

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Сыктывкарский государственный университет
имени Питирима Сорокина»
(ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»)
Институт социальных технологий



СЫКТЫВКАРСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
имени Питирима Сорокина

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ЗДОРОВЬЕ

**VII Всероссийская научно-практическая конференция
с международным участием
(Сыктывкар, 18 декабря 2024 г.)**

Сборник статей

Текстовое научное электронное издание на компакт-диске

Сыктывкар
Издательство СГУ им. Питирима Сорокина
2024

ISBN 978-5-87661-945-7

© ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина», 2024
© Оформление. Издательство СГУ им. Питирима
Сорокина, 2024

[Титул](#)

[Об издании](#)

[Производственно-технические требования](#)

[Содержание](#)

УДК 796; 371.71
ББК 75
Ф48

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за организацией-разработчиком.
Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещено.

*Издается по постановлению Редакционно-издательского совета
ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина» (протокол № 8 от 28.11.2024)*

Ответственный редактор

М. Л. Берговина, канд. биол. наук, доцент, заведующая кафедрой теоретических и медико-биологических основ физической культуры Института социальных технологий ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

Ф48 **Физическая культура. Спорт. Здоровье** [Электронный ресурс] : VII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием (Сыктывкар, 18 декабря 2024 г.) : сборник статей : текстовое научное электронное издание на компакт-диске / отв. ред. М. Л. Берговина ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Сыктыв. гос. ун-т им. Питирима Сорокина». — Электрон. текстовые дан. (3,9 Мб). — Сыктывкар : Изд-во СГУ им. Питирима Сорокина, 2024. — 1 опт. компакт-диск (CD-ROM). — Систем. требования: ПК не ниже класса Pentium III ; 256 Мб RAM ; не менее 1,5 Гб на винчестере ; Windows XP с пакетом обновления 2 (SP2) ; видеокарта с памятью не менее 32 Мб, экран с разрешением не менее 1024 × 768 точек ; 4-скоростной дисковод (CD-ROM) и выше, мышь ; Adobe Acrobat Reader. — ISBN 978-5-87661-945-7

В сборник вошли материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура. Спорт. Здоровье», прошедшей 18 декабря 2024 года в г. Сыктывкаре.

За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы публикаций. Мнение редакционной коллегии может не совпадать с мнением авторов.

**УДК 796; 371.71
ББК 75**

[Титул](#)

[Об издании](#)

[Производственно-технические требования](#)

[Содержание](#)

Содержание

Секция «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»	7
<i>Куликова А. Н., Дудникова Е. А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПЛОВЦОВ 12–15 ЛЕТ ...	7
<i>Мазитова Г. К., Окунев В. А.</i> ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОТЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ У ТРЕНИРОВАННЫХ И НЕТРЕНИРОВАННЫХ ЛИЦ	10
<i>Толокова М. П., Журик С. Ю.</i> ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНО-ВИДОВОГО ПОДХОДА НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОК 1-ГО КУРСА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» В ФГБОУ ВО «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»	14
<i>Филимонова Р. Р., Русских Н. Г.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ШКОЛЬНИКОВ 14–15 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	21
Секция «ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА».....	26
<i>Боровик А. В., Черепанов К. Н.</i> МЕТОДИКА ПОДЪЕМА БУКСИРОВКОЙ В ДИСЦИПЛИНЕ ПАРАШЮТНОГО СПОРТА «ТОЧНОСТЬ ПРИЗЕМЛЕНИЯ»...	26
<i>Варламов А. О., Берговина М. Л.</i> АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 16–17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА	29
<i>Горохова Н. П.</i> АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДАМИ	32
<i>Григорьев Д. Н., Абрамова М. А.</i> ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.....	38
<i>Журик С. Ю.</i> ПРЕДПОСЫЛКИ К РАЗВИТИЮ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ.....	42
<i>Казарина К. А., Дудникова Е. А.</i> ИЗУЧЕНИЕ ТОЧНОСТИ СТРЕЛЬБЫ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ БИАТЛОНОМ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	49
<i>Каракчиева Я. И., Дудникова Е. А.</i> ВЛИЯНИЕ СТРЕССИРУЮЩИХ ФАКТОРОВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СТРЕЛЬБЫ СТОЯ У БИАТЛОНИСТОВ	53
<i>Кожедуб М. С., Лебедь А. Д.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭКСПРЕСС-КОМПЛЕКСА САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ	57
<i>Коровин М. Д., Берговина М. Л.</i> ВЫРАЖЕННОСТЬ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	62
<i>Закиров Р. М.</i> РОЛЬ ЕДИНОБОРСТВ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ В КОРРЕКЦИОННЫХ ШКОЛАХ.....	66
<i>Мамаева Е. Е., Дудникова Е. А.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ	70

Наговицын Р. С., Филиппович В. А. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ УНИВЕРСИТЕТА К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК	76
Никулин А. В. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ УРОВНЯ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР	81
Олешкевич В. И., Зеновский Е. В. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА	86
Перевышко Ф. С. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ИСТОРИЧЕСКОГО НАСЛЕДИЯ КАК АТРИБУТ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ СОЦИОКУЛЬТУРНОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ ...	95
Попова М. Н., Зеновский Е. В. ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НАЧИНАЮЩИХ И КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	101
Потапова О. А., Зеновский Е. В. ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, ПРОЖИВАЮЩИХ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ	104
Пушкин С. А., Русских Н. Г. ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	110
Рафаенков А. В. ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ ЭКСТРАПОЛЯЦИИ НА СКОРОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ БОРЦОВ-ЮНИОРОВ	114
Севдалев С. В. ДИНАМИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ В РАЗЛИЧНЫЕ ФАЗЫ ОМЦ	120
Склярченко А. В. ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАПРЕЩЕННЫХ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ СУБСТАНЦИЙ И МЕТОДОВ	124
Смирнова А. В., Иванова Д. А., Даницкая В. А. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ И ТРЕНЕРОВ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ ПО ТЕМЕ «ОРИГИНАЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ ВО ВРАЩЕНИЯХ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ».....	131
Субботина А. С., Любимова А. С. МОДЕЛЬ ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ СПОРТА СЛЕПЫХ, ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	137
Франц Д. В. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 7–8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ	142
Чугуев И. А., Мартынов Н. А. ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	144
Шустов Н. С. ТРЕНАЖЁР «ПРАВИЛО» И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ЧЕЛОВЕКА	149

Секция «СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА».....	155
<i>Абдуллоев Д. С., Мишневa С. Д.</i> ВОСПИТАНИЕ СОЗНАТЕЛЬНОЙ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	155
<i>Глушкова А. В., Лопатина З. Ф.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	159
<i>Евламтѣва С. В., Лихачева Г. Т.</i> ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	163
<i>Лопатина З. Ф., Агеева И. С.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	167
<i>Моздокова Ю. С.</i> МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ	171
<i>Партыка Н. В., Варфоломеева С. О., Елина В. В., Малащенко А. С.</i> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАЛАНСИРОВ	175
<i>Партыка Н. В., Мишарина М. М., Козлова О. В., Якимова К. В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	179
<i>Пристова М. И., Рогачевская О. В.</i> ТРАВМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	183
<i>Улитин Е. В., Уздяев В. В.</i> ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ	188
<i>Цепелева А. А., Ремина Д. Е.</i> ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ С ТРАВМАМИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ	195
<i>Чашкин А. С., Саломатова Е. В.</i> ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ К БУДУЩИМ СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ	201
Секция «СОЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ»	206
<i>Абрамова А. Е., Чабанова С. С.</i> АЛКОГОЛЕПОТРЕБЛЕНИЕ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ: РИСКИ И СТРАТЕГИИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ	206
<i>Буланова Э. В.</i> ПРОГНОСТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ	210
<i>Камалиева Г. А., Чуватова А. А.</i> ВЛИЯНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	216
<i>Кварацхелия Ю. В., Чабанова С. С.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ В СИСТЕМЕ ПРОПЕДЕВТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ	219
<i>Кожевина Т. И., Усманова Е. А.</i> ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВОГО САМОКОНТРОЛЯ ПОДРОСТКОВ С АДДИКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ.....	224

Козлова С. Д., Ушакова Н. Е. ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ НАРКОЗАВИСИМЫХ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ РЕАБИЛИТАЦИИ	229
Павлова В. А., Ушакова Н. Е. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА.....	235
Пензина Д. Е., Евсеева А. Н. РОЛЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОЖИЛЫХ ГРАЖДАН...	239
Мудрагель К. О., Кожедуб М. С. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ	244
Рочева А. Н., Евсеева А. Н. К ПРОБЛЕМЕ ДЕПРЕССИВНЫХ НАКЛОННОСТЕЙ И СТРАХОВ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ	249
Русских Н. Г., Бурчак А. Н. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ЭКСПРЕССИВНОГО ПИСЬМА ДЖЕЙМСА ПЕННЕБЕЙКЕРА В ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ОСНОВАННОЕ НА СУГГЕСТИВНЫХ И АУТОГЕННЫХ МЕТОДАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГЕТЕРОТРЕНИНГА	255
Талаева О. Ю. К ВОПРОСУ О ПРИОБЩЕНИИ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ ПЕШЕГО ТУРИЗМА	259
Усманова Е. А., Елфимова А. Л. ИССЛЕДОВАНИЕ СКЛОННОСТИ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ У ПОДРОСТКОВ	265
Элембаева Ю. Б. ОЦЕНКА СТЕПЕНИ ВЛИЯНИЯ ДЕТСКОГО ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ	271
Чегесова Е. Д. ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.....	275

**Секция «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПЛОВЦОВ 12–15 ЛЕТ**

*А. Н. Куликова,
обучающаяся*

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

*Е. А. Дудникова,
канд. биол. наук*

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

***Аннотация.** В данной статье проведен анализ литературных данных об исследованиях особенностей сердечно-сосудистой системы у детей 12–15 лет, занимающихся плаванием. С помощью трехмоментной пробы Летунова оценивали функциональное состояние сердечно-сосудистой системы пловцов 12–15 лет. Полученные результаты свидетельствуют об оптимальной адаптации сердечно-сосудистой системы пловцов к физической нагрузке: частота сердечных сокращений и пульсовое давление возрастали адекватно интенсивности предлагаемых физических нагрузок. В результате анализ полученных данных показал, что на предъявляемую нагрузку у 13 спортсменов наблюдалась благоприятная реакция, у двух — допустимая.*

***Ключевые слова:** функциональное состояние, сердечно-сосудистая система, проба Летунова, пловцы 12–15 лет*

Специфичность спортивного плавания заключается в том, что большая часть занятий проходит в водной среде, поэтому воздействие средовых факторов оказывает влияние на функциональное состояние организма пловца. Вместе с тем для результативности спортсмена значимы его подготовленность, мощность и экономичность работы сердечно-сосудистой системы [1].

В циклических видах спорта успешность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов во многом зависит от мобилизационных возможностей физиологических систем организма, доминирующей в этом отношении является сердечно-сосудистая система [5]. Анализ физиологических параметров функционирования сердечно-сосудистой системы используется мно-

гими специалистами в области спортивной медицины, тренерами для оценки функционального состояния спортсмена. Физические нагрузки зачастую приводят к возникновению утомления или переутомления и сопровождаются развитием предпатологических и патологических изменений в сердечно-сосудистой системе [3].

Состояние сердечно-сосудистой системы может быть оценено с помощью трехмоментной пробы Летунова. Проба Летунова является простой, доступной и при этом позволяет оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы по данным восстановительного периода.

Данное исследование проведено с целью оценки функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы у пловцов 12–15 лет.

В исследовании приняли участие пловцы 12–15 лет, тренирующиеся на базе МАОУ ДО СШОР «Аквалидер» г. Сыктывкара (n=15). С помощью трёхмоментной пробы Летунова определяли функциональные возможности сердечно-сосудистой системы. В состоянии покоя у исследуемого измеряли частоту сердечных сокращений (ЧСС), систолическое артериальное давление (САД) и диастолическое артериальное давление (ДАД). Затем, не снимая тонометрической манжеты, исследуемый выполнял три стандартные нагрузки: 1-я нагрузка — 20 приседаний за 30 с; 2-я нагрузка — бег на месте в максимальном темпе с высоким подниманием бедра в течение 15 с; 3-я нагрузка — бег на месте в темпе 180 шагов в 1 мин. в течение 3 мин. Отдых между 1-й и 2-й нагрузками составлял 3 мин., между 2-й и 3-й нагрузками — 4 мин.; время восстановления после 3-й нагрузки составляло 5 мин. В указанные промежутки времени каждую минуту у исследуемого в положении сидя определяли ЧСС (первые 10 с) и АД (с 15 по 45 с). С целью определения качественных функциональных изменений сердечно-сосудистой системы при физической нагрузке был использован показатель качества реакции (ПКР), который рассчитывался по формуле Кушелевского и Зискина [2].

Определено, что на предъявляемую нагрузку у 13 спортсменов наблюдалась благоприятная реакция, у двух — допустимая. Также у них отмечалось увеличение систолического артериального давления от 10 до 25 *мм рт. ст.* и снижение диастолического артериального давления до 10 *мм рт. ст.* Выявлено, что показатель частоты сердечных сокращений в состоянии покоя в среднем составляет $72,4 \pm 1,5$ удара в минуту, что соответствует норме для данного возраста [4].

В среднем по группе в состоянии покоя показатели САД и ДАД соответствуют возрастной норме [4]. Отмечены индивидуальные различия САД от 110 мм рт. ст. до 133 мм рт. ст., ДАД — от 60 мм рт. ст. до 86 мм рт. ст.

Данные свидетельствуют о том, что приспособляемость организма пловцов 12–15 лет к физической нагрузке оценивалась как «отлично», ЧСС и пульсовое давление возрастали адекватно интенсивности предлагаемой физической нагрузки.

Таблица

Результаты пробы Летунова

<i>Показатели</i>	<i>Состояние покоя</i>	<i>После 20 приседаний на 30 с</i>	<i>После 15 с бега в максимальном темпе</i>	<i>После 3-минутного бега на месте в темпе 180 шагов в минуту</i>
ЧСС, уд./мин.	72,4±5,7	75,2±5,5	72±6,4	74,8±4,4
САД, мм рт. ст.	113,7±5,7	112,2±4,2	114,3±4,4	114,9±3,5
ДАД, мм рт. ст.	73,2±3,9	73,1±3,7	72,6±3,4	73,2±3,7

В среднем по группе пловцов отмечен высокий уровень восстановительных процессов. Полученные результаты отражают хорошую приспособляемость организма пловцов 12–15 лет к физической нагрузке: ЧСС и пульсовое давление возрастали адекватно интенсивности предлагаемых физических упражнений.

Показатель качества реакции сердечно-сосудистой системы на предъявляемую нагрузку оценивается как «хорошо», что свидетельствует о соответствии предлагаемой физической нагрузки возрастным, половым и функциональным возможностям сердечно-сосудистой системы.

1. Сидоров, Д. Г. Воздействие занятий плаванием на системы организма при различных заболеваниях: учеб-метод. пос. / Д. Г. Сидоров; Нижегород. гос. архитектур-строит. ун-т. Н. Новгород: ННГАСУ, 2022. 38 с.

2. Макарова, Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. М.: Советский спорт, 2003. 480 с.

3. Корнякова, В. В., Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов-пловцов при утомлении // В. В. Корнякова, В. А. Муратов // Здоровье и образование в XXI веке. 2016. № 4. С. 113–115.

4. Безруких, М. М., Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка) : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 416 с.

5. Шамардин, А. А., Функциональные аспекты тренировки спортсменов / А. А. Шамардин, И.Н. Солопов // Фундаментальные исследования. 2013. № 10–13. С. 2996–3000.

ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОТЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ У ТРЕНИРОВАННЫХ И НЕТРЕНИРОВАННЫХ ЛИЦ

Г. К. Мазитова, В. А. Окунев,

обучающиеся

Кировский ГМУ Минздрава России, Киров

Аннотация. В статье изучается влияние физической нагрузки на различные параметры сердечно-сосудистой системы, такие как ЧСС, давление, ЭКГ у тренированных и нетренированных людей. Выявляются изменения, которые наблюдаются у этих двух групп. Демонстрируется, насколько сердечно-сосудистая система спортсменов более адаптирована к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: физическая нагрузка, сердечно-сосудистая система, ЭКГ, давление, ЧСС, нетренированные люди

Регулярные физические нагрузки имеют огромное значение для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы. Они способствуют укреплению сердечной мышцы, улучшению кровообращения и снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний [1].

Особенно важно изучение изменений в работе сердечно-сосудистой системы при интенсивных физических нагрузках у тренированных и нетренированных людей. Это позволяет выявить особенности адаптации организма к нагрузкам, определить оптимальные режимы тренировок и разработать рекомендации по профилактике перегрузок и травм.

