Упражнения с кубиками обладают разнообразием и вызывают интерес у детей: сжатие кубика руками и ногами, прижатие его к полу, подъем кубика ногами из сидячего и лежачего положения, броски из стоячего положения (лицом и спиной), сидя (лицом и спиной), лежа (на животе и спине), быстрый бег за кубиками после их броска и другие виды активности, требующие пространственной ориентации, точности и координации движений. Для повышения эмоционального фона и сохранения интереса к физическим занятиям используется круговая организация, которая воспринимается детьми как игровая форма с сюжетным контекстом. Упражнения выбираются для всестороннего развития физических качеств. Количество упражнений на каждой станции, их интенсивность и перерывы регулируются в зависимости от личных возможностей детей [3].

Общее время на прохождение всех этапов составляет 4-5 минут, а интервал между кругами – 1–1,5 минуты. Количество кругов варьируется от 1 до 3. Для эффективного решения задач, связанных с развитием равновесия и коррекцией нарушений вестибулярной функции, рекомендуется выделить каждой задаче около 15 минут в рамках одного занятия. Упражнения, которые уже хорошо освоены и безопасны (например, ходьба и стойка), сначала выполняются с открытыми глазами, а затем с закрытыми (от 2 до 8–10 шагов). Все действия, связанные с коррекцией и развитием равновесия, должны осуществляться с обеспечением поддержки и безопасности. Упражнения по метанию мячей различного размера, веса и материала

служат мощным стимулом для вестибулярной системы, поскольку требуют наклона головы назад, напряжения зрения, координации движений и сохранения устойчивости, активируя тем самым разные сенсорные системы [4].

Вывод. Таким образом, адаптивная физическая культура является важным аспектом жизни детей с нарушениями слуха, способствуя их физическому, социальному и психологическому развитию. Интеграция АФК в образовательные программы может значительно улучшить качество жизни таких детей и помочь им адаптироваться в обществе.

Литература

1. Балонов Л.Я. О механизме адаптации слухового прибора к звуковой нагрузке / Л.Я.Балонов, В.Л. Деглин, Д.А. Кауфман // Физиология человека. –1975. –№ 1. – 142–149 с.
2. Евсеева О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 185 с.
3. Сокирко А.С. Влияние игровой деятельности на психомоторные функции глухих подростков / А. С. Сокирко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – № 6. – 2015. – 266–349 с.
4. Таварткиладзе Г.А., Загорянская М.Е., Румянцева М.Г. и др. Методики эпидемиологического исследования нарушений слуха// Методические рекомендации. – Москва, 2016. – 37 с.
5. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие – М.: Советский спорт, 2015. – 264 с.

УДК 797.14

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЯХТСМЕНОВ НА СНИЖЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И УСПЕШНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Томилин Константин Георгиевич, доцент кафедры физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент, Сочинский государственный университет, Россия, Сочи

Аннотация. Проведена велоэргометрическая проба яхтсменов высокой квалификации ($n=18$), результаты которой сопоставлялись с итогами УМО. Определялся уровень патологии сердечно-сосудистой системы; рассчитывалось регрессионное уравнение, отражающее взаимосвязь между показателями. Спортсмены, регулярно занимающиеся повышением своей функциональной подготовленности, имели меньше негативных отклонений по сердечно-сосудистой системе и успешнее выступали на регатах.

Ключевые слова: яхтсмены, PWC_{170} в кгм/мин, регрессионное уравнение, уровень патологии сердечно-сосудистой системы, успех на регатах.

THE INFLUENCE OF FUNCTIONAL FITNESS LEVEL OF YACHTSMEN ON THE REDUCTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES AND PERFORMANCE SUCCESS

Tomilin Konstantin Georgievich, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Sochi State University, Russia, Sochi

Abstract. A bicycle ergometer test was carried out among highly qualified yachtsmen ($n=18$), the results of which were compared with the results of the UMO. The level of pathology of the cardiovascular system was determined; a regression equation was calculated reflecting the relationship between the indicators. Athletes who regularly improve their functional fitness had fewer negative deviations in the cardiovascular system and performed more successfully in regattas.

Keywords: yachtsmen, PWC_{170} in kgm/min, regression equation, level of pathology of the cardiovascular system, success at regattas.

Введение. Обследование здоровья лиц, занимающихся парусным спортом, выявили перечень профессиональных заболеваний спортсменов различного возраста и квалификации. Причем некоторые из них были, прежде всего, связаны с невниманием яхтсменов к своему закаливанию (88% заболевания ЛОР-органов; 46% гинекологические заболевания у детей 11–14 лет) и низким уровнем общефизической и функциональной подготовок (58 % заболевания сердечно-сосудистой системы у детей 11–14 лет и 33 % в сборной команде). А также нерациональным питанием (33% заболевания

желудочно-кишечного тракта и 12-перстной кишки в сборной команде) и т.д. [3, с 28] (рисунок 1).



Рисунок 1 – Заболеваемость детей ЭШВСМ (n=136) и яхтсменов сборной команды России (n=34).

Климатические условия занятий парусным спортом в России накладывают серьезные требования к здоровью юных яхтсменов, тем более к профессиональным гонщикам, выступающим за сборные команды России. Когда спортсмены в зимние месяцы года гонятся по сильному ветру при температуре воды на акватории +7–9°C даже в Сочи (и периодически попадают в ледяную воду). Что приводит к серьезным простудным заболеваниям. Частые и длительные переезды на регаты квалифицированных яхтсменов, высокий накал спортивной борьбы способствуют заболеваниям желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.

Цель исследований. Определение взаимосвязи между величиной общей работоспособности (PWC_{170} , в кгм/мин) и уровнем паталогических изменений по сердечно-сосудистой системе обследуемых яхтсменов страны.

Методика и организация исследования. Проводилась велоэргометрическая проба на группе ведущих яхтсменов сборной команды России (n=18). Результаты тестирования сопоставлялись с итогами их углубленного медицинского обследования сердечно-сосудистой системы (ССС). Определялся уровень патологии ССС

(в условных единицах); рассчитывалось регрессионное уравнение, отражающее взаимосвязь между показателями.

Результаты исследования и их обсуждение. На рисунке 2 представлено регрессионное уравнение по взаимосвязи уровня негативных изменений в ССС ведущих яхтсменов России и показателей PWC_{170} . Степень негативных изменений в ССС ведущих гонщиков России (среди которых были чемпионы и призеры Чемпионатов мира и Европы) имела значительную отрицательную корреляционную зависимость с показателями PWC_{170} . Следовательно, спортсмены, регулярно занимающиеся повышением своей функциональной подготовленности, будут иметь меньше негативных отклонений по сердечно сосудистой системе.

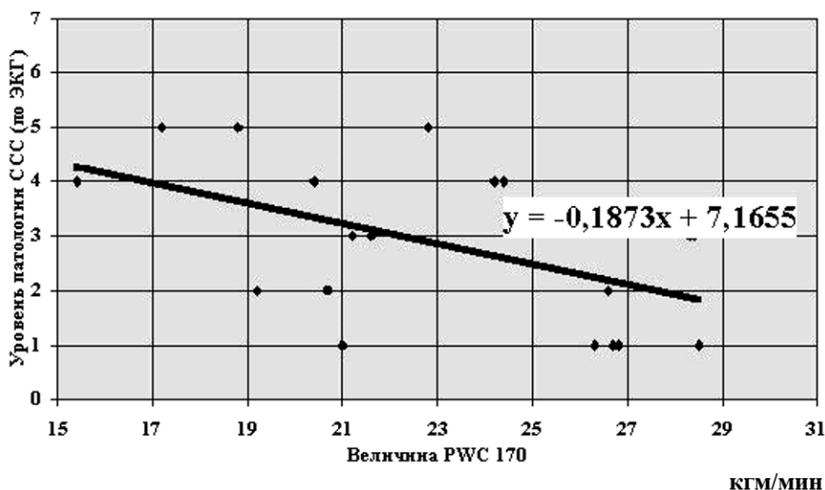


Рисунок 2 – Взаимосвязь уровня негативных изменений в ССС ведущих яхтсменов России и показателей PWC_{170} (в кгм/мин).

Согласно мнениям ученых высокий уровень функциональной подготовленности, положительно влияет и на здоровье спортсмена. По определению профессора Г.Л. Апанасенко [1], «здоровье – это не только отсутствие болезней, а еще и определенный уровень физической тренированности, подготовленности функционального состояния организма, который является физиологической основой физического и психического благополучия. И максимальная ве-

личина аэробных возможностей организма (МПК мл/мин/кг) – является одной из ведущих критериев его физического здоровья и жизнеспособности» [4, с. 74].

Согласно данным исследований, ЧСС яхтсменов в гонках на швертботах при сильном ветре может повышаться до 140–180 уд/мин, а у спортсменов, выступающих на парусной доске до 220 уд/мин. В сборной команде страны по парусному спорту 1986 года (это год победы на «Играх доброй воли» над сильнейшими гонщиками США) основная часть спортсменов, дополнительно вполне профессионально занималась плаванием, греблей и другими видами спортивной деятельности связанной с проявлением выносливости [3], и демонстрировала максимальное потребление кислорода (МПК) на уровне – до 73,1 мл/мин/кг у женщин и до 80,4 мл/мин/кг у мужчин. Что позволяло свободно выдерживать многочасовые тренировки на воде и быстро восстанавливаться после тяжелых соревновательных нагрузок.

Научные исследования, проведенные в отечественном парусном спорте, показали необходимость высокого значения функциональной подготовленности гонщиков в достижении спортивных результатов на мировой арене. Зафиксирована взаимосвязь результатов в беге на 3000 метров и успешности выступлений яхтсменов в гонках на регате при сильнейшем ветре; уровня функциональной подготовленности спортсмена и результативности выступлений на двух ответственных регатах, следующих друг за другом без отдыха, а также многолетней динамики выступлений на международных соревнованиях.

Наиболее удачным было нахождение взаимосвязи уровня МПК (мл/мин/кг) и эффективности операторской деятельности гонщиков (% ошибочных решений тактических задач, выполняемых спортсменом в усложненных условиях). Что позволило посмотреть значение функциональной подготовленности яхтсменов, не как способность длительно переносить физическую нагрузку в гонке, а, в первую очередь, как средство поддержания эффективности и стабильности интеллектуальных процессов [3].

Таким образом, высокий уровень функциональной подготовленности отечественных яхтсменов являлся одним из значимых

факторов удачного выступления команды на международной арене. А также снижения риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Полученные результаты перекликаются с данными зарубежных научных публикаций о подготовке яхтсменов высокой квалификации: в 1980-х годах в одной из публикаций о подготовке сборной команды США промелькнула фраза, что «...только 2–3 года назад удалось убедить тренеров и спортсменов в необходимости повышения выносливости»; в конце 1980-х в Великобритании были введены нормативы по ОФП для яхтсменов; при подготовке яхтсменов Голландии имелась явная направленность на высокие объемы беговых нагрузок; в команду по парусной доске Франции для обследования претендентов включалось исследование соотношения в мышцах быстрых и медленных волокон (то есть внимание тренеров обращалось на претендентов с уникальными, генетически обусловленными показателями выносливости); в бывшей сборной команде ГДР для яхтсменов практиковалась длительная (2–3 серии по 45 минут) высокоинтенсивная круговая тренировка на тренажерах-имитаторах судов [3].

Выводы. На основе проведенных исследований показано, что наиболее информативными, в парусном спорте, являются показатели уровня функциональной подготовленности гонщика (МПК мл/мин/кг и PWC_{170} гм/мин). Отмечено влияние высоких показателей PWC_{170} на уменьшение негативных изменений ССС яхтсменов. Найдена взаимосвязь результатов в беге на 3000 метров и успешности выступлений яхтсменов в гонках на регате при сильнейшем ветре; уровня функциональной подготовленности спортсмена и многолетней динамики выступлений на международных соревнованиях; уровня МПК (мл/мин/кг) и эффективности операторской деятельности гонщиков и т.д.

Литература

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 1985. – 154 с.
2. Ларин Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена: Учебное пособие / Ю.А. Ларин. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2005. – 256 с.
3. Томилин К.Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки ква-

лифицированных гонщиков: Учебное пособие / К.Г. Томилин, Т.В. Михайлова, М.М. Кузнецова. – М.: Физическая культура, 2008. – 224 с.

4. Томилин К.Г. Управление рекреационной деятельностью на СПА-курортах: монография / К.Г. Томилин. – 2-е изд. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024. – 249 с. – ISBN 978-5-4497-3391-7. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/142106.html> (дата обращения: 02.08.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

УДК 396.83

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ УДАРОВ У БОКСЕРОВ НОВИЧКОВ

Герасимчук Леонид Мефодьевич, соискатель, ФГБОУ ВО «Чеченский государственный педагогический университет», Россия, Грозный.

Аннотация. В статье рассматривается вопрос совершенствования методики обучения ударам боксеров начального уровня подготовки. На примере двух групп детей 12–13 лет, занимающихся в БСК «Сулин» г. Красный Сулин Ростовской области, был проведен эксперимент продолжительностью шесть месяцев. Одна группа тренировалась по традиционной методике, в то время как вторая – использовала индивидуально подобранные монетки для закрепления кулака при ударе. В результате экспериментального исследования были получены данные о влиянии этой методики на силу удара, которые были проанализированы с учетом биомеханических факторов, таких как положение тела, скорость удара и масса боксера. Сравнение результатов тестирования до и после эксперимента позволило сделать выводы о целесообразности внедрения новой методики в тренировочный процесс боксеров новичков.

Ключевые слова: бокс, методика обучения, сила удара, биомеханика, физическая подготовка, тренировочный процесс, монетки для кулака, эксперимент.

IMPROVEMENT OF THE PUNCHING TRAINING METHODOLOGY FOR BEGINNER BOXERS

Gerasimchuk Leonid Methodievich, *applicant, Chechen State Pedagogical University, Grozny, Russia.*

Abstract. *This article discusses the improvement of the punching training methodology for beginner boxers. Using two groups of children aged 12-13, training at the BSK "Sulin" (Krasny Sulin, Rostov Region), an experiment was conducted for six months. One group trained using traditional methods, while the other used individually selected coins to help hold the fist during punches. The experimental study provided data on the influence of this methodology on punch strength, which was analyzed considering biomechanical factors such as body position, speed, and mass. Comparing pre- and post-experiment test results led to conclusions about the effectiveness of the new methodology in the training process for beginner boxers.*

Keywords: *boxing, training methodology, punch strength, biomechanics, physical training, training process, fist coins, experiment.*

Введение. С распадом Советского Союза и социалистического лагеря конкуренция в боксе значительно возросла, благодаря участию команд других стран и российских боксеров, выступающих за иностранные сборные. Появились новые источники финансирования, расширились возможности для участия в международных турнирах, проведения совместных сборов, что позволило российским боксером успешно конкурировать с кубинскими спортсменами.

Однако наряду с положительными аспектами возникли и негативные тенденции. Наметился отток занимающихся из любительского бокса в профессиональный бокс и другие виды контактных единоборств. Часть молодежи начала переключаться с бокса на восточные боевые искусства, которые получают широкое освещение в СМИ.

Несмотря на эти изменения, любительский бокс в России продолжает развиваться. Это единственный ударный вид спорта, который входит в программу Олимпийских игр. Российские боксеры успешно выступают на чемпионатах мира и Олимпийских играх благодаря взаимному обогащению различных школ бокса в воп-

росах постановки учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. При этом акцент делается на спортивный отбор и индивидуализацию спортивной подготовки.

Боксер-любитель должен обладать разнообразными техническими навыками и одновременно иметь свои фирменные приемы. Он должен уметь навязать сопернику свою тактику, адаптировать стратегию по ходу поединка, эффективно действовать на всех дистанциях и против боксеров различных стилей. Также важным является физическая подготовка спортсмена, наличие сильного удара, способность вести бой в высоком темпе и подходить к тренировочному процессу творчески.

Бокс – это высоко-динамичный и технически сложный вид спорта, где сила удара играет ключевую роль. Однако для новичков, особенно в возрасте 12–13 лет, важно не только развить физическую силу, но и освоить правильную технику выполнения удара, что требует комплексного подхода в тренировках. Одним из наиболее важных факторов, влияющих на силу удара, является биомеханика, то есть правильное взаимодействие массы тела, положения ног, туловища и руки.

Организация и методы исследования. Исследования в области соревновательной деятельности боксеров показывают, что современный бокс отличается увеличенной интенсивностью боевых действий. Это создает необходимость для тренеров искать новые пути для подготовки спортсменов, включая технико-тактическую подготовку. Одним из возможных направлений совершенствования технико-тактической подготовки является улучшение ритмо-темповой структуры серий ударов. По мнению Л.П. Матвеева, целенаправленная работа над ритмом двигательных действий является основой всего процесса обучения в физическом воспитании.

Для повышения плотности атакующих действий, боксеры все чаще проводят спарринги на средней и ближней дистанциях, где бой обычно ведется сериями ударов. При выполнении серий ударов лишь 1–2 удара выполняются с полной силой, в то время как остальные удары обозначаются, что создает определенный ритм их исполнении.

В эксперименте участвовали две группы по 12 человек, возраст

которых составил 12–13 лет. Обе группы были предварительно протестированы на силу удара, результаты были зафиксированы в таблице. Первая группа тренировалась по традиционной методике, вторая группа использовала индивидуально подобранные монеты, которые ученики удерживали в кулаке во время выполнения упражнений. Диаметр монет был подобран в зависимости от антропометрических данных каждого участника.

Эксперимент проводился в БСК «Сулин» в г. Красный Сулин, Ростовская область, и продолжался шесть месяцев. Все участники тренировались по одной программе, при этом в группе с использованием монет акцент был сделан на развитие силы удара через контроль за состоянием кулака (усиление напряжения мышц).

Биомеханика удара

Сила удара в боксе – это результат взаимодействия двух физических величин: массы и скорости. Основным принципом, лежащим в основе формирования силы удара, можно выразить через формулу:

$$F=m \cdot a$$

где F – сила удара, m – масса, a – ускорение.

Чем больше масса и скорость, тем мощнее удар. Однако есть важный нюанс, что для бокса наиболее эффективна именно скорость, а не исключительно масса, поскольку с увеличением скорости теряется возможность поддержания большой массы.

Сила удара зависит от множества факторов, включая массу тела и скорость. Масса играет важную роль, так как от силы мышц и массы спортсмена зависит мощность удара. Однако увеличение массы может привести к снижению скорости, что, в свою очередь, уменьшает силу удара. Скорость удара, в свою очередь, имеет ключевое значение. При высокой скорости удар может быть достаточно сильным, даже если масса тела не так велика, но увеличение скорости часто ведет к снижению стабильности и точности удара.

Одним из важнейших факторов является сжатие кулака. Если кулак не сжат достаточно сильно, удар теряет свою силу, а также увеличивается риск травм, поскольку суставы и кости кисти не защищены должным образом. Сильное сжатие кулака позволяет передать максимальную энергию удара и минимизировать возмож-

ные риски для руки, увеличивая силу удара. Кулак должен быть настолько сильно сжат, чтобы избежать его ослабления или неправильного положения во время удара.

Положение ног играет не менее важную роль. Все усилие при ударе передается через ноги, и их правильное расположение влияет на устойчивость, а также на скорость и мощность удара. Сильные ноги обеспечивают правильную передачу энергии от тела к руке, улучшая эффективность удара. Вращение туловища также важно для увеличения силы удара. Синхронизация движений туловища и рук позволяет не только ускорить удар, но и максимально эффективно передавать энергию от корпуса к кулаку, что увеличивает мощность удара.

Важным элементом является правильное положение всех звеньев руки, от плеча до кисти. Локоть, запястье и пальцы должны быть точно на своем месте, поскольку неправильное их положение может привести к потере силы удара и, возможно, к травмам.

Роль монет в тренировочном процессе

Использование монет в тренировках с целью улучшения технико-тактической подготовки боксеров связано с потребностью в контроле сжатия кулака. Монеты помогают удерживать кулак в необходимой форме, не позволяя ему ослабевать в процессе удара. Это особенно важно для новичков, которым бывает трудно контролировать интенсивность сжатия кулака.

Принцип работы с монетами заключается в том, что они служат дополнительным элементом для контроля правильности выполнения удара. Учащиеся должны следить за тем, чтобы монеты не выпадали из кулака во время выполнения упражнений, что требует высокого уровня сжатия и точности выполнения удара. Это позволяет боксеру не только развивать физическую силу, но и обучаться правильной технике сжатия кулака, улучшая качество выполнения удара и предотвращая возможные травмы.

Монеты также помогают спортсменам осознанно тренировать свою технику в реальных условиях. Использование таких инструментов добавляет дополнительную нагрузку на кисть, что в свою очередь способствует улучшению крепости сжатия и увеличению силы удара, особенно на более поздних этапах тренировки.

Результаты исследования и их обсуждение. По завершении шести месяцев эксперимента было проведено повторное тестирование силы удара у участников, чтобы оценить влияние использования монет на технику и мощность удара. В ходе тестирования результаты продемонстрировали значительное улучшение показателей у группы, которая использовала монеты, по сравнению с контрольной группой, которая тренировалась по стандартной методике. Это подтвердило гипотезу о том, что дополнительные инструменты, такие как монеты, могут эффективно улучшать контроль за состоянием кулака, тем самым повышая результативность тренировок.

Участники экспериментальной группы, использующие монеты для фиксации кулака, показали заметное увеличение силы удара, что указывает на улучшение координации и контроля сжатия кулака. Это, в свою очередь, привело к более мощным ударам. Контрольная группа, которая тренировалась по традиционным методам, также улучшила свои показатели, но прирост силы удара был значительно меньшим.

Таблица 1 – Результаты тестирования до и после эксперимента

Участник	Группа	Сила удара до (Н)	Сила удара после (Н)	Прирост силы удара (Н)
1	Контрольная	50	55	5
2	Контрольная	45	50	5
3	Эксперимент	48	65	17
4	Эксперимент	52	70	18
5	Эксперимент	50	66	16
6	Эксперимент	47	63	16
7	Контрольная	49	54	5
8	Эксперимент	51	68	17
9	Контрольная	46	52	6
10	Контрольная	44	49	5
11	Эксперимент	49	67	18
12	Эксперимент	53	71	18

Приведенные в таблице 1 данные демонстрируют результаты тестирования до и после эксперимента. Для более наглядного ана-

лиза указаны показатели силы удара до и после эксперимента для каждого участника, а также прирост силы удара, который был достигнут.

Как видно из таблицы, прирост силы удара в экспериментальной группе составляет от 16 до 18 Н, что значительно выше, чем в контрольной группе, где увеличение силы удара варьировалось от 5 до 6 Н.

Эти результаты демонстрируют явное преимущество использования монет в тренировочном процессе, улучшая как технику сжатия кулака, так и общую мощность удара.

Эти данные подчеркивают значимость дополнительного контроля за состоянием кулака, который помогает спортсменам развивать правильную технику и эффективнее передавать энергию удара, что, в свою очередь, влияет на увеличение силы удара в боксе.

Закключение. Результаты проведенного эксперимента подтвердили, что использование монет в тренировках оказывает значительное влияние на улучшение силы удара у боксеров новичков. Это объясняется тем, что методика, включающая использование дополнительных предметов для контроля сжатия кулака, способствует более эффективному использованию всей силы тела при нанесении удара. Одной из ключевых особенностей данной методики является акцент на правильное сжатие кулака и его стабилизацию в момент удара, что позволяет боксеру избежать неправильного положения кисти, которое может снизить мощность удара и привести к травмам.

Контроль сжатия кулака в процессе тренировки через монеты помогает спортсменам осознанно развивать более крепкое и стабильное сжатие, что повышает эффективность удара и уменьшает возможные риски. Чем сильнее кулак сжат, тем более энергично передается сила от тела к кулаку, обеспечивая максимальную мощность удара. Это важный аспект, так как правильная техника сжатия является неотъемлемой частью биомеханики удара и напрямую влияет на его силу.

Применение монет помогает улучшить координацию движений и укрепление связи между всеми звеньями тела. Важно понимать, что сила удара не определяется только тем, сколько усилий при-

лагает боксер, но и тем, насколько эффективно работают все его части – от ног до кисти. Для того чтобы удар был максимально мощным, требуется гармоничное взаимодействие всех частей тела: положение ног, поворот корпуса, использование вращения руки и правильная синхронизация этих элементов. Это позволяет увеличить передачу энергии через тело и руку, создавая дополнительную силу удара.

Важнейшим биомеханическим аспектом является положение тела во время удара. При правильном распределении веса и положении ног можно значительно увеличить мощность удара, обеспечив стабильность и баланс. Вращение корпуса, в свою очередь, генерирует дополнительную энергию, которая передается через руки, что значительно усиливает удар. Монеты в тренировках могут помочь боксеру больше сосредоточиться на этих аспектах, так как они стимулируют осознанное удержание кулака в правильной позиции, что способствует улучшению координации и технике.

Таким образом, результаты эксперимента свидетельствуют о том, что использование монет в тренировках помогает не только улучшить силу удара, но и развить более точную и слаженную технику. Этот подход имеет значительные преимущества в обучении новичков, позволяя им быстрее освоить правильную биомеханику удара и эффективно применять силу тела при каждом ударе.

На основе проведенного исследования можно сделать вывод, что предложенная методика, включающая использование монет для улучшения сжатия кулака, является эффективным инструментом для повышения силы удара у боксеров новичков. Этот подход позволяет спортсменам лучше контролировать и развивать важнейшую часть техники удара – правильное сжатие кулака, что непосредственно влияет на мощность удара и минимизирует риск травм. Методика не только улучшает физическую силу, но и помогает новичкам осознанно подходить к технике выполнения удара, улучшая координацию и синхронизацию движений.

Особенно полезной такая методика может быть для детей в возрасте 12–13 лет, когда у боксеров только начинается процесс формирования правильной техники удара. В этом возрасте часто наблюдается недостаточная осведомленность о важности сжатия

кулака и его роли в увеличении силы удара. Боксеры на этом этапе тренировки не всегда способны полностью контролировать все биомеханические аспекты удара, такие как правильное положение кисти, использование тела и ног для передачи силы, а также синхронизация движений. Использование монет помогает устранить эту проблему, заставляя спортсменов осознавать каждый аспект удара и улучшать его качество с самого начала.

Данная методика может служить отличным дополнением к традиционным методикам обучения, таким как выполнение ударов по мешкам, лапам или спарринги. В отличие от стандартных упражнений, использование монет фокусирует внимание на одном из важнейших элементов удара – сжатии кулака, что в свою очередь помогает улучшить общую технику и повысить силу удара. Это позволяет быстрее преодолеть проблемы, которые возникают на начальных этапах тренировок, и облегчить процесс освоения более сложных техник и приемов.

Выводы. Внедрение такой методики в тренировки для боксеров начального уровня имеет значительные преимущества. Это не только улучшает физическую силу удара, но и помогает формировать правильные двигательные стереотипы, которые в дальнейшем позволят спортсменам развиваться более гармонично. Это особенно важно для детей, так как на данном этапе важно заложить прочный фундамент для дальнейших достижений в боксе. Методика также способствует развитию уверенности у новичков, ведь с помощью четкой фиксации сжатия кулака они могут быть уверены, что выполняют удар правильно и эффективно, что уменьшает возможные сомнения и способствует более высокому качеству тренировочного процесса.

Литература

1. Бакулев С.Е. Спортивное прогнозирование в спортивной деятельности тренера (на материале бокса): автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1998. 22 с.
2. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1999. С. 41.

3. Осколков В.А. Методика обучения сериям ударов в боксе // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2010. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-obucheniya-seriyam-udarov-v-bokse> (дата обращения: 14.03.2025).
4. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 116 с.
5. Осколков В.А., Шишов В.А. Изучение ритмо-темповых характеристик атакующих действий квалифицированных боксеров // Научные и методические проблемы подготовки специалистов в области физического воспитания, адаптивной и оздоровительно физической культуры: материалы межвуз. науч-метод. конф. / под ред. В.А. Зубарева. Волгоград: ВГАФК, 2001. Вып. 5, ч. 2. С. 149–155.

УДК 796

ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНОВ, СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, БЛАГОПОЛУЧИЯ И ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Лукьянов М.А., студент, Приволжский филиал Российский государственный университет правосудия им. В.М. Лебедева, Россия.

Ватлецова Е.К. – старший преподаватель кафедры ГСЭД, Приволжский филиал Российский государственный университет правосудия им. В.М. Лебедева, Россия.

Аннотация. В статье рассматривается влияние инновационных технологий на спортивную подготовку, здоровье спортсменов и физическую культуру населения. Подчеркивается важность применения современных научных методов и цифровых технологий для повышения эффективности тренировочного процесса, профилактики травм и улучшения психоэмоционального состояния спортсменов. Также акцентируется внимание на доступности технологий для широкой аудитории и их роли в привлечении молодежи к занятиям спортом.

Ключевые слова: инновационные технологии, спортивная подготовка, здоровье спортсменов, физическая культура, молодежь.

THE INTRODUCTION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE TRAINING OF ATHLETES, THE PRESERVATION OF HEALTH, WELL-BEING AND FULL-FLEDGED LIFE

Lukyanov M.A., student, Volga Branch of the Lebedev Russian State University of Justice, Russia.

Vatletsova E.K., Senior Lecturer at the Department of GED, Volga Branch of the Lebedev Russian State University of Justice, Russia.

Annotation. *The article examines the impact of innovative technologies on sports training, athletes' health and physical culture of the population. The importance of using modern scientific methods and digital technologies to increase the effectiveness of the training process, prevent injuries and improve the psycho-emotional state of athletes is emphasized. Attention is also focused on the accessibility of technology to a wide audience and its role in attracting young people to sports.*

Keywords: *innovative technologies, sports training, athletes' health, physical culture, youth.*

Введение. Современный спорт требует от спортсменов не только физической подготовки, но и применения новейших технологий, которые могут значительно повысить эффективность тренировочного процесса. Внедрение инновационных технологий в подготовку спортсменов становится важным аспектом, способствующим не только достижению высоких спортивных результатов, но и сохранению здоровья, благополучия и полноценной жизнедеятельности людей. В данной статье рассматриваются ключевые аспекты внедрения инновационных технологий в спортивную подготовку, их влияние на здоровье спортсменов и общую физическую культуру населения.

Современные достижения в области спортивной науки, такие как биомеханика, физиология, психология и спортивная медицина, играют важную роль в подготовке спортсменов. Применение научных методов позволяет более точно оценивать физическое состояние спортсменов, разрабатывать индивидуальные тренировочные программы и контролировать процесс восстановления. Например,

использование систем мониторинга сердечного ритма и уровня кислорода в крови помогает тренерам адаптировать нагрузки в зависимости от состояния спортсмена. Это позволяет не только повысить эффективность тренировок, но и минимизировать риск травм, что является критически важным для достижения высоких результатов в спорте [1].

Цифровизация спортивной подготовки открывает новые горизонты для тренеров и спортсменов. Программное обеспечение для анализа данных, такие как системы видеонаблюдения и программные комплексы для анализа техники выполнения упражнений, позволяют выявлять слабые места в подготовке и корректировать тренировочный процесс. Кроме того, мобильные приложения для отслеживания прогресса и состояния здоровья становятся неотъемлемой частью жизни современных спортсменов. Эти технологии не только упрощают процесс тренировки, но и делают его более интерактивным и доступным для широкой аудитории [2].

Задачи исследования. Одной из основных задач внедрения инновационных технологий является профилактика травм. Использование современных методов диагностики, таких как магнитно-резонансная томография и ультразвуковое исследование, позволяет своевременно выявлять предрасположенность к травмам и разрабатывать индивидуальные программы реабилитации. Кроме того, применение технологий виртуальной реальности для тренировки координации и реакции помогает снизить риск получения травм. Это особенно актуально для профессиональных спортсменов, которые подвержены высоким физическим нагрузкам [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Психологическое состояние спортсменов также играет важную роль в их подготовке и выступлениях. Внедрение технологий, таких как нейропсихологические тренировки и программы для управления стрессом, способствует улучшению психоэмоционального состояния спортсменов. Это, в свою очередь, положительно сказывается на их спортивных результатах и общем благополучии. Психологическая поддержка и использование технологий для тренировки ментальной устойчивости становятся важными аспектами подготовки современных спортсменов [4].

Внедрение инновационных технологий в спортивную подготовку не ограничивается только профессиональными спортсменами. Современные технологии становятся доступными для широкой аудитории, что способствует популяризации физической культуры и спорта среди населения. Использование фитнес-трекеров, мобильных приложений и онлайн-платформ для тренировок позволяет людям следить за своим здоровьем и физической активностью. Это создает условия для формирования здорового образа жизни и повышения уровня физической активности среди различных групп населения [5].