Актуальность работы обусловлена необходимостью понимания механизмов адаптации сердечно-сосудистой системы к интенсивным физическим нагрузкам. Результаты исследования могут быть использованы для разработки эффек-

тивных программ тренировок, а также для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с чрезмерными нагрузками.

Цель работы — изучение влияний физических нагрузок на функциональные характеристики сердечно-сосудистой системы и количественные измерения изменения основных параметров.

Задачи:

1. Измерить частоту сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление, пульс у тренированных и нетренированных людей до и после физических нагрузок.

2. Проанализировать изменения на ЭКГ у тренированных и нетренированных людей.

3. Выявить изменения основных параметров гемодинамики и ЭКГ у тренированных и нетренированных лиц до и после физических нагрузок.

4. Сравнить полученные результаты между двумя группами.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняло участие 75 мужчин и 12 женщин, проживающих на территории г. Кирова. Средний возраст участников находился в пределах от 20 до 23 лет включительно. В ходе анализа данных условно были сформированы две группы: тренированных — спортсмены или лица, занимающиеся интенсивными физическими упражнениями не менее трех раз в неделю в течение последних двух лет: 41 человек (47 %), и нетренированных — лица, не занимающиеся спортом более одного года и не выполняющие интенсивные физические упражнения: 46 человек (53 %). В качестве нагрузки применялись бег на расстояние 1000 метров, приседания, отжимания, скручивания и подтягивания. В нашей работе для исследования изменений в работе сердечно-сосудистой системы при интенсивных физических нагрузках были использованы четыре основных метода: мониторинг артериального давления (САД) и частоты сердечных сокращений (ЧСС), электрокардиография (ЭКГ), велоэргометрия [4]. Измерения уровней артериального давления и частоты сердечных сокращений проводились несколько раз: до нагрузки, сразу после ее завершения и через 5, 10, 15 минут после окончания физической активности [4]. ЭКГ представляет собой метод регистрации электрической активности сердца, который позволяет получить информацию о его ритме, проводимости и состоянии миокарда. ЭКГ позволяет выявить изменения, происходящие в сердечной мышце под воздействием физической нагрузки. При прове-

дении тестов у участников исследования регистрировались стандартные 12-канальные ЭКГ.

Велоэргометрия — один из наиболее распространенных методов для оценки кардиореспираторных функций, позволяющий точно контролировать уровень усилий, применяемых к участнику [2]. Используя велоэргометрические тренировки, мы можем отследить ЧСС и АД, а также состояния ЭКГ в процессе нарастающей нагрузки, что дает возможность проанализировать ответ сердечно-сосудистой системы в реальном времени [2]. Это позволяет выявить не только количественные, но и качественные изменения в функционировании сердца, а также провести сравнительный анализ по двум группам.

Эти методы являются ключевыми для оценки состояния сердечно-сосудистой системы и понимания адаптационных механизмов, происходящих в организме как у тренированных, так и у нетренированных людей.

В программе Statistica10 проводилась оценка статистической значимости с использованием t-критерия Стьюдента (если распределение будет нормальным) или критерия Манна — Уитни (если распределение будет ненормальным). Определение нормальности распределения проводилось с помощью теста Шапиро — Уилка.

Результаты исследования. У тренированных наблюдалось менее выраженное повышение АД во время нагрузки (150 мм рт. ст., 125 % от исходного уровня), а также более быстрое восстановление до исходных значений после физической активности (в среднем на 39 % быстрее, чем у нетренированных людей). Параметры ЧСС демонстрировали более эффективное снижение по сравнению с исходными данными (ЧСС восстанавливалась в среднем за 11 минут, на 43 % быстрее, чем у нетренированных людей), что также подтверждает высокую степень адаптации сердечно-сосудистой системы к физической активности. Также было выявлено, что у нетренированных участников пульс не только значительно превышал нормы (126 ударов в минуту), но и оставался на высоком уровне значительно дольше после нагрузки (пульс полностью восстанавливался в среднем через 25 минут), что негативно сказывалось на восстановительных процессах организма. У тренированных наблюдалось более четкое сохранение нормального ритма сердца и менее выраженные изменения сегмента ST, что может свидетельствовать о более эффективной работе сердечной мышцы и лучшем обеспечении тканей кислородом. Все полученные результаты

проведенных исследований были проанализированы и проверены на достоверность в программах MS Excel и Statistica10. В описательной статистике использовались параметрические методы, так как значения параметров в выборках подчинялись закону о нормальном распределении ($p \geq 0,05$). Значимость статистических отличий проверяли, используя t-тест Стьюдента для независимых выборок. Полученные значения p-уровней ($p \leq 0,05$) показали, что между тренированными и нетренированными группами действительно существуют статистически значимые различия в работе сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках.

Выводы. У тренированных лиц сердечный ритм в покое достигает 40–60 ударов в минуту в зависимости от уровня тренированности спортсмена, тогда как у нетренированных лиц этот показатель варьируется от 70 до 90 ударов в минуту. В среднем у тренированных лиц частота сердечных сокращений снижается до уровня покоя примерно через 5–10 минут после завершения физических упражнений. В то время как у нетренированных лиц этот процесс может занимать до 20–30 минут. Сравнивая данные между тренированными и нетренированными участниками, можно было заметить, что у тренированных лиц наблюдается более быстрое восстановление пульса и артериального давления после нагрузки, а также меньшая степень колебаний этих показателей во время самого упражнения [5]. Параллельно было отмечено, что у нетренированных участников часто возникали изменения ЭКГ, такие как экстрасистолия или изменения сегмента Т, что свидетельствует о большем уровне нагрузки, которому подвержено сердце во время физической нагрузки. Кроме того, при оценке динамики АД было установлено, что у нетренированных людей артериальное давление в процессе нагрузки повышалось значительно более резко, чем у тренированных.

1. Гвоздева, И. А. Анализ физической активности студентов вузов г. Кирова / И. А. Гвоздева, Ю. В. Плясунова, Д. Н. Мальцев // Актуальные вопросы современной науки и образования. М., 2021. С. 731–739.

2. Епифанов, В. А. Лечебная физкультура и спортивная медицина / В. А. Епифанов. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. 568 с.

3. Замчий, Т. П. Физиология физкультурно-спортивной деятельности : практикум / Т. П. Замчий, Ю. П. Салова. Омск: СибГУФК, 2018. 144 с.

4. Захарова, Л. В. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. Красноярск: СФУ, 2017. 612 с.

5. Кудря, О. Н. Возрастные аспекты адаптации к физическим нагрузкам разной направленности : монография / О. Н. Кудря. Омск: СибГУФК, 2018. 172 с.

6. Лысов, П. К. Анатомия (с основами спортивной морфологии) : учебник / П. К. Лысов, Д. Б. Никитюк, М. Р. Сапин. М.: Медицина, 2003. Т. 2. 416 с.

**ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНО-ВИДОВОГО ПОДХОДА
НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОК 1-ГО КУРСА
ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»
В ФГБОУ ВО «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

*М. П. Толокова, С. Ю. Журик,
обучающиеся*

ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет», Ханты-Мансийск

Аннотация. В ходе исследования было проанализировано влияние спортивно-видового подхода на функциональные показатели студенток 1-го курса, выявлены предпосылки реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Ключевые слова: студентки, физическая культура, спорт, элективные курсы по физической культуре и спорту

Введение. На любом этапе учебы в учебном заведении студенты представляют собой одну из самых уязвимых групп молодежи, поскольку они сталкиваются с множеством трудностей, таких как высокая учебная нагрузка, постоянный и острый стресс, проблемы в общении с окружающими и др. [3; 4]. Недостаток или ухудшение качества занятий, связанных с физической активностью, приведет к ухудшению состояния здоровья и снижению уровня физической подготовки [1; 2]. Эта проблема особенно актуальна, ведь студенческая среда представляет основной человеческий и профессиональный ресурс страны, а здоровье этой группы непосредственно влияет на благополучие всего общества. Поэтому крайне важно организовать качественные и специализированные занятия по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях.

Физическое воспитание является обязательной частью системы высшего образования. Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования (ФГОС ВО 3++), программа бакалавриата должна включать дисциплины по физической культуре и спорту объемом не менее двух зачетных единиц в блоке 1 «Дисциплины (модули)» и общим количеством не менее 328 академических часов. Эти часы обязательны, однако порядок их реализации определяется каждым вузом индивидуально. Таким образом, в разных университетах могут существовать различные подходы к организации факультативных курсов по физической культуре и спорту, что зависит от кадровых ресурсов, спортивной инфраструктуры, финансового обеспечения и предпочтений студентов.

Эти курсы помогают студентам понять суть и направленность различных видов физических упражнений, ориентированных на поддержание здоровья и повышение физической подготовки. Помимо этого, дисциплина способствует развитию общих компетенций, формирует мировоззрение и культуру личности, которая способна применять физическую активность в повседневной жизни для поддержания и улучшения собственного здоровья, ведения качественного образа жизни и успешной профессиональной деятельности.

Цель данной работы — оценить влияние спортивно-видового подхода на функциональные показатели студенток 1-го курса Югорского государственного университета при реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 181 студентка 1-го курса Югорского государственного университета различных направлений подготовки, занимающихся физической культурой в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Средний возраст испытуемых составил 18,63 лет.

В начале основного этапа исследования была проведена входная комплексная диагностика студенток 1-го курса, занимающихся физической культурой и спортом на базе ЮГУ по функциональному профилю и физической подготовленности. Далее в течение семестра студентки 1-го курса посещали занятия по физической культуре и спорту по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности в объеме 80 часов (40 занятий). С целью оценки влияния предложенной модели по-

строения элективных дисциплин по физической культуре и спорту в конце исследования был проведен повторный мониторинг функционального профиля.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования было проанализировано влияние занятий по физической культуре в рамках ЭДФКиС на основные показатели гемодинамики студенток 1-го курса. Частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление наиболее полно характеризуют функциональное состояние сердечно-сосудистой системы человека, поэтому именно эти показатели были взяты за основу проведенного исследования. Определение пульса и артериального давления позволило рассчитать уровень функционального состояния (УФС). Так, положительная динамика по показателю ЧСС у девушек была выявлена в группах по стретчингу (с $95,59 \pm 14,92$ до $91,43 \pm 16,37$, ($p < 0,05$)) и настольному теннису (с $94,12 \pm 15,83$ до $85,12 \pm 17,12$, ($p < 0,05$)) (табл.).

Значительные изменения также были зафиксированы по параметрам артериального давления. У студенток, выбравших занятия стретчингом, отмечены положительные сдвиги по показателям систолического (с $119,22 \pm 14,73$ до $115,31 \pm 14,12$, ($p < 0,05$)) и диастолического давлений (с $72,67 \pm 8,85$ до $70,12 \pm 8,07$, ($p < 0,05$)) (табл.).

Оценка уровня функционального состояния позволила сделать вывод о том, что большинство испытуемых в ходе исследования смогли приобрести более высокий уровень функционирования организма. Статистически достоверные изменения УФС произошли в группах по плаванию, стретчингу, настольному теннису и волейболу ($p < 0,05$) (табл.).

Достоверное улучшение результатов задержки дыхания на вдохе были обнаружены у тех, кто занимался настольным теннисом (с $39,65 \pm 9,64$ до $47,53 \pm 11,77$, ($p < 0,05$)), а также у студенток группы по атлетической гимнастике (с $44,10 \pm 14,33$ до $51,03 \pm 14,19$, ($p < 0,05$)) (табл.). По другим параметрам значительных изменений выявлено не было.

**Влияние занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности
на функциональные показатели кардиореспираторной системы студенток-девушек 1-го курса
ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»**

№	Исследуемые показатели	Период исследования	Кардио-аэробика (n=19)	Плавание (n=6)	Функциональный фитнес (n=16)	Стретчинг (n=58)	Нозология (n=14)	Настольный теннис (n=17)	Волейбол (n=21)	Атлетическая гимнастика (n=30)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	ЧСС, уд/мин	начало	93,58± 15,27	93,67± 19,56	89,38± 13,01	95,59± 14,92	94,14± 16,99	94,12± 15,83	97,05± 15,33	94,07± 14,74
		конец	91,26± 17,40	77,67± 4,41	88,31± 13,85	91,43± 16,37*	91,07± 14,94	85,12± 17,12*	90,48± 16,38	91,47± 16,98
		Δ, %	-2,47	-17,08	-1,20	-4,35	-3,26	-9,56	-6,77	-2,76
2	АД сист, мм рт.ст	начало	114,95± 14,77	123,83± 21,67	116,50± 13,79	119,22±14,73	112,07± 12,39	117,71±14,16	122,52±14,15	116,77±17,35
		конец	120,37± 15,57	125,17± 26,24	148,06± 159,26	115,31±14,12*	109,64± 12,67	116,65±14,68	117,38±13,22	117,43±12,69
		Δ, %	4,72	1,08	21,32	-3,28	-2,17	-0,90	-4,20	0,57
3	АД диаст, мм рт.ст	начало	70,84± 7,59	73,50± 6,80	68,94± 9,67	72,67± 8,85	72,43± 13,39	73,59± 9,93	72,43± 6,05	69,80± 8,38
		конец	72,84± 8,08	68,67± 9,29	66,50± 7,94	70,12± 8,07*	68,29± 5,82	72,88± 8,07	69,33± 6,40*	72,23± 10,90
		Δ, %	2,82	-6,58	-3,67	-3,51	-5,72	-0,96	-4,27	3,49

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
4	ЖЕЛ, мл	начало	3689,47±718,71	4083,33± 577,64	3531,25±454,19	3615,34±752,96	3364,29± 639,24	3376,47±631,00	3753,33±509,25	3450,00±575,21
		конец	3742,11± 1685,23	3216,67± 1273,45*	3853,33±1074,29	3407,78±782,24	3560,71± 1040,37	3317,65±537,63	3361,90±749,98	3460,00±810,11
		Δ, %	1,43	-21,22	8,36	-5,74	5,84	-1,74	-10,43	0,29
5	Проба Штанг-ге, сек	начало	42,95± 16,37	37,00± 11,14	53,38± 18,95	48,03± 15,60	43,64± 11,61	39,65± 9,64	44,00± 23,26	44,10± 14,33
		конец	41,47± 15,82	42,33± 14,49	59,88± 28,29	50,78± 17,15	47,93± 12,39	47,53± 11,77*	50,62± 12,78	51,03± 14,19*
		Δ, %	-3,43	14,41	10,86	5,71	9,82	19,88	15,04	15,72
6	Проба Генчи, сек	начало	26,37± 6,82	19,17± 9,09	32,81± 11,78	27,47± 9,44	24,79± 7,84	29,12± 8,27	32,62± 8,67	27,27± 7,74
		конец	27,42± 9,30	23,17± 8,06	38,94± 25,35	29,21± 11,12	22,79± 5,73	29,12± 8,18	30,43± 8,51	28,13± 8,79
		Δ, %	3,99	20,87	15,73	6,34	-8,07	0,00	-6,72	3,18
7	УФС	начало	0,53± 0,15	0,49± 0,21	0,58± 0,16	0,49± 0,17	0,52± 0,16	0,50± 0,17	0,47± 0,14	0,52± 0,17
		конец	0,52± 0,19	0,66± 0,13*	0,51± 0,41	0,55± 0,17*	0,57± 0,18	0,58± 0,14*	0,55± 0,17*	0,53± 0,19
		Δ, %	-0,38	32,98	-13,90	12,18	11,14	17,09	18,84	1,99
8	ЖИ	начало	64,67± 17,70	62,19± 15,76	63,70± 13,48	60,79± 17,14	57,92± 12,14	59,01± 12,50	65,92± 13,25	61,07± 10,83
		конец	62,59± 21,63	48,43± 21,50	69,01± 23,46	57,22± 16,58	61,77± 17,27	59,12± 15,09	58,33± 15,45	60,67± 15,57
		Δ, %	-3,21	-22,13	7,69	-5,88	6,64	0,18	-11,52	-0,65

Примечание: * — различия достоверны между соответствующими показателями внутри одной группы при уровне значимости $p < 0,05$.

При оценке значений рассчитанного индекса УФС в большинстве групп отмечено снижение процента студенток с низким УФС и увеличение тех, кто имел УФС средний и выше среднего. Наиболее значительные изменения выявлены у девушек, занимавшихся по программам плавания, стретчинга, нозологии, настольного тенниса и волейбола (рис. 1).

Оценка функционального состояния дыхательной системы позволяет судить об эффективности процессов потребления и использования кислорода организмом. Для характеристики характера протекания процессов газообмена у девушек была измерена жизненная емкость легких, проведены пробы Штанге и Генче, а также рассчитан жизненный индекс (ЖИ).

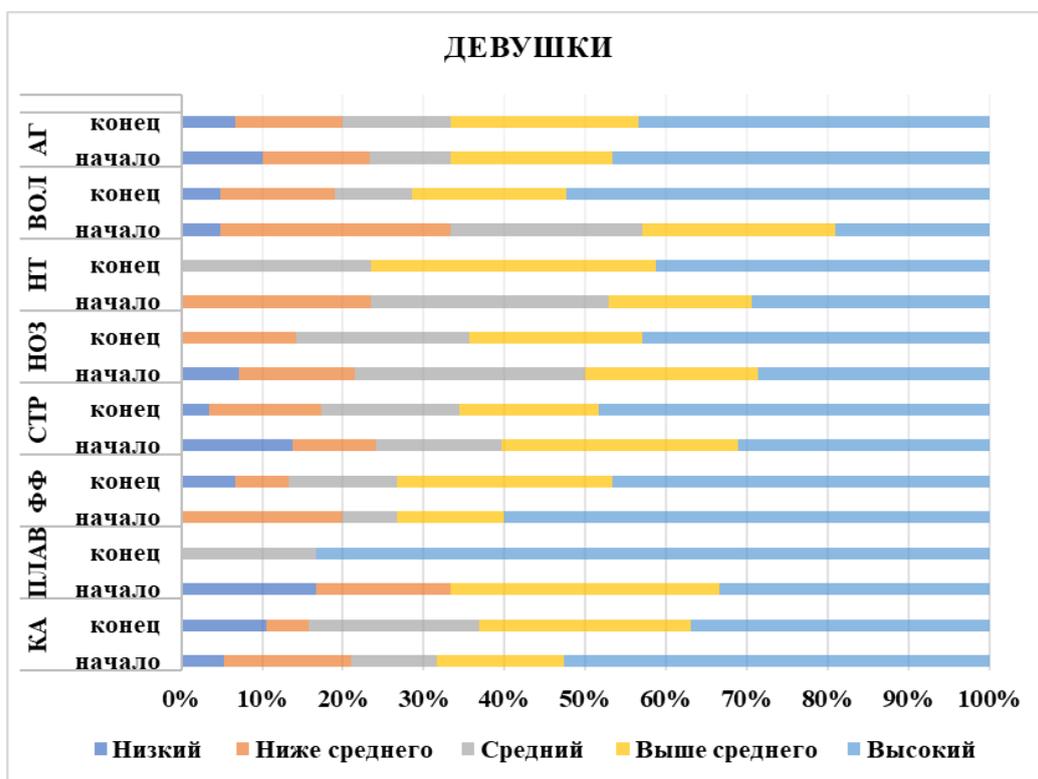


Рис. 1. Сравнительная оценка влияния занятий различными видами физкультурно-оздоровительной деятельности на уровень функционального состояния тела студенток 1-го курса ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»

При сравнительной оценке показателей жизненного индекса в начале и конце семестра прирост числа студенток с нормальным жизненным индексом произошел только в группе нозология — на 21,43 %, что подтверждает эффективность внедрения дыхательных практик в данном виде физкультурно-спортивной деятельности (рис. 2).

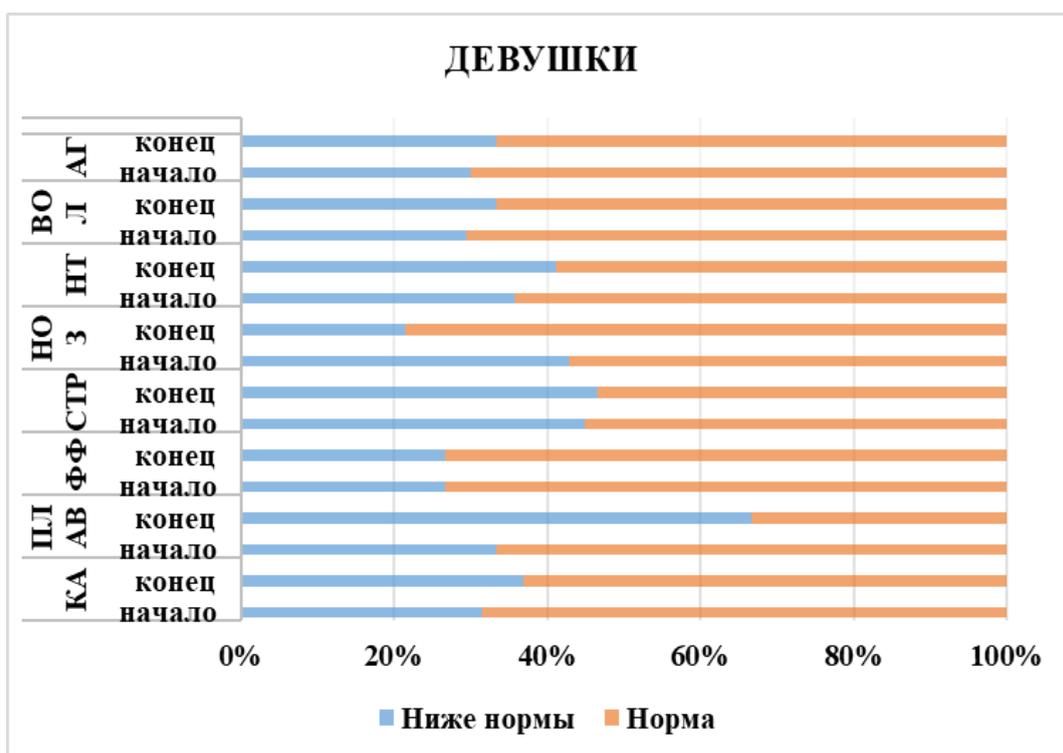


Рис. 2. Сравнительная оценка влияния занятий различными видами физкультурно-оздоровительной деятельности на показатель жизненного индекса легких студенток 1-го курса ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»

Отсутствие выраженных сдвигов в других группах, вероятно, объясняется приростом массы тела, происходящим вследствие изменения уровня обменных процессов в юношеском периоде онтогенеза.

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учеб. пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2024. 282 с.

2. Битшева, И. Г. Занятия физической культурой как условие здоровьесбережения студентов в современном вузе / И. Г. Битшева // Современные наукоемкие технологии. 2022. № 8. С. 125–129.

3. Иванова, Н. Г. Здоровый образ жизни студента и его составляющие в период обучения в вузе / Н. Г. Иванова, Л. Н. Порубайко, Р. И. Ковтун // Балтийский гуманитарный журнал. 2021. Т. 10. № 4 (37). С. 86–88.

4. Оценка качества жизни студентов и их приверженности здоровому образу жизни / В. М. Ганузин [и др.] // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. 2020. № 1 (4). С. 382–388.

ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ШКОЛЬНИКОВ 14–15 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Р. Р. Филимонова,

обучающаяся

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

Н. Г. Русских,

канд. биол. наук, доцент

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

***Аннотация.** В статье представлено исследование адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы школьников 14–15 лет на уроках физической культуры с помощью индекса Руфье. В формировании функциональных резервов организма в целом и сердечной деятельности в частности важную роль играют систематические занятия физической культурой.*

***Ключевые слова:** сердечно-сосудистая система, физическая нагрузка, работоспособность, индекс Руфье, подростки*

По мнению специалистов, пубертатный возраст является одним из самых сложных в развитии сердечно-сосудистой системы. В настоящее время наблюдается рост сердечно-сосудистых заболеваний у детей и подростков, в основе развития которых лежит вегетативная дисфункция [1; 2]. С увеличением потенциальной лабильности сердца от детского к подростковому возрасту происходит экономия энергозатрат в процессе обеспечения умственной и мышечной работы. Об этом свидетельствует значительное снижение амплитуды реакций артериального давления и частоты сердечных сокращений, отнесенных к единице массы тела [3].

В подростковом периоде происходит значительное усиление темпов роста сердца во всех направлениях: интенсивно увеличивается масса органа, объем полостей, уменьшается количество сосудов на единицу площади миокарда, в результате чего происходит дополнительное напряжение в работе кардиосистемы подростков, что определяет функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и, в свою очередь, отвечает за адаптацию организма к физическим нагрузкам.

Цель работы — определение реакции сердечно-сосудистой системы обучающихся 8-х классов на дозированную физическую нагрузку с помощью применения пробы Руфье.

В исследовании приняли участие обучающиеся МАОУ «Гимназия имени А. С. Пушкина» в возрасте 14–15 лет ($n=46$), которые были поделены на две группы: контрольную ($n=23$) и обследуемую ($n=23$). На формирующем этапе исследования составили и на уроках физкультуры апробировали в обследуемой группе комплекс упражнений с помощью кругового метода, который проводили два раза в неделю в течение трех месяцев. Комплекс проводили в течение первых десяти минут основной части урока. При этом в течение трех минут обучающиеся выполняли четыре динамических и два статических упражнения, направленных на развитие выносливости и силы, затем в течение двух минут — растяжку с целью улучшения эластичности мышечных волокон и амплитуды движений. Данный комплекс повторяли два раза в течение 10 минут. Обучающиеся контрольной группы занимались по рабочей программе с применением стандартных физических нагрузок на уроках физкультуры. На контрольном этапе исследования определяли реакцию сердечно-сосудистой системы подростков контрольной и обследуемой групп на физическую нагрузку с помощью индекса Руфье. Результаты были обработаны с помощью программы Microsoft Excel 2010 и представлены в виде среднего арифметического и ошибки среднего.

При изучении реакции сердечно-сосудистой системы обучающихся контрольной группы, занимающихся физической культурой дважды в неделю по рабочей программе учителя, было показано, что среднее значение индекса Руфье составило в среднем $6,08 \pm 0,48$: мальчики — $5,43 \pm 0,53$, девочки — $6,68 \pm 0,77$. Достоверных различий выявлено не было (рис. 1).

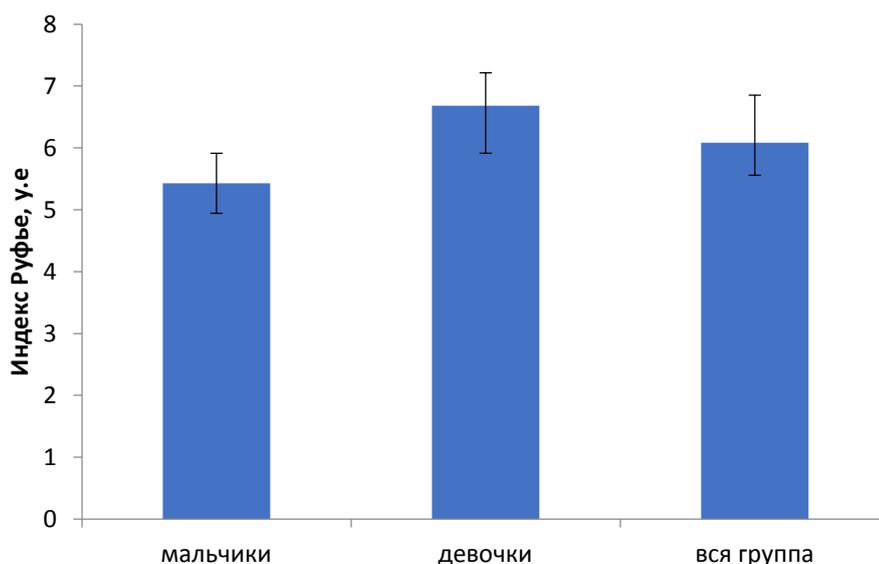


Рис. 1. Средние значения индекса Руфье у обучающихся контрольной группы на констатирующем этапе исследования

Анализ результатов реакции сердечно-сосудистой системы обучающихся обследуемой группы показал, что у мальчиков значение индекса Руфье составило $5,86 \pm 0,79$, у девочек был выявлен более высокий индекс Руфье — $7,01 \pm 0,54$, при этом в среднем по группе индекс составил $6,46 \pm 0,47$ (рис. 2).

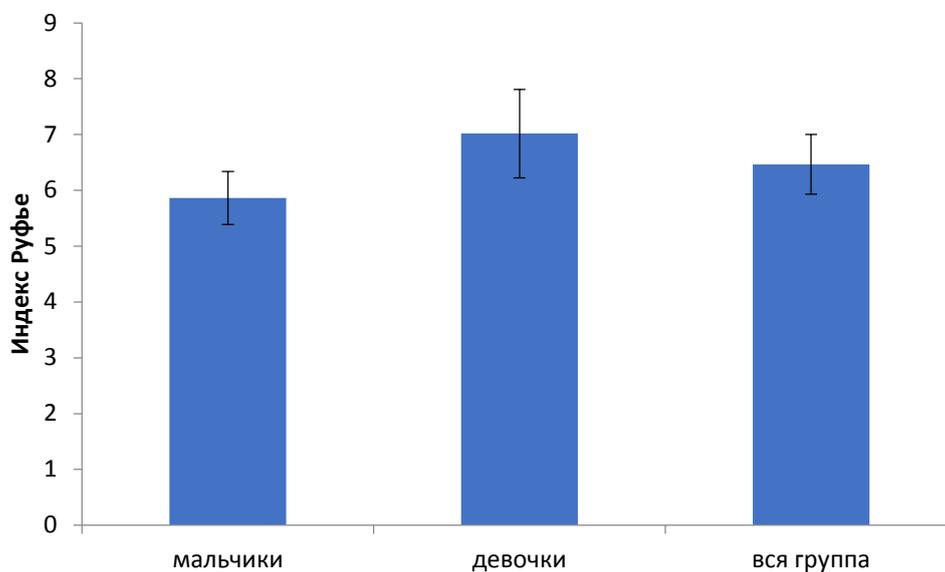


Рис. 2. Среднее значение индекса Руфье у обучающихся обследуемой группы на констатирующем этапе исследования

Таким образом, на констатирующем этапе исследования в обследуемой группе определено более высокое значение индекса Руфье по сравнению с контрольной группой. Для оценки работоспособности сердечно-сосудистой системы обучающихся на дозированную физическую нагрузку был проведен анализ результатов значений индекса Руфье в соответствии с общепринятой шкалой.

Анализ результатов показателя индекса Руфье, определенного на констатирующем этапе исследовательской работы, показал, что у большинства обучающихся контрольной группы (60 % школьников) реакция сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку находится на среднем уровне, у четверти подростков класса выявлена удовлетворительная работоспособность организма, у двух учеников определена средняя сердечная недостаточность и лишь один обучающийся показал хорошую работоспособность (рис. 3).

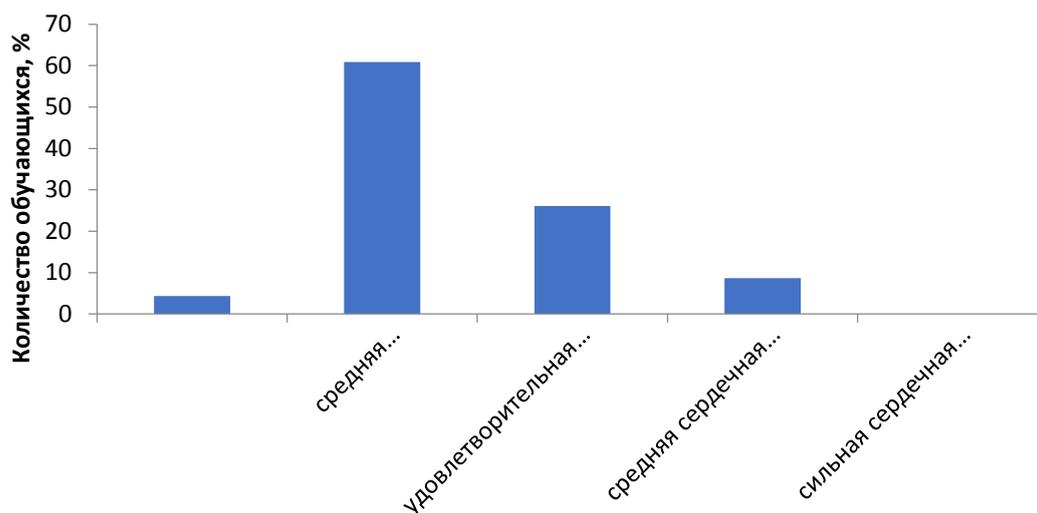


Рис. 3. Реакция сердечно-сосудистой системы обучающихся контрольной группы на стандартную физическую нагрузку

У большинства обучающихся обследуемой группы при анализе результатов констатирующего этапа исследования был выявлен средний уровень работоспособности сердечно-сосудистой системы (60 % подростков), у 20% учеников определена удовлетворительная работоспособность, у трех обучающихся выявлена средняя сердечная недостаточность, у одного подростка отмечена хорошая работоспособность организма в ответ на стандартную физическую нагрузку (рис. 4).