Инновационные технологии также играют важную роль в привлечении молодежи к занятиям спортом. Современные тренировки, основанные на игровых элементах и использовании технологий, делают занятия спортом более интересными и увлекательными. Это способствует формированию здорового образа жизни и повышению уровня физической активности среди молодежи. Важно отметить, что использование технологий в спорте может значительно увеличить мотивацию молодежи к занятиям физической культурой [6].

Заключение. Внедрение инновационных технологий в подготовку спортсменов, а также в сферу физической культуры и здоровья населения является важным шагом к достижению высоких спортивных результатов и сохранению здоровья. Современные технологии позволяют не только улучшить качество тренировочного процесса, но и способствуют профилактике травм, улучшению психоэмоционального состояния и повышению доступности спорта для широкой аудитории. Важно продолжать исследовать и внедрять новые технологии, чтобы обеспечить благополучие и полноценную жизнедеятельность людей в условиях современного мира.

Литература

1. Иванов И.И. Спортивная наука и технологии. – М.: Спорт, 2020. – С. 45–50.
2. Петрова А.А. Цифровизация в спорте: новые горизонты. – СПб: Физкультура и спорт, 2021. – С. 30–35.
3. Сидоров С.С. Профилактика травм в спорте. – Казань: Наука, 2019. – С. 22–27.

4. Кузнецова Е.Е. Психология спорта: современные подходы. – Новосибирск: Издательство Сибирского университета, 2022. – С. 15–20.
5. Смирнов В.В. Физическая культура и здоровье населения. – Екатеринбург: Урал, 2021. – С. 60-65.
6. Федорова Н.Н. Привлечение молодежи к спорту. – Ростов-на-Дону: Юг, 2020. – С. 10–15.

УДК 373.2

**ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК КОМПОНЕНТ РАБОТЫ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Войнова Инна Маратовна, доцент кафедры дошкольного образования, воспитания и дошкольной подготовки, кандидат педагогических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, г. Ставрополь.

Горгома Валерия Станиславовна, доцент кафедры дошкольного образования, воспитания и дошкольной подготовки, кандидат психологических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, г. Ставрополь.

Аннотация. В статье проанализирована проблема профилактики вредных привычек дошкольников в психолого-педагогической литературе, рассмотрены педагогические основы профилактики вредных привычек дошкольников и его влияние на здоровье и поведение дошкольников.

Ключевые слова: вредные привычки, профилактика вредных привычек, формирование основ здорового образа жизни.

**PREVENTION OF BAD HABITS IN PRESCHOOL CHILDREN AS
A COMPONENT OF WORK ON THE FORMATION
OF THE FOUNDATIONS OF A HEALTHY LIFESTYLE**

Voynova Inna Maratovna, associate professor of the department of preschool education, upbringing and pre-school training, Candidate of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Gorgoma Valeria Stanislavovna, associate professor of the department of preschool education, upbringing and pre-school training,

Candidate of Psychological Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract. *The article analyzes the problem of prevention of harmful habits of preschoolers in the psychological and pedagogical literature, examines the pedagogical foundations of prevention of harmful habits of preschoolers and its impact on the health and behavior of preschoolers.*

Keywords: *bad habits, prevention of bad habits, formation of the foundations of a healthy lifestyle.*

Введение. В наше время, быстро развивающееся общество и прогресс в области информационных технологий ставят перед человеком сложные вызовы, требуя от него не только профессиональных умений, но и ухода за собственным здоровьем. Быть образованным сейчас означает не только иметь глубокие знания, но и следовать принципам здорового образа жизни и этикета.

Период дошкольного возраста является важным для развития основ физического здоровья и психологического благополучия ребенка. В это время происходит интенсивное развитие и созревание внутренних органов, формируются функциональные системы тела, а также заложены основы характера и ключевые черты личности. В настоящее время вследствие экологических и социальных факторов риска наблюдается тенденция к снижению уровня здоровья. Многие выпускники детских дошкольных учреждений сталкиваются с проблемами недостаточной подготовленности к школе, как со стороны психофизиологического, так и социального аспектов здоровья.

Методы и организация исследования. Результаты научных исследований показывают, что за прошедшие годы закрепились тенденции к деградации здоровья и поведенческим аспектам молодежи, которая носит устойчивый характер. В современном обществе актуализируется важность предотвращения развития вредных привычек у детей дошкольного возраста.

Избавление от негативных привычек требует терпения и осознанного подхода, ведь одной беседы с ребенком, чтобы указать на недопустимость его действий, часто бывает недостаточно. Необходимо выделить столько времени для коррекции поведения, сколько

потребовалось для закрепления вредной привычки. Пренебрежение потребностью в родительском внимании часто лежит в основе формирования таких привычек, тогда как их преодоление требует активного вовлечения и усиления интереса к жизни ребенка. Организация совместного досуга, различных игровых активностей, чтения, а также обеспечение полноценного общения с одноклассниками создают благоприятную среду, минимизируя пространство для проявления вредных привычек. Задача – обогатить ребенка полезными занятиями, исключив возможности для возврата к старым привычкам.

В начале осуществим анализ понятия «привычки». По мнению М.А. Галагузовой, привычка определяется как устоявшийся паттерн поведения, который, наступая в конкретном контексте, становится необходимым для человека [2]. Термин «вредные привычки» носит разночтение и подвергается дискуссии, учитывая уникальность норм и ценностей в каждой индивидуальной семье. Вопросы домашнего воспитания разнообразны: некоторые критикуют детей за продолжительное времяпровождение перед экраном компьютера, в то время как другие взрослые предпочитают заглушить детскую возню, включив мультфильмы. Аналогичное разделение мнений касается питания: одни родители активно препятствуют употреблению их детьми сахаросодержащих газировок и фаст-фуда, тогда как другие без зазрения совести включают такие продукты в рацион семьи. Однако, несмотря на различие в подходах и взглядах, существует целый перечень поведенческих аспектов, увидеть проявление которых в поведении своих детей не хотел бы ни один родитель.

В области психологии привычки определяются как автоматические, регулярно воспроизводимые поведенческие паттерны. Эти повадки классифицируют на патологические, связанные с нарушениями, и нормативные, не относящиеся к расстройствам.

В своих научных трудах, Л.С. Выготский, видный представитель гуманистической психологии, обосновывал необходимость и эффективность профилактических мероприятий против вредных привычек среди детей дошкольного возраста, с акцентом на важность формирования личности ребенка как основной задачи. Он утверждал, что подходы в образовании должны быть направлены

на будущее развитие ребенка, а не на воспроизведение устаревшего опыта. Выготский подчеркивал, что эффективность образовательного процесса возможна лишь при условии, что обучение и воспитание ориентированы на опережение в развитии ребенка. Хотя он акцентировал значимость приобретения знаний и навыков, Л.С. Выготский не считал их конечной целью воспитания и обучения, выделяя их скорее как средства для комплексного развития личности ребенка [1]. А. Ю. Ярецкая утверждает, что методика тщательного взаимодействия с детьми, включающая совместные активности и игровой процесс, способствует прогрессивному избавлению от негативных привычек [3].

Эффективность психолого-педагогической профилактики нежелательных привычек у детей дошкольного возраста основывается на комплексном историко-культурном процессе, охватывающем взаимодействие между детьми, их поведенческие модели в дошкольных образовательных учреждениях и семейной среде, где через коммуникативную практику происходит передача ценностей, знаний, умений и социокультурных навыков.

Результаты исследования и их обсуждение. Профилактика формирования вредных привычек у детей дошкольного возраста включает в себя комплексный подход, задачи которого требуют использования многообразных методик и стратегий педагогики, адаптированных к возрастным характеристикам детей. К таким методам можно отнести наглядное обучение, демонстрацию правильных действий, активное вовлечение детей в игровые упражнения, нацеленные на закрепление полезных навыков, систематическое напоминание о значимости соблюдения правил личной гигиены, а также постепенное усложнение заданий для укрепления установленных навыков.

Важно, чтобы в дошкольном возрасте дети могли выполнять действия точно, с учетом их правильной последовательности. В раннем детстве, для закрепления необходимых навыков, особенно эффективно использовать игровой метод, позволяющий в увлекательной форме осваивать определенные умения. Привлекающие внимание игры стимулируют активность и креативное мышление у детей. В старших группах дошкольных учреждений для предуп-

реждения формирования вредных привычек ключевую роль играют образовательные программы.

Выводы. Таким образом, в современном обществе наблюдается множество подходов к предотвращению формирования вредных привычек у детей дошкольного возраста, с которыми они, наряду с воспитателями и родителями, регулярно сталкиваются. Однако, такое разнообразие иногда не служит позитивным примером для детей, что может привести к формированию не консистентных взглядов на здоровый образ жизни и подорвать уже усвоенные ими знания. В свете ухудшения общего состояния здоровья молодого поколения, становится очевидной необходимостью акцентировать внимание на профилактике вредных привычек среди дошкольников. Это подчеркивает важность культивирования осознанных представлений о здоровье с раннего возраста, что требует изыскания инновационных методов в области образования, воспитания и развития детей дошкольного возраста.

Литература

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М., 1996. – 233 с.
2. Социальная педагогика: Курс лекций: Учеб. пособие для студентов вузов / М.А. Галагузова, Ю.Н. Галагузова, Г.Н. Штинова и др.; Под общ. ред. М.А. Галагузовой. – Москва: Владос, 2000. – 415 с.
3. Ярецкая А.Ю. Развивающая игра как средство интеллектуального воспитания старших дошкольников / А.Ю. Ярецкая [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.stience.vsu.ru/dissertations/3987.pdf> (дата обращения: 05.02.2025).

УДК 796.05

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ

Хубулова Вероника Васильевна, кандидат экономических наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры, начальник центра дополнительного образования Филиала государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

*«Ставропольский государственный педагогический институт»
в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки*

Эгамбердиев Рустам Нарзуллаевич, доцент кафедры методики преподавания физической культуры и спорта Джизакского государственного педагогического университета им. Абдуллы Кадыри, Узбекистан, Джизак

Малясов Роман Анатольевич, кандидат юридических наук, и.о. кафедры физической культуры Филиала ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки, Россия, Ессентуки

Сонин Александр Анатольевич, начальник управления информационной безопасности Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр тестирования», Россия, Москва

Аннотация: в статье проведен анализ применения искусственного интеллекта в индустрии спорта, определены возможности его применения, определены угрозы реализации в повседневной жизнедеятельности спортсменов.

Ключевые слова: индустрия спорта, искусственный интеллект, спортивное прогнозирование, анализ применения искусственного интеллекта, мониторинг и сопровождение спортсменов, умные технологии.

ARTIFICIAL INTELLIGENCE:APPLICATION POSSIBILITIES IN THE SPORTS INDUSTRY

Khbulova Veronika Vasilyevna, PhD in Economics, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education, Head of the Center for Additional Education of the Branch of the State Budgetary Educational Institution of Higher Education Stavropol State Pedagogical Institute in Yessentuki, Russia, Yessentuki

Egamberdiev Rustam Narzullaevich, Associate Professor of the Department of Methods of Teaching Physical Culture and Sports of the Jizzakh State Pedagogical University. Abdullah Kadiri, Uzbekistan, Jizzakh

Malyasov Roman Anatolyevich, Candidate of Law, Acting Department of Physical Education of the Stavropol State Pedagogical Institute Branch in Yessentuki

Sonin Alexander Anatolyevich, Head of the Information Security Department of the Federal State Budgetary Institution "Federal Testing Center", Russia, Moscow

Abstract: *the article analyzes the use of artificial intelligence in the sports industry, identifies the possibilities of its application, and identifies threats to its implementation in the everyday life of athletes.*

Keywords: *sports industry, artificial intelligence, sports forecasting, analysis of the use of artificial intelligence, monitoring and tracking of athletes, smart technologies.*

Введение. В последние годы искусственный интеллект (ИИ) стал неотъемлемой частью мира спорта. Он нашел широкое применение в различных аспектах спортивной деятельности, от прогнозирования результатов соревнований до мониторинга и сопровождения спортсменов.

Одной из ключевых ролей, которую играет искусственный интеллект в спорте, является спортивное прогнозирование. Благодаря анализу больших объемов данных, ИИ может предсказывать и определять вероятность успеха команд или отдельных спортсменов. Это помогает тренерам и спортсменам принимать более обоснованные решения и создавать эффективные стратегии для достижения победы.

Кроме того, искусственный интеллект используется для анализа применения своих возможностей в спорте. С помощью ИИ можно изучать тактику и стиль игры команд, анализировать технику спортсменов и выявлять их сильные и слабые стороны. Это позволяет тренерам и спортсменам улучшать свои навыки и разрабатывать индивидуальные тренировочные программы.

Однако, несмотря на все преимущества, использование искусственного интеллекта в спорте также вызывает определенные проблемы. Одна из них – это зависимость от технологий. В некоторых случаях спортсмены или тренеры могут полностью полагаться на ИИ, что может привести к потере индивидуальности и интуитивности в спортивной деятельности. Важно найти баланс между использованием технологий и сохранением уникальности каждого спортсмена.

Кроме того, вопрос безопасности данных также становится актуальным при использовании искусственного интеллекта в спорте. Собирая и анализируя большое количество информации о спортсменах, тренерах и командах, существует риск утечки и несанкци-

онированного доступа к этим данным. Поэтому необходимо разработать надежные системы защиты данных, чтобы гарантировать их конфиденциальность и безопасность.

Искусственный интеллект играет важную роль в мире спорта, предоставляя новые возможности для анализа, прогнозирования и тренировки. Однако, необходимо учитывать как преимущества, так и проблемы, связанные с использованием ИИ в спорте, чтобы обеспечить эффективное и безопасное применение этой технологии.

Методы и организация исследования. В данном исследовании использованы методы: аналитический, сравнительный, системно-логический, что позволило дать обособленность теоретических выводов и практических рекомендаций.

Результаты исследования и их обсуждение. Искусственные нейронные сети – это мощный инструмент, который находит все большее применение в различных отраслях, включая спорт. Искусственный интеллект (ИИ) является одной из основных составляющих ИНС и открывает новые возможности для спортсменов, тренеров и болельщиков. В настоящее время спортивная индустрия переживает настоящую революцию благодаря внедрению ИИ-решений. Технологии ИИ позволяют собирать, анализировать и интерпретировать огромные объемы данных, связанных со спортом, что приводит к более эффективному обучению, тренировкам и повышению производительности.

Одним из важных аспектов применения ИИ в спорте является анализ видео и данных. Системы ИИ могут анализировать видеозаписи тренировок и соревнований, предоставляя тренерам и спортсменам подробные отчеты о технике, тактике и производительности. Это помогает выявить области для улучшения и разработать индивидуальные программы обучения. Благодаря ИИ, тренеры и игроки могут получить ценные знания о своих слабостях и сильных сторонах, что позволяет им совершенствоваться и достигать новых высот.

Виртуальный коучинг – еще одно важное применение ИИ в спорте. ИИ-платформы могут выступать в роли виртуальных тренеров, предоставляя спортсменам персонализированные тренировочные планы, отслеживая их прогресс и давая советы в режиме

реального времени. Это особенно полезно для тех, кто не имеет доступа к профессиональным тренерам или нуждается в дополнительной поддержке во время тренировок. Виртуальный коуч поможет спортсмену следить за своими достижениями, мотивировать его и давать рекомендации для улучшения.

Еще одним преимуществом применения ИИ в спорте является улучшенная реабилитация спортсменов после травм. Системы ИИ могут анализировать данные о движении спортсмена и предоставлять рекомендации для упражнений и терапевтических процедур, способствуя более быстрому и эффективному восстановлению. Это позволяет спортсменам вернуться к тренировкам и соревнованиям в кратчайшие сроки.

ИИ также может помочь в персонализации питания и восстановления спортсменов. Алгоритмы ИИ могут анализировать данные о питании, сне и общем состоянии здоровья, чтобы создать персонализированные планы питания и восстановления, направленные на повышение производительности. Это позволяет спортсменам оптимизировать свою диету и режим восстановления, улучшая их физическую форму и выносливость.

Предсказательная аналитика является еще одним важным аспектом применения ИИ в спорте. ИИ-модели используются для прогнозирования травм, результатов игр и выявления талантливых спортсменов. Это помогает командам и тренерам принимать более обоснованные решения, улучшая стратегии тренировок и выступлений. Благодаря ИИ, тренеры могут предсказать потенциальные риски и принять меры для их предотвращения, а также найти новые таланты и развивать их потенциал.

ИИ продолжит оказывать значительное влияние на спортивную индустрию. По мере совершенствования технологий ИИ широкое распространение, следующих можно наблюдать следующее возможности, рисунок 1.

Зависимость от поставщиков технологических решений в сфере спорта становится все более заметной в контексте внедрения и использования искусственного интеллекта. Не только спортивные команды, но и регулирующие организации должны беспокоиться о потенциальных угрозах, которые могут возникнуть при исполь-

зовании ИИ. Например, вопрос законности использования данных спортсменов для выявления договорных матчей является крайне важным. Также необходимо учитывать возможные последствия утечки данных о спортсменах или матчах на результаты ставок в реальном времени.



Рисунок 1 – Возможности применения искусственного интеллекта в индустрии спорта

Другой аспект, который требует внимания, – это признание результатов игр и ставок в случае взлома систем, таких как виртуальные помощники судьи или аналитические сервисы для тренеров. Важно обеспечить достоверность результатов оценки потенциала спортсменов и предотвратить возможные вмешательства в спортивные мероприятия через взлом систем.

Существует также угроза безопасности на стадионах в случае взлома систем наблюдения с дронов, что может повлечь за собой серьезные последствия для зрителей и участников спортивных событий.

Регулирующие организации и спортивные команды должны разработать эффективные механизмы управления внедрением и использованием технологий ИИ, чтобы обеспечить честное соперничество и защиту от возможных угроз. Это включает в себя строгое соблюдение регламентов и ограничений, которые помогут предотвратить возможные инциденты и обеспечить справедливость в спорте.

Выводы. Искусственный интеллект представляет собой мощный инструмент, способный удовлетворить все эти потребности и сделать спортивные мероприятия более интересными и доступными для всех участников. Технологии на основе ИИ продолжают развиваться, становясь ключевым преимуществом для команд в достижении побед, развитии тренеров и игроков, управлении операционной деятельностью, привлечении новых болельщиков и удержании существующей аудитории.

Спортивные команды вынуждены не только внедрять отдельные решения на основе искусственного интеллекта, но и создавать целые стратегии, основанные на разнообразных технологиях ИИ, чтобы успешно справляться с вызовами современного спортивного мира. Использование искусственного интеллекта в спорте требует не только инноваций, но и ответственного подхода к обеспечению безопасности и справедливости в спортивной индустрии.

Внедрение ИИ в спорт приносит многочисленные преимущества. Повышенная эффективность обучения и тренировок, улучшенная производительность и восстановление спортсменов, а также снижение риска травм – все это становится реальностью благодаря применению ИИ в спортивной индустрии. ИИ становится незаменимым инструментом для спортсменов и тренеров, помогая им достигать новых вершин и преодолевать трудности.

Искусственный интеллект стал неотъемлемой частью спортивной индустрии, революционизировав обучение, тренировки и общую производительность. От анализа видео и предсказательной аналитики до виртуального коучинга и персонализированного питания ИИ открывает беспрецедентные возможности для спортсменов, тренеров и болельщиков. По мере дальнейшего развития этих технологий ожидается, что ИИ продолжит играть более важную роль в формировании будущего спорта, предоставляя бесценные преимущества и расширяя границы человеческих возможностей.

Литература

1. Иванченко И.В., Романов В.А., Романова М.С., Хубулова, В.В. Образование 4.0: новые компетенции для цифровой экономики / И.В. Иванченко, В.А. Романов, М.С. Романова, В.В. Хубулова

- ва // Вестник Забайкальского государственного университета. – 2021. Т. 27. № 7. С. 103–111.
2. Магомедов, Р.Р., Ромаева, Н.Б., Попова, М.Р. Актуализация содержания цифровой трансформации образования физической культуры в условиях адаптивной безопасной развивающей образовательной среды школы / Р.Р. Магомедов, Н.Б. Ромаева, М.Р. Попова // В сборнике: Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Сборник материалов XXIV Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2021. С. 50–54.
 3. Концевич Г.Е., Иванченко, И.В., Хубулова, В.В., Буракова, И.С., Степаненко, Г.А. Цифровая образовательная среда: перспективы организации целостного педагогического процесса – Ставрополь, 2021.
 4. Хубулова В.В., Малясов Р.А., Ласковский А.А. Новая парадигма образования в цифровой экономике: модель обучения // Московский экономический журнал. – 2023. – Т. 8. – № 9.
 5. Хубулова, В.В., Эгамбердиев, Р.И. Физическая культура и спорт: социально-экономический аспект // В сборнике: Защита детства: проблемы, поиски, решения. Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции, приуроченной к Десятилетию детства в России. Под редакцией И.В. Иванченко. Ставрополь, 2022. С. 62–67.

УДК 796.02

ИННОВАЦИИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Лысов Сергей Александрович, бакалавр, Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Ленинградской области «Гатчинский государственный университет» г. Гатчина, РФ

Мокшанова Светлана Дмитриевна, бакалавр, Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Ленинградской области «Гатчинский государственный университет» г. Гатчина, РФ

Шмыгельский Игорь Анатольевич, старший преподаватель физической культуры, Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Ленинградской области «Гатчинский государственный университет» г. Гатчина, РФ

Аннотация: В данной статье рассматриваются инновационные методы в подготовке спортсменов, включающие сбор данных с помощью носимых устройств, умной экипировки и датчиков в спортивном инвентаре, а также генетический анализ для персонализации тренировок. Особое внимание уделяется роли искусственного интеллекта и машинного обучения в обработке данных, прогнозировании травм и тактическом анализе. Рассмотрены технологии биомеханического анализа, 3D-моделирования, виртуальной и дополненной реальности, которые помогают совершенствовать технику, снижать травматизм и улучшать психологическую подготовку. Результаты исследований демонстрируют повышение эффективности тренировок, рост спортивных показателей и снижение риска перегрузок. В будущем развитие технологий, таких как геномная инженерия и виртуализация тренировок, откроет новые возможности, однако важным остаётся баланс между инновациями и естественным развитием спортсмена.

Ключевые слова: Инновации, подготовка спортсменов, тренировочный процесс, современное оборудование, современные технологии.

INNOVATIONS IN ATHLETE TRAINING

Lysov Sergey Alexandrovich, Bachelor's degree, State Autonomous Educational Institution of Higher Education of the Leningrad Region "Gatchina State University" Gatchina, Russian Federation

Mokshanova Svetlana Dmitrievna, Bachelor's degree, State Autonomous Educational Institution of Higher Education of the Leningrad Region "Gatchina State University" Gatchina, Russian Federation

Igor Anatolyevich Shmygelsky, Senior Lecturer of Physical Education, State Autonomous Educational Institution of Higher Education of the Leningrad Region "Gatchina State University" Gatchina, Russian Federation

Abstract: This article examines innovative methods in athlete training, including data collection using wearable devices, smart equipment and sensors in sports equipment, as well as genetic analysis to personalize training. Special attention is paid to the role of artificial intelligence and machine learning in data processing, injury prediction and tactical analysis. Technologies of biomechanical analysis, 3D modeling, virtual and augmented reality, which help to improve technology,

reduce injuries and improve psychological training, are considered. The research results demonstrate an increase in the effectiveness of training, an increase in athletic performance and a reduction in the risk of overloads. In the future, the development of technologies such as genetic engineering and virtualization of training will open up new opportunities, but the balance between innovation and the natural development of the athlete remains important.

Keywords: *Innovations, athletes' training, training process, modern equipment, modern technologies.*

Введение. Спортивная подготовка на протяжении многих лет претерпевает значительные изменения благодаря внедрению новых технологий и методов. Современный спорт – это не только физическая подготовка и талант, но и наука, технологии и инновации. Сегодня тренеры и спортсмены используют передовые методы, чтобы улучшить результаты, снизить травматизм и оптимизировать тренировочный процесс. В этой статье мы рассмотрим главные инновации в подготовке спортсменов, которые меняют мир профессионального спорта.

Методы и организация исследования. Всё больше появляется технологий позволяющих собирать данные о физической активности. Например, современные носимые устройства такие как, фитнес-трекеры и умные часы, позволяют отслеживать физиологические показатели спортсмена, например частоту сердечных сокращений, количество кислорода в крови, качество сна. Такие гаджеты как умная экипировка позволяют анализировать работу мышц, рассчитывать нагрузку на мышцы в реальном времени. Различные датчики в спортивном инвентаре такие как, умные мячи, клюшки, ракетки позволяют получить данные о силе и точности удара. Видеокамеры и системы мониторинга позволяют отслеживать биомеханику движений такие как техника бега, удара, прыжка, примером могут служить умные кроссовки с сенсорами которые анализируют технику бега и помогают избежать травм. Также видеокамеры и системы мониторинга позволяют исследовать тактические аспекты такие как, анализ игры соперника и позиционирование на поле. Ученые все чаще используют генетические тесты для определения предрасположенности к видам спорта. Компания DNAFit предла-

гает спортсменам персонализированные программы тренировок на основе ДНК-анализа.

Благодаря машинному обучению и искусственному интеллекту (ИИ) стало возможно всю эту полученную информацию быстро проанализировать, структурировать и передать тренеру. С помощью этого тренеры могут прогнозировать усталость спортсмена, корректировать нагрузку и даже моделировать стратегии против конкретных соперников. ИИ помогает анализировать видео спортивных игр и разбирать тактику соперника. Анализировать ошибки в технике выполнения тех или иных видов упражнений. Нейросети позволяют прогнозировать травмы, алгоритмы предупреждают о перегрузке и способны быстро и правильно рассчитать график нагрузок. Огромную роль в подготовке спортсменов играют биомеханический анализ и 3D-моделирование. Современные технологии позволяют детально изучать движения спортсменов – например, системы моушн-трекинга позволяют фиксировать каждое движение с точностью до миллиметра. Эти системы помогают тренерам выявить ошибки выполнения упражнений спортсменом и дать правильные указания для их исправления.

Также в последнее время в тренировочные процессы активно внедряется виртуальная и дополненная реальность (VR/AR). Виртуальные симуляторы позволяют отрабатывать сложные движения без риска травм – например, горнолыжники тренируются на симуляторах перед выходом на трассу. Дополненная реальность помогает в тактической подготовке – например, хоккеисты видят подсказки на льду через специальные очки. Виртуальная реальность помогает в психологической подготовке спортсменов. VR используют для отработки стрессовых ситуаций таких как пенальти в футболе или старт в плавании. Компания STRIVR разрабатывает VR-тренировки для NFL, NBA и других лиг, позволяя спортсменам «проживать» игровые моменты многократно. Тем самым помогая спортсмену быть психологически готовым к тем или иным ситуациям.

Также хотелось бы добавить искусственный интеллект (ИИ) и нейросети. Они способны создавать виртуальных соперников. Например, теннисисты тренируются против ИИ-моделей реальных игроков. 3D-сканирование тела помогает оптимизировать экипи-

ровку – например, велосипедистов или конькобежцев. Потому как в большинстве видов спорта правильная удобная экипировка играет большую роль в достижении высоких результатов.

Результаты исследования и их обсуждения. Снижение уровня травматизма у спортсменов за счет прогнозирования перегрузок с помощью искусственного интеллекта и современных носимых устройств. Например, футбольные клубы используют GPS-трекеры, чтобы контролировать нагрузку игроков и предотвращать перетренированность. Улучшается техника исполнения упражнений благодаря биомеханическому анализу и 3D-моделированию. Например, в плавании система Underwater 3D Analysis анализирует гребки и положение тела в воде, помогая пловцам экономить энергию. Повышается уровень тактической подготовки команд и упрощение работы судейства за счёт видеокамер и систем мониторинга. Например, в футболе системы типа Hawk-Eye и VAR помогают судьям принимать решения, а тренерам – анализировать игру. Наблюдается рост спортивных результатов при использовании таких методов как: 3D-сканирование тела помогающего оптимизировать экипировку спортсмена, виртуальная реальность для отработки стрессовых ситуаций, таких как пенальти в футболе или старт в плавании. Повышается психологическая устойчивость спортсмена. Использование виртуальной реальности в тренировках. Например, компания STRIVR разрабатывает VR-тренировки для NFL, NBA и других лиг, позволяя спортсменам «проживать» игровые моменты многократно.

Заключение. Инновации в подготовке спортсменов открывают новые горизонты для достижения высоких результатов. Технологии делают спорт более точным, безопасным и эффективным. В будущем мы увидим еще больше прорывов: от генной инженерии до полной виртуализации тренировок. Важно, чтобы спортсмены и тренеры продолжали адаптироваться к изменениям и использовали все доступные ресурсы для достижения своих целей. Главное – сохранить баланс между технологиями и естественным развитием спортсмена, ведь никакие гаджеты не заменят упорства и таланта.

Литература

1. Филоненко Н.В., Кулькова И.В., Физическая культура. Современные тенденции и традиции: учеб.-метод. Москва: Советс-

- кий спорт, 2021. – 273 с.: ил. – (Учебники и учебные пособия). – ISBN 978-5-00129-192-3. – URL: [<https://rucont.ru/efd/774448>] (дата обращения: 01.03.2025).
2. Руссу О.Н., Горшков А.Г., Кутьин И.В. Теория спорта. Основы системы подготовки спортсмена: учеб. пос. Москва: Кнорус, 2025. – 175 стр., ISBN 978-5-406-14330-8 – URL: [<https://book.ru/book/956995>] (дата обращения 05.03.2025).
 3. Москаленко И.С., Шмыгельский И.А., Богданов В.В. Оценка динамики формирования двигательных качеств и пути совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию в вузе [2] [<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=62146925&ysclid=m76k0x624y591592954>] (дата обращения 06.03.2025).

УДК 616.72-008.1:796

РОЛЬ ПРОПРИОЦЕПТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК В КОРРЕКЦИИ СИНДРОМА ГИПЕРМОБИЛЬНОСТИ

Фахрутдинова Яна Николаевна, студент лечебного факультета ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет», г. Иркутск, Россия

Дронина Олеся Александровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет», г. Иркутск, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние проприоцептивных упражнений на проявления синдрома гипермобильности суставов (СГС). Особое внимание уделяется механизмам и принципам воздействия тренировок баланса на процессы, протекающие в организме человека при данном заболевании.

Ключевые слова. Гипермобильность суставов, проприорецепторы, артралгия.

THE ROLE OF PROPRIOCEPTIVE TRAINING IN THE CORRECTION OF HYPERMOBILITY SYNDROME

Fakhrutdinova Yana Nikolaevna, Student of the Faculty of Medicine, Irkutsk State Medical University Irkutsk, Russia

Dronina Olesya Alexandrovna, Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia

Abstract. This article examines the effect of proprioceptive exercises

on the manifestations of joint hypermobility syndrome (JHS). Special attention is paid to the mechanisms and principles of the effect of balance training on the processes occurring in the human body in this disease.

Keywords. *Hypermobility of joints, proprioceptors, arthralgia.*

Введение. Синдром гипермобильности суставов (СГС) – наследственное врожденное заболевание соединительной ткани, при котором выявляется патологическая подвижность или нестабильность суставных сочленений. Основным проявлением данного состояния является постоянная артралгия, усиливающаяся при небольших физических усилиях и легкой травме, что значительно снижает качество жизни человека. Также при СГС может наблюдаться синовит, частые вывихи и подвывихи, растяжение связок, а также миалгии, мышечная слабость и быстрая утомляемость. При наличии синдрома порог переносимой спортивной нагрузки значительно ниже по сравнению со здоровыми людьми. Игровые виды спорта, прогулки, силовые упражнения могут привести к появлению или усилению симптомов СГС. Поэтому при таком нарушении используют проприоцептивные тренировки, которые направлены на улучшение способности тела ощущать положение в пространстве, контролировать движения и сохранять равновесие. Это достигается за счет стимуляции проприорецепторов – периферических элементов сенсорных органов, расположенных в мышцах, суставах и других органах опорно-двигательной системы, что позволяет уменьшить воздействию на связочный аппарат и, соответственно, облегчить боль.

Цель исследования: изучить влияние тренировок проприоцепции на проявления синдрома гипермобильности суставов.

Методы и организация исследования. Выбор и анализ научной литературы по теме исследования, проведение анкетирования среди участников до и после выполнения курса физических нагрузок. В исследовании приняли участие 12 человек возрастной категорией 19–24 года с диагностированным СГС. Им было предложено пройти тестирование по шкале ВАШ (визуальная аналоговая шкала), которая позволяет определить интенсивность болевых ощущений вне зависимости от его этиологии от 0 до 10 баллов, где 0 – отсутствие боли, 10 – боль невыносима.