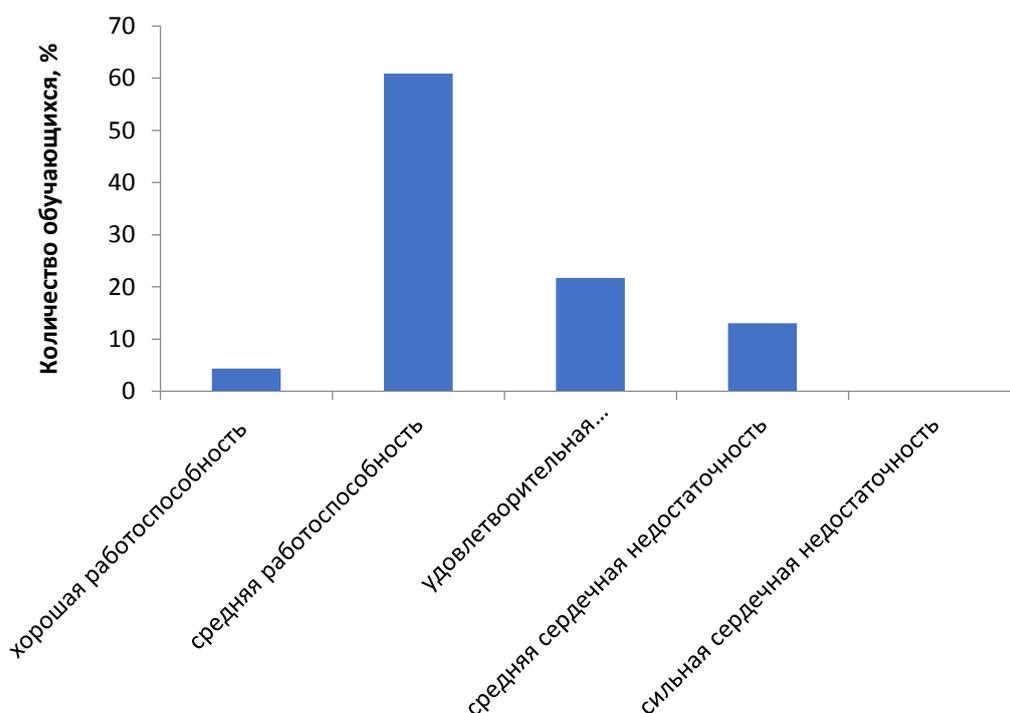


Рис. 4. Реакция сердечно-сосудистой системы обучающихся обследуемой группы на стандартную физическую нагрузку

Таким образом, реакция сердечно-сосудистой системы школьников 14–15 лет на стандартную физическую нагрузку, определенная по индексу Руфье, проявляется преимущественно средней или удовлетворительной работоспособностью. При этом у нескольких обучающихся была выявлена средняя сердечная недостаточность. Хорошая работоспособность сердечно-сосудистой системы — лишь у двух из 46 обследуемых учеников.

В заключение следует отметить, что полученные данные подтверждают важную роль систематических занятий физической культурой в формировании адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы. Результаты исследования могут быть использованы в целях разработки оптимальных программ физической подготовки для обучающихся 14–15 лет, учитывающих индивидуальные особенности и уровень физической подготовленности.

1. Бойко, В. В. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы у подростков с различным уровнем физической активности / В. В. Бойко // Медицинская наука и образование в Сибири. 2018. № 3. С. 42–45.

2. Давыдова, Л. В. Возрастные особенности структуры и функционального состояния сердечно-сосудистой системы у подростков / Л. В. Давыдова // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 4. С. 78–82.

3. Орлова, Е. М. Методики оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы у подростков / Е. М. Орлова // Медицинские исследования. 2018. Т. 29. № 4. С. 81–85.

**Секция «ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**МЕТОДИКА ПОДЪЕМА БУКСИРОВКОЙ В ДИСЦИПЛИНЕ
ПАРАШЮТНОГО СПОРТА «ТОЧНОСТЬ ПРИЗЕМЛЕНИЯ»**

А. В. Боровик,

обучающийся

Пермский государственный

гуманитарно-педагогический университет, Пермь

К. Н. Черепанов,

старший преподаватель

Пермский государственный

гуманитарно-педагогический университет, Пермь

***Аннотация.** В статье представлена методика подъёма буксировкой, позволяющая спортсменам-парашиютистам исключить в своём тренировочном процессе значительные ограничивающие факторы, которые замедляют процесс достижения спортивного мастерства.*

***Ключевые слова:** парашютный спорт, ограничивающие факторы, методика подъёма буксировкой, буксировочный комплекс, испытательные подъёмы*

Парашютный спорт — сложнокоординационный вид спорта, требующий высокой частоты повторений ключевых элементов для формирования устойчивых навыков [3; 4]. В традиционной системе подготовки, несмотря на её эффективность, существуют значительные ограничивающие факторы, которые замедляют процесс достижения спортивного мастерства [1]. Эти факторы можно условно разделить на несколько групп. Некоторые из них — нормативные, физические, физиологические, экономические. Актуальной задачей становится разработка методик, способных минимизировать негативное влияние ограничивающих факторов, не только сократить затраты на тренировочный процесс, но и увеличить плотность тренировочной нагрузки, оптимизируя выработку навыков без перегрузки спортсменов.

Нормативный фактор обуславливает ограничения на количество прыжков, выполняемых в одну прыжковую смену [2]. Для парашютистов-«точнистов»

важно не просто многократно повторять прыжки в течение тренировочной смены, но и делать это в достаточно высоком темпе. При разучивании сложных двигательных действий приоритетным является стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества их повторений в относительно стандартных условиях [5].

Особенность упражнения «точность приземления» заключается в критической зависимости схемы действий спортсмена от погодных условий. Для обеспечения возможности повторения упражнения в приблизительно одинаковых условиях требуется высокий темп, так как метеоусловия могут меняться очень быстро. Классическая система подготовки, где большое количество времени уходит на подготовку каждого прыжка, создаёт разрыв между повторениями, что ограничивает частоту и эффективность тренировки. *Методика подъёма буксировкой* позволяет спортсменам выполнять до 45 приземлений за одну смену. Эта методика исключает потребность в летательном аппарате для выполнения прыжков и сокращает время между приземлениями, значительно снижая влияние нормативных ограничений.

Физические ограничения связаны с общей трудоёмкостью подготовки к прыжкам: укладка парашюта, перемещение к месту старта, набор высоты в летательном аппарате — все это требует затрат времени и энергии спортсменов. В классической системе только небольшая часть тренировочного времени отводится на непосредственное выполнение ключевых двигательных действий — управление парашютом на финальной прямой и приземление в цель. В *методике подъёма буксировкой* спортсмены после непродолжительного набора высоты сразу переходят к тренировке этих элементов, что позволяет сконцентрировать всю тренировочную нагрузку именно на выработке навыка выполнения соревновательного двигательного действия. В результате повышается плотность тренировочной нагрузки, что способствует более эффективной тренировке без увеличения общей физической нагрузки.

Физиологические ограничения обусловлены тем, что сложные координационные двигательные действия осваиваются хуже на фоне общей усталости [5]. В классической методике, где большую часть времени занимают подготовительные действия, спортсмены начинают утомляться еще до выполнения основного упражнения. *Методика подъёма буксировкой* снижает нагрузку за счёт

исключения физически трудоёмких этапов, не направленных на улучшение навыков приземления. Спортсмены могут сосредоточиться исключительно на выполнении упражнения и оптимально распределить усилия, что уменьшает утомление и способствует быстрому освоению навыка.

Экономические ограничения являются дополнительным фактором. Традиционная методика требует значительных затрат на аренду воздушного судна и техническое обеспечение каждого прыжка. *Методика подъёма буксировкой*, где вместо воздушного судна используется наземный буксировочный комплекс, позволяет значительно снизить затраты на тренировочный процесс.

Для апробации *методики подъёма буксировкой* на базе парапланерной школы «Вектор-Пермь» проводились испытательные подъёмы с участием опытных парашютистов и парапланеристов. Была проведена подготовительная работа, включающая в себя испытания режимов работы буксировочного комплекса, действий оператора и спортсмена на этапах старта и подъёма парашюта в различных погодных условиях. В результате подготовительной работы были выявлены требования для обеспечения безопасности и эффективности подъёмов буксировкой для тренировок парашютистов-«точнистов». После завершения этой работы была сформирована экспериментальная группа спортсменов. Использование буксировочного комплекса, адаптированного под особенности парашюта, позволило поднимать спортсменов на высоту около 300 метров для тренировки точности приземления. Тренировки по экспериментальной методике велись в течение двух лет. Для оценки эффективности экспериментальной методики были взяты средние технические результаты, показанные спортсменами обеих групп на соревнованиях. Оценка показала, что среднее отклонение при приземлении уменьшилось на 30 % в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой, тренирующейся по классической методике.

Таким образом, предложенная методика позволяет значительно повысить плотность тренировочной нагрузки и ускорить процесс формирования навыков без излишней физической нагрузки, снижая влияние нормативных, физических, физиологических и экономических ограничений.

Внедрение этой методики в систему подготовки спортсменов-парашютистов на региональном и национальном уровнях может повысить эффективность тренировочного процесса и способствовать росту спортивных результатов.

1. Барабанщиков, А. В. Готовность к прыжку с парашютом / А. В. Барабанщиков, Н. А. Белоусов, В. В. Сысоев. М.: ДОСААФ, 1982. 216 с.
2. Организационно-методические указания по организации и проведению деятельности в авиационных организациях Общероссийской общественно-государственной организации «Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту России» в 2023–2025 учебных годах. Утверждены приказом ДОСААФ России от 22 декабря 2022 г. № 190.
3. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / [сост. В. М. Гелецкий], Сиб. федер. ун-т. Красноярск: ИПК СФУ, 2008. 342 с.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт», утвержден Приказом Минспорта России от 17.05.2019 № 380 // СПС «КонсультантПлюс», законодательство РФ: официальный сайт. Москва. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 28.11.2024).
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М.: Академия, 2003. 480 с.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 16–17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

***А. О. Варламов,**
обучающийся*

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

М. Л. Берговина,

канд. биол. наук, доцент

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

***Аннотация.** В статье приведен анализ сравнения физической подготовленности спортсменов, занимающихся футзалом и гиревым спортом. Определен уровень физической подготовленности и установлены достоверные различия между исследуемыми группами по показателям развития скоростных и силовых способностей и выносливости.*

***Ключевые слова:** общая физическая подготовленность, спортсмены, различные виды спорта*

Актуальность. В настоящее время для современного спорта характерно повышение требования к уровню физической подготовленности спортсменов вне зависимости от их специализации.

Оценке физической подготовленности спортсменов уделяется много внимания со стороны тренеров-преподавателей и специалистов, занимающихся научными исследованиями [1].

Однако в ряде научных работ обозначена проблема общей физической подготовленности спортсменов, в том числе футболистов и спортсменов-гиревиков [2; 3].

Проведение анализа физической подготовленности спортсменов различных видов спорта позволит выявить недостатки в методике тренировок и даст тренерскому составу возможность своевременно корректировать физическую нагрузку [4].

Организация и методы. Исследуемыми стали спортсмены в количестве 30 человек, которые занимались футзалом и гиревым спортом. Для того чтобы оценить уровень физической подготовленности, были выбраны тесты из ВФСК ГТО. Тестирование проводилось в день отдыха спортсменов.

Результаты исследования. При анализе результатов теста «Бег на 60 м» установлено, что развитие скоростных способностей юношей 16–17 лет, занимающихся футзалом, находится в пределах серебряного знака, а гиревым спортом — в пределах бронзового знака ГТО. Различия в 0,43 с были достоверными: $t_{\text{расч.}} = 2,13$ ($t_{\text{крит.}} = 2,04$; $p < 0,05$). Наблюдаемые различия характеризуют специфику тренировочной деятельности спортсменов в футзале. В содержание тренировок в этом виде спорта входят множество упражнений на развитие скоростных способностей, так как в процессе игры ускорения выполняются множество раз. Тренировочный процесс в гиревом спорте данной специфики не имеет.

Результаты теста «Бег на 3000 м» показали, что развитие выносливости юношей 16–17 лет, занимающихся футзалом, находится в пределах серебряного знака, а гиревым спортом — в пределах бронзового знака ГТО. Различия в 67,59 с были достоверными: $t_{\text{расч.}} = 3,21$ ($t_{\text{крит.}} = 2,04$; $p < 0,01$). Наблюдаемые различия снова характеризуют специфику тренировочной деятельности спортсменов в футзале. В содержание тренировок в этом виде спорта входят упражнения на развитие выносливости, так как в процессе игры есть необходимость выполнения постоянного движения на протяжении длительного времени. Тренировочный процесс в гиревом спорте данной специфики не имеет.

Анализ результатов теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» показал, что развитие скоростно-силовых способностей юношей 16–17 лет, за-

нимающихся футзалом, находится в пределах серебряного знака, а гиревым спортом — в пределах бронзового знака ГТО. Различия средних в 10,59 см были недостоверными: $t_{\text{расч.}} = 1,83$ ($t_{\text{крит.}} = 2,04$; $p < 0,01$).

При изучении результатов теста «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» установлено, что развитие гибкости юношей 16–17 лет, занимающихся футзалом и гиревым спортом, находится ниже границ знаков ГТО. Различия средних в 0,52 см были недостоверными: $t_{\text{расч.}} = 0,22$ ($t_{\text{крит.}} = 2,04$; $p < 0,01$). Отсутствие различия по уровню гибкости объясняется тем, что в данных видах спорта уровень гибкости не является ведущим физическим качеством, определяющим результат, показанный на спортивных соревнованиях. Однако по литературным данным понятно, что уровень гибкости опосредованно влияет на темпы развития других двигательных качеств, следовательно, тренерам-преподавателям следует больше уделять времени его формированию.

Результаты теста «Подтягивание из виса на высокой перекладине» показали, что развитие силовых способностей юношей 16–17 лет, занимающихся футзалом, находится вне знаков ГТО, а гиревым спортом — в пределах бронзового знака ГТО. Различия средних в 4,1 раза были достоверными; $t_{\text{расч.}} = 2,16$ ($t_{\text{крит.}} = 2,04$; $p < 0,05$). Наблюдаемые различия снова характеризуют специфику тренировочной деятельности спортсменов гиревом спорте. В содержание тренировок в этом виде спорта входят упражнения на развитие силовых способностей, так как от уровня их развития в конечном счете зависит результат соревновательной деятельности спортсменов.

Заключение. Анализ уровня общей физической подготовленности спортсменов, занимающихся футзалом и гиревым спортом, показал низкую эффективность методики развития гибкости спортсменов. Сравнительный анализ показателей общей физической подготовленности футболистов и гиревиков определил достоверные различия в развитии скоростных и силовых способностей, а также выносливости.

1. Морозов, А. П. Методы оценки физической подготовленности спортсменов / А. П. Морозов, Н. Н. Петров // Качество и конкурентоспособность в XXI веке : материалы XXI Международной научно-практической конференции (26–27 апреля 2023 г., г. Чебоксары). Чебоксары, 2023. С. 161–165. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=61789439> (дата обращения: 12.10.2024).

2. Смирнова, Е. А. Физическая подготовленность учащихся старших классов, занимающихся мини-футболом / Е. А. Смирнова, В. Г. Бирюков // Современные вызовы и перспективы развития физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности : сборник научных трудов по материалам всероссийской научно-практической конференции (16–17 марта 2021 г., г. Хабаровск). Хабаровск, 2021. С. 220–223. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46680263> (дата обращения: 12.10.2024).

3. Соловьев, М. М. Мониторинг физической подготовленности спортсменов в мини-футболе / М. М. Соловьев, М. М. Давыдов, М. В. Алексеев, М. В. Масленников // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 11 (165). С. 319–322.

4. Чесноков, Н. Н. Оценка физической подготовленности футболистов 16-17 лет в годичном тренировочном цикле / Н. Н. Чесноков, А. П. Морозов, И. Ю. Манилов // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции (24 ноября 2017 г., г. Хабаровск). Хабаровск, 2017. С. 362–364.

АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДАМИ

Н. П. Горохова,

обучающаяся

Российский университет спорта (ГЦОЛИФК), Москва

***Аннотация.** В статье рассмотрены основные сложности социализации лиц с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) и инвалидов, связанных с основным заболеванием, и особенности психолого-педагогического развития. Автор приводит ключевые аспекты организации и проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий с учетом выделенных сложностей отдельно по нозологиям.*

***Ключевые слова:** ограниченные возможности здоровья, физкультурно-спортивные мероприятия, навыки, соревнования, социализация*

Введение. Физкультурно-спортивная работа с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами является одним из массовых и доступных реабилитационных мероприятий, вовлекающих в этот процесс не только участников, но и специалистов, членов семей и общественности, и самостоятельным направлением, представляющим широкие возможности для социализации и интеграции лиц с различными нозологиями.