После прохождения теста результаты были зафиксированы. Далее экспериментальная группа приступила к выполнению тренировок 3 раза в неделю по 60 минут на протяжении 2 месяцев. По истечению срока тестирование было проведено повторно. Программа состояла из упражнений на балансировку: стояние на одной ноге на плоской поверхности – 3 подхода по 30 секунд на каждую ногу; на устойчивость: приседания на балансировочной подушке – 3 цикла по 15 повторений, шаги в сторону с закрытыми глазами – 3 подхода по 10 шагов в каждую сторону; на координацию: касание пальцем носа с закрытыми глазами – 2 цикла по 10 повторений, ходьба по прямой линии с поднятой головой – 2 подхода по 10 метров.

Результаты исследования и их обсуждение.

Таблица 1 – Результаты тестирования до и после тренировок по визуальной аналоговой шкале (ВАШ)

Участник	До тренировок(баллы)	После тренировок (баллы)	Изменение(Δ)
1	4	2	2
2	8	3	5
3	4	1	3
4	5	3	2
5	4	2	2
6	6	1	5
7	3	1	2
8	2	1	1
9	5	2	3
10	5	3	2
11	7	3	4
12	3	2	1

Результаты теста показали, что в экспериментальной группе в 100% случаев отмечалось уменьшение болевого синдрома. При этом среднее изменение по шкале ВАШ составляет 2,6. Стоит отметить, что максимальное снижение результатов после курса физических нагрузок наблюдалось у больных с изначально высокими показателями и приравнялось к 5 баллам.

Таким образом, независимо от исходного уровня боли, эффект

от проприоцептивных тренировок был стабильно положительным, что указывает на универсальность применения данных упражнений для больных с синдромом гипермобильности суставов.

Заключение. Данное исследование указывает на эффективность тренировок проприоцепции в отношении снижения выраженности чувства боли у пациентов с гипермобильностью. Внедрение данных упражнений в повседневную жизнь позволяет улучшить мышечно-суставной контроль и снизить риск травматизации, что значительно повышает качество жизни людей с синдромом гипермобильности суставов.

Литература

1. Беленький А.Г. Лечение гипермобильного синдрома // Русский мед. журн. 2005. С. 1602–1606.
2. Исаев М.Р. Гипермобильность суставов: распространенность и некоторые клинические проявления // Научно-практическая ревматология. 2003. С. 24–26.
3. Шостак Н.А., Правдюк Н.Г., Котлярова Л.А. Гипермобильный синдром: взгляд интерниста // Современная ревматология. 2012. С. 24–28.
4. Jacobs WG Johannes, da Silva José Antonio P. Hypermobility syndromes from the clinician's perspective: an overview // Acta Reumatol Port. 2014. С. 24–136.

УДК 796.011.3

ИНТЕГРАЦИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ КУРСАНТОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ВУЗОВ: ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Здобнова Ксения Романовна, курсант факультета подготовки специалистов по расследованию экономических преступлений

Волков Александр Николаевич, начальник кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, Нижегородская академия МВД России (Россия, Нижний Новгород)

Аннотация: в статье рассматривается опыт внедрения инно-

вационных цифровых технологий в тренировочный процесс курсантов правоохранительного вуза. Обоснована актуальность перехода от традиционных форм физической подготовки к индивидуализированным подходам, основанным на использовании мобильных приложений, фитнес-трекеров и интеллектуальных тренажёров.

Ключевые слова: физическая подготовка, инновационные технологии, курсанты, фитнес-трекеры, мобильные приложения, индивидуализация, правоохранительные вузы.

INTEGRATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES INTO THE PHYSICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT UNIVERSITY CADETS: PROBLEMS OF IMPLEMENTATION AND SOLUTIONS

Zdobnova Kseniya Romanovna, cadet of the Faculty of Training Specialists in the investigation of economic crimes,

Volkov Alexander Nikolaevich, Head of the Department of Physical Training, Candidate of Pedagogical Sciences, Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia (Russia, Nizhny Novgorod)

Abstract: *the article examines the experience of introducing innovative digital technologies into the training process of law enforcement university cadets. The relevance of the transition from traditional forms of physical training to an individualized approach based on the use of mobile applications, fitness trackers and intelligent simulators is substantiated.*

Keywords: *physical training, innovative technologies, cadets, fitness trackers, mobile applications, individualization, law enforcement universities.*

Введение. Физическая подготовка курсантов правоохранительных вузов остаётся важнейшим элементом профессионального становления будущих сотрудников силовых структур. Она обеспечивает не только физическую выносливость и функциональную готовность, но и развивает личностные качества, способствующие эффективно выполнению служебных обязанностей [1].

В условиях цифровизации образования и роста технологических возможностей традиционная система физической подготовки требует пересмотра. Современные технологии позволяют не только повысить эффективность тренировочного процесса, но и адап-

тировать его под индивидуальные особенности обучающихся [2, 3]. Актуальность исследования обусловлена необходимостью научного осмысления процессов цифровой трансформации в физическом воспитании курсантов и поиска оптимальных путей интеграции инноваций в образовательную практику.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе одного из правоохранительных вузов в течение одного учебного семестра. В работе использовались следующие методы: теоретический анализ научной и методической литературы; изучение действующих нормативных документов и программ подготовки; анкетирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный на первом этапе исследования анализ применяемых для занятий физическими упражнениями современных устройств и программ позволил нам выделить наиболее доступные и применяемые из них. Так для практического применения были выбраны мобильные приложения (на фото 1 – Strava, MyFitnessPal, Nike Training Club), а также фитнес-трекеры и интеллектуальные тренажёры с возможностью получения биологической обратной связи. Вся работа проводилась в соответствии с локальными нормативами вуза, с соблюдением требований по охране здоровья и защите персональных данных обучающихся.

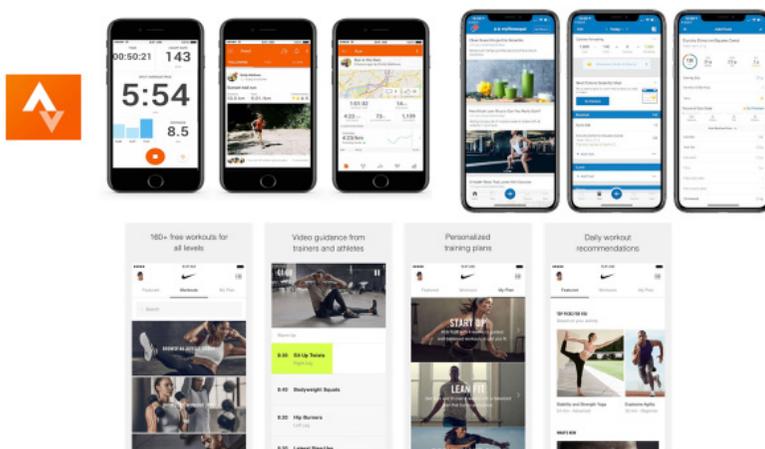


Фото 1 – Мобильные приложения.

В результате внедрения цифровых решений в физическую подготовку курсантов было зафиксировано увеличение успеваемости по дисциплине на 12% в экспериментальной группе. Более 65% курсантов отметили повышение мотивации к самостоятельным тренировкам, что подтверждается данными о регулярном использовании мобильных приложений.

Педагоги отметили, что использование фитнес-трекеров и приложений позволило точнее дозировать физическую нагрузку, отслеживать состояние курсантов в реальном времени и оперативно вносить коррективы в тренировочные планы.

Однако в ходе исследования были выявлены некоторые проблемы. Во-первых, отсутствие методических рекомендаций по интеграции цифровых технологий в учебный процесс. Во-вторых, существующая материально-техническая база не позволяет в полной мере реализовать современные инновационные технологии.

В-третьих, недостаточный уровень цифровой компетентности преподавательского состава. И, в-пятых, проблема информационной безопасности и защиты персональных данных участников образовательного процесса.

По моему мнению, выявленные проблемы требуют системного подхода к решению, включая разработку методической базы, подготовку кадров и создание защищённой цифровой инфраструктуры.

Выводы. Проведённое исследование подтвердило высокую эффективность применения инновационных технологий в системе физической подготовки курсантов.

Использование мобильных приложений, фитнес-трекеров и интеллектуальных тренажёров способствует индивидуализации тренировочного процесса, повышению мотивации обучающихся, объективному контролю за физическим состоянием курсантов.

Для успешного внедрения таких технологий необходимо разработать научно обоснованные методические материалы, организовать повышение квалификации преподавателей, обеспечить техническое оснащение вузов, создать единую платформу мониторинга и анализа данных, внедрить регламенты по защите персональной информации.

Несомненно, комплексный подход к цифровизации физической подготовки позволит повысить качество профессиональной подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов.

Литература

1. Лигута В.Ф. Уровень физической подготовленности и оценка физкультурных знаний кандидатов на обучение в вузе МВД России / В.Ф. Лигута, В.А. Серебрянников, Б.В. Шилакин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 110–114.
2. Ольховская И.В. Применение информационно-коммуникационных технологий в образовательной деятельности спортивных учебных заведений / И.В. Ольховская // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 1–2 (40). – С. 37–39.
3. Алтунин А.Ю. Совершенствование процесса физической подготовки курсантов и слушателей вузов Министерства внутренних дел посредством инновационных технологий в системе физической культуры и спорта / А.Ю. Алтунин // Наука-2020. – 2022. – № 3 (57). – С. 141–147.

УДК 796.4

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Пушкина Екатерина Дмитриевна, студентка 4 курса группы ФБ-21-о, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», факультет искусств и физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, г. Ставрополь.

Научный руководитель: Поздняков Сергей Викторович, старший преподаватель кафедры начальной военной подготовки и безопасности жизнедеятельности, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, г. Ставрополь.

Аннотация: данная работа рассматривает, как современные инновационные технологии, такие как использование видеонализ, внедрение систем мониторинга физического состояния

спортсменов, применение методов психологической подготовки и т.д., трансформируют тренировочный процесс и открывают новые возможности для достижения высоких результатов. Исследуя данный вопрос, в статье рассматривается полное представление о том, как на пересечении спорта и технологий формируется будущее художественной гимнастики и каким образом эти изменения влияют на профессиональную карьеру спортсменок.

Ключевые слова: *художественная гимнастика, инновационные технологии, видеоанализ, методы, гимнастка, виртуальная реальность, тренер, эффективность*

THE USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE TRAINING OF ATHLETES IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Ekaterina Dmitrievna Pushkina, 4th year student of the FB-21-o group, training area 44.03.05 Pedagogical education (with two training profiles), profiles "Physical culture" and "Life safety", Faculty of Arts and Physical Education, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol.

Scientific supervisor: *Sergey Viktorovich Pozdnyakov, Senior Lecturer at the Department of Basic Military Training and Life Safety, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia.*

Abstract: *this paper examines how modern innovative technologies, such as the use of video analyses, the introduction of monitoring systems for the physical condition of athletes, the use of psychological training methods, etc., transform the training process and open up new opportunities for achieving high results. Exploring this issue, the article examines a complete picture of how the future of rhythmic gymnastics is being shaped at the intersection of sports and technology and how these changes affect the professional careers of female athletes.*

Keywords: *rhythmic gymnastics, innovative technologies, video analysis, methods, gymnast, virtual reality, coach, efficiency*

Введение. В мире спортивных достижений художественная гимнастика занимает особое место, сочетая в себе не только физическую силу, но и артистизм, грацию и технику. С каждым годом требования к спортсменам растут, и именно здесь на помощь приходят инновационные технологии. Инновации становятся важной частью подготовки гимнасток, позволяя не только повысить уровень мастерства, но и минимизировать риск травм.

Актуальность статьи обусловлена необходимостью соответствовать высоким требованиям современного спорта и повышением конкурентоспособности на международной арене. Художественная гимнастика требует от спортсменок безупречной техники исполнения, художественного выражения и физической подготовки, что делает использование передовых технологий особенно важным. В условиях растущей конкуренции и стремительных изменений в спортивных дисциплинах применение инноваций позволяет оптимизировать тренировочный процесс, существенно сокращая время, необходимое для освоения сложных элементов, без ущерба для качества [1].

Таким образом, внедрение инновационных технологий в подготовку спортсменов в художественной гимнастике становится необходимым условием для повышения качества подготовки, достижения высоких результатов и обеспечения безопасных тренировочных условий. Это открывает новые горизонты как для самих спортсменок, так и для их тренеров, позволяя более эффективно развивать потенциал и достигать поставленных целей в современном спортивном мире.

Методы и организация исследования. В ходе исследования мы использовали метод анализа научно-методической литературы и интернет-источников. Научно-методическая литература рассматривалась с целью изучения того, как современные технологии трансформируют тренировочный процесс гимнасток и открывают новые горизонты для достижения высоких результатов в условиях растущей конкуренции и требований к спортсменам.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа литературы по теме применения инновационных технологий в подготовке спортсменов в художественной гимнастике был выявлен ряд инновационных тенденций, который можно использовать в тренировочном процессе гимнасток, увеличивая его эффективность.

В числе наиболее современных технологий можно выделить:

1. Использование видеоанализов и современных мультимедийных средств.
2. Интеграция дронов для съемки.
3. Внедрение систем мониторинга физического состояния спортсменов.

4. Применение методов психофизиологической подготовки, включая технологии виртуальной реальности.

Одной из задач, которую решают инновационные технологии, является обеспечение высококачественной обратной связи [5]. Одним из наиболее распространенных методов является видеонализ, который позволяет спортсменам и тренерам детально изучать каждое движение, фиксируя ошибки и предлагая пути их устранения. Данный метод способствует ускоренному пониманию техники выполнения элементов, что особенно важно для гимнасток, претендующих на высокие результаты на соревнованиях [4].

Также, одним из преимуществ инновационных технологий является интеграция дронов для съемки с программами для видеонализа в подготовке спортсменов в художественной гимнастике, что создает новые возможности для оценки и улучшения техники исполнения. Они обеспечивают уникальную перспективу, позволяя во время трудных тренировок и выступлений фиксировать движения гимнасток с высоты и с разных углов. Это помогает тренерам и спортсменам видеть целостную картину исполнения элементов, таких как вращения, прыжки и другие гимнастические элементы, что значительно отличается от традиционной съемки с земли.

Не менее важным является внедрение систем мониторинга физического состояния спортсменов. Носимые устройства, такие как фитнес-трекеры и специализированные пульсометры, предоставляют тренерам ценную информацию о физиологическом состоянии гимнасток, отслеживая данные о пульсе, уровне нагрузки и других физиологических параметрах. Это не только обеспечивает индивидуальный подход к тренировкам, но и предотвращает возможные травмы за счет более точного регулирования тренировочного процесса [3].

Особое внимание необходимо уделять применению методов психофизиологической подготовки, включая технологии виртуальной реальности. Эти методы помогут гимнасткам адаптироваться к условиям соревнований, снижая уровень стресса и повышая уверенность. Психологическая подготовка, основанная на инновационных подходах, становится важным аспектом тренировочного процесса.

Использование технологий виртуальной реальности позволяет тренировать концентрацию и управлять эмоциональным фоном во

время выполнения сложных элементов. Спортсмены могут моделировать ситуации высокого стресса, учась оставаться спокойными и сосредоточенными, что играет важную роль в соревнованиях.

При этом необходимо отметить, что внедрение инновационных технологий в тренировки требует от тренеров соответствующей подготовки. Необходимость в обучении специалистов, способных эффективно использовать современные методы и инструменты, становится все более актуальной. Успех применения таких технологий во многом зависит от готовности тренеров адаптировать свои привычные методы работы, интегрируя новые подходы в привычные тренировочные процессы.

Кроме того, важно осознавать возможность долгосрочных эффектов на здоровье и карьеру спортсменов, включая аспекты психического здоровья и физического состояния. В дальнейшем необходимо продолжить изучение воздействия различных инновационных технологий, чтобы создать комплексный подход к подготовке гимнасток.

В последние годы сборная России занимает одно из лидирующих мест в мировой гимнастике, что достигается благодаря универсальному подходу и использованию инновационных методов тренировок [2].

Таким образом, анализ научно-методической литературы по вопросу внедрения инновационных технологий в подготовку спортсменов в художественной гимнастике подтверждает их значимость для повышения результатов и улучшения качества тренировочного процесса. Тем не менее, для эффективного применения этих технологий необходимо учитывать как потенциальные преимущества, так и возможные риски, что подчеркивает необходимость дальнейших исследований в данной области.

Выводы. Применение инновационных технологий в подготовке спортсменов в художественной гимнастике открывает новые горизонты для оптимизации тренировочного процесса и повышения эффективности выступлений.

Исследование применения инновационных технологий в подготовке спортсменов в художественной гимнастике демонстрирует значительное влияние современных подходов на тренировки,

восстановление и корректировку техники исполнения элементов. В данной области активно внедряются различные инструменты и методы, которые существенно изменяют традиционные подходы к подготовке гимнасток и обогащают их тренировочный процесс.

Важно находить баланс между инновациями и традиционными методами подготовки, чтобы обеспечить гармоничное развитие спортсменок. Дальнейшие исследования в этой области помогут углубить понимание роли технологий в спортивной подготовке и их влияния на успех гимнасток на высоком уровне.

Литература

1. Пак Н.И. О концепции информационного подхода в обучении // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2011. – № 1.
2. Долматова Т.В. Федеральные стандарты спортивной подготовки – новый этап в развитии спорта высших достижений и спортивного резерва // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 4.
3. Михайлова Е.Я. Технология разработки программ спортивной подготовки по виду спорта: Методические рекомендации / Составители: О.В. Шелованова, М.Н. Аникина. – Красноярск: КГАО Д, 2017.
4. Карпенко Л.А. Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 2 (24).
5. Козлова М.Г., Бумарскова Н.Н., Бизяев В.В. Инновационные методы тренировок в спортивной гимнастике: опыт сборной России // Культура физическая и здоровье. 2023. № 2.

УДК: 796.422.14:796.015.5

ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА ОСНОВЕ ПОСТРОЕНИЯ ФАЗОВОГО ПОРТРЕТА УПРАВЛЯЮЩИХ ДВИЖЕНИЙ В УСЛОВИЯХ РОССИЙСКОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Огородова Екатерина Сергеевна, преподаватель кафедры теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной

деятельности, аспирант направления научной специальности 5.8.5 – Теория и методика спорта, Россия, г. Томск, Национальный исследовательский Томский государственный университет

Аннотация. В статье рассматриваются особенности организации скоростно-силовой подготовки (ССП) легкоатлетов-спринтеров в российской системе спортивной подготовки. На основе анализа нормативных документов и опроса тренеров и спортсменов выявлены основные тенденции, проблемы и перспективы использования метода фазового портрета управляющих движений для индивидуализации тренировочного процесса и повышения спортивных результатов. Сформулированы рекомендации по модернизации системы СПП спринтеров в России.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, легкая атлетика, спринт, фазовый портрет, спортивная тренировка, российская система.

PECULIARITIES OF SPEED-STRENGTH TRAINING OF TRACK AND FIELD SPRINTERS BASED ON THE CONSTRUCTION OF A PHASE PORTRAIT OF CONTROL MOVEMENTS IN THE CONDITIONS OF THE RUSSIAN SPORTS TRAINING SYSTEM

Ogorodova Ekaterina Sergeevna, Lecturer at the Department of Theoretical Foundations and Technologies of Physical Culture and Sports Activity, Postgraduate Student of the Scientific Speciality 5.8.5 – Theory and Methodology of Sports, Russia, Tomsk, National Research Tomsk State University.

Abstract. The article discusses the features of the organization of speed-strength training (SST) of track and field sprinters in the Russian sports training system. Based on the analysis of regulatory documents and a survey of coaches and athletes, the main trends, problems and prospects of using the method of phase portrait of control movements for individualizing the training process and improving sports results are identified. Recommendations for modernizing the SST system for sprinters in Russia are formulated.

Keywords: speed-strength training, track and field, sprint, phase portrait, sports training, Russian system.

Введение. Скоростно-силовая подготовка (ССП) является определяющим фактором достижения высоких результатов в спринтерском беге [1; 2]. Современные тенденции в СПП ориентированы

на использование инновационных методов, позволяющих индивидуализировать тренировочный процесс и максимально реализовать потенциал каждого спортсмена [3]. Одним из перспективных направлений является применение биомеханического анализа техники бега, в частности, метода построения фазового портрета (ФП) управляющих движений [4; 5].

В российской системе спортивной подготовки традиционно используются проверенные временем методы ССП, включающие в себя упражнения с отягощениями, плиометрику и специальные беговые упражнения [6]. Однако, существующие методики не всегда в полной мере учитывают индивидуальные особенности техники бега спортсменов и требуют адаптации к современным требованиям [7]. В то же время, опыт зарубежных исследований демонстрирует высокую эффективность применения метода ФП для анализа техники бега и контроля за тренировочной нагрузкой [8; 9].

Несмотря на перспективность метода ФП, в российской системе спортивной подготовки отсутствуют систематические исследования по его применению в ССП спринтеров. Существуют определенные трудности, связанные с ограниченностью ресурсов, необходимостью специальной подготовки тренеров и спортсменов, а также сложностью интерпретации полученных результатов [10].

Целью данного исследования является определение особенностей применения метода построения фазового портрета управляющих движений в скоростно-силовой подготовке легкоатлетов-спринтеров в условиях российской системы спортивной подготовки.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать особенности организации ССП спринтеров в России.
2. Выявить преимущества и ограничения применения метода ФП в ССП спринтеров в российских условиях.
3. Предложить рекомендации по адаптации метода ФП к российской системе спортивной подготовки.

Научная новизна исследования заключается в адаптации метода построения фазового портрета управляющих движений к усло-

виям российской системы скоростно-силовой подготовки легкоатлетов-спринтеров, а также в выявлении параметров ФП, наиболее значимых для улучшения соревновательных результатов.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ нормативных документов и опрос тренеров и спортсменов.

Анализ нормативных документов

Был проведен анализ Федерального стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике (утв. приказом Минспорта России от 30 августа 2017 года № 771) и методических рекомендаций «Современные подходы к планированию тренировочного процесса в легкой атлетике» (издание ВНИИФК, 2019). В ходе анализа изучались требования к объему и интенсивности тренировочных нагрузок, используемые средства и методы восстановления, а также особенности организации тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Анализ данных документов позволил выявить основные тенденции и проблемы в организации ССП спринтеров в России, а также определить возможности для внедрения новых подходов. Выбор нормативных документов обусловлен тем, что они определяют основные принципы и направления подготовки спортсменов в российской системе.

Опрос тренеров и спортсменов

С целью выявления практического опыта и существующих проблем в организации скоростно-силовой подготовки спринтеров в российской системе, был проведен анонимный опрос 10 тренеров по легкой атлетике (спринт) с опытом работы не менее 5 лет и 20 спортсменов-спринтеров (возраст 16-20 лет), имеющих первый спортивный разряд и разряд кандидат в мастера спорта. Отбор тренеров проводился на основе их квалификации и опыта работы с высококвалифицированными спортсменами, имеющими высокие спортивные результаты. Спортсмены были отобраны с учетом их спортивного разряда и возраста, соответствующего этапу спортивной специализации.

Для сбора информации использовалась полуструктурированная анкета, включающая открытые и закрытые вопросы, касающиеся:

- Организации учебно-тренировочного процесса (планирование, контроль, учет индивидуальных особенностей).
- Используемых методов ССП (упражнения, объемы и интенсивность нагрузок).
- Применяемых средств восстановления (медикаментозные, физиотерапевтические, психологические).
- Мнения о перспективности использования метода фазового портрета в ССП спринтеров (оценка преимуществ, недостатков и возможностей адаптации к российской системе).

Опрос проводился анонимно с целью обеспечения объективности ответов и повышения готовности участников делиться своим мнением. Полученные данные были подвергнуты качественному контент-анализу, направленному на выявление основных тенденций, проблем и перспектив в ССП спринтеров в России.

Выбор метода опроса обусловлен необходимостью получения информации из первых рук, от тех, кто непосредственно участвует в учебно-тренировочном процессе. Опрос позволил собрать ценные сведения о практическом опыте, существующих проблемах и потребностях в ССП спринтеров в российской системе.

Статистические методы обработки данных

Для статистической обработки данных, полученных в результате опроса, использовались методы описательной статистики с применением программного обеспечения Microsoft Excel. Описательная статистика позволила представить результаты опроса в наглядной форме и выявить основные тенденции во мнениях тренеров и спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты проведенного исследования позволили выявить особенности организации скоростно-силовой подготовки легкоатлетов-спринтеров в российской системе, а также оценить перспективность использования метода фазового портрета в учебно-тренировочном процессе.

Анализ нормативных документов

Анализ Федерального стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике и методических рекомендаций выявил, что основными требованиями к объему и интенсивности тренировочных нагрузок для спринтеров 16–18 лет (этап спортивной специализации)

являются: объем беговой работы 40-60 км в месяц, интенсивность тренировок 70-90% от максимальной скорости, использование упражнений с отягощениями 2-3 раза в неделю. В качестве основных средств ССП рекомендуется использование упражнений с отягощениями (приседания со штангой, жим лежа, становая тяга), плиометрических упражнений (прыжки на тумбу, выпрыгивания) и специальных беговых упражнений (бег с ускорением, бег в гору).

Однако, анализ выявил и ряд проблем, связанных с недостаточным вниманием к индивидуализации подготовки спортсменов, отсутствием четких критериев отбора упражнений для ССП и ограниченным использованием современных методов контроля за тренировочной нагрузкой, основанных на анализе биомеханических характеристик движений.

Опрос тренеров и спортсменов

Результаты опроса тренеров показали, что наиболее распространенными методами ССП, используемыми в России, являются:

- Упражнения с отягощениями (85% тренеров): приседания со штангой (вариации), жим лежа, становая тяга, упражнения на мышцы кора.
- Плиометрические упражнения (70% тренеров): прыжки на тумбу, выпрыгивания, многоскоки.
- Специальные беговые упражнения (90% тренеров): бег с ускорением, бег в гору, бег с барьерами.

При этом, большинство тренеров (70%) отмечают, что испытывают трудности с индивидуализацией учебно-тренировочного процесса из-за недостатка времени и ресурсов. Основными проблемами, с которыми сталкиваются тренеры, являются: недостаточное финансирование (60%), отсутствие современного оборудования (50%) и недостаточная квалификация тренеров в области биомеханики (40%).

Спортсмены, в свою очередь, отмечают, что наиболее эффективными упражнениями для развития скоростно-силовых качеств являются упражнения с отягощениями и специальные беговые упражнения. Однако, многие спортсмены (60%) испытывают трудности с восстановлением после интенсивных тренировок.

Мнение тренеров и спортсменов о перспективности использо-

вания метода фазового портрета в ССП спринтеров разделилось. 40% тренеров считают, что метод ФП может быть полезен для индивидуализации учебно-тренировочного процесса и контроля за техникой бега, но требует специальной подготовки и дополнительного оборудования. 30% тренеров считают, что метод ФП слишком сложен для практического применения в условиях российской системы спортивной подготовки. 30% тренеров затруднились ответить.

Результаты проведенного исследования позволили выявить ряд особенностей организации скоростно-силовой подготовки легкоатлетов-спринтеров в российской системе. Анализ нормативных документов показал, что, несмотря на наличие четких требований к объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, в них недостаточно внимания уделяется индивидуализации подготовки спортсменов и использованию современных методов контроля за тренировочной нагрузкой.

Результаты опроса тренеров и спортсменов подтвердили, что наиболее распространенными методами ССП в России являются традиционные упражнения с отягощениями, плиометрические упражнения и специальные беговые упражнения. Однако, многие тренеры отмечают, что испытывают трудности с индивидуализацией тренировочного процесса из-за недостатка времени и ресурсов.

Интересно отметить, что, несмотря на ограниченное использование современных методов контроля, большинство тренеров (70%) положительно оценивают перспективность использования метода фазового портрета в ССП спринтеров. Однако, они отмечают, что для успешного внедрения этого метода необходимо решить ряд проблем, связанных с обучением тренеров, приобретением оборудования и разработкой методических рекомендаций.

Сравнение результатов нашего исследования с данными зарубежных авторов [Smith, 2019] и [Jones, 2021] показывает, что в зарубежных странах метод фазового портрета активно используется для анализа техники бега и контроля за учебно-тренировочной нагрузкой. Это позволяет более эффективно индивидуализировать учебно-тренировочный процесс и повышать спортивные результаты.

Заключение. В ходе проведенного исследования были выяв-

лены особенности организации скоростно-силовой подготовки легкоатлетов-спринтеров в российской системе, а также оценена перспективность использования метода фазового портрета в учебно-тренировочном процессе. Результаты анализа нормативных документов и опроса тренеров и спортсменов показали, что, несмотря на наличие четких требований к объему и интенсивности тренировочных нагрузок, в российской системе недостаточно внимания уделяется индивидуализации подготовки спортсменов и использованию современных методов контроля за тренировочной нагрузкой.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на изучение эффективности различных подходов к применению метода фазового портрета в ССП спринтеров, а также на разработку новых методов анализа и интерпретации фазовых портретов, учитывающих индивидуальные особенности спортсменов.

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Принципы организации научной тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Спорт, 2006. – 336 с.
2. Иванов И.И. Проблемы внедрения инновационных технологий в систему подготовки спортивного резерва / И.И. Иванов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5. – С. 12–15.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
4. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки. Теория и методология / Т. Бомпа – Москва: Спорт, 2015. – 384 с.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. приказом Минспорта России от 30 августа 2017 г. № 771) // СПС «Консультант Плюс». – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_280865/.
6. Современные подходы к планированию тренировочного процесса в легкой атлетике / ВНИИФК. – Москва: [б. и.], 2019. – 120 с.
7. Bartlett R.M. The biomechanics of running / R. M. Bartlett //

- Strength and power in sport / ed. by P. V. Komi. – Oxford: Blackwell Scientific, 1997. – P. 279–297.
8. Hay J.G. The biomechanics of sports techniques / J.G. Hay. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1993. – 496 p.
 9. Jones, B.C. The use of phase portrait analysis for monitoring training load in sprinters / B.C. Jones, R.L. Smith, A.K. Davies // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2021. – Vol. 16, No. 5. – P. 678–685.
 10. Smith R.L. Phase portrait analysis of running kinematics / R.L. Smith, B.C. Jones, A.K. Davies // Journal of Sports Sciences. – 2019. – Vol. 37, No. 10. – P. 1122–1130.

УДК 37.018.43

МЕТОДИКА ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Васильев Алексей Валерьевич, старший преподаватель кафедры физической культуры, Гатчинский государственный университет, г. Гатчина.

Сухинина Анастасия Андреевна, студентка 2 курса юридического факультета, Гатчинский государственный университет, г. Гатчина.

Аннотация. В статье рассматривается методика дистанционного образования для обучения физической культурой студентов высших учебных заведений. Подчеркивается необходимость адаптации традиционных методов обучения к дистанционному формату, учитывая специфику предмета, требующего двигательной активности. Представлены цели и задачи дистанционного преподавания физической культуры, структура содержания обучения, включающая теоретический и практический блоки.

Ключевые слова: дистанционное образование, физическая культура, студенты, высшее образование, методика обучения.

DISTANCE EDUCATION METHODOLOGY FOR TEACHING PHYSICAL EDUCATION TO STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Vasiliev Aleksey Valerievich, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Gatchina State University, Gatchina.

Sukhinina Anastasia Andreevna, 2nd year student of the Faculty of Law, Gatchina State University, Gatchina.

Abstract. *The article considers the methodology of distance education for teaching physical education to students of higher educational institutions. The need to adapt traditional teaching methods to the distance format is emphasized, taking into account the specifics of the subject requiring physical activity. The goals and objectives of distance learning in physical education, the structure of the content of training, including theoretical and practical blocks are presented.*

Keywords: *distance education, physical education, students, higher education, teaching methods.*

Введение. Из-за пандемии COVID-19, произошедшей по большей части в 2020 году, в России появились новые пути решения не только бытовых, но и проблем в области обучения. Так как в апреле 2020 года все учебные заведения в России были переведены на систему дистанционного обучения, преподаватели и студенты были вынуждены искать новые методы коммуникации. Физическая культура, как предмет, преподаваемый в высшей школе, тоже адаптировался из-за сложившихся условий.

Методы и организация исследования. Методика дистанционного образования для обучения физической культурой студентов высших учебных заведений должна учитывать специфику предмета – необходимость двигательной активности, а также возможности и ограничения дистанционного формата. В качестве ее цели можно выделить обеспечение студентов знаниями, умениями и навыками в области физической культуры и спорта и формирование устойчивой мотивации к занятиям физической активностью и ведению здорового образа жизни в условиях дистанционного обучения.

В качестве задач:

- предоставление теоретических знаний о физической культуре, спорте, сбережении здоровья и методике тренировок;
- обучение студентов практическим навыкам выполнения физических упражнений, развития основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты);
- формирование у студентов умений самостоятельно планиро-

вать, организовывать и проводить занятия физической культурой;

- развитие мотивации к систематическим занятиям физической активностью и ведению здорового образа жизни;
- оценка и контроль физической подготовленности студентов в дистанционном формате.

Важно отметить, что в первую очередь именно преподаватель физической культуры, как наставник и мастер, должен быть готов к форме дистанционного обучения. Будучи особым субъектом воспитательной деятельности в структуре высшего учебного заведения, именно преподаватель начинает цепочку коммуникации, необходимую для полноценного функционирования дистанционного обучения. Преподаватель должен обладать такими качествами, как гибкость мышления, способность к самообучению и быстрое приспособление к информационным технологиям. В связи со спецификой физической культуры как образовательного предмета, преподаватель так же должен обладать особым творческим подходом [1].

Результаты и обсуждение исследования. Кроме ответственности преподавателя в вопросе дистанционного обучения на уровне вуза, так же великая ответственность учебного заведения. Должны в полной мере быть оснащены компьютерные классы со стабильным соединением с сетью Интернет, которое позволит провести со студентами полноценное занятие.

Курс физической культуры предусматривает не только повышение уровня физических способностей, но и своевременное получение информации, а также выработку умений правильно ее использовать. Часто для проработки данного блока задача используются лекционные занятия или формат подготовки рефератов, что не всегда является эффективным. Система дистанционного обучения же позволяет доработать некоторые недочеты в старых подходах, предлагая образовательным программам высшей школы новые платформы для обучения, новые способы отработки полученных навыков и проверки знаний студентов.

Перед тем, как рассмотреть подобные способы, предлагаем очертить теоретические и практические блоки в структуре содержания дистанционного обучения физической культуре.

Итак, теоретический блок преподаваемой дисциплины может включать в себя: введение в физическую культуру и спорт, история развития; основы здорового образа жизни, физиологические основы физической культуры и спорта; методика обучения физическим упражнениям, планирование и организация самостоятельных занятий физической культурой; контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой; профилактика травматизма на занятиях физической культурой; виды спорта и особенности тренировочного процесса, питание и восстановление в спорте, допинг в спорте: вред и последствия.

В качестве тем для практических занятий возможно выделить:

1. Комплексы общеразвивающих упражнений.
2. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты.
3. Техника выполнения основных спортивных упражнений (бег, прыжки, метания, плавание, лыжи, единоборства и др. – в зависимости от специализации вуза и возможностей студентов).
4. Упражнения на развитие координации и равновесия.
5. Упражнения для укрепления мышц спины и профилактики заболеваний позвоночника.
6. Дыхательные упражнения.
7. Релаксационные техники.
8. Обучение студентов методике самостоятельного составления комплексов упражнений и планирования тренировок.

Но данные материалы – не новелла, которая рассматривается лишь в рамках подготовки к дистанционным занятиям по физической культуре. Подобные планы не редки в образовательных программах учебных заведений, где такие занятия проводятся в очном формате. Рассмотрим, как можно адаптировать эти темы для изучения в условиях использования информационных технологий.

Для практических занятий подойдут следующие техники: задания на самостоятельное выполнение упражнений с последующим предоставлением отчетов, видеоуроки с демонстрацией техники выполнения упражнений и ставшие особенно популярными в период пандемии специализированные приложения и онлайн-платформы для фитнеса [3].

В качестве самостоятельной работы студентов помимо привычных рефератов подойдут дневники самоконтроля, в которых они могут расписывать содержание своих тренировок и отслеживать результаты, а так же разработка индивидуальных планов тренировок, которые будут проходить по согласованию с опытным преподавателем.

Также необходимо интегрировать интерактивные ресурсы в работу дистанционного обучения: онлайн-тесты и викторины для проверки усвоения материала; интерактивные тренажеры для обучения технике выполнения упражнений; виртуальные экскурсии по спортивным объектам.

Заключение. В качестве заключения необходимо сказать, что даже после снятия ограничительных противовирусных мер, тенденция дистанционного обучения все еще остается во многих высших учреждениях России. В случае физической культуры это помогает раскрыть предмет с новых сторон, найти возможность для студентов изучить материал с помощью необычных подходов к обучению. Развитие информационных технологий в данной ситуации поможет модернизировать систему обучения физической культуры, привести ее в более совершенный вид.

Литература

1. Кармански Н., Москаленко И.С., Васильев А.В. Преподаватель физической культуры как субъект воспитательной деятельности в вузе / Н. Кармански, И.С. Москаленко, А.В. Васильев // Современное образование как основа технологического прорыва. – Гатчина: 2024. – С. 111–114.
2. Петров П.К., Попова А.И. Дистанционное обучение студентов вуза по дисциплине физическая культура [Электронный ресурс] // КиберЛенинка. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 08.04.2025).
3. Сервисы для онлайн тренировок: Лучшие платформы для домашнего фитнеса [Электронный ресурс] // Хабр. – URL: <https://habr.com/> (дата обращения: 08.04.2025).

**РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ
МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ
В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ИНФОРМАТИКЕ**

Кириченко Иван Андреевич, студент, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия

Мхце Борис Алиевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия

Аннотация. Достаточное и правильно организованное физическое воспитание является действенным средством сохранения и укрепления здоровья, улучшения физического и функционального развития. Разработка индивидуальных программ физической активности с использованием междисциплинарного подхода способствует интенсификации процесса обучения физической культуре. В данной статье рассматривается анализ физиологических показателей во время легкоатлетического бега как привычной для учащихся среднего школьного возраста физической активности, а также их последующая обработка на уроках информатики с помощью языка программирования Python для обобщения и анализа полученных данных. Такой подход способствует формированию у учащихся понимания взаимосвязи между физиологическими показателями сердечной деятельности и уровнем работоспособности. Подчеркивается роль специалиста по физическому развитию при составлении индивидуальных тренировочных программ на основании полученных данных. Авторы рассматривают подходы к формированию мотивации учащихся, направленные на повышение интереса к физической культуре.

Ключевые слова: междисциплинарная интеграция, физическая культура, индивидуальная программа физической активности, программирование, физиологические показатели.

DEVELOPMENT OF INDIVIDUAL PHYSICAL ACTIVITY PROGRAMS IN THE PROCESS OF INTERDISCIPLINARY INTEGRATION IN PHYSICAL EDUCATION AND COMPUTER SCIENCE EDUCATION

Kirichenko Ivan Andreevich, *student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia*

Mkhce Boris Alievich, *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia*

Abstract. *Properly structured physical education is an effective means of maintaining and strengthening health, as well as improving physical and functional development. The development of individualized physical activity programs using an interdisciplinary approach contributes to the intensification of the physical education learning process. This article examines the analysis of physiological indicators during middle school students' track and field running as a common form of physical activity, as well as their subsequent processing in computer science classes using the Python programming language for data aggregation and analysis. This approach helps students understand the relationship between physiological indicators of cardiac activity and performance levels. The role of a physical education specialist in developing individualized training programs based on the obtained data is emphasized. The authors explore strategies for fostering students' motivation to engage in physical education.*

Keywords: *interdisciplinary integration, physical education, individual physical activity program, programming, physiological indicators.*

Введение. Лучшая тренировка – та, которую не хочется пропускать. Характер человека, его потребности, а также физические и физиологические особенности определяют основные параметры при разработке индивидуальной программы физической активности. Осознание взаимосвязи между физиологическими показателями и интенсивностью тренировок способствует повышению мотивации, эффективной подготовке и достижению поставленных целей.

Доступными и информативными показателями, характеризующими влияние нагрузок на организм учащихся и эффективность восстановительных процессов, являются частота сердечных сокра-

щений и уровень артериального давления, особенно пульсового давления [5, с. 547].

Информатика моделирует комплексные физиологические процессы на уровне точных инструкций. Программирование – это эффективный инструмент обобщения и анализа данных: только обладая полным пониманием сущности проблемы, можно создать программу, способную решить поставленную задачу. Таким образом, анализ тренировок на основе данных ЧСС удобно производить с помощью алгоритмов – четко определенных вычислительных процедур, на вход которых подается одна или несколько величин, а на выходе формируются итоговые значения [6, с. 26]. Полученные результаты следует представлять в удобной и интуитивно понятной графической форме. В этом контексте междисциплинарная интеграция физической культуры и информатики становится актуальным направлением для разработки индивидуальных программ физической активности.

Совместное изучение влияния занятий физической культуры на здоровье педагогами и учащимися способствует всестороннему анализу и более глубокому пониманию воздействия физических нагрузок на организм. В процессе разработки алгоритмов учащиеся исследуют взаимосвязь между скоростью, частотой сердечных сокращений, восстановлением и уровнем работоспособности, что формирует более осознанный подход к тренировкам. Таким образом, информатика приобретает практическое значение в физическом воспитании.

Эффективная тренировка, способствующая улучшению физических показателей, возможна только при глубоком понимании и правильном применении принципов энергообеспечения физической деятельности [3, с. 23]. Специалист по физическому развитию играет ключевую роль в разработке индивидуальных программ физической активности. Его задача – не только способствовать прогрессу в физическом развитии учащегося, но и предотвращать возможные негативные последствия тренировок. Личностно-ориентированный подход позволяет учитывать индивидуальные особенности при создании безопасной и эффективной тренировочной программы.

Методы и организация исследования. Термин «междисциплинарная интеграция» подчеркивает, что в процессе исследования применялись методы и подходы, направленные на синтез знаний в рамках системного анализа при взаимодействии нескольких дисциплин. При этом каждая из них сохраняет свою самостоятельность, обогащая другие в процессе сотрудничества. Целью исследования было выяснить, позволяют ли алгоритмические модели, разработанные в ходе обучения информатике на основе данных, полученных при тестировании физических показателей, ориентировочно конструировать формы и режимы тренировок, направленные на развитие рациональных двигательных умений и навыков. Кроме того, исследование было нацелено на выявление потенциала таких моделей в стимулировании саморефлексии учащихся и их практическом применении при разработке индивидуальных программ физической активности.

Физкультурная деятельность представляет собой долговременный, системно упорядоченный процесс [2]. Первичная информация для последующей обработки в виде физиологических показателей частоты пульса и сердечного ритма была получена в ходе учебных занятий по бегу. Легкоатлетический кросс выступил в качестве эффективного средства оценки физической работоспособности учащихся, поскольку задействует разнообразные мышечные группы и обеспечивает равномерное распределение нагрузки между верхними и нижними конечностями [1]. Для повышения достоверности исследования проводилась регистрация нагрузок и их воздействия на организм на протяжении нескольких занятий. Средний школьный возраст особенно благоприятен для физического воспитания, так как соответствует сенситивным периодам развития физических качеств [5, с. 508–514]. Все расчёты выполнялись специалистом по физическому развитию и фиксировались в электронную таблицу.

На уроках информатики учащиеся работали с данными, полученными в ходе тестирования на уроках физической культуры. Основной задачей было научиться анализировать физиологические показатели, такие как частота сердечных сокращений, в контексте физической нагрузки. Для обработки данных использовался язык программирования Python, в частности библиотеки pandas для структурирования информации, matplotlib и seaborn для визуализации.

зации графиков, а также пульту для выполнения расчетов. Работа строилась по следующей схеме: загрузка данных из электронной таблицы, очистка и нормализация, визуализация и построение простых аналитических моделей. В процессе программирования учащиеся осваивали понятия алгоритма, переменных, циклов, условий и функций, что способствовало осмысленному переходу от абстрактных вычислений к реальному анализу состояния организма. Такое взаимодействие способствовало развитию междисциплинарного мышления: учащиеся увидели, как цифровые технологии позволяют моделировать реальные биологические процессы. Визуализация данных в виде графиков зависимости ЧСС от времени, уровня нагрузки или скорости позволила сделать выводы о состоянии работоспособности и качестве восстановления.

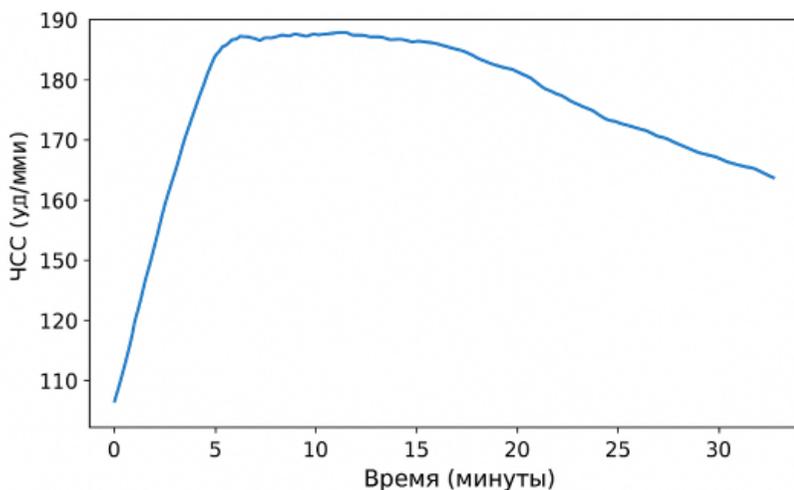


Рисунок 1 – Динамика изменения ЧСС во время легкоатлетического кросса

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам консультации со специалистом по физическому развитию детей среднего школьного возраста, с учётом физиологических особенностей и индивидуальных предпочтений учащихся, была разработана восьминедельная программа базовой подготовки, направленная на постепенное наращивание недельного километража.

Таблица 1 – Индивидуальная программа физической активности

Неделя	Длительный бег 1 (км)	Длительный бег 2 (км)	Анп-Тренировки	Базовая скорость	Недельный километраж
1	2.5	2	-	4 × 40 м	8 км
2	3	2.5	-	4 × 50 м	10 км
3	3.5	3	2 × 200 м, АнП	4 × 60 м	12 км
4	4	3.5	2 × 300 м, АнП	5 × 60 м	13 км
5	4.5	4	2 × 400 м, АнП	5 × 70 м	14 км
6	5	4.5	2 × 500 м, АнП	6 × 70 м	15 км
7	5	5	2 × 600 м, АнП	6 × 80 м	16 км
8	5	5	2 × 800 м, АнП	6 × 100 м	17 км

Представленная индивидуальная программа физической активности основана на методических материалах и рекомендациях, изложенных в профильной литературе по беговой подготовке [3; 4].

Выводы (заключение). В ходе исследования была реализована междисциплинарная интеграция физической культуры и информатики, направленная на формирование осознанного отношения к физической активности у учащихся. Анализ данных с помощью Python помог учащимся лучше понять, как организм реагирует на физическую нагрузку.

Результаты исследования подтверждают потенциал алгоритмического подхода в образовательной практике и демонстрируют возможность создания в будущем веб-приложения, способного автоматически формировать персонализированные планы тренировок на основе анализа вводимых данных о физической активности и состоянии здоровья.

Литература

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие. – М.: Спорт, 2021. – 240 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных за-

- ведений физкультурного профиля. 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 520 с.
3. Петер Янсен. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с.
 4. Пит Фитзингер, Скотт Дуглас. Бег по шоссе для серьезных бегунов: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома» (ИП Немцов), 2007. – 192 с.
 5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. 8-е издание. – М.: Спорт, 2018. – 620 с.
 6. Томас Х. Кормен, Чарльз И. Лейзерсон, Рональд Л. Ривест, Клиффорд Штайн. Алгоритмы: построение и анализ. 3-е издание: Пер. с англ. – М.: ООО «И. Д. Вильямс», 2013. – 1328 с.

УДК 796.093+001.89-053.7

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ОБРАЗОВАНИЮ И ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ МОЛОДЕЖИ

Осиченко Елена Демьяновна *старший преподаватель кафедры физического воспитания, Донецкий государственный медицинский университет, Россия, г. Донецк*

Аннотация. *В статье представлен анализ фиджитал-спорта в роли инновационного подхода к образованию и физическому развитию молодёжи. В условиях стремительного развития цифровизации в сфере образования и развлечений, складывается необходимость в создании и развитии новых подходов и методов в обучении, которые будут не только учитывать изменяющиеся условия, но и использовать их. Одним из таких нововведений является фиджитал-спорт. Проведенное исследование было направлено на выявление возможности внедрения данного вида спорта с целью развития и популяризации спорта в рамках высшего образовательного учреждения. Методы исследования включают анализ литературы, проведение анкетирования студентов.*

Ключевые слова: *фиджитал-спорт, физическая активность, цифровые технологии*

DIGITAL SPORTS AS AN INNOVATIVE APPROACH TO EDUCATION AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUTH

Osichenko Elena Demyanovna, *Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Donetsk State Medical University, Donetsk, Russia*

Annotation. *The article presents an analysis of digital sports as an innovative approach to education and physical development of young people. In the context of the rapid development of digitalization in the field of education and entertainment, there is a need to create and develop new approaches and methods in teaching that will not only take into account changing conditions, but also use them. One of these innovations is digital sports. The conducted research was aimed at identifying the possibility of introducing this type of sport in order to develop and popularize sports within the framework of a higher educational institution. Research methods include literature analysis, conducting student surveys.*

Keywords: *digital sports, physical activity, digital technologies.*

Введение. В современном мире активно развиваются медиа-технологии, что обуславливает ту или иную степень цифровизации всех отраслей жизни человека. В тоже время, снижается интерес молодого поколения к участию в спортивных акциях, соревнованиях и, в целом, отмечается тенденция на спад доли молодёжи, занимающейся профессиональным и любительским спортом, что резко негативно сказывается на общем состоянии здоровья общества. Однако, существует заметный рост интереса к киберспорту, который становится всё более профессиональным и создаёт весомый противовес «традиционным» видам спорта. И на стыке этих двух дисциплин появился фиджитал спорт – это уникальный вид спорта, который позволяет объединить на одной площадке киберспорт и спорт классический. Данный вид спорта подтверждает, что современный человек, человек будущего – это человек гармоничный, развитый и физически, и интеллектуально [1]. Благодаря этому он имеет очень большие перспективы, как и в качестве основного формата для проведения серьёзных турниров, так и для приобщения молодёжи к спортивным состязаниям и физической активности. Так же данный спорт стимулирует не только физическое, но и интеллектуальное развитие, что подчёркивает, что современному

человеку важно сохранять баланс между телом и разумом, что является эталоном ещё со времён древнегреческих атлетов. В связи с этим, актуален как никогда вопрос внедрения данного варианта спортивных состязаний в процесс развития молодёжи, её обучения. Его применение в системе высшего образования может иметь множество перспектив. Во-первых, фиджитал-спорт способствует активному образу жизни студентов и повышению их физической активности. Использование виртуальной реальности и трекеров позволяет создать интерактивные тренировки и игры, которые могут быть привлекательными для студентов и стимулировать их интерес к физической активности. Однако, необходимо отметить, что внедрение фиджитал-спорта в образовательные учреждения требует особых усилий и подготовки. Необходимо обучать педагогов новым методам и технологиям, разрабатывать подходящие программы занятий и создавать условия для доступности необходимого оборудования [2].

Методы и организация исследования: в рамках исследования использовался фиджитал-футбол. В нем приняли участие 24 студента Донецкого государственного медицинского университета. Исследование проводилось в течение шести недель с марта по апрель 2025 года. Занятия фиджитал спортом проводились с частотой 1–2 раза в неделю продолжительностью 90 минут. Для сбора данных о субъективных оценках студентов об их опыте занятий фиджитал футболом был использован метод анкетирования. Анкета включала вопросы, направленные на выявление положительных и отрицательных аспектов занятий фиджитал футболом, оценку влияния на мотивацию к занятиям спортом, физическую форму и эмоциональное состояние. В анкете использовались вопросы закрытого типа с использованием шкалы Лайкерта (от 1 до 5, где 1 – «совершенно не согласен», 5 – «полностью согласен»).

Результаты исследования и их обсуждение: Данное исследование направлено на проверку эффективности применения фиджитал-спорта, как инновационного подхода к образованию и физическому развитию молодёжи.

В рамках исследования была сформирована контрольная группа студентов (24 человека), которые были вовлечены в занятия фид-

житал-футболом на протяжении шести недель. Для сбора данных использовался метод анкетирования, позволяющий получить субъективные оценки студентов об их опыте занятий фиджитал-спортом. Результаты исследования позволят оценить эффективность и перспективность фиджитал-спорта как инновационного подхода к физическому воспитанию студентов. Студентам контрольной группы после завершения эксперимента предложили пройти тестирование. Были предоставлены утверждения, которые нужно было оценить по шкале от одного до пяти в зависимости от того, насколько студент согласен с предоставленным утверждением.

В рамках опроса была предпринята попытка оценить влияние занятий фиджитал-футболом на различные аспекты жизни студентов. Результаты показали, что большинство респондентов восприняли занятия положительно, оценив их как интересные и увлекательные (37.5% выбрали оценку «4» и 25% – «5» по шкале от 1 до 5). При этом влияние фиджитал спорта на мотивацию к занятиям спортом и улучшение физической формы было оценено неоднозначно: половина респондентов заняли нейтральную позицию (50% выбрали оценку «3» в вопросе о мотивации и 37.5% – в вопросе о физической форме), а значительная доля высказала несогласие с утверждением об улучшении физической формы (25% выбрали оценку «1» и 25% – «2»). Тем не менее, подавляющее большинство респондентов (50% выбрали оценку «4» и 37.5% – «5») выразили готовность рекомендовать фиджитал-спорт другим студентам, что свидетельствует об общем положительном опыте. В отношении влияния фиджитал-спорта на снижение стресса и напряжения, наибольшая доля респондентов (37.5%) заняла нейтральную позицию, однако 25% отметили положительный эффект (оценка «4»). Полученные данные свидетельствуют о том, что фиджитал-спорт обладает потенциалом в привлечении студентов к физической активности, однако требует дальнейшего изучения для оптимизации его влияния на мотивацию и физическую форму. Необходимы более глубокий анализ причин низкой оценки влияния на физическую форму, выявление факторов, наиболее сильно влияющих на мотивацию, и изучение наиболее интересных и полезных элементов фиджитал-спорта для студентов. Кроме того, для объективной

оценки эффективности данного подхода целесообразно сравнение результатов с контрольной группой, не участвовавшей в занятиях фиджитал-спортом.

Выводы. Фиджитал-спорт развивается и набирает популярность. На основе опросов среди студентов было выявлено положительное отношение молодого поколения к играм такого формата. Несмотря на стремительное развитие, существуют некоторые препятствия по реализации данного направления, но в силу постоянного усовершенствования данного спорта решение данных проблем остается лишь вопросом времени.

Литература

1. Галицин С.В. Перспективы развития фиджитал-спорта на студенческом уровне // [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-razvitiya-fidzhital-sporta-na-studencheskom-urovne/viewer> (дата обращения: 05.04.2025).
2. Ковзалов, Н.С. Перспективы применения фиджитал-спорта в системе высшего образования как интеграции физической культуры и информационных технологий / Н.С. Ковзалов, Г.Г. Алексанян. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2024. – № 20 (519). – С. 184-187. – URL: <https://moluch.ru/archive/519/114130/> (дата обращения: 06.04.2025).

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ НА РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ

Уджуху Ирина Анзауровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВО «Майкопский государственный технологический университет», г. Майкоп Россия

Клочкова Амелия Дмитриевна, студентка 1 курса педиатрического факультета, ФГБОУ ВО «Майкопский государственный технологический университет», г. Майкоп Россия

Аннотация. В статье исследуются многообещающие направления применения цифровых технологий, включая разработку общенациональной спортивной онлайн-платформы, поддержку спортивных блогеров и внедрение образовательных программ. В заключение представлены практические советы по реализа-

ции этих направлений, ориентированные на усиление позитивного влияния интернет-технологий на формирование здоровой и энергичной нации.

Ключевые слова: массовый спорт, физическая культура, интернет – ресурсы, социальные сети, популяризация спорта, здоровый образ жизни, спортивные блогеры, развитие спорта, образовательные программы.

THE INFLUENCE OF INTERNET RESOURCES ON THE DEVELOPMENT OFF MASS SPORTS AND PHYSCICAL CULTURE IN RUSSIA

Udzhuhu Irina Anzaurovna, senior Lecturer, department of physical education, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Maikop State Technological University”, Maikop, Russia

Klochkova Amelia Dmitrievna, 1st year student, faculty of pediatrics, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Maikop State Technological University”, Maikop, Russia

Abstract. The article explores promising areas for the application of digital technologies, including the development of a nationwide online sports platform, support for sports bloggers, and the introduction of educational programs. In conclusion, practical advice is provided on the implementation of these areas, aimed at enhancing the positive impact of Internet technologies on the formation of a healthy and energetic nation.

Keywords: mass sports, physical education, Internet resources, social networks, popularization of sports, healthy lifestyle, sports bloggers, development of sports, educational programs.

Введение. На данный момент колоссальное влияние на российскую молодежь имеют современные социальные сети. Стоит учитывать неотъемлемый факт возраста, в котором усваивается вся полученная ими информация из сети Интернет, она может нести в себе, как положительные, так и отрицательные аспекты. Так как, в юном возрасте происходит заложение знаний и навыков, которые человек пронесет с собой на большую часть жизни, в этот период необходимо внести, как можно больше информации о соблюдении норм здоровья среди молодого населения России.

Необходимо, рационально использовать данный источник в качестве ресурса для получения новых знаний. В современных тенденциях, социальные сети, различные видео-хостинги и поисковые

системы, наполнены самыми разными категориями информации, влияющих на подрастающее поколение. В данной статье, хотелось бы рассмотреть сортировку и регуляцию потребляемого молодежью контента, в целях формирования здорового образа жизни и исключения факторов, побуждающих вести не здоровый, а порой и опасный образ жизни.

Актуальность. «Молодежь – наше будущее» это не просто слоган, сопутствующий множеству мероприятий, но и правда жизни. То, что молодежь запомнит и поставит в приоритет, на будущую жизнь, непременно отразится на качестве и долголетию данного поколения, и будет передано на своем примере будущим детям и подросткам. Необходимо, в раннем возрасте приобщать юных граждан к спорту и объяснять вред опасных привычек, таких как курение, злоупотребление алкоголем, принятие психотропных препаратов, а также фильтровать вредный контент, который они могут наблюдать на просторах интернет-ресурсов. Социальные сети заполнены различными каналами и блогерами, которые демонстрируют далеко «не здоровый» образ жизни, подвергая себя опасности, продвигая различные виды расстройств пищевого поведения, демонстрируя увлеченность запрещенными препаратами и алкогольными напитками. Самое главное, что для некоторых подростков данные блогеры становятся кумирами, и у детей формируются цели и мечты подражать им. Исходя из всего вышесказанного, можно задаться вопросом, «Что же хорошего в социальных сетях, а так же сети интернет. Можно ли извлечь из этого пользу, во благо физического и психологического здоровья молодежи?»

Данный вопрос мы и рассмотрим, в нашей статье, проведя практическую часть в виде опроса, среди студентов педиатрического факультета.

Методы и организация исследования. Авторами в статье был проанализирован опыт студентов педиатрического факультета, МГТУ и выявлены условия успешного применения интернет-ресурсов. При этом выбранный авторами исследовательский аппарат позволил сделать интересные и обоснованные выводы.

По результатам полученных данных проведен анализ факторов,

положительно и отрицательно влияющих на формирование здоровых привычек и образа жизни у подростков. Для решения поставленной цели был проведён теоретический анализ философских и социологических ресурсов; применены диагностики (наблюдение, беседа, анкетирование).

В статье дана характеристика результатов применения двух методов определения прямого влияние интернет-ресурсов на формирование здорового образа жизни, включая занятие физической культурой:

- 1) путем анкетирования студентов;
- 2) методом проведения очных бесед.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анкетирования лиц, подходящих для данного опроса выяснилось, что большинство участников положительно ответили на предложенные им вопросы (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты анкетирования на констатирующем этапе исследования

Содержание вопроса	Да	Нет
№ 1. Вы часто пользуетесь Интернетом?	19	5
№ 2. Пользуетесь ли вы видео – хостингами (RuTube, VK Видео или аналоговые)?	18	6
№ 3. Имеются ли у вас любимые любые блогеры/каналы?	20	4
№ 4. Считаете ли вы потребляемый вами контент «здоровым»?	19	5
№ 5. Находили ли вы контент, который вам показался опасным или пропагандирующим опасный образ жизни?	14	10
№ 6. Как вы считаете, оказывают ли социальные сети, видео – хостинги и другие интернет-ресурсы, отрицательное влияние на молодежную культуру?	11	13
№ 7. Имеется ли у вас блогер, мотивирующий вас к соблюдению здорового образа жизни?	19	5
№ 8. Как вы считаете, стоит ли ввести дополнительные меры ограничения опасного контента в Интернете?	19	5
№ 9. Как вы считаете, нужно ли обогащать сеть интернет пропагандой здорового образа жизни?	21	3

Содержание вопроса	Да	Нет
№ 10. Как вы думаете, повлияет ли обогащение социальных ресурсов «здоровым контентом» на образ жизни молодежи?	19	5
№ 11. Считаете ли вы тему «Введение интернет ресурсов в развитие массового спорта и физической культуры России» актуальной и важной?	21	3

Из этого следует, что рассматриваемая в этой статье тема, является действительно важной и требует внимания к разработке дополнительных средств защиты в сети Интернет.

В результатах опроса доказывается, что интернет оказывает двухстороннее влияние на подростков. Из приведенной гистограммы, следует, что у молодежи есть примеры «здоровых» блогеров и подобного рода контента, но в противовес выступает потенциально опасные материалы, который встречался многим участникам (рисунок 1).

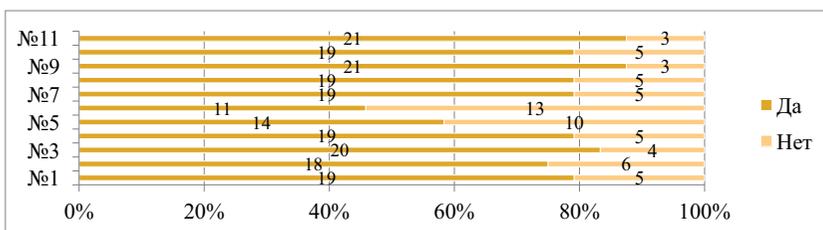


Рисунок 1 – Гистограмма результатов исследования контрольной группы.

Студентам университета, которые входят в возрастные ограничения данной статьи, был задан вопрос «Какие меры, вы бы предложили для «оздоровления» частых пользователей гаджетов и интернет-ресурсов?». Всего в беседе участвовали 8 человек, трое из них воздержались от ответа, один из участников, сказал, что его всё устраивает. Остальные четверо участников сказали о том, что интернет – это мощный двигатель обществом и, что им необходимо пользоваться с умом и во благо. Ребята предложили ввести ограничения во времени использования гаджетов, так как безграничное их использование негативно влияет как на двигательный, зритель-

ный, так и речевой аппарат. Во время диалога со стороны подростков было предложено несколько нововведений для приобщения подрастающего поколения к занятию физической культурой через сеть Интернет и прочие социальные носители: создание единой национальной онлайн-платформы для популяризации спорта и физической культуры; создание интерактивных онлайн-тренировок и приложений, сочетающих физическую активность с игровыми элементами, соревнованиями и наградами; поддержка блогов в сфере культурно оздоровительных тем; развитие киберспорта, как инструмент популяризации спорта. В основу диалога входили такие принципы реализации как доступность, удобство использования, адаптированность контента к интересам каждого пользователя, и основной критерий это, конечно, массовая вовлеченность молодежи.

Стоит учитывать так же не маловажный факт того, что для осуществления всех модернизаций и улучшений в рамках развития спорта и физической культуры, неотъемлема роль играет государственная поддержка. Она в свою очередь должна оказывать активную разноплановую помощь, включая финансирование, нормативное и правовое регулирование, а так же информационно освещать и оповещать граждан о новой системе социально-информационного модуля.

К подведению заключения практической части данной работы, стоит отметить, что данные нововведения позволят максимально использовать потенциал интернет-ресурсов, для развития массового спорта в Российской Федерации, а именно приобщить подрастающее поколение к здоровому образу жизни и повысить физический уровень.

Выводы. К завершению данной статьи, хочется выделить, что интернет-ресурсы обладают потенциалом для развития массового приобщения к спорту и физической культуре. Адаптируя глобальную сеть для доступа к знаниям, тренировкам, сообществам и мотивации, это поспособствует преодолению определенных видов ограничений, делая спорт ближе и доступнее для каждого. Однако к немаловажным фактам для полной реализации данного потенциала, необходимы целенаправленные усилия государства и

спортивных организаций. Создание удобных и привлекательных онлайн-платформ и поддержка спортивных блогеров, все это требует комплексного подхода и значительных инвестиций. Успешная интеграция интернет-ресурсов в сферу развития физической адаптивности нации – это «инвестиция» в будущее страны.