Теме организации и проведения массовой физкультурно-спортивной деятельности лиц с различными нарушениями посвящены работы М. Шоо, А. А. Несмеянова, Д. А. Несмеянова, Ю. А. Портных, Г. А. Вслюбского, В. В. Виноградова и др. Однако исследования рассматривают только различные аспекты социального действия и взаимодействия в отношении инвалидов. А вот условия подготовки к организации и проведению мероприятий практически не исследованы, что и определяет актуальность нашей работы.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, анализ, беседа с родителями, специалистами, спортсменами.

Результаты исследования и обсуждение. Физкультурно-массовая и спортивная работа имеет свои отличительные черты организации с учетом этиологии и характера течения патологии, вторичных отклонений, особенностей психолого-педагогического развития, возраста занимающихся, уровня физической подготовленности, показаний и противопоказаний к занятиям адаптивной физической культурой и спортом, особенностей применения технических средств реабилитации и здоровьесберегающих технологий, специального оборудования, инвентаря и множества других факторов. Поэтому при организации мероприятий ФСМР необходимо учитывать адаптацию условий проведения мероприятий для инвалидов практически всех нозологических групп.

Массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа ведется среди четырех нозологий инвалидов: *с дефектами органов зрения, слуха, поражения опорно-двигательного аппарата и нарушениями интеллекта.*

1. Нарушения зрения.

Как известно, к данной категории относятся лица с тотальным нарушением зрения (слепые либо с сохранившимся светоощущением или остаточным зрением) и слабовидящие.

У лиц с нарушением зрения в процессе социальной адаптации возникают сложности с ориентацией в пространстве, что затрудняет формирование навыков общения, ограничивает контакт. С другой стороны, общественность имеет плохое представление об особенностях и возможностях лиц данной категории.

В процессе планирования мероприятий ФСМР также необходимо учитывать принцип развития осязательной деятельности, которая является дополняющим фактором восприятия окружающей среды у слепых и слабовидящих. Особенности восприятия пространства и времени у них делают необходимым разработку

индивидуальных подходов к системе проведения соревнований по видам спорта с использованием дополнительной экипировки и оборудования, расширяющих возможности реабилитационно-социализирующего процесса.

Кроме того, при организации физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований для лиц с дефектом зрения важно учитывать аспект роли и места сопровождающих и лидеров, без которых невозможна адаптация участников к условиям проведения этих мероприятий.

Рекомендуемые формы физкультурно-спортивных массовых мероприятий: квест, праздник на воде, туризм, турниры по шашкам, настольным играм, адаптированным для слепых и слабовидящих, теннис для слепых (шоудаун), фестивали, конкурсы, где могут принять участие все желающие.

2. Нарушения слуха.

Утрата способности слышать звуки имеет различную степень нарушения: легкую, умеренную, тяжелую или глубокую. Депривация слуха бывает как односторонняя, так и двусторонняя. Данное нарушение приводит к затруднению восприятия информации на слух разговорной речи, громких звуков. Лиц с нарушением слуха также принято дифференцировать по характеру слуховой депривации: глухие (полное отсутствие слуха или степень потери слуха, при котором человек не имеет навыка восприятия речи даже на самом близком расстоянии от уха) и слабослышащие.

Лица, страдающие глубокой потерей слуха, для взаимодействия и общения применяют жестовую речь.

Важным условием для социальной адаптации слабослышащих и глухих является умение общаться с окружающими людьми.

Организаторам физкультурно-спортивных массовых мероприятий следует помнить, что у глухих и слабослышащих людей наблюдается сложность в сохранении статического равновесия, связанного с нарушением деятельности вестибулярного аппарата, особенно в условиях отключения зрительного анализатора, что также негативно отражается в ориентации в пространстве, например в игре, где постоянно меняются условия. Поэтому участникам, не занимающимся спортом, перед проведением игры нужно дополнительное время для объяснения, показа, повторения отдельных элементов и упражнений.

В процессе организации ФСМР с участниками с депривацией слуха нужно дополнительное время на объяснение условий проведения мероприятий, по-

дробное разъяснение маршрута соревнований, а также необходимо убедиться, что информация принята. Мероприятия ФСМР проводятся с привлечением сурдопереводчиков.

Рекомендуемые формы физкультурно-спортивных массовых мероприятий: тематические и комбинированные праздники, праздники на основе спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол), праздники на основе спортивных упражнений (катание на коньках, лыжах, велосипедах, самокатах), интегрированные праздники (физические упражнения с интеллектуальными заданиями).

3. Нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Отмечаются следующие виды патологии опорно-двигательного аппарата.

Нарушения опорно-двигательного аппарата вызваны различными факторами и имеют в своей структуре повреждения церебрального, спинального характера, ампутации, недоразвития и аномалии развития конечностей и др. Тяжесть двигательных ограничений определяет качество адаптации и социализации лиц с нарушениями ОДА.

При работе с лицами с поражением опорно-двигательного аппарата очень важно подбирать направления физкультурно-массовой и спортивной работы с учетом особенностей патологии, степени восстановления двигательной функции у инвалидов. В спорте высших достижений у лиц с ПОДА применяется принцип классификации спортсменов с учетом вида нарушений ОДА, характера патологии, остаточного здоровья, двигательной базы и др. факторов. В массовой физкультурно-спортивной работе этот принцип практически не применяется, так как цель этих мероприятий — привлечение к занятиям физкультурой и спортом лиц с инвалидностью, пропаганда адаптивного спорта, привлечение общественности к проблемам лиц с ПОДА и др. Соревновательный характер мероприятий открывает широкие возможности для повышения эмоционально тонуса и активности учеников.

В местах проведения мероприятий заранее организуется доступная среда как в самом помещении, так и за ее пределами.

Например, должны быть парковочные места для размещения транспортных средств для маломобильных групп населения и инвалидов; а «собственник объекта спорта обязан предоставить во время подготовки и проведения соревнований свободный въезд на место проведения соревнований бесплатную стоянку транспортных средств маломобильных групп населения и инвалидов» [2].

Важным аспектом является использование доступного оборудования, инвентаря и адаптация их к двигательным возможностям участников мероприятия.

В социальной адаптации лиц с церебральным параличом есть свои особенности, связанные не только с основной патологией, но и с сопутствующими нарушениями. Например, в некоторых случаях это могут быть тяжелые двигательные расстройства, нарушения слуха, речи, интеллектуальные отклонения разной степени сложности. С учетом этих факторов рекомендуется использовать более доступные двигательные задания и спортивные дисциплины (бочча, шаффлборд, шашки, шахматы и др.)

Нужно учитывать, что, возможно, будет выявлено достаточно большое число победителей за счет разделения участников на группы для участия в соревнованиях: по полу, возрасту, нозологическим категориям (спинальные травмы, ампутации, ДЦП) и тяжести нарушений [3].

Поэтому присутствие и сопровождение родителями, другими членами семьи и друзьями мероприятий лиц с ПОДА имеет немаловажное значение.

Рекомендуемые формы физкультурно-массовой работы с лицами с поражением опорно-двигательного аппарата: подвижные и малоподвижные игры, занятия на тренажерах, упражнения в воде, спортивные соревнования. Кроме того, сами лица с ПОДА, имеющие соответствующую квалификацию, могут быть привлечены как судьи, инструкторы, тренеры.

4. Интеллектуальные нарушения.

Умственную отсталость классифицируют по пяти категориям: пограничная, легкая, умеренная, тяжелая и глубокая.

Умственная отсталость представляет собой не нозологический, а обобщенный групповой диагноз для данной аномалии развития [1].

При проведении массовых физкультурно-спортивных мероприятий с лицами с интеллектуальной недостаточностью следует учесть склонность к повышенной утомляемости данной категории людей, особенно детей, поэтому физическая нагрузка должна быть умеренной и задания должны быть доступны для выполнения всеми участниками. Нужно помнить, что у данных лиц низкий уровень восприятия, недоразвитие памяти, не критичность, особенности мышления, что и определяет важность четкости и доступности объяснения задач. Кроме того, с целью переключения ЦНС и поддержания мотивации необходимым условием являются развлекательные моменты, интерактивные площадки.

Учитывая особенности познавательной сферы, для облегчения понимания заданий нужно использовать дополнительный дидактический материал: карточки, рисунки, схемы, что поможет лучше ориентироваться участникам мероприятия.

Необходимым условием проведения мероприятий ФСМР для лиц с умственной отсталостью (УО) является привлечение родителей, членов семей. Их участие — это возможность включиться в сферу новых социальных ролей в борьбе с ежедневными стереотипами, сложившимися в обществе.

Некоторые формы физкультурно-массовой работы с лицами с умственной отсталостью: подвижные игры, игры малой подвижности, физкультурные праздники, досуги и развлечения, соревнования, турниры, спартакиады, спортивное ориентирование, походы.

Вывод. Результативность массовой физкультурно-спортивной деятельности с лицами с ОВЗ и инвалидами во многом зависит от соблюдения условий проведения этих мероприятий, учитывающих такие факторы, как своеобразие патологии, особенности психолого-педагогического развития, психо-эмоциональное состояние участников.

1. Балашова, В. Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре : монография / В. Ф. Балашова. М.: Физическая культура, 2008. 150 с. // Лань: электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/9168> (дата обращения: 09.12.2024). Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Методическое пособие для обучения (инструктирования) сотрудников учреждений МСЭ и других организаций по вопросам обеспечения доступности для инвалидов услуг и объектов, на которых они предоставляются, оказания при этом необходимой помощи : в 2 ч. / Р. Н. Жаворонков, Н. В. Путила, О. Н. Владимирова и др.; Министерство труда и социальной защиты населения Российской Федерации. М., 2015. Ч. 2. 555 с.

3. Особенности организации и проведения массовых спортивных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья / В. В. Виноградов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 4 (146). С. 42–45.

ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

*Д. Н. Григорьев,
обучающийся*

*Северный (Арктический) федеральный университет
им. М. В. Ломоносова, Архангельск*

М. А. Абрамова,

канд. биол. наук, доцент

*Северный (Арктический) федеральный университет
им. М. В. Ломоносова, Архангельск*

***Аннотация.** Физическая активность — это деятельность человека, направленная на формирование физических способностей, необходимых и достаточных для достижения и поддержания высокого уровня здоровья и физического развития. В статье рассматривается актуальная проблема повышения физической активности обучающихся колледжа для сохранения и улучшения здоровья.*

***Ключевые слова:** физическая активность, легкая атлетика, тренировка, обучающиеся*

Сегодня образовательный процесс в колледже во многом имеет стрессовый характер, так как вчерашние школьники приходят в новую социальную среду, к ним предъявляются новые более жесткие и сложные требования к организации учебного процесса и его результатов, они начинают выстраивать новые социальные связи. Медицинские исследования здоровья обучающихся в средних профессиональных учебных заведениях показывают, что стрессовый характер обучения способствует развитию целого ряда заболеваний. В результате адаптационные возможности организма обучающихся снижаются. Поэтому повышение физической активности обучающихся колледжа для сохранения и улучшения их здоровья является актуальной проблемой.

Данные исследования по проблеме ухудшения состояния здоровья обучающихся средних профессиональных учебных заведений показывают, что проблема дефицита двигательной активности обучающихся проявляется уже на первом курсе. Подростки приходят из школы с уже целым «букетом» заболеваний, растет количество обучающихся, которые относятся к специальной ме-

дицинской группе, происходит деградация общего физического состояния подрастающего поколения. Таким образом, недостаточная двигательная активность напрямую коррелируется с ухудшением общего состояния организма обучающихся и приводит к росту заболеваний среди студентов, формированию различных отклонений здоровья, что, в свою очередь, влияет на качество их обучения и снижение работоспособности.

Под физической активностью мы подразумеваем деятельность человека, которая направлена на формирование физических способностей, необходимых для достижения высокого уровня здоровья и его постоянного поддержания. Общеизвестно, что для достижения высокой физической активности необходимо систематически выполнять физические упражнения, которые позволяют достигнуть стабильно высоких физических показателей и способствуют в конечном счете повышению интереса обучающихся к двигательной активности.

Исследования в области физической активности обучающихся учебных заведений направлено на изучение организации занятий физической культурой и спортивных секций, средств и методов проведения занятий спортом, что в совокупности оказывает влияние на формирование двигательной активности подрастающего поколения. Но данный подход не может считаться полным в отношении оценки физической активности обучающихся, так как не менее актуальной задачей исследования является оценка и формирование у обучающихся ценностного отношения к физической активности.

Проблеме незначительной физической активности обучающихся и способов ее повышения посвящен ряд научных исследований. Однако анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что исследуемое направление не раскрыто и требует дополнительных разработок. Так, в частности, в специальной литературе недостаточно уделяется внимание проблеме учета типовых особенностей структуры физической активности обучающихся в процессе занятий физическими упражнениями, недостаточно проработана проблема возможности интегрирования интересов обучающихся в физкультурно-спортивную деятельность в рамках среднего профессионального физического воспитания [3, с. 2].

Проведенное нами исследование позволило выявить ряд противоречий в системе физического воспитания студентов среднего профессионального образования, которые не позволяют в полной мере повысить уровень физической активности студентов:

- обучающиеся юношеского возраста не осознают в полной мере необходимость ведения здорового образа жизни, малоподвижный образ жизни, наличие вредных привычек, отсутствие понимания роли витальных ценностей в жизни человека — все это оказывает огромное влияние на низкий уровень целенаправленной двигательной деятельности;

- назрела необходимость в разработке новых методик повышения физической активности обучающихся колледжа, в том числе и мотивационных;

- поставленная задача по реализации обучающимися потребности в формировании физической активности требует при этом наличия комплексного контроля и системы оценивания ее уровня.

С целью сущностного определения и анализа организации тренировочного процесса в секции легкой атлетики Технологического колледжа Императора Петра I в г. Архангельске и измерения динамических показателей двигательной активности обучающихся нами были использованы следующие методы.

Педагогическое наблюдение, отличительной особенностью которого являются конкретное определение объекта наблюдения и наличие разработанной системы оценок фактических данных, свидетельствующих об изменении динамики физических показателей обучающихся колледжа. Метод наблюдения использовался с целью оценки организации работы секции легкой атлетики и содержания тренировочного процесса. Этот метод позволил получить данные о мотивации обучающихся занятий спортом, их отношении к занятиям физической культурой в целом и к занятиям легкой атлетикой в частности.

Анализ полученных данных показал, что работа секции легкой атлетики в колледже соответствует всем требованиям организации тренировочного процесса. Также необходимо отметить, что исследование мотивации обучающихся колледжа в возрасте 16–18 лет продемонстрировало ее тесную связь со стремлением достичь личный успех и успех команды во время участия в различных соревнованиях, понимание значимости занятия спортом для самореализации и самоутверждения и его высокой роли в будущей профессиональной деятельности. Технический профиль подготовки обучающихся колледжа, значительный рост доли занятий практической направленности, получение специальностей, которые требуют крепкого здоровья, наличие значительной физической силы, выносливости и т. п. делают работу по повышению физической активности обучающихся колледжа как никогда важной и актуальной [1, с. 76].

Тестирование. В процессе исследования нами была проведена серия тестов. Первая группа тестов была направлена на выявление оценки уровня физического состояния обучающихся и их готовности к тренировкам в секции легкой атлетики. Вторая группа тестов выполняла роль контролирующего инструмента для отлаживания динамики изменения показателей физической активности обучающихся. И, наконец, третья группа тестов была применена для оценки результатов тренировочного процесса и уровня спортивных достижений обучающихся [2, с. 28].

Проведенные тесты позволили оценить:

- физическую силу и выносливость мышц обучающихся колледжа (определялось по количеству подтягиваний на перекладине);
- их скоростные способности в процессе преодоления дистанций различной протяженности;
- уровень развития координации обучающихся при проведении челночного бега.

И, наконец, были проанализированы скоростные и силовые возможности обучающихся при тестировании прыжков с места.

Таким образом, в процессе проведения исследования уровня физической активности обучающихся колледжа и анализа изменения динамических показателей нами были проведены тесты по подтягиванию, по прыжкам в длину с места и тройных прыжков с места, а также тестов по бегу: на 100, 1000 и 1500 метров, по челночному бегу.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что физические показатели обучающихся колледжа на начальном этапе исследования полностью соответствовали их возрастным показателям, что позволило им в дальнейшем принимать участие в тренировках секции легкой атлетики. Тренировки проводились в соответствии с разработанной программой работы секции легкой атлетики, а также с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

Нами была поставлена цель проанализировать факторы, которые способствовали росту показателей общефизической подготовки обучающихся колледжа.

Несомненно, легкоатлетические занятия являются одним из лучших способов повышения физической активности обучающихся, так как легкоатлетические упражнения (быстрая ходьба, бег, метание снарядов и прыжки) являются максимально естественными в жизни человека, и поэтому их комплексное вы-

полнение оказывает значительное терапевтическое влияние на организм подростков, способствует повышению их физической активности, развитию физических способностей, формированию высоких волевых качеств.