Литература

1. Агеев В.С. и др. «Интернет-технологии в системе физического воспитания студентов вузов». 2020; 15(3): 111– 118.
2. Бакулев, С.Е. и др. «Использование информационных технологий в физической культуре и спорте». Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018; (12(166)): 29–35.
3. Худяков Д.А. и др. «Электронные образовательные ресурсы в физической культуре: разработка и внедрение». Вестник Южно-Уральского государственного университета. 2017; 17(1): 101– 106.
4. Цифровизация образования как культурная ценность Уджуху И.А., Тугуз Ф.А., Двойникова Е.С. Вестник Майкопского государственного технологического .
5. <https://minsport.gov.ru/>
6. <http://rosstat.gov.ru/>

УДК 796.02

ИННОВАЦИИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Лысов Сергей Александрович, бакалавр, Гатчинский государственный университет ГАОУ ВО ЛО ГГУ, г. Гатчина, РФ.

Мокшанова Светлана Дмитриевна, бакалавр, Гатчинский государственный университет ГАОУ ВО ЛО ГГУ, г. Гатчина, РФ.

Шмыгельский Игорь Анатольевич, старший преподаватель физической культуры, Гатчинский государственный университет ГАОУ ВО ЛО ГГУ, г. Гатчина, РФ.

Аннотация: В данной статье рассматриваются инновационные методы в подготовке спортсменов, включающие сбор данных с помощью носимых устройств, умной экипировки и датчиков в спортивном инвентаре, а также генетический анализ для персонализации тренировок. Особое внимание уделяется роли искусственного интеллекта и машинного обучения в обработке

данных, прогнозировании травм и тактическом анализе. Рассмотрены технологии биомеханического анализа, 3D-моделирования, виртуальной и дополненной реальности, которые помогают совершенствовать технику, снижать травматизм и улучшать психологическую подготовку. Результаты исследований демонстрируют повышение эффективности тренировок, рост спортивных показателей и снижение риска перегрузок. В будущем развитие технологий, таких как генная инженерия и виртуализация тренировок, откроет новые возможности, однако важным остаётся баланс между инновациями и естественным развитием спортсмена.

Ключевые слова: Инновации, подготовка спортсменов, тренировочный процесс, современное оборудование, современные технологии.

INNOVATIONS IN ATHLETE TRAINING

Sergey Alexandrovich Lysov, Bachelor's degree, Gatchina State University, Gatchina, Russia,

Mokshanova Svetlana Dmitrievna, Bachelor's degree, Gatchina State University, Gatchina, Russia,

Shmigelsky Igor Anatolyevich, Senior Lecturer of Physical Education, Gatchina State University, Gatchina, Russia

Abstract: This article examines innovative methods in athlete training, including data collection using wearable devices, smart equipment and sensors in sports equipment, as well as genetic analysis to personalize training. Special attention is paid to the role of artificial intelligence and machine learning in data processing, injury prediction and tactical analysis. Technologies of biomechanical analysis, 3D modeling, virtual and augmented reality, which help to improve technology, reduce injuries and improve psychological training, are considered. The research results demonstrate an increase in the effectiveness of training, an increase in athletic performance and a reduction in the risk of overloads. In the future, the development of technologies such as genetic engineering and virtualization of training will open up new opportunities, but the balance between innovation and the natural development of the athlete remains important.

Keywords: Innovations, athletes' training, training process, modern equipment, modern technologies.

Введение. Спортивная подготовка на протяжении многих лет претерпевает значительные изменения благодаря внедрению новых технологий и методов. Современный спорт – это не только физическая подготовка и талант, но и наука, технологии и инновации. Сегодня тренеры и спортсмены используют передовые методы, чтобы улучшить результаты, снизить травматизм и оптимизировать тренировочный процесс. В этой статье мы рассмотрим главные инновации в подготовке спортсменов, которые меняют мир профессионального спорта.

Методы и организация исследования

1. Сбор данных. Всё больше появляется технологий позволяющих собирать данные о физической активности. Например, современные носимые устройства такие как, фитнес-трекеры и умные часы, позволяют отслеживать физиологические показатели спортсмена, например частоту сердечных сокращений, количество кислорода в крови, качество сна. Такие гаджеты как умная экипировка позволяют анализировать работу мышц, рассчитывать нагрузку на мышцы в реальном времени. Различные датчики в спортивном инвентаре такие как, умные мячи, клюшки, ракетки позволяют получить данные о силе и точности удара. Видеокамеры и системы мониторинга позволяют отслеживать биомеханику движений такие как техника бега, удара, прыжка, примером могут служить умные кроссовки с сенсорами которые анализируют технику бега и помогают избежать травм. Также видеокамеры и системы мониторинга позволяют исследовать тактические аспекты такие как, анализ игры соперника и позиционирование на поле. Ученые все чаще используют генетические тесты для определения предрасположенности к видам спорта. Компания DNAFit предлагает спортсменам персонализированные программы тренировок на основе ДНК-анализа.

2. Анализ данных. Благодаря машинному обучению и искусственному интеллекту (ИИ) стало возможно всю эту полученную информацию быстро проанализировать, структурировать и передать тренеру. С помощью этого тренеры могут прогнозировать усталость спортсмена, корректировать нагрузку и даже моделировать стратегии против конкретных соперников. ИИ помогает анализировать видео спортивных игр и разбирать тактику соперника.

Анализировать ошибки в технике выполнения тех или иных видов упражнений. Нейросеть позволяет прогнозировать травмы, алгоритмы предупреждают о перегрузке и способны быстро и правильно рассчитать график нагрузок. Огромную роль в подготовке спортсменов играют биомеханический анализ и 3D-моделирование. Современные технологии позволяют детально изучать движения спортсменов – например, системы моушн-трекинга позволяют фиксировать каждое движение с точностью до миллиметра. Эти системы помогают тренерам выявить ошибки выполнения упражнений спортсменом и дать правильные указания для их исправления.

3. Внедрение технологий. Также в последнее время в тренировочные процессы активно внедряется виртуальная и дополненная реальность (VR/AR). Виртуальные симуляторы позволяют отрабатывать сложные движения без риска травм – например, горнолыжники тренируются на симуляторах перед выходом на трассу. Дополненная реальность помогает в тактической подготовке – например, хоккеисты видят подсказки на льду через специальные очки. Виртуальная реальность помогает в психологической подготовке спортсменов. VR используют для отработки стрессовых ситуаций таких как пенальти в футболе или старт в плавании. Компания STRIVR разрабатывает VR-тренировки для NFL, NBA и других лиг, позволяя спортсменам «проживать» игровые моменты многократно. Тем самым помогая спортсмену быть психологически готовым к тем или иным ситуациям. Также хотелось бы добавить искусственный интеллект (ИИ) и нейросети. Они способны создавать виртуальных соперников. Например, теннисисты тренируются против ИИ-моделей реальных игроков. 3D-сканирование тела помогает оптимизировать экипировку – например, велосипедистов или конькобежцев. Потому как в большинстве видах спорта правильная удобная экипировка играет большую роль в достижении высоких результатов.

Результаты исследования и их обсуждения. Снижение уровня травматизма у спортсменов за счет прогнозирования перегрузок с помощью искусственного интеллекта и современных носимых устройств. Например, футбольные клубы используют GPS-треке-

ры, чтобы контролировать нагрузку игроков и предотвращать перетренированность. Улучшается техника исполнения упражнений благодаря биомеханическому анализу и 3D-моделированию. Например, в плавании система Underwater 3D Analysis анализирует гребки и положение тела в воде, помогая пловцам экономить энергию. Повышается уровень тактической подготовки команд и упрощение работы судейства за счёт видеокамер и систем мониторинга. Например, в футболе системы типа Hawk-Eye и VAR помогают судьям принимать решения, а тренерам – анализировать игру. Наблюдается рост спортивных результатов при использовании таких методов как: 3D-сканирование тела помогающего оптимизировать экипировку спортсмена, виртуальная реальность для отработки стрессовых ситуаций таких как пенальти в футболе или старт в плавании. Повышается психологическая устойчивость спортсмена. Использование виртуальной реальности в тренировках. Например, компания STRIVR разрабатывает VR-тренировки для NFL, NBA и других лиг, позволяя спортсменам «проживать» игровые моменты многократно.

Заключение. Инновации в подготовке спортсменов открывают новые горизонты для достижения высоких результатов. Технологии делают спорт более точным, безопасным и эффективным. В будущем мы увидим еще больше прорывов: от геной инженерии до полной виртуализации тренировок. Важно, чтобы спортсмены и тренеры продолжали адаптироваться к изменениям и использовали все доступные ресурсы для достижения своих целей. Главное – сохранить баланс между технологиями и естественным развитием спортсмена, ведь никакие гаджеты не заменят упорства и таланта человека.

Литература

1. Филоненко Н.В., Кулькова И.В., Физическая культура. Современные тенденции и традиции: учеб.-метод. Москва: Советский спорт, 2021. – 273 с.: ил. – (Учебники и учебные пособия). – ISBN 978-5-00129-192-3. – URL: [<https://rucont.ru/efd/774448>] (дата обращения: 01.03.2025).
2. Руссу О.Н., Горшков А.Г., Кутьин И.В. Теория спорта. Основы системы подготовки спортсмена: учеб. пос. Москва: Кнорус,

2025.– 175 стр., ISBN 978-5-406-14330-8 – URL: [<https://book.ru/book/956995>] (дата обращения 05.03.2025).

3. Москаленко И.С., Шмыгельский И.А., Богданов В.В. Оценка динамики формирования двигательных качеств и пути совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию в вузе [2] [<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=62146925&ysclid=m76k0x624y591592954>] (дата обращения 06.03.2025).

УДК 378: 159.92

СУБЪЕКТНАЯ РЕСУРСНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ: ДИАГНОСТИКА, ЭКСПЕРТИЗА И КОРРЕКЦИЯ

Солдатова Ольга Даниловна, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой специального и инклюзивного образования, Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки.

Аннотация. К субъектной ресурсности личности как субъекта жизни мы относим все внешние и внутренние условия. Реализация программы краевой инновационной площадки в сфере образования Ставропольского края «Инновационные психолого-педагогические технологии развития субъектной ресурсности обучающихся как фактора жизнестойкости в контексте обеспечения психологической безопасности в трудных условиях и ситуации неопределенности».

Ключевые слова: субъектность, ресурсность, адаптированность, дезадаптированность, дезадаптация, кластерный анализ, личность, диагностика, психолого-педагогическая задача формирования личности.

SUBJECT RESOURCES OF STUDENTS: DIAGNOSIS, EXPERTISE AND CORRECTION

Soldatova Olga Danilovna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Special and Inclusive Education, Branch of the State Educational Institution of Higher Education “Stavropol State Pedagogical Institute” in Essentuki.

Abstract. We include all external and internal conditions in the subjective resourcefulness of the individual as a subject of life. Implementation of the program of the regional innovation platform in

the field of education of the Stavropol Territory "Innovative psychological and pedagogical technologies for the development of subjective resourcefulness of students as a factor of resilience in the context of ensuring psychological safety in difficult conditions and situations of uncertainty".

Keywords: *subjectivity, resourcefulness, adaptability, maladaptation, maladaptation, cluster analysis, personality, diagnostics, psychological and pedagogical task of personality formation.*

Введение. Что заставляет наши сердца биться и трепетать от восторга? Безусловная помощь другого – когда нам плохо!

Благоговение, переживание духовного смысла и трепета от безусловной помощи другого лица в тяжелых, кризисных, стрессовых ситуациях, когда ситуация оценивается как непреодолимая – укрепляет потенциал, восстанавливает и пополняет ресурс личности, подтверждает ее субъектность (Д. Keltner, М. Monro) [9]. Именно к субъектной ресурсности личности как субъекта жизни мы относим все внешние и внутренние условия, позволяющие осуществлять продуктивность реализации для каждого из нас индивидуального смысла жизнеосуществления. В раскрытии субъектной ресурсности обучающихся – наших студентов и учащихся среднего профессионального образования, мы базируемся на сущностных характеристиках феномена субъектности, определяющих их способность быть активными и самостоятельными, уметь ставить цели, осознавать мотивы, прогнозировать, анализировать и корректировать свою деятельность.

В определении понятия субъектности, вслед за классическими положениями отечественных психологов мы выделяем преобразующую силу, ценностную глубину и смысловую активность действий личности, обуславливающих саморегуляцию субъекта и позволяющих брать под контроль внешние и внутренние обстоятельства, в том числе, в чрезвычайных ситуациях и ситуациях неопределенности, когда точку опоры личности не найти:

– субъектность – это сущностная характеристика человека, определяющая его взаимоотношения с окружающим миром и позволяющая познавать и преобразовывать как окружающий мир, так и самого себя (С.Л. Рубинштейн, В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев) [7, 8];

– субъектность – это высший уровень активности, целостности, автономности личности; целостность субъекта определяет единство, интегративность как деятельности, так и других видов активности (А.В. Брушлинский, А.В. Петровский, В.А. Петровский) [3, 5, 6];

– субъектность определяет смысл существования личности (А.Н. Леонтьев, К.А. Абульханова-Славская, А.Г. Асмолов, Д.А. Леонтьев) [1, 2, 4].

Таким образом, под субъектностью мы понимаем системное качество студента, который успешно адаптируется к новым условиям обучения, овладевает при этом разнообразными видами и формами учебно-профессиональной деятельности, осваивает социальное пространство и формирует гармоничные отношения с окружающими и при этом способен к осознанному и целенаправленному преобразованию себя в различных сферах: учебно-профессиональной деятельности, общении и самосознании. Субъектность определяет успешность социально-психологической адаптации.

Методы и организация исследования. Приложением наших исследовательских сил по заявленной проблеме гранта реализации программы краевой инновационной площадки в сфере образования Ставропольского края «Инновационные психолого-педагогические технологии развития субъектной ресурсности обучающихся как фактора жизнестойкости в контексте обеспечения психологической безопасности в трудных условиях и ситуации неопределенности», стали учащиеся 1 курса среднего профессионального образования. Период диагностического этапа (апрель-май 2024 г.) совпал с окончанием обучения на 1 курсе и проявлял адаптированность/деадаптированность к условиям профессионального обучения. Также в число респондентов были включены обучающиеся, лица с инвалидностью с 1 по 4 курс, т.к. представленность ребят по количеству невелико на всех четырех курсах обучения.

Как известно, основным новообразованием возраста молодости является достижение социальной зрелости. У первокурсников колледжа (16–17 лет) развитие социальной зрелости опосредуется незавершенностью развития психических функций, прежде всего, отдельных стадий когнитивных процессов. Сформированность

которых наступает в период совершеннолетия. В развитии всех личностных свойств отмечается незрелость и неустойчивость: в развитии самооценки, уровня притязаний, эмоционально-волевой саморегуляции и контроля поведения.

Таким образом, учащиеся среднего профессионального образования находятся на этапе становления субъектности: мировоззренческих, ценностно-смысловых, мотивационно-потребностных качеств личности. Анализ стандартов ФГОС СПО-3+ свидетельствует, что в требованиях к уровню подготовки студентов учреждения среднего профессионального образования отражены профессиональные качества личности, общие и профессиональные компетенции, которые определяют успешность формирования специалиста, как субъекта профессиональной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Но анализ учебных планов показывает, что в программном материале формирование качеств субъектности личности или отсутствует вообще, или заложено опосредованно, что приводит к снижению качества профессиональной подготовки. Итак, перед нами стоит ответственная психолого-педагогическая задача формирования личности обучающегося колледжа как субъекта учебно-профессиональной деятельности. С этой целью необходимо развивать субъектную ресурсность, как составляющую основу выбора форм поведения в различных обстоятельствах, формирующего устойчивость к воздействию неблагоприятных условий его жизнедеятельности, способствующего саморегуляции эмоциональных состояний, личностных переживаний, особенностей поведения в трудных ситуациях, а также в ситуациях неопределенности.

На этапе диагностики в качестве генеральной совокупности приняли участие 64 студента первого курса. В том числе 27 юношей и 37 девушек. В качестве стратегии формирования выборки использовалась рандомизация групп. Был реализован принцип добровольного участия в исследовании. Количество обучающихся с инвалидностью составило 10 человек (2 юноши и 8 девушек). Показатели субъектности личности, определяющие успешность развития ресурсной субъектности и влияющей на социально-психологическую адаптацию первокурсников приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Исследуемые параметры субъектности личности

Условное обозначение	Методика
Методика ММРІ	
HS	Ипохондрия
D	Депрессия
Hу	Истерия
Pd	Психопатия
Mf	Мужественность/женственность
Pa	Паранойя
Pt	Психостения
МЭДОС-2 «Комплексная методика субъектности» Р.В. Овчаровой	
ССв	Высокий уровень развития субъектности самосознания
ССс	Средний уровень развития субъектности самосознания
ССн	Низкий уровень развития субъектности самосознания
СОВ	Высокий уровень развития субъектности общения
СОс	Средний уровень развития субъектности общения
СОН	Низкий уровень развития субъектности общения
СДв	Высокий уровень развития субъектности деятельности
СДс	Средний уровень развития субъектности деятельности
СДн	Низкий уровень развития субъектности деятельности
Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса – Р. Даймонда (адаптированная Т.В. Снегиревой)	
АД	Адаптация
Дз	Деадаптация
Лж	Лживость
ПрС	Принятие себя
НпрС	Непринятие себя
Прдр	Принятие других
Ндр	Непринятие других
ЭК	Эмоциональный комфорт
ЭДКф	Эмоциональный дискомфорт
ВнрК	Внутренний контроль
ВншК	Внешний контроль
Д	Доминирование
В	Ведомость
ЭСк	Эскапизм

В соответствии с целями и задачами работы мы использовали следующие методики профессионального психологического инструментария:

- Личностный опросник ММРІ,
- МЭДОС-2 «Комплексная методика субъектности» Р.В. Овчаровой,
- Методика ИДИКС для выявления уровня волевого контроля,
- Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса – Р. Даймонда (адаптированная Т.В. Снегиревой).

Итоги исследования позволили сделать следующие выводы. По шкале адаптации – дезадаптации по результатам методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса – Р. Даймонда (в адаптации Т.В. Снегиревой) в рамках нормы находятся 57,8% респондентов, высокие показатели адаптированности зафиксированы у 28,1% учащегося. Шкала дезадаптации показывает, что на данном этапе обучения высокий уровень дезадаптации у 14% (9 чел.) обучающихся.

По шкале принятия – непринятия себя в рамках нормы находятся 62,5% респондентов: они адекватно принимают свои достоинства и недостатки. Высокий уровень показали 29,6% учащихся, для них характерна высокая самооценка. Низкий уровень принятия себя показали 14% обучающихся, для которых характерно чрезмерно критическое отношение к своим недостаткам, игнорирование своих достоинств, низкая самооценка. В целом неадекватный уровень самопринятия отмечен у 18 респондентов, что составило 28,1%. У респондентов с инвалидностью по шкале принятия – непринятия: непринятие себя и непринятие других имеют высокие значения у 60% человек.

Итак, по результатам исследования высокий уровень эмоционального дискомфорта испытывают 14%, высокий уровень внешнего контроля показали 31,25%, а в зоне неопределённости по уровню контроля обнаружено 18,7% респондентов, высокий уровень ведомости – у 7,81% респондентов. Эти данные свидетельствуют о том, что студентам – первокурсникам требуется психолого-педагогическая помощь, задачами которой являются содействие социально-психологической адаптации к условиям обучения, коррек-

ция самооценки и обучение методам эффективной взаимопомощи. В результате исследования с помощью методики «МЭДОС-2» мы выяснили, что большинство учащихся находятся на стадии становления субъектности, т.к. констатирован средний и низкий уровень самосознания у (37,5%), общения (34,3%), деятельности (29,6%). Результаты у группы респондентов с инвалидностью по выделенным критериям имеют низкие показатели у 50% обучающихся.

Данные диагностики с помощью методики «ММРІ» позволяют констатировать высокие показатели спонтанности – у 26,5% первокурсников (импульсивность и эмотивность); экстраверсии – у 20,4% (избыточная и неупорядоченная активность в общении); ригидности – у 25% (субъективизм, недоверие и подозрительность); агрессивности – у 51% (враждебность и конфликтность); сензитивность – у 50% (впечатлительность и демонстративность); тревожность – у 23,4% (мнительность и боязливость). По группе респондентов с инвалидностью, наиболее характерными в профиле оказались черты: интроверсия – у 21,8% (замкнутость, робость) ребят; лабильность – у 26,5% (демонстративность и изменчивость настроения).

Высокие результаты выраженности этих показателей свидетельствуют о затруднённой социально-психологической адаптации и указывают на наиболее уязвимые характеристики и направления, в которых может нарастать дезадаптация.

С помощью кластерного анализа была проведена типология социально-психологической адаптации первокурсников колледжа. Частотная характеристика состава кластеров представлено в таблице 2.

Данная типология опирается на результаты сравнительного анализа параметров, отнесенных к выделенным кластерам).

Охарактеризуем переменные, по которым выявлены наибольшие различия между кластерами. Это свойства субъекта самосознания, общения и деятельности, уровень адаптации – дезадаптации, экстраверсия – интроверсия, самопринятие, эмоциональный комфорт, локус контроля, способности к учебно-профессиональной деятельности, тревожность.

Таблица 2 – Частотная характеристика состава кластеров

кластер	% от общ. к-ва	Девушки	Юноши	17 лет	Респ. с инв-стью	Хар-ка субъектности	Адаптация– дезадаптация	Экстраверсия– интроверсия	Уровень способностей к УПД
1	25	5	11	14	-	ССв СОв СДв	Высокий уровень адаптации	Экстраверсия	Средний
2	26,5	8	9	15	2	ССв СОс СДс	Средний уровень адаптации	Экстраверсия	Средний
3	7,8	1	4	4	8	ССс СОс СДс	Средний уровень адаптации Средний уровень дезадаптации	Интроверсия	Средний
4	15,6	4	6	8	-	ССс СОс СДн	Высокий уровень дезадаптации	Интроверсия	Ниже среднего
5	28,1	6	12	15	-	ССв СОс СДс	Высокий уровень адаптации	Экстраверсия	Высокий

Дадим общую характеристику состава кластеров-групп:

В первый кластер «Высоко адаптированные экстраверты» вошло 25% от общего числа испытуемых. Возраст испытуемых преимущественно составляет 17 лет, большей частью юноши.

Во второй кластер «Адаптированные тревожные экстраверты» вошло 26,5% от общего числа испытуемых, большинство 17-летних обучающихся, юноши и девушки представлены примерно одинаково. В третий кластер «Беззаботные неустойчивые интроверты» вошло 7,8% от общего числа испытуемых, большинство учащихся 17 лет, подавляющее большинство юношей. Четвёртый кластер

«Деадаптированные тревожные интроверты» объединил 15,6% от общего числа испытуемых. Пятый кластер «Адаптированные доминантные экстраверты» содержит 28,1% от общего числа испытуемых, преимущественно это 17-летние первокурсники, юношей в два раза больше, чем девушек. Большинство респондентов с инвалидностью (8 человек) вошли в третий кластер «Беззаботные неустойчивые интроверты».

Заключение. Итак, среди студентов-первокурсников колледжа можно выделить пять типов: высоко адаптивные экстраверты, адаптированные тревожные экстраверты, беззаботные тревожные интроверты, деадаптированные тревожные интроверты, адаптированные доминантные экстраверты. Все группы являются смешанными по гендерному признаку. Можно также выделить две группы с высоким уровнем адаптации: высоко адаптивные экстраверты и адаптированные доминантные экстраверты. Группы со средним уровнем адаптации выделено две: адаптированные тревожные экстраверты и беззаботные тревожные интроверты. Выделена группа с высоким уровнем деадаптации – деадаптированные тревожные интроверты.

Среди студентов первокурсников колледжа с высоким уровнем развития субъектных свойств личности выделена одна группа – высоко адаптированные экстраверты, со средним уровнем развития субъектных свойств личности выделено три группы: адаптированные тревожные экстраверты, беззаботные тревожные интроверты, адаптированные доминантные экстраверты; с низким уровнем развития субъектных свойств деятельности и средним уровнем субъектности общения и самосознания – деадаптированные тревожные интроверты.

Выводы. Успешная социально-психологическая адаптация учащихся колледжа к новым условиям обучения осуществляется на основе комплексной программы психолого-педагогического сопровождения и соблюдении следующих психолого-педагогических условий:

- 1) мониторинг показателей субъектности личности и социально-психологической адаптации студентов первого курса колледжа;
- 2) поэтапное психолого-педагогическое сопровождение студен-

тов-первокурсников с учетом выявленных особенностей социально-психологической адаптации;

3) включение в эту работу всех участников образовательного процесса;

4) целенаправленное развитие субъектности личности обучающегося (особое внимание обучающимся с инвалидностью) как фактора социально-психологической адаптации средствами и ресурсом службы психологической помощи «Колибри».

Литература

1. Абульханова К.А. Психосоциальный и субъектный подходы к исследованию личности в условиях социальных изменений [Текст] / К.А. Абульханова, М.И. Воловикова // Психологический журнал. – 2007. – Т. 28. – № 5. – С. 5–14.
2. Асмолов А.Г. Психология личности [Текст] / А.Г. Асмолов. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1990. – 367 с.
3. Брушлинский, А.В. Проблема субъекта в изменяющемся обществе [Текст] / А.В. Брушлинский // Психологический журнал. 1997. – Т. 18. – № 2. – С. 18–33.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев // Избранные психологические произведения: В 2-х т. Т. II. – М.: Педагогика, 1983. – 320 с.
5. Петровский, А.В. К психологии активности личности [Текст] / А.В. Петровский // Вопросы психологии. – 1975. – № 3. – С. 26–37.
6. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности [Текст] / В.А. Петровский. Ростов н/Д.: Феникс, 1996. – 512 с.
7. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1973. – 424 с.
8. Слободчиков В.И. Основные ступени развития субъективности человека. Основы психологической антропологии. Психология развития человека [Текст] учебное пособие для вузов / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школа–Пресс, 2000. – 416 с.
9. Keltner Д., Monro М. Awe as a Pathway to Mental and Physical Health / Д. Keltner, М. Monro // Perspectives on Psychological Science. – 2022. – №8. – С. 42–53.

СЕКЦИЯ 5.
ИННОВАЦИОННЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ
ПОДХОДЫ К КОМПЛЕКСНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ, ПОСТРАДАВШИХ
В ХОДЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ (СВО)

УДК 159.9-057.36:316.6

ОПЫТ МОДЕЛИРОВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННЫХ
ПСИХОЛОГОВ ПО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ
ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

Глузман Александр Владимирович, профессор кафедры педагогики и педагогического мастерства, доктор педагогических наук, профессор, Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского» в г. Ялта.

Глузман Алина Александровна, доцент кафедры филологии и методики преподавания, кандидат педагогических наук, доцент, Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского», Россия, Ялта.

Аннотация. *Рассмотрены сущность, структура и функции авторской модели деятельности военных психологов по социальной реабилитации участников СВО. Раскрыты основные положения каждого из элементов модели, включающей ценностно-мотивационный, организационно-содержательный, реализационно-технологический и оценочно-результативный аспекты.*

Ключевые слова: *деятельность военных психологов, социальная и психологическая реабилитация, участники и ветераны специальной военной операции, моделирование, авторская концептуальная модель.*

**EXPERIENCE IN MODELING THE ACTIVITIES
OF MILITARY PSYCHOLOGISTS IN THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL
REHABILITATION OF PARTICIPANTS
IN A SPECIAL MILITARY OPERATION**

Gluzman Aleksandr Vladimirovich, professor of the department of pedagogy and pedagogical skills, doctor of pedagogical sciences, professor, Humanitarian and Pedagogical Academy (branch) of the FGAOU VO "Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky) in Yalta

Gluzman Alina Aleksandrovna, associate professor of the department of philology and teaching methods, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Humanitarian and Pedagogical Academy (branch) of the FGAOU VO "Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky), Russia, Yalta

Abstract. *The essence, structure and functions of the author's model of military psychologists' activity in social rehabilitation of SVO participants are considered. The main provisions of each of the elements of the model, including value-motivational, organizational-content, implementation-technological and evaluation-result aspects, are revealed.*

Keywords: *activities of military psychologists, social and psychological rehabilitation, participants and veterans of special military operations, modeling, author's conceptual model.*

Введение. Теоретическим основанием для разработки концептуальной модели деятельности военных психологов по социально-психологической реабилитации участников СВО послужили труды ученых в области психологии и педагогики военного дела (А.Я. Анцупов [10]; М.И. Дьяченко [2]; С. Э. Зверев [11]; А.Г. Караяни [3; 4; 5; 6]; П.А. Корчемный [1]; В.Г. Маклаков [9]; И.Н. Мищенко [7]; А.Л. Потехин [8]; И.В. Сыромятников [5; 6]), в которых освещены различные аспекты подготовки личностно-ориентированной профессиональной подготовки военных психологов к социальной и психологической реабилитации воинов, вернувшихся с СВО.

Методы и организация исследования. В процессе разработки и обоснования концептуальной модели деятельности военных

психологов по социально-психологической реабилитации участников СВО применялся ряд известных методик диагностирования, а именно:

– Тест жизнестойкости Мади С. (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой), позволяющий оценить выраженность состояний жизнестойкости по уровням вовлеченности, контролю, принятию риска для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности, активности в стрессогенных условиях;

– Шкала базовых убеждений (Р. Янов-Бульман), используемый для изучения базовых убеждений человека, пережившего посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), и отражающих отношение к себе, социуму, людям;

– Миссисипская шкала (МШ), позволяющая оценивать посттравматические реакции у ветеранов боевых действий;

– Тест личностный профиль кризиса (А.С. Тарас, 2003), направленный на рассмотрение комплексного характера кризиса, затрагивающего физиологические и психологические стороны участника СВО.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ создания и обоснования теоретических моделей и опыт взаимодействия с ветеранами военных действий позволил определить сущность, структуру и функции авторской модели деятельности практических психологов по социально-психологической реабилитации участников специальной военной операции.

Сущность авторской модели является возможность рассматривать деятельность военных психологов по социально-психологической реабилитации участников СВО как целостную, открытую, мобильную, интеграционную, многоуровневую, непрерывную организационно-содержательную систему, включающую взаимосвязи и взаимозависимости субъектов: членов семьи, представителей социальной защиты и помощи, военных и общественных организаций, направленную на систематизацию, оптимизацию и управление с другими структурами общества.

Структура модели включает четыре компонента: 1) мотивационно-ценностный; 2) организационно-содержательный; 3) деятельно-технологический; 4) оценочно-результативный.

Функции авторской модели предполагают ее направленность на:

– максимально углубленное развитие мотивационного аспекта военного психолога, направленного на определение и актуализацию интересов, потребностей, возможности, потребности и желаний участников СВО в условиях существующей жизнедеятельности;

– проектирование и обновление содержания социально-психологической реабилитации военных, вернувшихся с СВО, с учетом современных требований и всевозможных условий;

– целесообразное сочетание различных форм, методов, средств и диагностик социально-психологической реабилитации участников и ветеранов СВО с учетом реальной профессиональной ситуации;

– усиление практико-ориентированной и социально-психологической составляющих комплексной программы реабилитации путем «погружения» всех членов семей участников СВО в реальную общественную среду, в которую они попадут после прохождения курса реабилитации;

– формирование готовности участников СВО к выполнению различных видов деятельности (производственной, организационной, учебной, управленческой, сервисной, проектной, исследовательской, общественной работы), в ходе которой участники СВО приобретают и накапливают материалы для последующего гарантированного трудоустройства и успешной карьеры;

– построение постоянно действующей информационно-коммуникационной системы «военный психолог ↔ участник СВО ↔ профессиональная и социальная среда», с налаженным интерактивным взаимодействием военных учреждений РФ с образовательными, культурно-просветительскими и социальными учреждениями, включенными в орбиту повышения квалификации, переподготовки и успешного трудоустройства ветерана СВО;

– развитие системы общественно-значимых проектов (тематических курсов, семинаров, конференций, конкурсов, фестивалей, встреч с молодежью, событийных мероприятий), направленной на включение участников СВО в социум и повседневную жизнь се-

ми, города, страны, которые будут способствовать повышению их уровня физической, интеллектуальной и культурно-общественной активности;

– создание организационно-содержательных и психолого-педагогических условий для непрерывной правовой, материальной, психологической поддержки участников СВО и членов их семей.