Проведение учебных занятий по легкой атлетике и занятий в легкоатлетической секции, что в совокупности дает три полноценные тренировки в неделю, позволяет грамотно распределить физическую нагрузку обучающихся и избежать физического переутомления обучающихся.

Методики проведения тренировок оправдали себя, в результате динамические показатели физической активности обучающихся изменились в лучшую сторону.

В целом можно сказать, что активные физические нагрузки полезны для здоровья, поддержания высокой работоспособности, хорошего эмоционального состояния обучающихся и просто хорошего самочувствия.

1. Дмитриева, И. С. Спортивная мотивация в легкой атлетике / И. С. Дмитриева, Л. Н. Рогалева // Материалы МСНК «Студенческий научный форум 2020». 2020. № 4. С. 76–78; URL: <https://publish2020.scienceforum.ru/ru/article/view?id=222> (дата обращения: 10.12.2024).

2. Организация системы мониторинга физического развития и физической подготовленности обучающихся в образовательных учреждениях : методические рекомендации. Тамбов, 2008. 36 с.

3. Фетисов, В. А. Массовое физическое воспитание и детско-юношеский спорт: проблемы модернизации / В. А. Фетисов // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. 2003. № 1. С. 2.

ПРЕДПОСЫЛКИ К РАЗВИТИЮ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

С. Ю. Журик,
обучающийся

Югорский государственный университет, Ханты-Мансийск

Аннотация. В ходе исследования была проанализирована осведомленность студентов о национальных видах спорта Югры, выявлены предпосылки к их развитию в студенческой среде.

Ключевые слова: студенты, студенческая среда, национальные виды спорта, фестиваль

Введение. Ханты-Мансийский автономный округ — Югра является местом исконного проживания коренных малочисленных народов ханты и манси. Эти народы составляют менее 2 % населения региона. Основная деятельность коренных народов направлена на поддержание промыслов, ремесел и традиционных обычаев, тогда как вопросам распространения национальных видов спорта среди широкой аудитории, особенно среди детей и молодежи, уделяется меньше внимания [1; 3; 4].

Особую роль в развитии национальных видов спорта играют студенты, так как именно молодежная среда является проводником традиций и культуры, привносит новые подходы в развитие этих дисциплин [2]. Вовлечение студентов в процессы развития национальных видов спорта может способствовать не только укреплению физического состояния, но и сохранению культуры ХМАО — Югры.

Цель данной работы — определить предпосылки к развитию национальных видов спорта в студенческой среде.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 114 студентов образовательных учреждений среднего профессионального и высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа — Югры. Исследование включало анкетирование респондентов по 10 вопросам с применением Yandexform, результаты были экспортированы в Excel для дальнейшей обработки.

Результаты исследования и их обсуждение. В первых трех вопросах были выявлены особенности респондентов.

Возрастная структура участников исследования (рис. 1) демонстрирует преобладание (73 %) студентов в возрасте 18–21 года, что соответствует основной массе обучающихся в высших учебных заведениях, а также позволяет считать данную группу наиболее представительной для изучения предпосылок развития национальных видов спорта в студенческой среде.

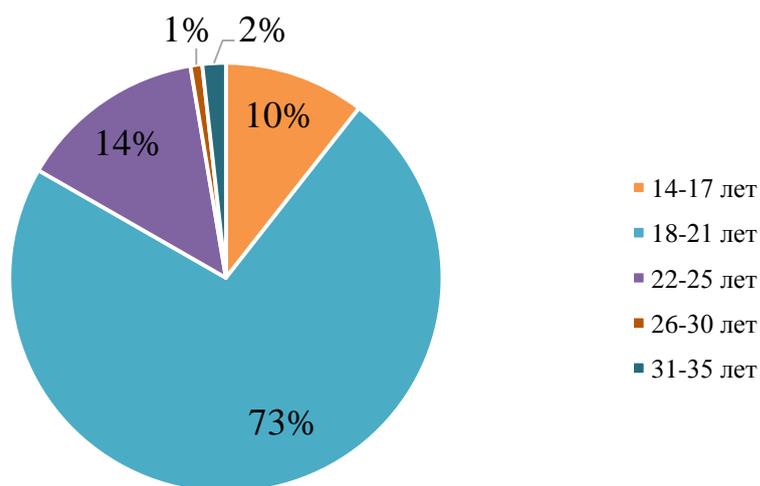


Рис. 1. Возрастная структура участников исследования

Разнообразие образовательного статуса участников исследования (рис. 2) позволяет получить комплексный взгляд на проблему и учесть различные аспекты восприятия и отношения к национальным видам спорта среди студентов.

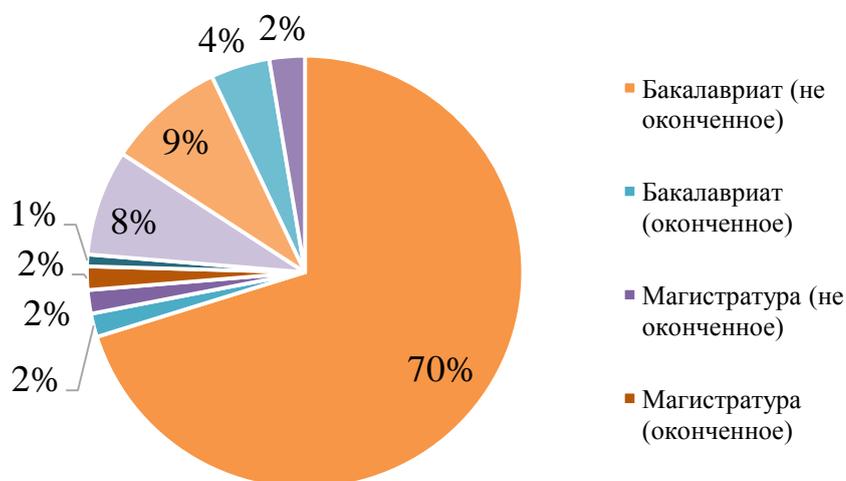


Рис. 2. Образовательная структура участников опроса

В рамках исследования предпосылок развития национальных видов спорта в студенческой среде респондентам был задан вопрос о важности сохранения культурных ценностей народов ханты и манси. Так, 59,5 % опрошенных считают очень важным сохранение культурных ценностей народов ханты и манси, 30,7 % — скорее важным, 7 % — скорее неважным, 2,6 % — неважным (рис. 3).

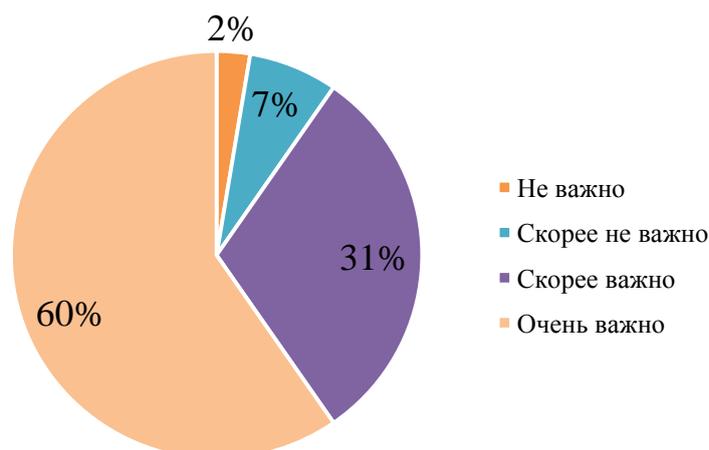


Рис. 3. Важность сохранения культурных ценностей народов ханты и манси

На вопрос «Знакомы ли Вы с национальными видами спорта Югры?» большая часть опрошенных (51,8 %) ответили положительно, тогда как около трети (30,7 %) оказались незнакомыми с национальными видами спорта. Оставшаяся доля (17,5 %) отметила частичную осведомленность (рис. 4).

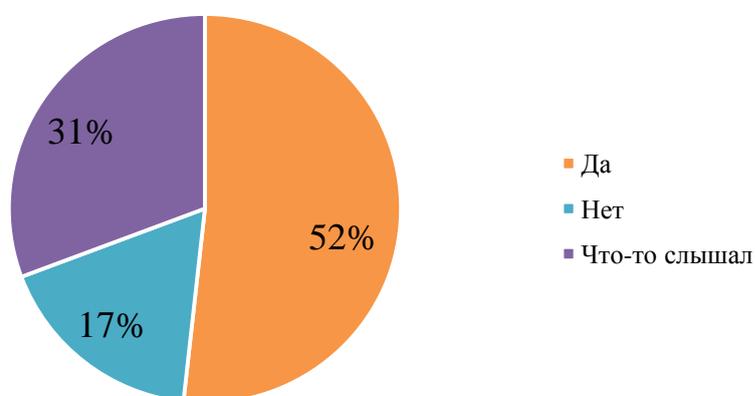


Рис. 4. Осведомленность о национальных видах спорта Югры

Данные свидетельствуют о том, что значительная часть студентов имеет представление о национальных видах спорта Югры, что является положительным фактором для их развития в студенческой среде. Это знание может служить базой для вовлечения молодых людей в соответствующие спортивные мероприятия и программы, что будет способствовать поддержанию и распространению традиционной культуры региона.

В ходе исследования развития национальных видов спорта в студенческой среде респондентам был задан вопрос о важности развития национальных видов спорта в Югре. Данные из рис. 5 свидетельствуют о том, что большинство студентов (91 %) считают развитие национальных видов спорта важным или очень важным. Это указывает на высокую значимость данного аспекта в глазах молодежи, что может быть обусловлено культурными традициями региона, стремлением к сохранению национального наследия через спорт, а также интересом к разнообразию спортивных дисциплин.

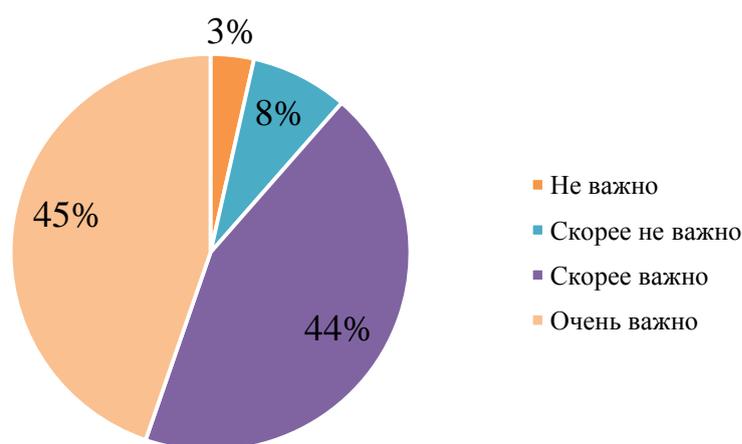


Рис. 5. Важность развития национальных видов спорта в Югре

По вопросу о наличии опыта занятий национальными видами спорта Югры респонденты разделились следующим образом: 71 респондент (62,3 %) ответил утвердительно, отметив наличие такого опыта, тогда как 43 респондента (37,7 %) указали на отсутствие подобного опыта (рис. 6).

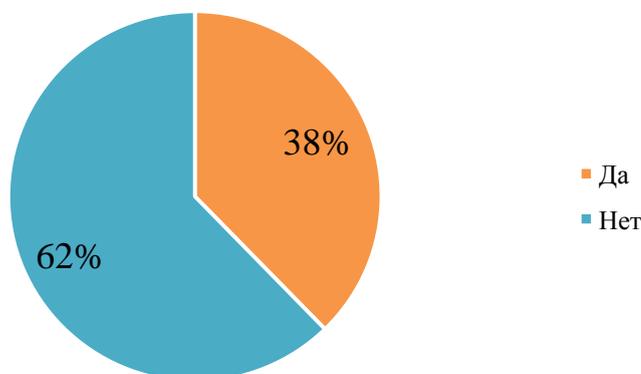


Рис. 6. Наличие опыта занятий национальными видами спорта Югры

По вопросу о достаточности внимания, уделяемого развитию национальных видов спорта в Югре, ответы распределились следующим образом: 53,5 % респондентов считает, что внимание уделяется достаточно, тогда как 46,5 % полагают, что этого недостаточно (рис. 7).

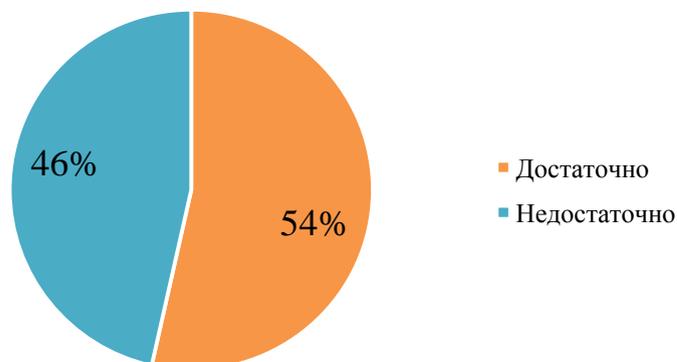


Рис. 7. Степень внимания, уделяемого развитию национальных видов спорта в Югре

На вопрос о важности развития национальных видов спорта в Югре респонденты выразили следующие мнения: скорее важно — 45,6 %, очень важно — 30,7 %, скорее не важно — 17,5 %, не важно — 6,1 % (рис. 8).

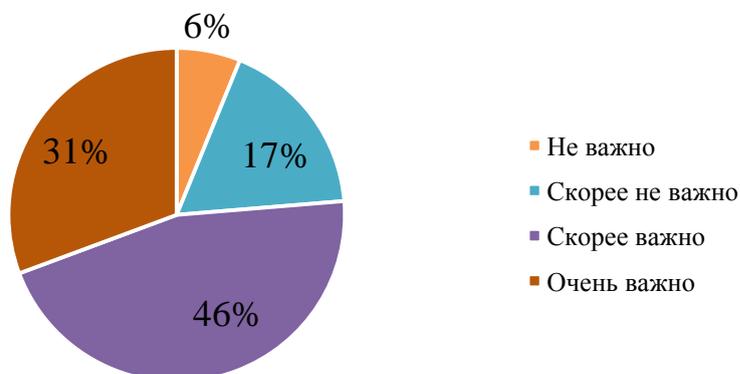


Рис. 8. Важность развития национальных видов спорта в Югре

По вопросу о желании принять участие в студенческом фестивале национальных видов спорта 48,2 % респондентов заинтересованы проявить участие, 29,8 % не определились, 21,9 % не заинтересованы (рис. 9).

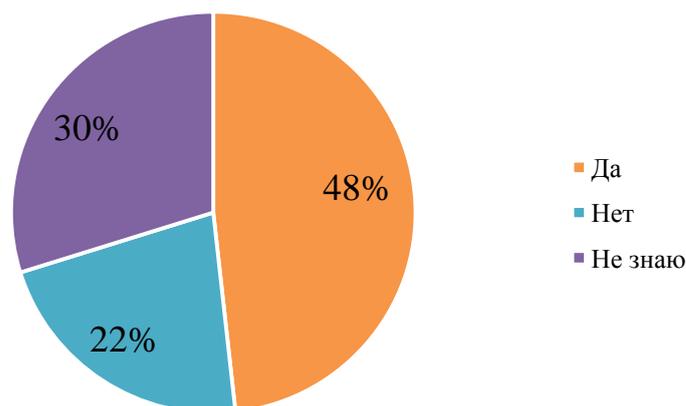


Рис. 9. Заинтересованность респондентов в участии в студенческом фестивале национальных видов спорта

Таким образом, показано, что значительная часть студентов имеет представление о национальных видах спорта Югры, понимает важность развития их развития в студенческой среде. Необходимо привлекать молодых людей к участию в спортивных мероприятиях для поддержания и распространения традиционной культуры региона.

1. Кыласов, А. В. Сопоставление опыта спортизации традиционных игр Югры и Якутии / А. В. Кыласов // Финно-угорский мир. 2016. № 1. С. 106–111.
2. Ногина, Е. В. Национальные виды спорта — неотъемлемая часть культуры разных народов / Е. В. Ногина // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2 (78). С. 156–158.
3. Прокопенко, В. И. Место и роль национального спорта в жизнедеятельности народов Севера Российской Федерации / В. И. Прокопенко // Теория и практика физической культуры. 2012. № 7. С. 12–16.
4. Синявский, Н. И. Этнопедагогика физического воспитания народов Севера ханты и манси в современной системе образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04, 13.00.01 / Н. И. Синявский. М., 2004. 46 с.