Выводы. (Заключение). Теоретико-методологическое обоснование концептуальной модели деятельности военных психологов по социальной реабилитации участников СВО дало возможность определить основной замысел разработанной модели, который заключался в создании специально построенной организационно-педагогической системы, логика которой предусматривает доказательство, что эффективность деятельности военных психологов и достижения их качественного результата должны обеспечить следующие положения:

– оптимизация учебных планов, программ и содержания дисциплин, направленные на совершенствование подготовки военных психологов по социально-психологической реабилитации участников СВО и членов их семей;

– научно-исследовательское, методическое и творческое сотрудничество военных психологов и участников СВО: интерактивное взаимодействие при реализации многообразных форм, методов, средств, конкретных примеров участия в различных социально-значимых мероприятиях;

– организация образовательной деятельности на различных уровнях (общеобразовательные, средние и высшие профессиональные организации, институты повышения квалификации и переподготовки кадров, центры занятости), включая очно-заочные, заочные и дистанционные формы обучения;

– внедрения в социально-психологическую реабилитацию информативно-методическое сопровождение: использования информационного наполнения жизнедеятельности участников СВО в ходе обучения, работы на предприятии или повседневно;

– решения комплекса жизненно важных задач: формирования универсальных и профессиональных компетенций участников СВО, необходимых на производстве и общественной работе;

– создания образовательно-информационной среды и комплексной программы по реализации инновационной технологии социально-психологической реабилитации с целью повышения качества и эффективности жизни участников СВО.

Литература

1. Военная психология и педагогика: учебное пособие / ред. П.А. Корчемный, Л.Г. Лаптев, Н.К. Михайловский, В.Ф. Кулаков. – Москва: Совершенство, 1998. – 384 с.
2. Дьяченко М.И. История отечественной военной психологии / М.И. Дьяченко, С.Л. Кандыбович, А.Г. Караяни. – 2-е изд. – Москва: Проспект, 2021. – 488 с.
3. Караяни А.Г. Военная психология: учебник и практикум для вузов / А.Г. Караяни. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 593 с.
4. Караяни А.Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента: учебное пособие для вузов / А.Г. Караяни. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 145 с.
5. Караяни А.Г. Прикладная военная психология: учебно-методическое пособие / А.Г. Караяни, И.В. Сыромятников. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 480 с.
6. Караяни А.Г., Сыромятников И.В. Военная психология: учебник для специалистов психологической работы Вооруженных Сил Российской Федерации. – М.: ВУ, 2016. – 500 с.
7. Мищенко, И.Н. Военная психология: учебная программа дисциплины / И.Н. Мищенко. – Москва: Смысл, 2007. – 164 с.
8. Потехин А.Л. Основы военной психологии: учебное пособие / А.Л. Потехин; Балт. гос. техн. ун-т. – СПб; 2008. – 182 с.
9. Психология и педагогика. Военная психология: учебник / Ред. А.Г. Маклаков. – Санкт-Петербург: Питер, 2005. – 464 с.
10. Психология и педагогика. Военная психология: Военная психология: учеб. для курсантов высш. воен.-учеб. заведений М-ва обороны Рос. Федерации / [А.Я. Анцупов и др.]; под ред. А.Г. Маклакова. – М.: Питер, 2004. – 463 с.
11. Теория и практика западной военной психологии: психотерапия стрессовых расстройств военнослужащих и членов их семей / под общ. ред. С. Э. Зверева. – Санкт-Петербург: Алетейя, 2021. – 393 с.

ОСОБЕННОСТИ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ НА СТАВРОПОЛЬЕ

Балаян Олег Рубенович профессор кафедры начальной военной подготовки и безопасности жизнедеятельности, доктор военных наук, профессор, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Иванов Виктор Михайлович профессор кафедры начальной военной подготовки и безопасности жизнедеятельности, доктор сельскохозяйственных наук, профессор, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Сучков Михаил Александрович доцент кафедры начальной военной подготовки и безопасности жизнедеятельности, кандидат военных наук, доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Поздняков Сергей Викторович старший преподаватель кафедры начальной военной подготовки и безопасности жизнедеятельности, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация. В статье говорится, что реабилитация участников специальной военной операции является важным аспектом социальной политики России в современных условиях. Медицинской реабилитации участников специальной военной операции на Ставрополье уделяется особое внимание. Система здравоохранения края сориентирована на максимальную поддержку участников СВО. Ставропольский край стал первым регионом, где не просто внедрили, но и разработали новую медико-психологическую услугу. Всего на Ставрополье работает 42 кабинета, где оказывают медико-психологическое консультирование бойцам специальной военной операции и членам их семей. В Пятигорске на базе Ставропольского краевого госпиталя для ветеранов войн региональные власти открыли новое отделение реабилитации с нарушением периферической нервной и костно-мышечной систем. В подразделении оказывают специализированную, в том числе высокотехнологичную медицинскую помощь. Реабилитация на Ставрополье оказывается в 12 медицинских организациях, их общая мощность – 517 коек. Подразделения восстановительной медицины оснащены современным оборудованием, имеют опытных специалистов, владеющих прогрессивными

методиками, необходимыми для лечения и реабилитации военнослужащих после ранений и травм. Реабилитация ветеранов СВО в Ставропольском крае представляет собой систему мер, направленных на физическое, психологическое и социальное восстановление. Таким образом, медицинская реабилитация участников специальной военной операции на Ставрополье является важнейшей частью поддержания их здоровья. Комплексный подход к реабилитации, включающий как физическую, психологическую и социальную поддержку, является основой успешного возвращения военных к нормальной жизни.

Ключевые слова: *реабилитация, особенности, специальная военная операция, здоровье, лечение, помощь, опорно-двигательная система, комплексный подход.*

FEATURES OF MEDICAL REHABILITATION OF PARTICIPANTS IN A SPECIAL MILITARY OPERATION IN STAVROPOL

Oleg Rubenovich Balayan, *Professor of the Department of Basic Military Training and Life Safety, Doctor of Military Sciences, Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia*

Viktor Mikhailovich Ivanov, *Professor of the Department of Basic Military Training and Life Safety, Doctor of Agricultural Sciences, Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia*

Suchkov Mikhail Aleksandrovich *Associate Professor of the Department of Primary Military Training and Life Safety, Candidate of Military Sciences, Associate Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol*

Pozdnyakov Sergey Viktorovich *Senior Lecturer at the Department of Basic Military Training and Life Safety, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia*

Annotation. *The article says that the rehabilitation of participants in a special military operation is an important aspect of Russia's social policy in modern conditions. Special attention is paid to the medical rehabilitation of participants in the special military operation in Stavropol. The region's healthcare system is focused on maximizing the support of ITS participants. The Stavropol Territory became the first region where a new medical and psychological service was not only introduced, but also developed. In total, 42 offices operate in Stavropol, where medical and psychological counseling is provided to soldiers of a special military operation and their family members. In Pyatigorsk,*

on the basis of the Stavropol Regional Hospital for War Veterans, the regional authorities opened a new department for rehabilitation with disorders of the peripheral nervous and musculoskeletal systems. The department provides specialized, including high-tech medical care. Rehabilitation in Stavropol is provided in 12 medical organizations, their total capacity is 517 beds. The rehabilitation medicine units are equipped with modern equipment and have experienced specialists who possess advanced techniques necessary for the treatment and rehabilitation of military personnel after wounds and injuries. Rehabilitation of military veterans in the Stavropol Territory is a system of measures aimed at physical, psychological and social recovery. Thus, the medical rehabilitation of participants in the special military operation in Stavropol is an essential part of maintaining their health. A comprehensive approach to rehabilitation, including both physical, psychological and social support, is the basis for the successful return of the military to a normal life.

Keywords: *rehabilitation, features, special military operation, health, treatment, assistance, musculoskeletal system, integrated approach.*

Введение. Медицинская реабилитация участников специальной военной операции (СВО) представляет собой приоритетное направление в рамках государственной социальной политики Российской Федерации, особенно в условиях современных геополитических и военных вызовов. С учетом растущего количества военнослужащих, нуждающихся в восстановлении после перенесённых травм, а также психоэмоциональных нарушений, полученных в условиях боевых действий, особую значимость приобретает разработка и реализация эффективных программ медицинской и психологической реабилитации. Эти программы должны быть ориентированы на всестороннее восстановление здоровья, а также на возвращение ветеранов к полноценной и активной социальной жизни. [4, с. 5–104; 6, с. 121–134].

Согласно Приложения № 3 к приказу Министра Обороны Российской Федерации от 27.01.2017 № 60 «О медико-психологической реабилитации военнослужащих» она должна проводиться, в том числе и в ведомственных санаторно-курортных организациях, домах и базах отдыха, ближайших к месту прохождения службы.

С января 2025 года введена дополнительная мера поддержки для участников специальной военной операции, направленная на улучшение их реабилитации. Демобилизованные военнослужащие получили возможность пройти реабилитационное или санаторно-курортное лечение в специализированных центрах реабилитации, функционирующих в рамках системы СФР. В случае необходимости повторного прохождения реабилитации в течение текущего года, участники СВО имеют право повторно обратиться в реабилитационный центр для получения соответствующих медицинских услуг, что способствует улучшению эффективности восстановительного процесса [9, с. 172–179].

Результаты исследований и их обсуждение. Ставропольский край, как один из регионов, активно участвующих в данной работе, демонстрирует важные шаги в адаптации медицинской помощи под нужды ветеранов. Здесь возникают уникальные практики, учитывающие специфику региона, особенности обращения за медицинской помощью и потребностью самих участников СВО. Интеграция мультидисциплинарных подходов в деятельности медицинских учреждений Кавказских Минеральных Вод становится необходимой для эффективного восстановительного лечения, что, в свою очередь, требует изучения актуальных методик и форматов взаимодействия специалистов [3, с. 25–30; 5, с. 60–80].

Мы изучили данную проблему на Ставрополье с целью выявления существующих особенностей и формирования предложений по их решению (внедрению, улучшению). Работа была направлена на оценку современных методов в области медицинской реабилитации и на разработку методов восстановления участников СВО, вернувшихся из зоны боевых действий.

Ставропольский край стал пионером среди регионов, не только внедрившим, но и разработавшим новую медико-психологическую услугу. Реализация этой региональной инициативы значительно оптимизирует время, необходимое для получения военнослужащими психологической и психиатрической помощи, что способствует ускорению процесса реабилитации и улучшению качества предоставляемых услуг [7, с. 25–304; 8, с. 70–81].

Медико-психологическая помощь участникам СВО и их семьям

в Ставропольском крае организована через 42 специализированных кабинета. Работа психологов автоматизирована с помощью единой информационной системы, что упрощает регистрацию пациентов, учет посещений и оформление документов. Система также позволяет формировать электронные направления к профильным специалистам, таким как психиатры и психотерапевты. Благодаря этой цифровой платформе, специалисты оперативно получают доступ к истории болезни, что улучшает лечебно-диагностический процесс и экономит время пациентов.

Жители Пятигорска и Ставропольского края получили доступ к специализированной, включая высокотехнологичную, медицинской помощи в новом реабилитационном отделении, открытом на базе Ставропольского краевого госпиталя для ветеранов войн. Отделение, рассчитанное на 12 коек и ориентированное на восстановление пациентов с поражениями периферической нервной системы и нарушениями опорно-двигательного аппарата, создано при содействии региональных властей.

Финансирование открытия отделения осуществлялось из краевого бюджета. На приобретение медицинского оборудования и необходимой мебели было направлено почти 100 миллионов рублей. Все палаты оборудованы с учетом потребностей людей с ограниченными возможностями здоровья: в них установлены функциональные кровати с электроприводом, удобные кресла с высокой спинкой и съемными подлокотниками, а также прикроватные столики. Каждая палата рассчитана на двух человек, имеет собственный санузел и полностью адаптирована под требования доступной среды.

Отделение оснащено современной медицинской техникой, включающей устройства для перемещения пациентов с ограниченной подвижностью, системы тренировки координации движений, установки для электромагнитной стимуляции глуболежащих тканей, лазеротерапевтические аппараты, стабилграфические платформы, тренажеры, имитирующие бытовые действия, а также лестничные и беговые тренажеры с электроприводом. Дополнительно используется система электростимуляции, направленная на восстановление двигательной активности и улучшение навыков

ходьбы. Новое оборудование позволяет организовать процесс реабилитации на высоком профессиональном уровне и обеспечить комплексную поддержку пациентов в период восстановления [12, 112 с.].

В 2024 году в Ставропольском крае медицинскую реабилитацию прошли более 100 военнослужащих. Реабилитационные мероприятия проводятся на базе 12 медицинских организаций региона, суммарная коечная мощность которых составляет 517 единиц. Подразделения, специализирующиеся на восстановительной медицине, оснащены современным медицинским оборудованием и укомплектованы квалифицированными специалистами, обладающими практическими навыками и знанием передовых методик, необходимых для оказания комплексной помощи при восстановлении военнослужащих после получения ранений и травм.

Медицинские учреждения Ставропольского края предоставляют реабилитационную помощь участникам специальной военной операции, включая пациентов из других регионов страны. В рамках своей деятельности одноимённый центр внедряет инновационные подходы к восстановительной терапии, одним из которых стало использование интерактивных игр в виртуальной реальности. Этот метод получил положительные отклики со стороны военнослужащих, проходящих лечение.

На базе центра организован специализированный зал, оснащённый интерактивными системами и оборудованием для когнитивной реабилитации. Данные технологии направлены на восстановление двигательных функций, равновесия, а также работы верхних и нижних конечностей. Применяются современные разработки, в том числе устройство «Аника» – реабилитационная перчатка, надеваемая на поражённую руку или ногу. Она снабжена датчиками, фиксирующими патологическую активность. Полученные данные обрабатываются компьютерной системой, на основе чего пациенту автоматически подбирается индивидуальная программа упражнений в виртуальной среде [11, 459 с.].

Медицинская помощь, оказываемая как в период службы в зоне проведения специальной военной операции (СВО), так и по её завершении, представляет собой важнейшее звено в системе подде-

ржки военнослужащих. Она охватывает не только оказание экстренной помощи при ранениях, но и широкий спектр мероприятий, направленных на полное восстановление здоровья. В структуре этой системы можно выделить несколько ключевых направлений.

Экстренная помощь: в условиях боевых действий бойцы СВО часто получают ранения различной тяжести. В таких случаях медицинская помощь предоставляется незамедлительно. В зоне конфликта функционируют мобильные медицинские пункты, где возможно как оказание первой помощи, так и проведение неотложных хирургических вмешательств.

Лечение в амбулаторных и стационарных условиях: военнослужащие с тяжёлыми травмами проходят лечение в профильных медицинских учреждениях, включая военные госпитали и специализированные клиники Ставропольского края. Наряду с этим действует система амбулаторного наблюдения, благодаря которой бойцы могут продолжить лечение и после возвращения к мирной жизни.

Реабилитация: завершающим этапом лечения становится комплексная реабилитация, включающая как восстановление физического состояния (физиотерапия, упражнения для возвращения подвижности суставов), так и психоэмоциональную поддержку. Психологическая помощь направлена на преодоление последствий боевого стресса и возвращение к полноценной социальной жизни [10, с. 51–71].

На Ставрополье реабилитация участников СВО включает несколько видов восстановительных мероприятий. Медицинская реабилитация направлена на восстановление здоровья после травм и заболеваний, полученных в ходе службы. Этот процесс охватывает такие методы, как физиотерапия, массаж, лечебная физкультура и другие технологии, способствующие восстановлению организма. Психологическая реабилитация является неотъемлемой частью общей системы восстановления для участников СВО. Этот этап включает в себя специализированную помощь для нормализации психоэмоционального состояния, что критически важно для успешного восстановления и интеграции военнослужащих в мирную жизнь [1, с. 354–364; 2, с. 211–256].

Боевые действия и экстремальные условия службы могут оставлять психологические травмы, такие как стресс, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), депрессия и другие заболевания. Данная реабилитация включает в себя индивидуальные и групповые занятия с психотерапевтами, тренинги и консультации, которые помогают восстановить психоэмоциональное состояние. Социальная реабилитация включает в себя помощь в адаптации участников СВО к мирной жизни. Сюда может входить помощь в восстановлении трудовых прав, поиске работы, социальной адаптации, а также восстановлении отношений с окружающими и вообще с социумом [13, с. 798–803].

Отсюда следует, что реабилитация ветеранов специальной военной операции в Ставропольском крае представляет собой комплексную систему мероприятий, ориентированных на физическое, психологическое и социальное восстановление личности. Одним из современных и инновационных подходов в реабилитационном процессе является использование аппаратно-программного мультимедийного комплекса «Девирта», который позволяет внедрять технологии виртуальной реальности и мультимедийные ресурсы в терапевтическую практику. Применение данного комплекса способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения, улучшению моторной координации и развитию когнитивных функций у пациентов. Важным компонентом эффективной реабилитации и лечения посттравматического стрессового расстройства является формирование поддерживающей и инклюзивной среды. Существенную роль в этом процессе играют социальное окружение, включая семью, друзей и общественные институты, обеспечивая ветеранам ощущение поддержки, принятия и социальной включенности.

Заключение. Таким образом, медицинская реабилитация участников специальной военной операции на Ставрополье является важнейшей частью поддержания их здоровья. Комплексный подход к реабилитации, включающий как физическую, психологическую и социальную поддержку, является основой успешного возвращения военных к нормальной жизни.

Необходимо также разрабатывать и внедрять более интегри-

рованные программы, которые сочетали бы и виды реабилитации, а также включали бы тренировки, направленные на возвращение к профессиональной деятельности. Важно также повышать квалификацию специалистов, работающих в области реабилитации участников СВО. Программы подготовки врачей, психологов, физиотерапевтов должны содержать информацию по особенностям травм, психоэмоциональным расстройствам, характерных для военнослужащих.

Помимо медицинской реабилитации, участникам СВО необходима помощь в социальной адаптации, включая трудовую реабилитацию, содействие в поиске работы, поддержку в общении с окружающими и обществом. Применение современных технологий и методов лечения (например, виртуальной реальности, роботизированных устройств) может значительно ускорить процесс реабилитации и повысить его эффективность.

Литература

1. Ачкасов Е.Е. Психологические аспекты медико-социальной реабилитации / Е.Е. Ачкасов, Н.И. Пряникова, М.А. Ярославская В кн.: Руководство по медико-социальной экспертизе и реабилитации. Под ред. С.Н. Пузина, А.В. Гречко. М.; 2018. – С. 384–412.
2. Александровский Ю.А. Психогении в экстремальных условиях / Ю.А. Александровский, О.С. Лобастов, Л.И. Спивак, Б.П. Щукин. – Москва: Медицина, 1991. – 95 с.
3. Гордиенко Д.Н. Восстановительное лечение военнослужащих с эрозивно-язвенными поражениями желудка и двенадцатиперстной кишки. Курортная медицина / Д.Н. Гордиенко, 2015;(4):27–30 с.
4. Долгих С.В. Организационные аспекты медицинской реабилитации военнослужащих в военных санаториях в современных условиях / С.В. Долгих, А.А. Кирсанова, А.Е. Остроухов, С.В. Диденко Военно-медицинский журнал. 2019,(4):4–13 с.
5. Евдокимов В.И. Анализ медико-статистических показателей заболеваемости офицеров военно-морского флота и сухопутных войск Российской Федерации в 2003–2018 гг. Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях / В.И. Евдокимов,

- И.Г. Мосягин, П.П. Сивашенко, Н.А. Мухина 2019:(2):62–98 с.
6. Ефименко Н.В. Медицинская реабилитация военнослужащих с эрозивно-язвенными поражениями гастро-дуоденальной области. В сб.: Актуальные вопросы физиотерапии, курортологии и медицинской реабилитации: Материалы научно-практической конференции с международным участием. Академический НИИ физических методов лечения, медицинской климатологии и реабилитации им. И.М. Сеченова / Н.В. Ефименко, Д.Н. Гордиенко. М.; 2015. – С. 156.
 7. Кабакова Т.И. Проблемы реабилитационного лечения военнослужащих и гражданских лиц, пострадавших в чрезвычайных ситуациях. Фармация и фармакология / Т.И. Кабакова, В.В. Гацан, 2013;1 (1):29–32 с.
 8. Меметов С.С. Пути совершенствования медико-социальной помощи участникам и ветеранам боевых действий. Вестник Всероссийского общества специалистов по медико-социальной экспертизе, реабилитации и реабилитационной индустрии / С.С. Меметов, Н.П. Шаркунов, В.В. Ким 2018:(4):79–83 с.
 9. Пузин С.Н. Организация медицинской реабилитации ветеранов войн в контексте социальной поддержки старшего поколения в России. Медико-социальная экспертиза и реабилитация / С.Н. Пузин, С.С. Меметов, М.А. Шургал, 2016;19(4):172–179 с.
 10. Balint E. M., Boseva P., Schury K. High prevalence of posttraumatic stress in patients with primary hypertension. Gen. Hosp. Psychiatry. 2016;38:53–82.
 11. Coppack R.J., Bilzon J.L., Wills A.K. A comparison of multidisciplinary team residential rehabilitation with conventional outpatient care for the treatment of non-arthritic intra-articular hip pain in UK Military personnel – a protocol for a randomised controlled trial. BMC Musculoskelet. Disord. 2016;17(1):459.
 12. Kemp A.H., Quintana D.S., Feningham K.L. Depression, Comorbid Anxiety Disorders, and Heart Rate Variability in Physically Healthy, Unmedicated Patients: Implications for Cardiovascular Risk. PLOS ONE. 2012;7(2):1.
 13. Facione J., Thomas-Pohl M., Borrini L. Rehabilitation after a war injury. Rev. Prat. 2016;66(7):799–803.

**СОЦИАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАБОТЫ СО СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖЬЮ, УЧАСТНИКАМИ ЛОКАЛЬНОГО ВОЕННОГО
КОНФЛИКТА, В РАМКАХ ДВИЖЕНИЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»**

Алешин Евгений Васильевич, Сидоров Виталий Игоревич, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького Минздрава России, Россия, Донецк.

Сидоров Виталий Игоревич, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького Минздрава России, Россия, Донецк.

Аннотация. Важная проблема – это социализация и реабилитационные мероприятия молодежи в современности, особенности отношения общества к молодым людям, прошедшим СВО, использование возможности получения хорошей специальности и активной позиции. В статье обоснована направленность сопровождения таких лиц при нахождении в вузе.

Ключевые слова: молодежь, реабилитационные мероприятия, отношение, социализация.

**THE SOCIAL DIRECTION OF WORK WITH STUDENT YOUTH,
PARTICIPANTS OF THE LOCAL MILITARY CONFLICT, WITHIN
THE FRAMEWORK OF THE MOVEMENT «SPORT FOR ALL»**

Alyoshin Evgeny Vasilyevich, Sidorov Vitaly Igorevich, Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Donetsk Gorky State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Donetsk, Russia.

Sidorov Vitaly Igorevich, Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Donetsk Gorky State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Donetsk, Russia.

Abstract. An important problem is the socialization and rehabilitation activities of young people in modern times, the peculiarities of society's attitude towards young people who have completed their education, the use of the opportunity to obtain a good specialty and an active position. The article substantiates the directional support of such persons while staying at the university.

Keywords: youth, rehabilitation activities, attitude, socialization.

Введение. Российское государство поддерживает получение участникам специальной военной операции (СВО) ведущих специальностей, оно предоставляет определенные гарантии льготного его получения, также имеют право на получение других типов подготовки на основе приспособленных под эти нужды направлениями и лично-направленными реабилитационными мероприятиями.

Остро ставится вопрос социализации демобилизованных молодых людей с нарушениями в статусе здоровья и последствиями стресс индуцированных состояний.

Методы и организация исследования. Исследование проходило с использованием методов: анализ научной и методической литературы, нормативных документов, сравнение; анкетирование, опрос. Направлением настоящего исследования явились вопросы и показатели социализации и, при необходимости, реабилитации демобилизованных студентов ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького» Министерства Здравоохранения Российской Федерации (ДонГМУ).

Результаты исследования и их обсуждение. Студенты, прошедшие специальную военную операцию (СВО), это лица, имеющие физические, а также психологические травмы, препятствующие обучению в медицинском вузе. Это требует наличия специальных направлений подготовки [1]. Сейчас демобилизованные студенты и преподаватели часто сталкиваются с проблемой социализации.

С этой целью в Донецком государственном медицинском университете им. А.М. Горького (Дон ГМУ) разработано специальное направление, основанное на правовой, социально -экономической и физической реабилитации.

Аналізу трудностей адаптации к обучению в медицинском университете, обозначающие круг проблем, которые студенты, участники боевых действий, часто не могут разрешить самостоятельно. Однако вопросы помощи обучающимся при адаптации рассматриваются крайне недостаточно. Сегодня не существует убедительного ответа на вопрос о помощи молодежи преодолевать адаптационные барьеры [2].

Вузовская социализация таких студентов строится на приспособ-

собляемости к учебной жизни и контактах с другими студентами на фоне постоянной изменчивости взглядов на эту проблему [3]. В сегодняшних реалиях в ДонГМУ разработано специальное стратегическое направление социализации студентов – медиков, имеющих ограничения по здоровью, включая действия руководства университета для поддержки студентов, участников СВО.

Донецкий государственный медицинский университет предоставляет возможность приобретения специальности медицинского профиля на основе программ, предназначенных демобилизованным студентам. Также университет предоставляет студентам возможность самореализовать себя еще и в физкультурном и спортивном смысле.

Успешное преодоление адаптационных барьеров возможно двумя путями: уменьшением самого «барьера» и увеличением потенциала личности.

Сопровождение в нашем вузе предполагает психолого-педагогическое участие сотрудников, направленного на увеличение успешности саморазвития.

Социализация строится на правильной оценке желаний и возможности каждого такого человека, при этом не забывая о взглядах на перспективу, учитывая условия окружения [3].

Вузовской социализации характерны черты взросления, основанные на постоянных адаптационных действиях, как естественно, так и под влиянием собственной жизни.

Подразделом социализации есть психолого-социализированное взаимодействие, состоящее в проявлениях взаимодействия, носящее характер равенства нацеленности группы и его в ней [2].

На каждом факультете Донецкого государственного медицинского университета им. А.М. Горького (лечебном, стоматологическом, педиатрическом фармацевтическом, медико-профилактическом) созданы списки демобилизованных и поступивших на первый курс студентов, участников СВО. Контроль осуществляется непосредственно декан и его помощником по воспитательной работе. Координирует работу ректорат и проректор по воспитательной деятельности.

Реабилитация становится важнейшим направлением, идущему к прогрессу адаптационных способностей [3].

Социализация – состоит в соединении и укреплении потерянных взаимоотношений, качественные изменения, профилактикой девиантных проявлений.

Она направлена на снижение степени недостаточного взаимодействия и в университет проводятся путем социального обслуживания под патронажем органов управления университетом и студенческим самоуправлением. Их относят к способам сопровождения студентов:

1. Выявление предрасположенности к возможной обучаемости.
2. Разного рода поддержка в жизни и учебе.
3. Сопровождение первокурсников и студентов-участников СВО.
4. Выяснение причин несоответствия полученных результатов с ожидаемыми.
5. Корректировка мотивирующих направленностей для врачевания.

Практически первокурсники в первую половину семестра выполняют только текущие учебные задания преподавателей, а в предзачётный и экзаменационный периоды оказываются перегруженными.

По данному направлению в начале семестра проводятся установочные лекции. Для обеспечения ритмичной работы по каждой дисциплине студентам выдается так называемый график сетевого планирования выполнения работ.

В Донецком государственном медицинском университете им. А.М. Горького можно активно использовать технологию модульного обучения как наиболее отвечающую требованиям адаптационного периода. Содержание образования представляется в законченных самостоятельных модулях, одновременно являющихся банком информации и методическим руководством по его применению (последнее особенно важно в период адаптации).

Выводы. Важно отметить, что разработанная целостная методика психолого-педагогического сопровождения студентов Донецкого государственного медицинского университета на этапе адаптации к вузу дает положительные результаты. Недостаточно разработаны вопросы сопровождения студентов при решении про-

блем межличностного общения, проблем бытового характера, проблем внутриличностных трансформаций.

Однако наряду с этой работой необходимо создавать методики, повышающие адаптационный потенциал личности. Постоянная внешняя помощь не способствует наработке адаптационного опыта, провоцирует выученную беспомощность, когда человек не опирается на свои ресурсы.

Литература

1. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология / Н.В. Басова – Ростов-н/Д.: Феникс, 2000. – 416 с. С. 111–114.
2. Границкая А.С. Механизмы управления самостоятельной работой студентов при переходе к адаптивной системе обучения // Анализ содержания курса иностранного языка. Вып. 3. – Томск: Изд-во Томского ун-та, 1976. С. 11–16.
3. Сидоров, В.И. Методология системной оценки и реабилитации функциональных возможностей организма спортсменов / В.И. Сидоров // Современные направления инновационных исследований молодых ученых в области физической культуры и спорта: Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 25–26 апреля 2024 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», 2024. – С. 317–323. – EDN WZATNB.

УДК 614

ИНВАЛИДЫ СВО: ВОЗВРАЩЕНИЕ К ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ

Поздняков Сергей Викторович, *старший преподаватель кафедры начальной военной подготовки и безопасности жизнедеятельности, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь*

Дегтярев Леонид Александрович, *студент 4 курса, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь*

Аннотация. *Данная статья направлена всестороннее изучение проблемы реабилитации инвалидов СВО и поиск путей ее ре-*

шения. Мы надеемся, что результаты нашего исследования смогут привлечь внимание к данной проблеме и способствовать разработке более эффективных программ, которые смогут действительно помочь людям вернуться к полноценной жизни после травм, полученных во время службы

Ключевые слова: реабилитация, адаптивные упражнения, специальная военная операция, люди с ограниченными возможностями здоровья.

DISABLED PEOPLE OF THE SPECIAL MILITARY OPERATION: A RETURN TO A FULL LIFE

Pozdnyakov Sergey Viktorovich, Senior Lecturer at the Department of Basic Military Training and Life Safety, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

Degtyarev Leonid Alexandrovich, 4th year student of Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Annotation. This article is aimed at a comprehensive study of the problem of rehabilitation of the disabled and the search for ways to solve it. We hope that the results of our research will help draw attention to this problem and contribute to the development of more effective programs that can really help people return to a full life after injuries sustained during service.

Keywords: rehabilitation, adaptive exercises, special military operation, people with disabilities.

Введение. В последние годы в России наблюдается значительное внимание к вопросам реабилитации инвалидов, особенно тех, кто стал таковыми в результате участия в специальной военной операции (СВО). Эта тема становится все более актуальной, поскольку количество людей, нуждающихся в помощи и поддержке, растет. Инвалиды СВО сталкиваются с множеством трудностей, которые не ограничиваются лишь физическими ограничениями, но также включают в себя психологические, социальные и экономические аспекты. Важно отметить, что реабилитация инвалидов – это не просто медицинская процедура, а комплексный процесс, который требует интеграции различных видов помощи и поддержки.

Методы и организация исследования. В рамках исследования был проведен анализ научной литературы.

Основные методы исследования включали:

- анализ и критика существующих программ реабилитации;
- выявление проблем и недостатков текущего подхода к реабилитации;
- рассмотрение рекомендаций специалистов в области реабилитации.

Результаты исследования и их обсуждение.

Программа реабилитации участников специальной военной операции (СВО) разработана с учетом многогранных потребностей инвалидов, которые могут возникнуть в результате полученных травм. Она включает медицинские, социальные и профессиональные аспекты, обеспечивая комплексный подход к восстановлению. Ключевой компонент данной программы – это индивидуальные программы реабилитации (ИПРА), которые позволяют учитывать уникальные обстоятельства каждого военнослужащего, его потребности и возможности [1].

В рамках программы предусмотрены направления на санаторно-курортное лечение и профессиональную реабилитацию, что снижает физические и психологические барьеры, с которыми сталкиваются участники СВО после травм [2]. Также разработаны восемь стандартов реабилитации, связанные с протезно-ортопедической помощью и социальной реабилитацией, которые соответствуют современным требованиям и законодательным нормам [2].

Значительное внимание уделяется лечебной физкультуре и модулям адаптации в быту, что важно для восстановления двигательной активности и преодоления зависимости от посторонней помощи [3]. Ключевым аспектом успешной реабилитации является обеспечение доступной инфраструктуры и ресурсов, позволяющей несколько ускорить процесс восстановления. Важно, чтобы медицина была доступна, а медицинские учреждения обеспечены современным оборудованием и высококвалифицированными специалистами.

Современная система реабилитации инвалидов в России сталкивается с множеством проблем и недостатков. Этические, социальные и экономические барьеры создают препятствия на пути интеграции такой категории граждан в общество. Важно понимать,

что говоримая категория инвалидов включает не только физических, но и умственных расстройств, что значительно усложняет подход к их реабилитации.

Множество российских специалистов уверены, что действующая система не учитывает международные стандарты. Механизмы, предложенные Конвенцией ООН о правах инвалидов, предполагают необходимость индивидуального подхода к каждому случаю, что пока не реализовано в полной мере [2]. Нынешняя практика реабилитации часто сводится к стандартным шаблонам, не учитывающим разнообразие потребностей инвалидов.

Социальные аспекты инвалидности становятся важным фактором в контексте реабилитации. Понятие инвалидности рассматривается не только как индивидуальная проблема, но и как социальное явление. Безвольное избегание работодателей, нежелание принимать на работу сотрудников с ограничениями приводят к дальнейшей изоляции таких людей [5].

Таким образом, системные проблемы в реабилитации инвалидов в России являются многообразными и требуют серьезного пересмотра подходов. Это касается как государственных инициатив, так и социальной ответственности сообщества в целом. Необходимы конкретные действия, основанные на понимании реальных нужд людей с ограниченными возможностями, чтобы обеспечить им право на полноценную жизнь [4].

Социальная интеграция является важной частью реабилитационного процесса. Пострадавшие, пережившие травматический стресс, нуждаются в создании системы мер поддержки, обеспечивающей их включение в социум. Разработка программ, направленных на социализацию и восстановление коммуникационных навыков, будет способствовать не только адаптации к новой реальности, но и восстановлению психоэмоционального состояния. Интеграция инвалидов в общество требует от государства и общественных организаций активного взаимодействия [3].

Комплексные реабилитационные программы, реализуемые на базе санаторно-курортных учреждений и военных госпиталей, доказали свою эффективность для улучшения физического и психоэмоционального состояния инвалидов. Такие учреждения способны

создать оптимальные условия для восстановления, предлагая специализированные медицинские и социальные сервисы. Исследования показывают, что сочетание медицинских процедур с социальными мероприятиями способствует более полному восстановлению [2].

Важную роль в реабилитации играют адаптивные физические упражнения. Программы адаптивной физической культуры и спорта позволяют не только улучшить физическую форму, но и способствует социальной адаптации инвалидов. Участие в спортивных мероприятиях может значительно повысить уверенность в себе, помочь наладить социальные связи и восстановить чувство принадлежности к сообществу [5].

Современные технические средства реабилитации также становятся неотъемлемой частью программы помощи. Оборудование для реабилитации должно быть доступно не только для медицинских учреждений, но и арендуемым для личного пользования инвалидов, чтобы облегчить процесс восстановления. Важно, чтобы государственные программы обеспечивали прокат необходимых аппаратов и вспомогательных средств, позволяя инвалидам использовать их в комфортной обстановке [1].

Каждый из этих аспектов требует разработки и внедрения четких стандартов и рекомендаций по предоставлению услуг реабилитации. Акцент на создание стандартов, соответствующих современным требованиям и практикам, обеспечивает повышение качества и доступности этих услуг. Важно, чтобы программы реабилитации были широко известны и доступны целевой аудитории, ведь их успешная реализация зависит от вовлеченности самих инвалидов и их семей в процесс, что также требует целенаправленных усилий со стороны государственных структур и общественных организаций [4].

Чтобы обеспечить успешное возвращение инвалидов к полноценной жизни, должна быть сформирована четкая политика, которая включает в себя все вышеперечисленные аспекты: ИПРА, социальную интеграцию, комплексные программы, адаптивную физическую культуру и использование технических средств. Это позволит создать эффективную и результативную систему реабилитации для участников СВО, способствуя их социальной адаптации и восстановлению качества жизни.

Выводы. Актуальность проблемы реабилитации инвалидов СВО не вызывает сомнений, так как с каждым годом количество людей, нуждающихся в помощи и поддержке, растет. Эти люди, вернувшиеся с фронта, сталкиваются с множеством трудностей, как физических, так и психологических, и их успешная реинтеграция в общество является не только личной, но и социальной задачей, требующей внимания со стороны государства и общества в целом.

Проблемы и недостатки текущего подхода к реабилитации инвалидов СВО требуют незамедлительных действий. Необходимо создать условия для интеграции медико-социальной помощи, что позволит обеспечить более целостный подход к реабилитации. Важно, чтобы медицинские учреждения, социальные службы и организации, занимающиеся трудоустройством, работали в тесном сотрудничестве, создавая единый механизм поддержки инвалидов.

Методы улучшения системы реабилитации должны включать в себя не только медицинские и социальные аспекты, но и образовательные программы, направленные на повышение квалификации инвалидов и их адаптацию к новым условиям жизни. Важно развивать программы, которые помогут инвалидам не только восстановить физические функции, но и обрести уверенность в себе, научиться новым навыкам и найти свое место в обществе.

Таким образом, возвращение инвалидов СВО к полноценной жизни – это сложный и многогранный процесс, требующий комплексного подхода и взаимодействия различных структур. Реализация предложенных в работе рекомендаций может значительно улучшить качество жизни этих людей, помочь им адаптироваться к новым условиям и стать активными участниками общества. Важно, чтобы каждый инвалид, вернувшийся с фронта, получил необходимую поддержку и возможность реализовать свой потенциал, что в конечном итоге приведет к созданию более справедливого и инклюзивного общества.

Литература

1. Т.И. Бонкало. Комплексная реабилитация участников специальной военной операции на Украине / [Электронный ресурс] – Москва ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ» 2023.

2. Министерство труда и социальной защиты [Электронный ресурс] // medsoc.adm-nao.ru.
3. Реабилитация участников специальной военной операции [Электронный ресурс] // sfr.gov.ru
4. Организация работы с участниками специальной военной операции [Электронный ресурс] // kcsn-achinsk.krn.socinfo.ru.
5. Министерство труда и социальной защиты [Электронный ресурс] // www.fbmse.ru

УДК 364.048.6

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ, ПОСТРАДАВШИХ В ХОДЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ: ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Бендер Дарья Александровна, студентка 4 курса, группа «ФБ-21-о», факультет искусств и физической культуры, направление подготовки 44.03.05 педагогическое образование с двумя профилями подготовки «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Поздняков Сергей Викторович, старший преподаватель кафедры начальная военная подготовка и безопасность жизнедеятельности, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация. В статье рассматриваются инновационные подходы к социальной реабилитации инвалидов, пострадавших в ходе специальной военной операции (СВО). Подчеркивается значение комплексного подхода, который включает в себя медицинские, психологические и социальные аспекты реабилитации. Описаны организационные и методические изменения, внедряемые в системе социальной защиты и реабилитации, а также предложенные новые формы работы с данной категорией граждан.

Ключевые слова: социальная реабилитация, инвалиды, специальная военная операция, инновации, организационные аспекты, методические аспекты, инновационные технологии.

INNOVATIVE APPROACHES TO SOCIAL REHABILITATION OF VALIDS VICTIMS DURING A SPECIAL MILITARY OPERATION: ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS

Bender Darya Aleksandrovna, 4th year student, group "FB-21-o», faculty of arts and physical education, training direction 44.03.05 pedagogical education with two training profiles "Physical Education" and "Life Safety", Stavropol State Pedagogical Institute. Russia, Stavropol

Pozdnyakov Sergey Viktorovich, Senior Lecturer, Department of Basic Military Training and Life Safety, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract. *The article examines innovative approaches to social rehabilitation of disabled people who suffered during a special military operation (SMO). The importance of a comprehensive approach, which includes medical, psychological and social aspects of rehabilitation, is emphasized. The organizational and methodological changes introduced in the system of social protection and rehabilitation are described, as well as proposed new forms of work with this category of citizens.*

Keywords: *social rehabilitation, disabled people, special military operation, innovations, organizational aspects, methodological aspects, innovative technologies.*

Актуальность социальной реабилитации инвалидов, получивших травмы в ходе специальной военной операции, обуславливается необходимостью поддержки этих людей как важной социальной группы. Несмотря на наличие традиционных методов реабилитации, современная ситуация требует внедрения новых, более эффективных и комплексных подходов к их социальной интеграции и восстановлению.

Интенсивность боевых действий оказывает деструктивное влияние на психофизиологическое состояние военнослужащих. Факторы, сопряженные с условиями выживания в полевых условиях, потерями личного состава, непосредственным участием в боестолкновениях, экзистенциальным страхом, опасениями пленения и получением ранений различной степени тяжести, провоцируют снижение нервно-психической устойчивости индивида. Хроническое стрессовое воздействие манифестируется в виде астении,

повышенной раздражительности, импульсивности, эскалации агрессивных тенденций, тревожности и апатии. В условиях боевой обстановки у военнослужащих развивается острая стрессовая реакция, потенциально трансформирующаяся в посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

Травматический опыт, ассоциированный с участием в боевых операциях, характеризуется высокой степенью тяжести и, в отличие от иных стрессовых событий, обладает пролонгированным и отсроченным воздействием на психику военнослужащего. В контексте классификации травматического опыта выделяются физические травмы (ранения, переломы, ожоги), психологические травмы (ПТСР, депрессия, тревожные расстройства), а также комбинированные травмы, сочетающие в себе физические и психологические компоненты [1].

Организация и методы исследования. Актуальные исследования в области травматического опыта у военнослужащих предполагают комплексный подход к изучению данной проблемы, учитывая психологические, физиологические, социальные, культурные и биологические аспекты. Разрабатываются инновационные методы диагностики и терапии, а также программы профилактики и поддержки для военнослужащих, подвергшихся травматическому воздействию.

Социальная реабилитация инвалидов, пострадавших в ходе специальной военной операции, представляет собой сложную и многогранную задачу, требующую применения инновационных подходов и современных технологий. Традиционные методы реабилитации часто оказываются недостаточными для полноценного восстановления и интеграции данной категории лиц в общество. Необходимо учитывать не только физические, но и психологические, социальные и профессиональные потребности ветеранов.

Одним из ключевых направлений является внедрение мультидисциплинарного подхода, который предполагает совместную работу различных специалистов: врачей, психологов, социальных работников, эрготерапевтов и других. Такой подход позволяет комплексно оценить состояние инвалида и разработать индивидуальную программу реабилитации, учитывающую все аспекты его

жизни. Важным элементом является использование современных технологий, таких как виртуальная реальность, роботизированные устройства и телемедицина, которые могут значительно повысить эффективность реабилитационных мероприятий.

Организационные аспекты играют также важную роль в успешной социальной реабилитации. Необходимо создавать специализированные центры реабилитации, оснащенные современным оборудованием и укомплектованные квалифицированным персоналом. Важно обеспечить доступность этих центров для всех нуждающихся, независимо от места проживания и социального статуса. Кроме того, необходимо развивать систему поддержки ветеранов и их семей, включающую психологическую помощь, юридическую консультацию и социальную поддержку [4].

Методические аспекты предполагают разработку и внедрение инновационных программ реабилитации, основанных на доказательной медицине и передовом опыте. Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого инвалида, его потребности и цели. Важно вовлекать ветеранов и их семьи в процесс реабилитации, предоставляя им возможность активно участвовать в принятии решений и контролировать ход восстановления.

Методические аспекты реабилитации требуют регулярной пересмотра и обновления на основе анализа эффективности проводимых мероприятий. Важно внедрять практики, которые уже показали свою результативность в других регионах или странах. Например, международный опыт показывает, что группы поддержки, в которых инвалиды могут обмениваться опытом, снижают уровень изоляции и способствуют улучшению психоэмоционального состояния [2].

Кроме того, социальной реабилитации инвалидов должна предшествовать их тщательная оценка с использованием современных диагностических методов для индивидуального подхода к каждому из них. Важно, чтобы каждый инвалид был уверен в том, что его потребности и возможности будут учтены, а поддержка будет оказываться на высоком уровне.

В современном обществе социальная реабилитация инвалидов становится все более актуальной задачей. Инновационные

подходы к этой сфере позволяют создавать эффективные методы и программы, которые помогают людям с ограниченными возможностями возвращаться к полноценной жизни и интегрироваться в общество.

Обсуждение результатов исследования. Технологические решения. Современные технологии играют ключевую роль в реабилитации инвалидов. Виртуальная реальность и дополненная реальность помогают создать интерактивные симуляции, в которых люди могут развивать необходимые навыки в безопасной и контролируемой среде. Такие технологии позволяют реализовать сценарии, которые могут быть сложными в реальной жизни, и способствуют уверенности в себе.

Индивидуализированные программы. Каждый случай индивидуален, поэтому важным элементом реабилитации являются программы, адаптированные под личные потребности и особенности человека. Индивидуальные планы реабилитации разрабатываются на основе тщательной оценки навыков, интересов и целей, что повышает эффективность вмешательства.

Социальные инклюзивные проекты. Современные социальные проекты направлены на вовлечение инвалидов в общественную жизнь. Такие инициативы включают обучение, культурные мероприятия и совместные активности, что способствует укреплению социальной связи и уменьшению стигматизации. Программы также помогают развивать навыки общения и взаимодействия в группе.

Групповая терапия и поддержка. Групповая реабилитация является эффективным методом, позволяющим людям с инвалидностью делиться опытом и поддерживать друг друга. Обсуждение общих проблем и достижений способствует формированию сообщества и укреплению социальных навыков участников.

Когнитивно-поведенческая терапия помогает изменить негативные установки и поведение, что значительно улучшает психологическое состояние. С помощью этого подхода люди смогут лучше справляться с вызовами, стоящими перед ними, и адаптироваться к изменениям в жизни.

Мультидисциплинарный подход. Комплексный подход к реабилитации, который включает специалистов из различных областей,

позволяет учитывать разные аспекты жизни человека. Взаимодействие врачей, психологов, социальных работников и других специалистов обеспечивает целостный подход к реабилитации и решению проблем инвалидов.

Программы трудоустройства. Интеграция инвалидов в рынок труда является важной частью социальной реабилитации. Специальные программы по подготовке и трудоустройству, включая стажировки и обучение, помогают людям с ограниченными возможностями развивать профессиональные навыки и находить работу [3].

Выводы. Инновационные подходы к социальной реабилитации инвалидов способствуют улучшению качества жизни и интеграции в социальное общество. Развитие технологий, индивидуализированных программ и групповой поддержки является основой эффективной реабилитационной практики, что в конечном итоге помогает людям с ограниченными возможностями достигать своей независимости и реализовывать потенциал.

Литература

1. Авдеенко А.А. Травматический опыт и социальная адаптация участников боевых действий // Опыт внедрения инноваций в социологическую практику и практику социальной работы: материалы X студенч. Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 195-летию со дня рождения В.В. Берви-Флеровского. – Донецк: ДОНАУИГС, 2024. – С. 14. URL: https://donampa.ru/images/2024/05/zbornik_2024_222.pdf (дата обращения: 08.04.2025).
2. Бурмистров Д.А. Спортивно-оздоровительная технология, как инструмент социализации участников СВО // Стимулирование научно-технического потенциала общества в стратегическом периоде : сб. ст. по итогам Междунар. науч.-практ. конф. – Стерлитамак : АМИ, 2024. – С. 7–20. – Электронная копия сборника доступна на сайте АМИ. URL: <https://ami.im/sbornik/MNPK-569.pdf#page=7> (дата обращения: 31.01.2025).
3. Организационно-методические подходы к комплексной социальной реабилитации инвалидов вследствие военной травмы, полученной в ходе проведения специальной военной операции. Методические рекомендации / О.Г. Струкова, Е.В. Морозова,

Е.В. Жукова, А.Н. Барышова; под ред. М.А. Дымочки. – Москва, 2023. – 488 с.

4. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий: учебник и практикум для вузов / Т.О. Авдиенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 299 с.

УДК 372.862

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ НА УРОКАХ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАЩИТЫ РОДИНЫ

Осипенко Мария Павловна, студентка 4 курса факультета искусств и физической культуры, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), специальность «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Иванов Виктор Михайлович, профессор, доктор сельскохозяйственных наук Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

Аннотация. В статье рассматривается проблема повышения эффективности обучения на уроках основ безопасности жизнедеятельности посредством внедрения практико-ориентированного подхода. Обосновывается актуальность и значимость применения данного подхода для развития внутренней мотивации учащихся, раскрытия их способностей и познавательного интереса, а также для формирования жизненно важных, практически востребованных знаний и умений. Представлены результаты экспериментального исследования, подтверждающие положительное влияние практико-ориентированного обучения на уровень усвоения знаний учащимися старших классов.

Ключевые слова: практико-ориентированное обучение, основы безопасности жизнедеятельности, мотивация, познавательный интерес, старшеклассники, жизненно важные знания и умения, образовательные возможности, учебное занятие.

PRACTICE-ORIENTED TRAINING IN THE LESSONS OF THE BASICS OF SECURITY OF THE DEFENSE OF THE MOTHERLAND

Osipenko Maria Pavlovna, 4th year student of the Faculty of Arts and Physical Education, direction of training 44.03.05 Pedagogical education (with two profiles of training), specialty "Physical Education" and "Life Safety", Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Ivanov Viktor Mikhailovich, Professor, Doctor of Agricultural Sciences Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Annotation. *The article discusses the problem of improving the effectiveness of teaching in the lessons of the basics of life safety through the introduction of a practice-oriented approach. The relevance and importance of using this approach for the development of internal motivation of students, the disclosure of their abilities and cognitive interest, as well as for the formation of vital, practically demanded knowledge and skills are substantiated. The results of an experimental study confirming the positive impact of practice-oriented education on the level of knowledge assimilation by high school students are presented.*

Keywords: *practice-oriented learning, basics of life safety, motivation, cognitive interest, high school students, vital knowledge and skills, educational opportunities, training session.*

Введение. В современных условиях процесс обучения в первую очередь должен проявляться в развитии внутренней мотивации учащихся, раскрытии их способностей и познавательного интереса при формировании жизненно важных, практически востребованных знаний и умений, что позволяет учащимся успешно адаптироваться к жизни и быть активной, творческой личностью [1; 3].

Как известно, целями обучения в современной российской школе являются не только усвоение знаний, но и общее развитие учащихся. Для этого разрабатываются передовые технологии обучения. Однако новые направления в технологии образовательного процесса порой медленно реализуются в массовой практике. Проблема заключается в том, что тот учебный материал, который используется в процессе обучения, далеко отстоит от живой практики и жизненного опыта учащихся, на учебных занятиях редко обсуждаются практические проблемы и анализируются ситуации

из повседневной жизни. Вследствие этого учебный процесс становится излишне усложненным и отрывается от реальной жизни, что ведет к потере интереса учащихся к обучению. Для прочного усвоения знаний по тому или иному предмету требуется сформировать позитивное отношение к нему, вызвать интерес учащихся к изучаемому материалу. Интересный и лично – значимый материал обычно воспринимается ими как менее трудный. Поэтому перед педагогом стоит задача организовать учебный процесс так, чтобы он стал познавательным и творческим процессом, в котором учебная деятельность учащихся становится успешной, а знания востребованными [2; 4; 5].

Методы и организация исследования. Один из возможных примеров решения этой задачи заключается в разработке практико-ориентированного подхода к обучению учащихся на уроках основ безопасности жизнедеятельности. Сущность практико-ориентированного обучения при этом будет заключаться в построении учебного процесса на основе единства эмоционально-образного и логического компонентов содержания; приобретения новых знаний и формирования практического опыта их использования при решении жизненно важных задач безопасности и благополучия человека. Развитие у ученика информационной компетентности остаётся при этом одним из основных приоритетов в современном образовании, которое включает в себя такие направления как: целостное миропонимание и научное мировоззрение, знание информационных технологий, этические и правовые нормы поведения человека в современном обществе и многие другие [6; 7].

Цель нашей работы – разработка практико-ориентированного обучения учащихся на уроках основ безопасности жизнедеятельности.

При этом решались следующие задачи:

- изучить состояние исследуемой проблемы в педагогической теории и практике;
- определить функции, разработать правила и содержание практико-ориентированного подхода к обучению учащихся;
- разработать и апробировать структуру практико-ориентированного учебного занятия;

– выявить образовательные возможности практико-ориентированного обучения;

– экспериментально проверить эффективность практико-ориентированного обучения учащихся на уроках основ безопасности жизнедеятельности.

Исследования по формированию практико-ориентированного обучения учащихся основам безопасности жизнедеятельности проводились в 10 и 11-х классах общеобразовательной средней школы № 23 города Ставрополя.

Старшеклассники указанных возрастов учились в параллельных классах – «А» и «Б», по 26 человек в каждом классе. В «А» классах учебная работа по основам безопасности жизнедеятельности проводилась по обычной методике. В «Б» классах данная дисциплина изучалась с точки зрения практико-ориентированного обучения.

На основании проведенных исследований делались выводы об эффективности практико-ориентированного обучения учащихся основ безопасности жизнедеятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты оценки практико-ориентированного обучения на уроках основ безопасности жизнедеятельности учащихся старших классов показали, что отличных знаний при использовании данного метода на занятиях по основам безопасности жизнедеятельности добились 29% десятиклассников и 31% учеников 11 класса, по сравнению с контролем – 24 и 25%. Хорошие знания получили 42% десятиклассников и 41% учеников 11 класса, а у контрольных соответственно – 32 и 35%.

Таблица 1 – Результаты эксперимента на констатирующем этапе исследования

Класс	Группа	Отличные знания	Хорошие знания
10	Экспериментальная (Практико-ориентированное обучение)	29%	42%
10	Контрольная (Обычная методика)	24%	32%
11	Экспериментальная (Практико-ориентированное обучение)	31%	41%
11	Контрольная (Обычная методика)	25%	35%

Таким образом, реализация практико-ориентированного подхода к обучению учащихся показала, что процесс обучения можно рассматривать как познавательный процесс, в котором учебная деятельность учащегося является успешной, а знания востребованные. Установлено, что практико-ориентированное обучение влияет на содержание учебного материала урока и предполагает изменение технологии и структуры урока, в результате чего обучение делается мотивированным. Практико-ориентированный подход предполагает отношение к учащемуся как к собеседнику, партнёру, имеющему право на собственное решение. Практико-ориентированный подход ориентирует учащихся на выполнение проектов, темы которых совместно разрабатываются с преподавателями при которых действуют каналы обратной связи «учитель – ученик». Образовательная эффективность практико-ориентированного обучения предполагает максимально возможный развивающий учебно-воспитательный результат, выражающийся в устойчивом познавательном интересе, повышении уровня обученности, сформированности учащегося на определенном уровне потребительской культуры. Практико-ориентированный подход предполагает проведение профориентационной работы или связи обучения с будущей профессией. Практико-ориентированный подход способствует приобретению новых знаний и формированию практического опыта их использования при решении конкретных жизненно важных задач.

Выводы. Важность практико-ориентированного обучения учащихся обусловлена и тем, что реализация данного подхода к обучению позволяет снять обострившееся противоречие между необходимостью овладения учащимися системой жизненно важных, практически востребованных знаний и умений, развития их творческих способностей, формирования у них экологического сознания и недостаточной исследованностью практико-ориентированного обучения и его образовательных возможностей.

Литература

1. Абаскалова Н.П. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности: Учебно-методическое пособие / Н.П. Абаскалова – Новосибирск: НГПУ, 2004. – 96 с.
2. Абрамова С.В. Методологические основы подготовки специа-

- листа образования в области безопасности жизнедеятельности / С.В. Абрамова, Е.Н. Бояров: Современные проблемы науки и образования. 2011. № 6.
3. Ахромова А.Г. Организационно-методические аспекты профессиональной педагогической практики по специальности «Безопасность жизнедеятельности» / А.Г. Ахромова, О.М. Матвеева, И.В. Тихонова: Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности: Сб. науч. статей. – Ставрополь: СГУ, 2004. – С. 6–10.
 4. Бенин В.Л. Теоретико-методологические основы формирования и развития педагогической культуры. / В.Л. Бенин: Автореф. дисс. докт. пед. наук. – Екатеринбург, 1996.
 5. Виленский М.Я. Технологии профессионально-ориентированного обучения в высшей школе: Учебное пособие / М.Я. Виленский, П.И. Образцов, А.И. Уман. Под ред. В.А. Сластенина. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 192 с.
 6. Днепров С.А. Педагогическое сознание: теории и технологии формирования у будущих учителей / С.А. Днепров – Екатеринбург, 1998. – 298 с.
 7. Захарченко Е.Ю. Педагогическая культура и культурно-образовательная ситуация / Е.Ю. Захарченко: Педагогика. – 1999. – № 3. – С. 47–49.

УДК 37.013.43

ТЕХНОЛОГИИ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Баркалова Анастасия Александровна, ассистент кафедры безопасности жизнедеятельности, Воронежский государственный педагогический университет, Россия, Воронеж

Дронов Дмитрий Иванович, ассистент кафедры безопасности жизнедеятельности, Воронежский государственный педагогический университет, Россия, Воронеж

Баркалов Максим Петрович, магистрант первого года обучения, профиль «Образование в области физической культуры и спорта» Воронежский государственный педагогический университет, Россия, Воронеж

Аннотация. В данной статье рассматриваются теорети-

ческий и практический аспект патриотического воспитания старшеклассников. Изучены основные педагогические технологии патриотического воспитания старшеклассников, а также особенности организации педагогической деятельности патриотической направленности. В статье проанализированы методическая литература и документы МБОУ СОШ №40, г Воронеж с целью изучения патриотического воспитания подросткового возраста и посещающих Юнармейский отряд «Следопыты с улицы Краснознаменной».

Ключевые слова: патриотическое воспитание, старшеклассники, педагогические технологии, педагогическая деятельность, средства воспитания.

TECHNOLOGIES OF MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION OF SENIOR GRADE STUDENTS

Barkalova Anastasia Aleksandrovna, Assistant of the Department of Life Safety, Voronezh State Pedagogical University, Russia, Voronezh

Dronov Dmitry Ivanovich, Assistant of the Department of Life Safety, Voronezh State Pedagogical University, Russia, Voronezh

Barkalov Maksim Petrovich, first-year master's student, profile "Education in the field of physical education and sports" Voronezh State Pedagogical University, Russia, Voronezh

Abstract. *This article examines the theoretical and practical aspects of patriotic education of senior pupils. The main pedagogical technologies of patriotic education of senior pupils, as well as the features of the organization of pedagogical activity of patriotic orientation are studied. The article analyzes the methodological literature and documents of MBOU Secondary School No. 40, Voronezh, with the aim of studying the patriotic education of adolescents and those attending the Yunarmeysky detachment "Pathfinders from Krasnoznamennaya Street".*

Keywords: *patriotic education, high school students, pedagogical technologies, pedagogical activity, educational means.*

Введение. Патриотическое воспитание старшеклассников важно для социального, экономического и культурного развития государства, сохранения его национальных, гражданских, духовно-нравственных, семейно-родственных ценностей.

Анализ педагогических технологий патриотического воспитания учащихся подросткового возраста является актуальной про-

блемой, так как патриотическое воспитание способствует развитию уважения к культуре и истории страны. Подростки, находясь на этапе формирования своей идентичности, нуждаются в чётких ориентировках и примерах для подражания, которые помогут им осознать свою роль в обществе и ответственность перед ним [2].

Согласно «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», важнейшей задачей современного образования является воспитание молодого поколения, готового к мирному созиданию и защите Родины.

Методы и организация исследования. Методы, используемые в данной научной статье: обзор научной литературы по теме научной статьи, педагогическое наблюдение, анализ методической литературы общеобразовательной организации. Научное обоснование статьи основывалось на анализе рабочей программы Юнармейского отряда МБОУ СОШ №40, г Воронеж, рабочей программе по предмету «Основы безопасности и защиты Родины» (10–11 классы), а также устава образовательной организации.

Результаты исследования и их обсуждения. Под технологией воспитания мы понимаем систему разработанных наукой и отобранных практикой способов, приемов, процедур воспитательной деятельности, которые позволяют гарантировать результат и качество. В образовательном процессе «воспитательная технология» – понятие, взаимодействующее с образовательными задачами. При этом в структуре образовательной задачи определенные личностные качества учащихся, подлежащие формированию и развитию, выступают как цели воспитания в конкретных условиях, что в целом определяет специфику содержания образования [3].

Какие же технологии возможны для патриотического воспитания старшеклассников?

В первую очередь, это могут быть интерактивные уроки и мультимедийные материалы. С их помощью детям рассказывают о величии страны, её вкладе в мировую историю и научно-технический прогресс. Виртуальные экскурсии позволяют познакомиться с географией и культурой различных регионов страны без выезда из класса [1].

Также к технологиям можно отнести организацию проектной деятельности и работы в группах. Решение задач с использованием

компьютерных программ, создание презентаций и видеороликов на тему истории и культуры города и страны помогают обучающимся лучше понять и усвоить информацию [4].

Квест-игры – такая технология организации образовательной деятельности способствует активизации познавательных и мыслительных процессов участников. С помощью квеста можно достичь образовательных целей: реализовать проектную и игровую деятельность, познакомить с новой информацией, закрепить имеющиеся знания, отработать на практике умения детей.

Участие в праздниках – данная технология позволяет создать у школьников не только представления о их городе, стране, но и возникает чувство сопричастности к важным происходящим событиям.

Также существуют различные направления патриотического воспитания, например: краеведческо-поисковое, литературно-музыкальное, экскурсионно-туристическое, физкультурно-оздоровительное и другие [4].

Юнармейский отряд «Следопыты с улицы Краснознаменной» в МБОУ СОШ №40, г. Воронежа был сформирован в 2016 году, его постоянная численность – 30 юнармейцев. Присягу приносят самые активные и ответственные подростки.

Юнармейцы МБОУ СОШ №40 семикратные участники Парада Победы на площади Ленина, ежегодно участвуют в конкурсе-слете отрядов «Пост № 1», военно-спортивных соревнованиях «Безопасная среда», «Школа безопасности» и др. Руководителем отряда является учитель физической культуры Соколаева Алена Сергеевна. Она занимается с учащимися на протяжении пяти лет и активно принимает участие во всех мероприятиях и конкурсах патриотической направленности.

При анализе педагогической деятельности руководителя, были выделены следующие формы воспитания старшекласников:

- военно-спортивные игры («Зарница», «Юный десантник» и др.);
- походы и марш-броски (поход «Дивногорье», поход по реке «Тихая сосна»);
- тематические беседы (приглашение курсантов с ВУНЦ ВВС, г. Воронеж);

- экскурсии (краеведческий музей, музей военной техники и др.);
- спортивные соревнования (эстафеты, веселые старты);
- дни юнармейца;
- деловые игры;
- исследовательские работы;
- викторины;
- встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и труда, «детьми войны», выпускниками-военнослужащими, представителями военного комиссариата, МЧС, МВД России, пожарной охраны и др.

Анализ рабочей программы Юнармейского отряда МБОУ СОШ № 40 позволил выделить основную цель и задачи патриотического воспитания в кружковой деятельности образовательной организации.

Цель – развитие деятельности юнармейского отряда, способного к социализации в условиях гражданского общества, уважающего права и обязанности будущих защитников Отечества.

Задачи программы:

- воспитывать у юнармейцев чувства патриотизма, гражданского сознания, верности Отечеству, готовности к выполнению конституционных обязанностей;
- воспитывать уважительное отношение к героической истории государства, его вооружённым силам, к бережному отношению и героическому прошлому народа;
- формировать потребности в здоровом, безопасном и активном образе жизни [4].

Содержание программы включает такие темы, как история вооружённых сил России, строевая подготовка, основы медицинских знаний, виды вооружений, огневая подготовка, основы рукопашного боя, основы выживания в сложных условиях, тактическая подготовка.

На базе МБОУ СОШ № 40, г. Воронеж был проведен опрос Юнармейцев с целью выявления технологий, используемых в отряде для патриотического воспитания старшеклассников. Учащимся было заданы следующие вопросы:

- интересно ли им принимать активное участие в жизни отряда?

– как проходят их занятия в Юнармейском отряде? И что Вам больше всего нравится?

На основе полученных ответов, нами были сделаны следующие выводы (наглядно результаты можно увидеть на рисунке 1):



Рисунок 1 – Диаграмма результатов опроса юнармейцев

– 27 учащихся из 30 с интересом принимают участие в различных мероприятиях и конкурсах патриотической направленности, также с удовольствием посещают занятия и не имеют пропусков.

Результаты вопроса «Как проходят их занятия в Юнармейском отряде? И что вам больше нравится» позволяют выделить следующие технологии, используемые на занятиях отряда:

- технология игрового обучения (военно-патриотические игры, деловые игры);
- технологии обучения критического мышления (спортивное ориентирование, походы, логические квесты);
- технологии активного обучения (экскурсии, исследовательские работы).

Наглядно результаты можно увидеть на рисунке 2.