ИЗУЧЕНИЕ ТОЧНОСТИ СТРЕЛЬБЫ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ БИАТЛОНОМ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

К. А. Казарина,

обучающаяся

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

Е. А. Дудникова,

канд. биол. наук

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

Аннотация. Данная статья посвящена анализу и оценке факторов, влияющих на эффективность стрельбы на этапе спортивной специализации биатлонистов. В условиях сложной конкурентной среды биатлону требуется не только физическая подготовка, но и высокая степень концентрации, психоэмоциональная устойчивость и мастерство стрельбы, которая значительно определяет результаты выступлений спортсменов. Ожидается, что результаты данного исследования смогут помочь тренерам в разработке эффективных программ подготовки, направленных на улучшение стрелковых навыков у биатлонистов, и способствовать повышению их спортивных достижений на этапе спортивной специализации.

Ключевые слова: *точность стрельбы, биатлон, спортивная специализация*

Стрельба — это один из ключевых аспектов биатлона наряду с лыжными гонками, и её роль в итоговом результате соревнований имеет огромное значение. Это комплексная комбинация различных факторов. Биомеханические и физиологические элементы, а также устойчивость как тела, так и винтовки вместе с психологическими аспектами, которые непосредственно влияют на точность стрельбы биатлониста, играют важную роль. Особенно это становится заметно в условиях соревнования, где присутствует стресс. Поэтому крайне важно уметь правильно подготовиться перед соревнованиями и контролировать свои действия как во время гонки, так и при стрельбе [1].

Исследования проводились на базе Республиканского лыжного комплекса имени Раисы Сметаниной (Республика Коми, Сыктывкар). Микроциклы подготовки содержали пять тренировочных и два восстанавливающих дней. Всего 102 часа. Поэтому общий объем нагрузок по стрелковой подготовке составил двадцать шесть процентов от общего количества подготовки. Группа для изучения составила 20 человек ($n=20$). Акцент делался на изучение стрелковой подготовки в течение всего подготовительного и соревновательного сезонов.

Основной задачей стрелковой подготовки на этапе спортивной специализации является точность ведения стрельбы. В ходе анализа научно-методической литературы были выявлены наиболее эффективные показатели стрельбы на этапе спортивной специализации. Для спортсменов в годичном цикле подготовки для совершенствования стрелковой подготовки было определено: общее число выстрелов — 13200, спокойная стрельба — 4350, скоростная стрельба — 2950, стрельба в комплексных тренировках — 5900, холостой тренаж.

В данной работе для изучения параметров стрельбы нами была проведена сравнительная характеристика её основных параметров в положениях лёжа и стоя: время стрельбы, с; время принятия изготовки, с; интервал между выстрелами, с; относительная точность стрельбы, %.

В процессе исследования результаты регистрировались с использованием технических средств, которые позволяли контролировать выполнение отдельных элементов стрелкового упражнения. Эти средства предоставляли возможность получения множества параметров техники стрельбы [2].

Полученные в ходе исследования результаты представлены в табл. 1, 2 и 3.

Таблица 1

Сравнительная характеристика основных параметров стрельбы лёжа у биатлонистов на этапе спортивной подготовки

Показатели	Стрельба лежа		Оценка достоверности
	Σ	$X \pm m$	P
Время стрельбы, с	3,4	45,8 \pm 0,7	P<0,01
Время принятия изготовки, с	1,66	18,1 \pm 0,5	P<0,001
Интервал между выстрелами, с	0,89	5,6 \pm 0,1	P<0,05
Относительная точность стрельбы, %	8,9	77,5 \pm 3,4	P<0,01

Хронометраж основных действий биатлонистов на этапе спортивной специализации из положения лежа дал возможность установить, что среднее время, затраченное на стрельбу, составило 45,8 \pm 0,7 с. При этом точность стрельбы составила 77,5 \pm 3,4 с. На изготовку затрачено 18,1 \pm 0,5 с, а интервал между выстрелами составил 5,6 \pm 0,1 с.

**Сравнительная характеристика показателей стрельбы
из положения стоя биатлонистов на этапе спортивной подготовки**

Показатели	Стрельба стоя		Оценка достоверности
	Σ	$X2 \pm m2$	P
Время стрельбы, с	2,73	38,0±0,7	P<0,01
Время принятия изготовки, с	1,46	14,1±0,3	P<0,001
Интервал между выстрелами, с	0,97	4,8±0,3	P<0,05
Относительная точность стрельбы, %	8,86	67,6±1,2	P<0,01

Результаты стрельбы из положения стоя позволили установить, что точность стрельбы при затраченном на стрельбу времени $39,0 \pm 0,7$ с составила $-67,6 \pm 2,2$ с. Время на изготовку — $14,0 \pm 0,4$ с, а интервал между выстрелами — $4,9 \pm 0,24$ с. В результате время стрельбы из положения лёжа увеличилось на 7,8 с в сравнении из положения стоя. Причина этому — более продолжительное время, потраченное на изготовку при положении лежа — на 4 с и интервал между выстрелами — на 0,8 с.

В ходе анализа действий биатлонистов на огневом рубеже также была исследована последовательность ведения стрельбы по мишеням.

**Сравнительные показатели последовательности ведения стрельбы
по мишеням различными способами**

Показатели	Справа налево		Слева направо	
	лежа	стоя	лежа	стоя
Количество точных выстрелов	25	15	7	12
Относительная точность стрельбы	67	55	58	72
Среднее время, затраченное на стрельбу, с	47	37	47	48
Чистая стрельба, с	18,9	19,9	23,9	30
Среднее время подготовки, с	5,8	4,8	5,1	5,9
Среднее время подготовки удачного выстрела, с	5,8	5,2	4,7	5,2
Среднее время изготовки, с	18,6	17,5	24,0	19

По итогам стрельбы по мишеням справа налево в положении лежа и стоя результаты попаданий превосходят таковые при стрельбе слева направо. Наиболее заметная разница проявляется во времени подготовки: во время стрельбы справа налево из положения лежа затрачивается 18,6 с, в то время как при

стрельбе в положении стоя — 24 с. Это подтверждает, что стрельба справа налево из положения лежа является более эффективной техникой ведения огня ($p < 0,05$). В то же время при стрельбе стоя относительная точность при направлении слева направо превышает 77 % в сравнении с 55 % при стрельбе справа налево в аналогичном положении.

В результате проведенного исследования было установлено, что ключевыми показателями стрельбы биатлонистов в положении лёжа на этапе спортивной специализации являются следующие: стабильность телесного позиционирования, управление дыханием, равномерность нажимания на спусковой крючок, психофизиологическое состояние спортсмена и условия окружающей среды. Управление дыханием играет важную роль в уменьшении колебаний грудной клетки, что, в свою очередь, способствует улучшению точности выстрела. Рекомендуется применять методы психологической подготовки и восстановления, чтобы поддерживать оптимальное состояние спортсмена [4].

Хронометраж ключевых действий биатлонистов на этапе спортивной специализации из положения лежа позволил выявить, что среднее время, затрачиваемое на стрельбу, составило $45,8 \pm 0,7$ с. При этом уровень точности стрельбы оказался равным $77,5 \pm 3,4$ %. На подготовку к стрельбе было затрачено $18,1 \pm 0,5$ с, а интервал между выстрелами составил $5,6 \pm 0,12$ с.

Оптимальные временные показатели основных действий биатлонистов при стрельбе из положения лежа на этапе специализации следующие: подготовительное время — 18,1 с, а время, необходимое для каждого выстрела, в среднем составило 5,8 с. Общее время стрельбы из положения лежа — 47 с.

Результаты стрельбы из положения стоя показали, что среднее время, затраченное на стрельбу, составило $39,0 \pm 0,7$ с, при этом точность стрельбы зафиксирована на уровне $67,6 \pm 2,2$ %. Время на подготовку — $14,0 \pm 0,4$ с, а интервал между выстрелами — $4,9 \pm 0,24$ секунды. Обнаружена зависимость между точностью стрельбы и позицией: при стрельбе лежа точность на 9,9 % выше и достигает 77,5 % (при стрельбе стоя — 67,7 %).

Результаты исследований, посвященных точности стрельбы у биатлонистов на этапе спортивной специализации, показывают, что наиболее эффективным способом является последовательная стрельба из позиции лежа. Кроме того, при сравнении различных способов стрельбы заметно, что точность при

стрельбе справа налево как в положении лежа, так и в стойке оказывается выше, чем при стрельбе слева направо.

1. Анализ показателей стрелковой подготовленности у биатлонистов на этапе высшего спортивного мастерства // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 8 (186). С. 252–255.

2. Астафьев, Н. В. Современная система спортивной подготовки в биатлоне / Н. В. Астафьев, Я. С. Романова // Материалы Всероссийской науч.-практич. конф. (Омск, 27–29 апреля 2011 г.). Омск: Изд-во СибГАФК, 2016. 146 с. С. 110–114.

3. Баянкина, Д. Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий биатлонистов по стрельбе : учебно-методическое пособие / Д. Е. Баянкина. Барнаул: АлтГПУ, 2019. 146 с.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССИРУЮЩИХ ФАКТОРОВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СТРЕЛЬБЫ СТОЯ У БИАТЛОНИСТОВ

Я. И. Каракчиева,

обучающаяся

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

Е. А. Дудникова,

канд. биол. наук

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние стрессирующих факторов на результативность стрельбы стоя у биатлонистов. Биатлон требует от спортсменов высокой концентрации и точности стрельбы на фоне физической нагрузки, подвержен влиянию психоэмоциональных факторов.

Ключевые слова: стрессирующие факторы, результативность стрельбы, биатлон

Стрельба стоя в биатлоне требует высокой концентрации внимания, стабильности психоэмоционального состояния и точности двигательных действий. Стрессовые факторы, такие как психологическое давление, неблагоприятные погодные условия или высокие ставки соревнования, могут существенно повлиять на точность стрельбы атлета и, как следствие, на его спортивный результат. Понимание механизмов воздействия стресса на психофизиологические

процессы биатлонистов позволит разработать эффективные методы тренировки и психологической подготовки спортсменов для повышения их устойчивости к стрессу и, вследствие этого, повышения результативности стрельбы.

Цель работы — изучить и проанализировать влияние стрессирующих факторов на результативность стрельбы стоя у биатлонистов.

Исследование проводилось в ГБУ ДО РК «СШОР» на Республиканском лыжном комплексе имени Раисы Сметаниной. В нем приняли участие 12 спортсменов, 6 юношей и 6 девушек 16–18 лет, квалификация — 1 разряд, КМС. Стрессогенным фактором, влияющим на результативность стрельбы биатлонистов, считали подготовку и участие спортсменов в Первенстве Республики Коми. За критерий оценки состояния спортсменов был взят уровень тревожности, который определяли по методике Спилбергера — Ханина.

В результате исследований установлено, что биатлонист, как правило, не готов противостоять психологическим стрессорам. Психологические стрессоры не всегда заметны на первый взгляд. Такие стрессоры действуют более индивидуально, можно даже сказать, что то, что служит стрессором, всегда уникально и на одного человека может оказать воздействие, а на другого — нет (Леньшина Д. С., 2023). Следует также отметить, что уровень переживаемой спортсменом тревожности изменяется в зависимости от переживаний за результат соревнований, и поэтому такая тревожность называется реактивной. Например, в результате каждодневного наблюдения за самочувствием и самооценки (методика Спилберга — Ханина) и бесед с биатлонистами было замечено, что многие из них испытывают высокую тревожность перед соревнованиями.

Полученные результаты определения уровня тревожности по Спилбергу — Ханину у биатлонистов в спокойных условиях и в условиях стресса представлены в табл. 1.

Таблица 1

Исходные показатели определения уровня тревожности по Спилбергу — Ханину у биатлонистов в спокойных условиях и в условиях стресса

<i>Условия стресса</i>	<i>Реактивная тревожность</i>		<i>Личностная тревожность</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
В спокойных условиях, баллы	25,5±1,06	33,83±1,61	26,5±1,05	34,3±1,39
В условиях стресса, баллы	31,6±0,97	37,6±1,69	26±0,93	34,16±1,3

Анализ результатов измерения показателей реактивной тревожности показал, что средняя величина по группе юношей в спокойных условиях составила $25,5 \pm 1,06$ баллов, у девушек $33,83 \pm 1,61$ баллов, а в условиях стресса показатели несколько увеличились: у юношей — $31,6 \pm 0,97$ баллов, у девушек — $37,6 \pm 1,69$ баллов. Показатели реактивной тревожности у юношей и девушек значительно различаются. Это указывает на более низкую оценку самочувствия у женщин, что может свидетельствовать о более высокой чувствительности к стрессам или меньшей стрессоустойчивости.

Результаты измерения показателей личностной тревожности показали, что средняя величина по группе юношей в спокойных условиях составила $26,5 \pm 1,05$ баллов, у девушек $34,3 \pm 1,39$ баллов, а в условиях стресса показатели несколько уменьшились: у юношей — $26 \pm 0,93$ баллов, у девушек — $34,16 \pm 1,3$ баллов.

Параметры оценки каждого спортсмена в спокойных условиях и в условиях соревновательной деятельности изменились. Количество промахов во время соревнований увеличилось у 10 спортсменов, у 1 спортсмена результат не изменился, и лишь 1 спортсмен улучшил свой результат.

Исследование показало, что среднее значение параметров оценки у спортсменов без стрессирующих факторов и в условиях стресса различается значительно. В стрельбе без стрессирующих факторов доля промахов составляла 15 %, средний пульс перед стрельбой был около 130 ударов в минуту, а время стрельбы в среднем составляло 27,5 секунд на серию.

Однако в стрельбе в условиях стресса наблюдались значительные изменения. Доля промахов увеличилась до 56,6 %, что существенно выше по сравнению со стрельбой без стресса. Средний пульс перед стрельбой значительно увеличился до 165 ударов в минуту. Время стрельбы в среднем составило 36,5 секунд на серию, что на 9 секунд дольше, чем без стрессирующих факторов.

Изменение условий стрельбы показало существенное влияние стрессирующих факторов на результативность стрельбы стоя у биатлонистов. В условиях стресса биатлонисты показали более низкий процент попаданий и увеличенное время на выполнение серии стрельбы по сравнению со стрельбой в спокойных условиях. Пульс биатлонистов также были выше в условиях стресса. Это указывает на необходимость включения в тренировочные программы упражнений по развитию стрессоустойчивости и управлению стрессом, чтобы спортсмены

могли эффективно справляться с психофизиологическими нагрузками во время соревнований.

Таблица 2

**Результаты параметров стрельбы стоя у биатлонистов
в спокойных условиях и в условиях стресса**

<i>Параметры</i>	<i>В спокойных условиях</i>	<i>В условиях стресса</i>	<i>p-значение</i>
Промахи, кол-во	0,75±0,22	2,83±0,46	<0,05
ЧСС, уд./мин.	130,3±2,56	165,58±2,36	<0,05
Время стрельбы, сек.	27,583±0,85	36,583±3,45	<0,05

Для выявления значимых различий в спокойных условиях и в условиях стресса применен t-критерий Стьюдента. Результаты параметров стрельбы стоя у биатлонистов в спокойных условиях и в условиях стресса представлены в табл. 2.

Таким образом, результаты свидетельствуют, что стрессовые условия оказывают достоверное негативное влияние на параметры стрельбы стоя у биатлонистов. В условиях стресса наблюдается достоверное увеличение количества промахов, повышение частоты сердечных сокращений и увеличение времени, затраченного на стрельбу.

У биатлонистов в условиях стресса отсутствует корреляционная связь между реактивной тревожностью и количеством промахов ($r=0,107$). Выявлены значимые различия по количеству промахов, ЧСС, времени стрельбы в спокойных и стрессовых условиях ($p < 0,05$).

Исследование подтвердило, что стрессирующие факторы имеют существенное влияние на результативность стрельбы стоя у биатлонистов. Увеличение уровня стресса и тревожности приводит к снижению точности и увеличению времени на выполнение стрельбы. Для повышения результативности в биатлоне необходимо включать в тренировочный процесс методы психологической подготовки и развития стрессоустойчивости.

Выявлено, что стрессирующие факторы оказывают влияние на психофизическое состояние спортсменов. Стрельба стоя в биатлоне требует высокой концентрации, точности и управления физиологическими реакциями, такими как пульс и дыхание. Успех в этом виде деятельности зависит от способности спортсмена справляться с внутренними и внешними стрессорами.

Определено, что без влияния стрессорирующих факторов уровень реактивной и личностной тревожности высокий у девушек по сравнению с юношами.

Установлено, что стресс влияет на психоэмоциональное состояние биатлонистов. Это отражалось в повышении уровня тревожности и снижении показателей самочувствия. Возможно, это связано с возрастанием реактивной тревожности спортсменов, особенно у девушек, под влиянием стрессовых факторов.

1. Гибадулин, И. Г. Стрелковая подготовка юных биатлонистов / И. Г. Гибадулин, С. Н. Зверева. Ижевск: Изд-во ИЖГТУ, 2005. 108 с.

2. Гогунув, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт» / Е. Н. Гогунув, Б. И. Мартьянов. М.: Academia, 2004. 224 с.