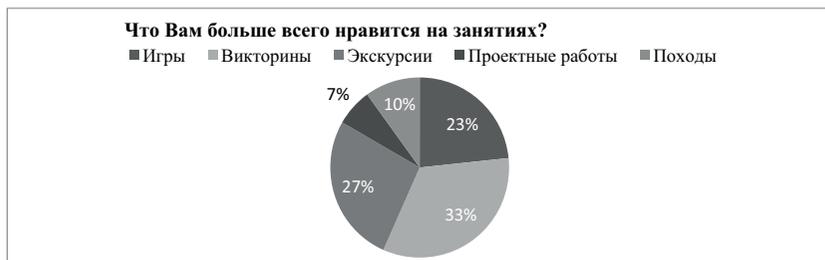


Рисунок 2 – Диаграмма результатов опроса Юнармейцев

Заключение. Таким образом, исходя из обзора научной и методической литературы, можно сделать следующие выводы:

– в Юнармейском отряде МБОУ СОШ №40 используются различные технологии патриотического воспитания, за счет внедрения руководителем отряда многообразных форм и методов;

– Юнармейцы «Следопыты с улицы Краснознаменной» посещают занятия отряда с интересом и уважением к патриотическим и культурным ценностям страны. На это указывает то, что учащиеся активно принимают участие в конкурсах и мероприятиях, которые основаны на военно-патриотическом воспитании;

– технологии военно-патриотического воспитания позволяют повысить уровень формирования у учащихся качеств, которые необходимы будущему культурно-образованному человеку.

Литература

1. Агапова И.А. Мы – патриоты! Классные часы и внеклассные мероприятия (1–11 классы) / И.А. Агапова. – Москва: ВАКО, 2020. – 189 с.
2. Александрова Е.Ю. Система патриотического воспитания: планирование, педагогические проекты, разработки тематических занятий и сценарии мероприятий. / Е.Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2017. – 209 с.
3. Беспятова Н.К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков (методическое пособие) / Н.К. Беспятова. – Москва: Айрис Пресс: Айрис дидактика, 2023. – 167 с.
4. Журавская Т.В. Патриотическое воспитание: Нормативные правовые документы». – 2-е изд., перераб. / Т.В. Журавская. – Москва: ТЦ Сфера, 2016. – 144 с.

УДК 796.088

ПЕРСПЕКТИВЫ СТРАЙКБОЛА КАК ВИДА СПОРТА В РОССИИ

Варенцова Ирина Анатольевна, доцент кафедры физической культуры, кандидат биологических наук, доцент, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Россия, Архангельск

Гусейн Роман Эдуардович, студент 4 курса, Северный (Арк-

тический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Россия, Архангельск

Аннотация. Статья рассматривает страйкбол (airsoft) как перспективный вид спорта в условиях роста интереса к военно-патриотическому воспитанию в России. Анализируется история возникновения дисциплины – от послевоенной Японии до официального признания в РФ в 2020 году. Рассматриваются разные виды страйкбола, оценивается их потенциал для интеграции в спортивные соревнования. Подчёркивается роль страйкбола в развитии физических, тактических и социальных навыков. Особое внимание уделяется возможностям использования MilSim в программах начальной военной подготовки.

Ключевые слова: страйкбол, военно-патриотическое воспитание, спидсофт, MilSim, спортивные перспективы

PROSPECTS OF AIRSOFT AS A SPORT IN RUSSIA

Varentsova Irina Anatolyevna, Associate Professor of the Department of Physical Culture, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Russia, Arkhangelsk

Guseyn Roman Eduardovich, 4th year student of the Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Russia, Arkhangelsk

Annotation. The article explores airsoft as a promising sport in the context of growing interest in military-patriotic education in Russia. It traces the history of airsoft from post-war Japan to its official recognition in Russia in 2020. The author analyzes different formats, assessing their potential for integration into official sports. The study highlights airsoft's role in developing physical, tactical, and social skills. Special attention is paid to the use of MilSim in basic military training programs.

Keywords: airsoft, military-patriotic education, Speedsoft, MilSim, sports prospects

В нынешнее время, с учётом политической ситуации, в которую попала Россия, всё большую популярность приобретают военно-спортивные игры, в школах вводится начально-военная подготовка. Среди многих военно-тактических игр выделяется одна весьма массовая и в меру реалистичная, с недавних пор даже признанная у нас спортом. Имя ей страйкбол, или airsoft, как принято в англоязычных странах. В данной статье ставлю цель выявить перс-

пективы этой игры, а также разобраться в истории страйкбола как явления и путь его становления, а также его виды, коих несколько, а также указать пути, какие возможности есть для развития страйкбола в России.

Для начала, конечно же стоит понять, каково же определение страйкбола. Страйкбол – это командно-тактическая игра, в которой в качестве оружия используется специально разработанная «мягкая пневматика», стреляющая 6-миллиметровыми шарами.

Страйкбол зародился в стране восходящего солнца – Японии. После Второй мировой войны японцы лишились не только армии, но и права владения автоматическим огнестрельным оружием. Суровые условия капитуляции необходимо было соблюдать, но так, чтобы не потерять боеспособности сил самообороны. Поэтому хитроумные японцы придумали оружие, которое внешне являлось копией боевых образцов и по габаритам, и по массе, но реально стреляло не боевыми патронами. Вместо порохового заряда использовался сжатый газ. Пистолеты, винтовки, автоматы, пулеметы приспособлялись под стрельбу не пулями, а шариками. Ими же или даже обычным горохом начинялись в качестве поражающего элемента гранаты и мины, взрывателями в которых служили и по сей день служат селитровые бумажки, а взрывным элементом – обычная петарда. Так это происходит и по сей день [1].

Таким образом, тактика отработывалась в условиях реального боя, но с муляжами в руках солдат. Очень удобно: в таких «боях» никого не убьет, никаких законов оно не нарушит, зато позволит отработать в реальном режиме тот или иной прием атаки или обороны.

В России страйкбол появился в середине 90-х годов XX века. Распространение он получил у реконструкторов как метод развлечения. Потом от закрытых клубов будущий спорт стал более массовым. В 2007 году вышла первая газетная статья в авторитетном издании «Коммерсантъ» о страйкболе – «Солдаты первой шаровой». С тех пор началось стабильное развитие игры и продвижение её в массы. А в 2020 году: приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2020 страйкбол был включен во Всероссийский реестр видов спорта. За развитие страйкбола как вида спор-

та отвечает общественная организация «Федерация страйкбола». Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2021 г. утверждены правила для проведения официальных соревнований по страйкболу [2].

Таким образом, в России страйкбол вышел на официальный уровень, что даёт много перспектив. Поэтому сейчас предлагаем рассмотреть разные виды страйкбола и перспективы их именно как спортивного соревнования, не как развлечения.

Спидсофт (Speedsoft) – это страйкбольный эквивалент пейнтбольного спидбола. Быстро развивающаяся турнирная игра, которая отбрасывает военный аспект игры и вместо этого фокусируется на быстрой стрельбе. Этот вид страйкбола является относительно новым, но набирает все большую популярность. Именно он и является на данный момент спортивным состязанием. Особенностью такого вида страйкбола являются небольшие команды, соревнующиеся друг с другом: 1 на 1, 2 на 2 и 4 на 4. Бывают простые быстрые и яростные перестрелки на выбывание, есть игра с захватом знамени – куском ткани 60 на 60 см без древка. Кто захватил флаг – победил. Судейство обеспечивает коллегия судей, они располагаются на защищённом возвышении, откуда можно обозревать всё игровое поле, также осуществляется видеофиксация.

Таким страйкболом очень заинтересована молодёжь, ведь эта социальная группа жаждет активных действий, какие и предлагает спидсофт. Особенно в этом рвении отличились студенты, которые на базе своих вузов создают страйкбольные команды и даже участвуют в межвузовских соревнованиях. Например, очень хорошая команда в Московском государственном университете.

Теперь предлагаем рассмотреть иные виды страйкбола, которые можно было бы интегрировать как спортивное состязание.

Начнём с перестрелок, или, как их называют в самом страйкбольном сообществе, «воскресок». В первую очередь это стычки, во время которых две команды игроков стреляют друг в друга по какому-то боевому сценарию. Самая распространенная форма страйкбола, и именно так большинство игроков начинают заниматься этим видом спорта. Играют в такое обычно на выходных, поэтому нередко их называют просто «воскресками». По моему мнению,

это больше подходит как развлечение, нежели как спорт. При таком формате вовсе не обязательно иметь высокие физические навыки, быструю реакцию и другие важные умения, и навыки для спортсменов. Поэтому, считаю, у этого вида страйкбола нет спортивных перспектив.

Перейдём к MilSim'у или «military simulation» (в переводе с английского «военная симуляция»). Как понятно из названия, этот тип игры сосредоточен на военном моделировании – в игру вводят многие элементы армейской жизни: дисциплина, караулы, патрули, а также правила поражения приближены к реальным, даже отражена тактическая медицина, которую применять надо правильно, за этим следят организаторы игр. Внутри команды назначается четкая иерархия, форма игроков обязательно должна соответствовать выбранному по сценарию периоду времени, а сама игра может проходить несколько дней подряд. Этот вид страйкбола, по моему мнению, можно адаптировать в спортивные соревнования, ведь при таком формате игры требуются максимальное сосредоточение на протяжении долгого промежутка времени, знание тактики, умение предугадывать шаги соперника, аналитические способности, даже знания медицины, такие как правильное оказание первой помощи, а также знание военного снаряжения и умение его грамотно распределять и носить. Такие соревнования можно интегрировать, например, в начальную военную подготовку или какие-то военные сборы. Победившую сторону необходимо награждать кубками и грамотами, а особо отличившимся игрокам даже давать спортивные разряды, как происходит в любом виде спорта. Однако для контроля таких соревнований должно быть много организаторов и большая коллегия независимых судей. Однако, несмотря на сложности, такие соревнования можно и нужно проводить, они однозначно повысят интерес к новому виду спорта.

У милсима есть ещё более жёсткий подвид – ARW или «airsoft real war» (настоящая война в страйкболе). Особенность такого формата в том, что игра проходит без ограничений по времени, но с оговоренным заранее лимитом боевых припасов. Также одной из ярких особенностей ARW является то, что «убитых» игроков нельзя воскресить. По моему мнению, трудность в её адаптации в

том, что нельзя выставить какое-то ограниченное время, в связи с этим теряется её спортивная составляющая.

У каждого молодого человека, по моему мнению, должно быть «дело» – интересное увлечение. Кого-то привлекают классические виды спорта, кого-то туризм, кто-то любит просто душевные разговоры, а кого-то привлекают «тусовки». Но в последнее время появляется занятие, которое объединяет исторические игры, туризм, общение с разными людьми, а также сопровождаемые всему этому физические нагрузки, полезные здоровью. И это как раз про страйкбол. Здесь проверяются лучшие качества человека: честность, соблюдение правил поведения и «зелёного кодекса», умение коммуницировать в течение нескольких дней в непривычных для многих условиях, порой даже трудных, забота не только о себе, но и о товарищах по команде или стороне, дисциплинированность, умение пользоваться картами, скорость реакции, выносливость и, на мой взгляд, самое важное – владение оружием, пусть даже не боевым. И, конечно, есть в этом своя романтика.

В это увлечение вовлечены люди разных возрастов: от 18 до 45–50 лет и абсолютно разного рода занятий: студенты, преподаватели, люди культуры и искусства, бизнесмены, инженеры и обычные рабочие. Есть среди них и люди, никогда не служившие в армии и те, кто даже успел побывать в «горячих точках». Но их объединяет желание попробовать себя в чём-то новом и, конечно же, стремление развивать себя физически и умственно, тренировать реакцию, закалять силу воли.

Выводы. Страйкбол является интересным хобби для широкого круга людей, где почти каждый может найти то, что будет больше всего подходить именно ему. Наличие широкой палитры видов проведения игр позволяет работать над разными аспектами развития человека: ношение снаряжения позволяет давать постоянные физические нагрузки, улучшающие физическую форму, сам соревновательный момент игры помогает улучшать реакцию и когнитивные способности игроков, особые задания, выдаваемые организаторами игр, улучшают внимательность и коммуникацию между людьми на игре, а сама чёткая структура правил, которые необходимо соблюдать, позволяет работать над дисциплиной и от-

ветственностью за свои поступки. Поэтому у страйкбола в России большие перспективы и он смог бы занять своё место в спортивных играх наряду с тем же футболом, баскетболом или волейболом.

Литература

1. Краснокутский Д.Н. Использование пейнтбольного и страйкбольного оборудования в обучении сотрудников спецподразделений МВД России / Д.Н. Краснокутский, Л.И. Тимошенко // Научно-методические проблемы подготовки инструкторско-педагогических кадров по боевой и физической подготовке для органов внутренних дел: сборник материалов VI межвузовской научно-практической конференции, Ставрополь, 05 апреля 2013 года / Ставрополь: Графа, 2013. – С. 163–167. – EDN SGUWOJ.
2. Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 874 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «страйкбол» [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405757493/> (дата обращения 26.03.2025).

УДК 364.65 – 159.97

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ УЧАСТНИКОВ БОЕВОГО КОНФЛИКТА

Горлач Марина Евгеньевна, доцент кафедры специального и инклюзивного образования, кандидат социологических наук, Филиал Ставропольского государственного педагогического института, Россия, Ессентуки

Аннотация: *В статье проанализировано современное положение социально-психологической службы в системе реабилитации участников боевого конфликта. В соответствии со стоящими перед такой службой целями и задачами предложены организационно-методические основания направлений социально-психологического реабилитационного процесса. В рамках системного направления конкретизирована специфика интегративного подхода специалистов разного профиля к восстановлению личностного и социального статуса субъекта военной травмы. Рассмотрены основные виды проблем клиента, с которыми*

сталкиваются специализированные психологи и психотерапевты в процессе реабилитации участников боевого конфликта.

Ключевые слова: системность, ситуативность, процессуальность, реабилитация, помощь, организация, методический подход, терапия, психотравма, маркеры.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL SERVICE IN THE SYSTEM OF REHABILITATION OF PARTICIPANTS IN A COMBAT CONFLICT

Gorlach Marina Evgenievna, Associate Professor of the Department of Special and Inclusive Education, Candidate of Sociological Sciences, Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Essentuki

Abstract: The article analyzes the current status of the social and psychological service in the system of rehabilitation of participants in a military conflict. In accordance with the goals and objectives of such a service, organizational and methodological foundations for the directions of the social and psychological rehabilitation process are proposed. Within the framework of the system direction, the specifics of the integrative approach of specialists of different profiles to the restoration of the personal and social status of the patient (disabled person) are specified. The main types of client problems encountered by specialized psychologists and psychotherapists in the process of rehabilitation of participants in a military conflict are considered.

Keywords: systematicity, situationality, procedurality, rehabilitation, assistance, organization, methodical approach, therapy, mental trauma, markers.

Введение. Ситуативное, процессуальное и системное направления отражают тот спектр задач, которые встают перед социально-психологической службой, занятой реабилитацией военнослужащих, в особенности инвалидов, пострадавших в связи с пребыванием в зоне боевого конфликта. Важно заметить, что организационно-методические подходы являются не набором предписываемых руководств, а способом мышления об организационных проблемах и их решениях [4].

Отличие инвалидов от тех, кто не понёс физических увечий в том, что они всегда имеют перед собой наглядное напоминание травмирующего события и этот опыт не ограничивается психологическими проявлениями, а также включает клинические, подде-

жащие психокоррекции и медикаментозной терапии. Когда бывший военнослужащий попадает в программу реабилитационного процесса социально-психологической службы, он уже обычно прошел ситуативную и клиническую помощь. Исключением являются военные госпитали, где психологическая помощь проводится параллельно с медицинской и психотерапевтической в достаточной согласованности специалистов. Таким образом, системное направление реабилитации наиболее эффективно осуществляется в специализированных учреждениях помощи военнослужащим и демобилизованным инвалидам. Однако социально-психологическая помощь не утрачивает при этом возможность эффективного системного участия в оказании помощи, хотя, очевидно, меняется её масштаб.

Методы и организация исследования. Анализируя весь спектр задач реабилитационного процесса, можно выявить следующие основные направления, определяющие общую эффективность процесса реабилитации.

Ситуативное направление, чаще всего, характеризует приближенность к месту зарождения проблемы, но также и то, что участвующие специалисты крайне редко оказываются профильными. Обычно это парамедики, военные догоспитальные специалисты или, даже, спасатели МЧС. Указанные специалисты вынуждены совмещать большое количество сложных задач в сфере медицинской помощи, физической реабилитации, обеспечения ситуативной безопасности, поэтому на психологическую помощь у них остается незначительное количество времени и сил. В то же время, именно на этом этапе у пострадавшего закладывается потенциал развития посттравматического стрессового расстройства. Поэтому следует рассматривать весь спектр оказания ситуативной помощи, как преддверие к оказанию специализированной помощи в зависимости от тяжести и вида травмы.

Процессуальное направление обеспечивает бесперебойность «непрерывных, взаимосвязанных действий, которые называют управленческими функциями, которые также являются процессами, так как состоят из действий» [4, с. 72]. Собственно, оно и отражает эффективность организационно-методических подходов в системе

реабилитации. На этом этапе должно быть принято решение о том, кто, как и когда принимает субъекта военной травмы в собственное реабилитационное пространство. Единственное, о чём хотелось бы сделать замечание, что иногда подобные решения подчинены конъюнктуре сложившихся условий. Возможные варианты следуют из структуры организации медицины катастроф: «В целях решения комплекса специальных задач по защите населения и территорий от опасностей различного характера (в том числе от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий) федеральными органами исполнительной власти организуются соответствующие федеральные службы предупреждения и ликвидации ЧС:

- служба медицины катастроф (Минздрав России);
- служба охраны общественного порядка (МВД России);
- противопожарная служба (МВД России);
- служба защиты сельскохозяйственных животных и растений (Минсельхозпрод России);
- государственная спасательная служба (МЧС России);
- служба надзора за санитарно-эпидемиологической обстановкой (Минздрав России);
- служба мониторинга окружающей среды (Росгидромет);
- служба экологической безопасности (Госкомэкология России);
- противопоаводковая служба (Минприроды России);
- служба резерва материальных ресурсов (Госкомрезерв России);
- служба поиска и спасения на море (Минтранс России);
- транспортная служба (Минтранс России);
- служба защиты лесов от пожаров, болезней и вредителей лесной растительности (Рослесхоз);
- служба мониторинга чрезвычайных ситуаций (МЧС России)» [5, с. 24].

Военная реформа, начатая в 2008 г., дополнила приведённый перечень Главного военно-медицинского управления Минобороны России (ГВМУ). Эти федеральные службы аффилированы в проблемы военно-медицинской службы. Однако этот перечень дополняется, когда мы переходим к системному направлению, в котором

мы рассматриваем не только формальные, но и те, которые присутствуют как факт.

Результаты исследования и их обсуждение. *Системное направление* призвано рассматривать социально-психологическую помощь как единство усилий самых различных структур, направленных на решение задачи реабилитации, как подчиняющихся иерархии военной медицины, вплоть до самой вершины, представленной Правительством РФ и Верховным главнокомандующим, так и на добровольных или коммерческих началах. В той части реабилитации, которая касается восстановления социальной валидности, помощь добровольческих (волонтерских) структур не оценима. В том же, что касается специфической психологической реабилитации требуется профессиональная комплексная помощь, которую способны обеспечить социально-психологические центры, организованные на базе научных и образовательных учреждений. Следует учитывать, что: «Цель психологической (психической) реабилитации – преодоление отрицательных реакций со стороны психики у больных и инвалидов, возникающих в связи с болезнью или инвалидностью. Конечной целью любых реабилитационных программ является восстановление личностного и социального статуса больного (инвалида). Для достижения этой цели необходим комплексный интегральный подход к больному человеку (инвалиду) с учетом не только клинико-биологических закономерностей болезни, но и психосоциальных факторов, особенностей окружающей его среды» [2, с. 253]. На этом пути, чаще всего приходится сталкиваться с двумя проблемами: реактивностью и диссоциацией, которыми занимаются только специализированные психологи и психотерапевты.

Реактивность подразумевает, что мы реагируем инстинктивно или эмоционально, предварительно не подумав. Опять же, это свойство весьма полезно в моменты опасности. Чтобы пережить критическую ситуацию, мы должны быть реактивными. Однако реактивность длится и после травмы. Перенёсшие травму люди склонны быть особенно чувствительны к тому, что напоминает им о случившемся событии. И только профессионал может разорвать этот порочный круг негативных переживаний.

Диссоциация означает разъединение со своими переживаниями. Иначе говоря, это означает «исчезать на длительное время». Это гораздо серьезнее, чем глубокая задумчивость. Явление диссоциации проявляется в моменты опасности. По сути, способность мысленно и эмоционально отделяться от своих переживаний является тем, что помогает пережить травму. Хроническая же диссоциация в обыденных переживаниях является неэффективной долговременной стратегией. «По определению, у индивидов, страдающих от диссоциативных расстройств, существуют факторы, блокирующие взаимное осознание отщепленными частями личности своего присутствия, как только такое осознание достигается в ходе терапии, возникают дополнительные барьеры к слиянию и соединению частей. Интеграция личности – типичная долгосрочная задача терапии пациентов с диссоциативным расстройством – становится возможной в той степени, в какой эти барьеры доступны идентификации и терапевтической проработке» [3, с. 364].

Выводы. В качестве терапии рекомендуется обучение самофокусировке, концентрации, входу в ресурсное состояние. Суть работы и в том, чтобы выявить маркеры психотравмы и побудить к их осознанию. Маркеры могут проявляться в нарушении ритма и частоты дыхания, искажении мимики, зажатости позы. В более тяжёлых случаях маркерами становятся нарушения любых функциональных систем организма. «Дальнейшее планомерное развитие реабилитации поможет возвращать к полноценной жизни в обществе многих людей, перенесших заболевания или травмы, явится реальной мерой профилактики и снижения инвалидности» [1, с. 7].

Литература

1. Кукушкина Т. Н., Докиш Ю.М., Чистякова Н.А. Руководство по реабилитации больных, частично утративших трудоспособность. – Л.: Медицина, 1981. – 152 с.
2. Лисовский В.А., Евсеев, С.П., Голофеевский, В.Ю., Мироненко, А.Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советским спорт, 2004. – 320 с.
3. Найп Д. EMDR: полное руководство. Теория и лечение комп-

лексного ПТСР и диссоциации / Пер. с англ. Е. Плотниковой, М. Кинжалевой, науч. ред. А. В. Черников. – М.: Научный мир, 2020. – 456 с.

4. Никитина С.О. Теоретические и организационно-методические подходы к развитию управленческой компетентности и повышению эффективности образовательного процесса // Вестник ОГУ. 2018. №6 (218). [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-i-organizatsionno-metodicheskie-podhody-k-razvitiyu-upravlencheskoj-kompetentnosti-i-povysheniyu-effektivnosti> (дата обращения: 18.04.2025).
5. Сахно И.И., Сахно, В. И. Медицина катастроф (организационные вопросы). – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001. – 560 с.

РЕЗОЛЮЦИЯ
XIV Всероссийской научно-практической конференции
«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В СИСТЕМЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
30 апреля 2025 года, г. Ставрополь

ПОМНИМ! ГОРДИМСЯ! НАСЛЕДУЕМ!

Посвящается 80-летию Победы в Великой Отечественной Войне 1941–1945 годов.

Конференция – значимое мероприятие в работе научно-исследовательской лаборатории «Адаптивная физическая культура» ГБОУ ВО СГПИ, ежегодно объединяющее представителей образовательной, спортивной и технологической сфер для обсуждения вопросов развития оздоровительной и адаптивной физической культуры в системе высшего образования.

Основные научные направления конференции

1. Развитие физической культуры, спорта, туризма в российской системе.
2. Обновление российского спортивного движения, развитие инфраструктуры, формирование спортивного резерва.
3. Внедрение инновационных технологий в подготовку спортсменов, сохранение здоровья, благополучия и полноценной жизнедеятельности людей.

цель конференции – обсуждение, обмен опытом, генерация идей в рамках разработки научным сообществом решений в области оздоровления и спорта.

Задачи конференции:

– систематизация и распространение инновационных проектов и передовых практик, направленных на гармоничное развитие личности в системах физической культуры, спорта, здравоохранения и образования;

– апробация научных исследований в современных условиях физического воспитания, спортивной тренировки, развития адаптивной физической культуры, адаптивного спорта и туризма;

– публичное обсуждение перспектив и анонсирование результатов научных исследований по проблемным вопросам.

Секции

1. Педагогические направления молодежной политики и воспитательной деятельности в образовании подрастающего поколения, актуальные вопросы адаптивной физической культуры и спорта в России.
2. Научно-методические, философские, социологические, исторические, культурологические, аксиологические и нравственно-этические составляющие российского спорта и движения «Спорт для всех, спорт для здоровья» и спорта высших достижений.
3. Медико-биологические и физиологические аспекты адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: проблемы и перспективы.
4. Инновационные проекты и передовые практики в национальных системах физической культуры, спорта, активных видов туризма, здравоохранения и инклюзивного образования, цифровой трансформации, фиджитал-спорта, искусственного интеллекта: внедрение результатов научных исследований в образовательную практику.
5. Инновационные и организационно-методические подходы к комплексной социальной реабилитации инвалидов, пострадавших в ходе специальной военной операции (СВО).

Панельная дискуссия

«Корнями – к памяти, ветвями – к жизни», посвященная советским воинам-ученым, учителям, участникам Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.

Стендовые доклады

«Адаптивный спорт, туризм и искусство: через образы к победам».

Мастер-классы

- *«Адаптивный туризм с методикой преподавания в специальных медицинских группах. Способы передвижения (подъем, траверс, спуск). Способы страховки (индивидуальная и массовая). Узлы применяемые в туризме».*
- *«Адаптивный радиоспорт. Радиопеленгация. Охота на лис. – для слепых».*

Ключевые Пленарные доклады конференции:

Пленарные доклады:

1. Доклад: «Современные разработки и технологии научно-педагогической школы «Методология, теория и методика адаптивной физической культуры» для комплексной реабилитации инвалидов»

Евсеева Ольга Эдуардовна – доктор педагогических наук, профессор, директор Института адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта», г. Санкт-Петербург.

Евсеев Сергей Петрович – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры, член-корреспондент Российской академии образования; Вице-президент Параолимпийского комитета России; президент Всероссийской Федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями. ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта», Институт адаптивной физической культуры, г. Санкт-Петербург.

2. Доклад: «Опыт моделирования деятельности военных психологов по социально-психологической реабилитации участников специальной военной операции»

Глузман Александр Владимирович – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой музыкальной педагогики и исполнительства Гуманитарно-педагогической академии (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», Заслуженный работник образования Республики Крым, Академик Крымской академии наук, Член-корреспондент Российской академии художеств, г. Ялта.

3. Доклад: «Формирование функциональной грамотности современных школьников в условиях изменяющегося мира»

Ромаева Наталья Борисовна – доктор педагогических наук, профессор, проректор по учебно-организационной работе, ГБУ ДПО «Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования», г. Ставрополь.

4. Доклад «Физическая реабилитация, реадaptация и ресоциализация участников специальной военной операции, получивших военную травму»

Голикова Елена Михайловна – доктор педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», руководитель «Научно-практического Центра адаптивного спорта и физической реабилитации», Заместитель председателя комиссии по вопросам образования, науки, делам молодёжи Общественной палаты Оренбургской области, г. Оренбург.

5. Доклад: «Образовательный проект «Мамина школа»: проблемы адаптации ребёнка, формирование инклюзивной культуры и практики»

Слюсарева Елена Сергеевна – доктор психологических наук, доцент, доцент кафедры коррекционной психологии и психофизиологии, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», г. Ставрополь.

6. Доклад: «Развитие проприоцептивной чувствительности у детей с расстройством аутистического спектра как одна из первостепенных задач их двигательной реабилитации»

Максимова Светлана Юрьевна – доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и здоровья, Института общественного здоровья им. Н.П. Григоренко, ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения России, г. Волгоград (онлайн).

7. Доклад «Любительский спорт в Российской Федерации и особенности его развития в современных условиях»

Зеленский Константин Григорьевич – доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, Заслуженный тренер РСФСР, Заслуженный мастер спорта, Герой труда Ставрополя, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», г. Ставрополь.

8. Доклад: «Субъектная ресурсность обучающихся: диагностика, экспертиза и коррекция»

Быков Евгений Витальевич – доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой спортивной медицины и физической реабилитации, руководитель НИИ Олимпийского спорта

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск.

Кошкина Ксения Сергеевна – научный сотрудник НИИ Олимпийского спорта ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск.

9. Доклад: «Процесс развития научно-исследовательской лаборатории «Адаптивная физическая культура» в Ставропольском государственном педагогическом институте»

Магомедов Руслан Расулович – доктор педагогических наук, профессор, Отличник физической культуры и спорта Российской Федерации, заведующий кафедрой физического воспитания и адаптивной физической культуры, заведующий научно-исследовательской лабораторией «Адаптивная физическая культура в условиях реализации образовательных программ», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», г. Ставрополь.

Вместе с тем, существуют проблемы, негативно влияющие на состояние здоровья обучающихся, воспитанников, в том числе:

- несоблюдение санитарно-гигиенических условий при проведении учебных занятий и воспитательных мероприятий по оздоровительной и адаптивной физической культуре;
- применение технических средств обучения без учета индивидуальных особенностей обучающихся и санитарно-гигиенических норм;
- отсутствие специально созданной адаптивной среды для детей-инвалидов;
- нехватка педагогов, имеющих квалификацию по адаптивной физкультуре;
- отсутствие современного учебного и коррекционно-развивающего оборудования для реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении.

По результатам проведенной научно-практической конференции участники считают необходимым признать полезной практику проведения общегородских мероприятий, направленных на популяризацию здорового образа жизни, с привлечением учащейся и студенческой молодежи и рекомендовать:

1. Продолжить изучение и обобщение отечественного и зарубеж-

ного опыта в области оздоровительной и адаптивной физической культуры.

2. При проведении физкультурно-оздоровительной работы с лицами с ослабленным здоровьем и инвалидами основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.
3. Уделять особое внимание пропагандистской работе, повышению мотивации лиц с ограниченными возможностями здоровья к занятиям физической культурой и спортом.
3. Продолжить научно-исследовательскую работу студентов и преподавателей филиала СГПИ в г. Ессентуки в рамках лаборатории «Адаптивная физическая культура в условиях реализации образовательных программ».

Образовательным учреждениям:

– продолжить работу по созданию условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья обучающихся;

– активно применять на уроках, внеурочных занятиях и занятиях по дополнительному образованию традиционные и новые физкультурно-оздоровительные технологии, приемы, методы, с учетом психофизических особенностей обучающихся с разным уровнем здоровья;

– организовывать работу образовательного учреждения таким образом, чтобы любая его деятельность носила оздоровительно-педагогическую направленность и способствовала воспитанию у обучающихся привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни.

Участники конференции отметили положительный эффект совместной работы участников конференции в определении новых подходов к решению проблем и задач оздоровительной и адаптивной физической культуры и решили провести XV Всероссийскую научно-практическую конференцию (с международным участием) «Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» в апреле 2026 года.

Резолюция принята 30 мая 2025 года.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАНИИ
ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ,
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ.....7

СЕКЦИЯ 2.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКИЕ,
СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ,
КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ, АКСИОЛОГИЧЕСКИЕ
И НРАВСТВЕННО-ЭТИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ
РОССИЙСКОГО СПОРТА И ДВИЖЕНИЯ
«СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, СПОРТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»
И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ130

СЕКЦИЯ 3.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И АДАПТИВНОГО СПОРТА: ПРОБЛЕМЫ
И ПЕРСПЕКТИВЫ196

СЕКЦИЯ 4.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ
В НАЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА, ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ЦИФРОВОЙ
ТРАНСФОРМАЦИИ, ФИДЖИТАЛ-СПОРТА, ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА:
ВНЕДРЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНЫХ
ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРАКТИКУ330

СЕКЦИЯ 5.

ИННОВАЦИОННЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К КОМПЛЕКСНОЙ
СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ,
ПОСТРАДАВШИХ В ХОДЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ
ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ (СВО).....457

Научное издание

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СБОРНИК СТАТЕЙ

Под общей редакцией
Доктора педагогических наук, профессора
Р.Р. Магомедова

Публикуется в авторской редакции

Подписано в печать 12.08.2025 г.
Формат 60x84/16. Печать офсетная, бумага офсетная
Усл. печ. л. 30,22. Тираж 50. Заказ № 1320

Отпечатано в типографии
ООО «Рекламно-информационное агентство на КМВ»,
357502 г. Пятигорск, ул. Козлова, 19.
Тел. (879-3) 39-09-03