3. Загурский, Н. С. Контроль за техникой стрельбы биатлонисток различной квалификации / Н. С. Загурский, А. Н. Степнов, Л. В. Новиков, А. Г. Одинокоев // Вопросы биомеханики физических упражнений : сб. науч. тр. Омск: Изд-во ИФК, 1993. С. 20–24.

4. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. СПб.: Питер, 2008. 351 с.

5. Истратова, О. Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. Ростов н/Д: Феникс, 2011. 375 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭКСПРЕСС-КОМПЛЕКСА САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

М. С. Кожедуб,

старший преподаватель

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель

А. Д. Лебедь,

обучающаяся

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель

Аннотация. В статье представлен разработанный экспресс-комплекс упражнений саморегуляции для юных теннисистов и описаны результаты его внедрения в соревновательную деятельность. Также освещены данные исследования по изучению уровня тревожности во время одиночных и парных игр.

Ключевые слова: теннис, юные спортсмены, саморегуляция, психологическое состояние, тревожность, эмоциональный баланс

Актуальность. Теннис — один из самых популярных видов спорта в мире, имеющий ряд специфических особенностей: это жесткое, индивидуальное соперничество, в котором игрок выступает без помощи и советов тренера, без возможности замены, без существенных перерывов и при определенном психологическом давлении.

Нередко во время матча могут возникнуть ситуации, вызывающие негативные эмоции: ошибки, несправедливые решения судей, давление со стороны соперника и его болельщиков. Необходимый навык любого игрока — умение быстро восстанавливать эмоциональный баланс и продолжать матч с «холодной головой».

Часто приходится наблюдать, как выдающиеся спортсмены заканчивают карьеру раньше срока из-за эмоционального выгорания и психологической усталости, невозможности противостоять всем тем «испытаниям на прочность», которые предлагает спорт высших достижений [1; 4].

Следует выделить ряд особенностей теннисных соревнований:

- соревнования в среднем длятся 2–5 дней;
- в один день у спортсмена может быть более одной игры;
- длительность матча не ограничена;
- в матче возникает множество перерывов, кратких по времени — от 25 сек. до 2 мин.; медицинский перерыв до 5 мин.;
- игра может сопровождаться неблагоприятными погодными условиями — ветром, дождём, жарой и др.

Знания техник саморегуляции помогают теннисисту значительно снизить уровень тревожности, что является важным моментом, так как чрезмерное беспокойство перед началом и во время матча зачастую препятствует полной реализации возможностей игрока [2; 3; 5].

Цель работы — разработать и внедрить экспресс-комплекс упражнений саморегуляции в соревновательную деятельность юных теннисистов.

Материалы и методы исследования. Совокупность методов, используемых для решения поставленных задач, включала: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; тестирование «Исследование тревожности» по опроснику Спилбергера — Ханина, анкетирование, педагогическое наблюдение и методы статистической обработки полученного материала.

Исследование с целью изучения уровня тревожности во время одиночных и парных игр проводилось среди учащихся-спортсменов ГУ «Гомельский областной комплексный центр олимпийского резерва». В опросе приняли участие 20 юных теннисистов от 10 до 12 лет. Из них 50 % женского пола и 50 % мужского.

На основании педагогического наблюдения за психологическим состоянием юных теннисистов и их пути решения проблем, возникающих во время матча, было решено разработать и внедрить экспресс-комплекс упражнений, направленных на саморегуляцию.

В экспресс-комплекс вошли «простые приемы», позволяющие достаточно быстро решить возникающие трудности в момент перехода (отдых и смена сторон между геймами) во время игры.

Таким образом, были предложены следующие упражнения:

Упражнение «Дыхание по квадрату» — способ регуляции дыхания, который активизирует парасимпатическую нервную систему, позволяет снизить артериальное давление, что способствует расслаблению и уменьшению ощущения тревоги.

Техника выполнения: сидя, с закрытыми глазами игрок мысленно считает «один, два, три, четыре», набирая полную грудь воздуха. На второй счёт «один, два, три, четыре» — задерживает дыхание. На третий — максимальный выдох и на тот же счёт снова задержка дыхания. Упражнение выполняется не менее 4-х раз в спокойном темпе.

Упражнение «Цифры» — способствует восстановлению концентрации во время матча.

Техника выполнения: сидя, следует сфокусироваться на полу / стене и прорисовывать глазами цифры от 1 до 10 и обратно. Упражнение выполняется 1–2 раза.

Нервно мышечная релаксация — последовательное напряжение и расслабление мышечных групп позволяет уменьшить чрезмерное напряжение, а также восстановить мышечный контроль.

Техника выполнения: сидя, закрыв глаза, ноги выпрямлены, руки сжаты в кулаках. Поочередно следует максимально напрячь и расслабить мышцы ног, рук, глаз (максимально сомкнуть веки). Упражнение выполняется 2–4 раза.

Визуализация технически правильных основных ударов (подача, удар справа, удар слева) + глубокое дыхание — способствует срочной коррекции движения по ходу матча.

Результаты исследования и обсуждение. На первом этапе было проведено исследование тревожности в двух группах юных теннисистов до соревнований. Далее экспериментальной группе спортсменов была объяснена (с наличием печатного варианта) специфика выполнения упражнений, которые они должны были применить во время матча в переходах. Поскольку их в игре множество, теннисистам предложено выполнять упражнения в любой последовательности. Контрольная группа работала в обычном режиме. Результаты исследования тревожности в контрольной группе представлены на рис. 1.

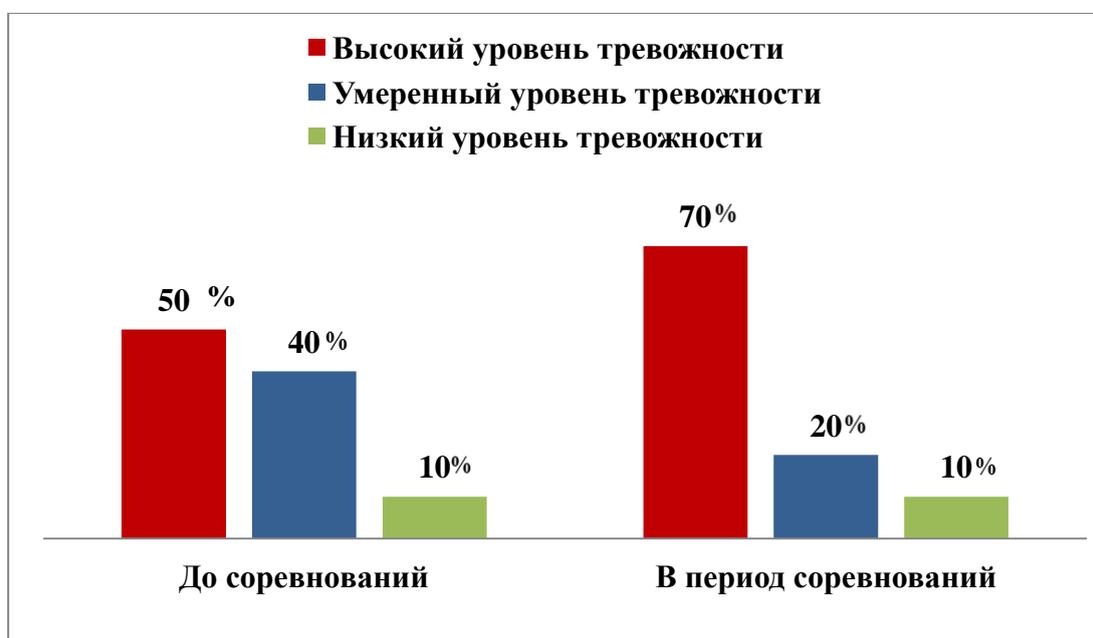


Рис. 1. Результаты теста «Исследование тревожности» в контрольной группе

Выявлено, что в контрольной группе высокий уровень тревожности до соревнований наблюдался у 50 % спортсменов, в период соревнований их количество выросло на 20 %. Теннисистов с умеренным уровнем тревожности оказалось 40 %, их число в процентном соотношении уменьшилось на 20 %. Низкий уровень тревожности остался на прежнем уровне.

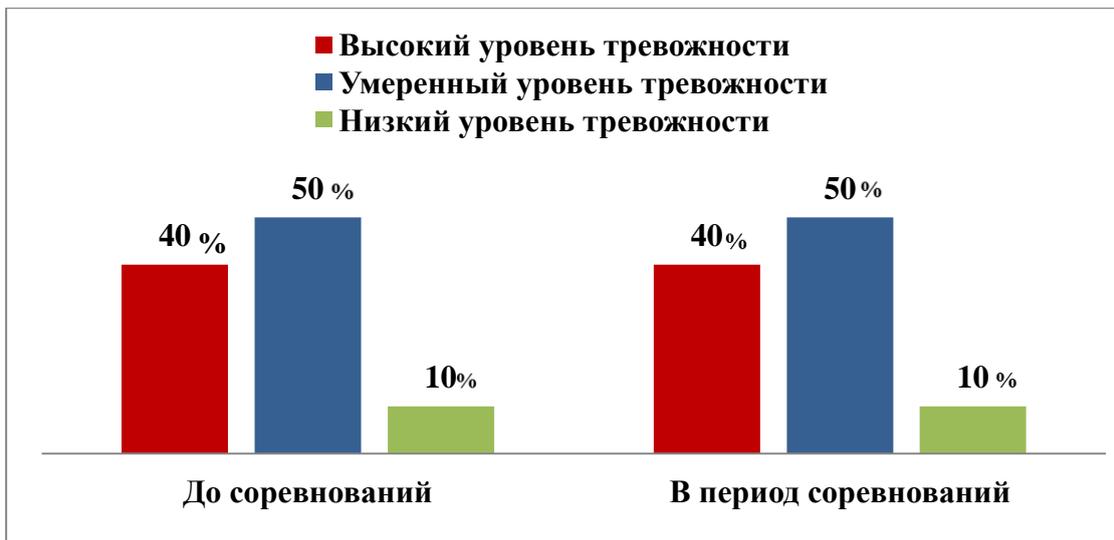


Рис. 2. Результаты теста «Исследование тревожности» в экспериментальной группе

На рис. 2 представлены результаты исследования тревожности в экспериментальной группе. Спортсмены в переходах между геймами выполняли упражнения саморегуляции из предложенного экспресс-комплекса. Число спортсменов с определяемыми уровнями тревожности оказалось одинаковым как до, так и во время соревнований.

Так, высокий уровень тревожности выявлен у 40 % теннисистов, средний уровень обнаружен у 50 % спортсменов. Низкий уровень тревожности имеют 10 % игроков.

Выводы. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности применения специальных упражнений саморегуляции разработанного экспресс-комплекса. Выявлено что использование предложенных упражнений способствует уменьшению уровня тревожности спортсменов. Следует отметить положительные отзывы юных теннисистов о новом для них экспресс-комплексе, а также высказанные ими желание и готовность пользоваться данными упражнениями регулярно.

Таким образом, можно заключить, что средства саморегуляции способствуют успешному преодолению психологических трудностей возникающих в ходе игры.

1. Алексеев, А. В. Психическая подготовка в теннисе / А. В. Алексеев. М.: Феникс, 2005. 120 с.

2. Айзман, Р. И. Возрастная физиология и психофизиология : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова. М.: ИНФРА-М., 2014. 352 с.

3. Бабичев, И. В. Развитие навыков психической саморегуляции у юных теннисистов : учебно-методическое пособие / И. В. Бабичев, О. И. Жихарева, И. Б. Ильченко. М.: ООО «Олитех», 2020. 92 с.

4. Леонова, А. Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. М.: Смысл, 2007. 311 с.

5. Плотный, А. Р. Саморегуляция действий теннисистов высокой квалификации на основе тренинга «теннис — позитив +» / А. Р. Плотный // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2015. № 2 (120). С. 221–224.

ВЫРАЖЕННОСТЬ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

М. Д. Коровин,
обучающийся

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

М. Л. Берговина,

канд. биол. наук, доцент

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

***Аннотация.** В работе рассматривается выраженность мотивов и их особенности у юношей-пловцов 14–15 лет разной спортивной квалификации при помощи теста А. В. Шаболтас для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом. Методом математической статистики определены значимые изменения относительно квалификации спортсмена и произведён анализ полученных данных.*

***Ключевые слова:** иерархия, мотивы, мотивация, плавание, юноши 14–15 лет, спортивная квалификация, ранг*

Доля граждан, систематически занимающихся спортивной деятельностью, к 2030 году должна достичь показателя в 70 % [2]. Невозможно достичь такого показателя без формирования постоянной, положительной мотивации к занятиям спортом. Мотивация спортсмена является неотъемлемой частью его характера, которая формируется на протяжении всего существования человека, оказывает сильное влияние на достижение поставленных целей в спортивной дея-

тельности и увеличение продолжительности спортивной карьеры. Проблема мотивации и мотивов поведения и деятельности — одна из стержневых в психологии [1]. Для решения проблемы снижения мотивации требуется определение иерархии мотивов для спортсменов разной спортивной квалификации.

Исследование осуществлялось на базе государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по плаванию "Орбита"», расположенного по адресу г. Сыктывкар, ул. Петрозаводская, д. 10, и на базе муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва "Аквалидер"», расположенного по адресу г. Сыктывкар, ул. Первомайская, д. 74. С мая по октябрь 2024 года в исследовании приняли участие 32 юноши, респонденты занимались плаванием на учебно-тренировочном этапах спортивной подготовки и совершенствования спортивного мастерства, имели III, II разряды (спортсмены низкой квалификации) и I спортивный разряд и КМС (спортсмены высокой квалификации). Для выявления доминирующего мотива занятий спортом была выбрана методика А. В. Шаболтас (1998), включающая в себя 10 мотивов-категорий

Сравнительный анализ выраженности мотивов осуществлялся при помощи критерия Стьюдента, различия признавались значимыми при $p < 0,05$.

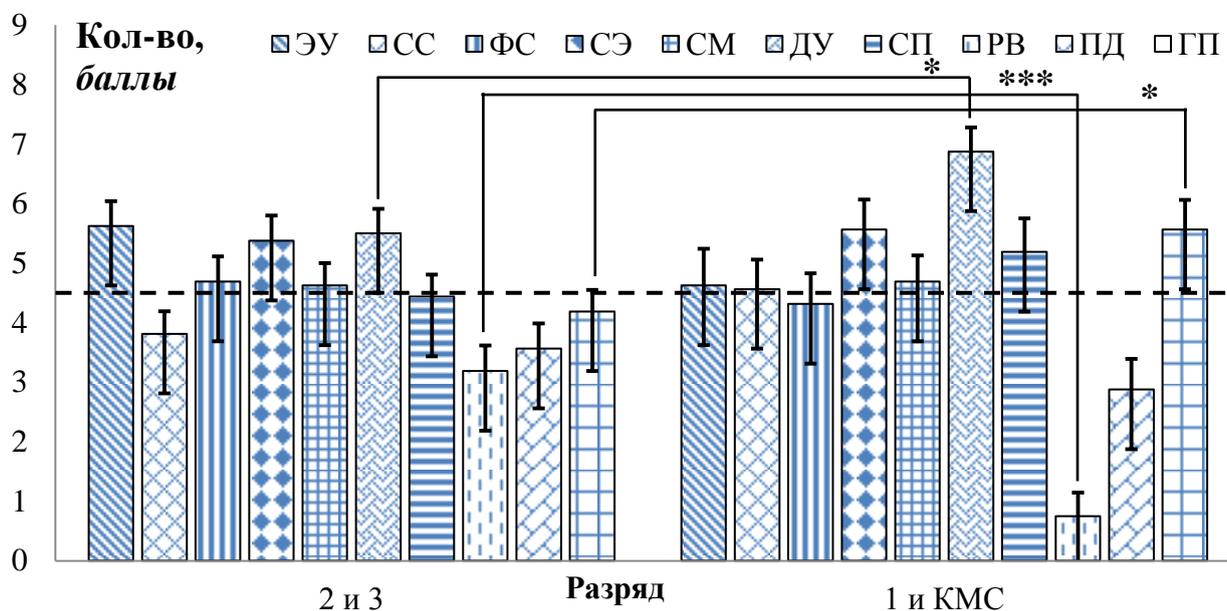


Рис. Изменение выраженности мотивов у юношей 14–15 лет массовых разрядов и высокой спортивной квалификации.

Здесь и далее на рисунке различия достоверны: * — при $p < 0,05$; *** — при $p < 0,001$;

вертикальные отрезки — ошибка средней арифметической;

горизонтальная пунктирная линия — средний уровень выраженности.

Остальные объяснения в тексте

Большая выраженность мотивов достижения успеха и гражданско-патриотического мотива, а также меньшая выраженность рационально-волевого мотива наблюдалась у спортсменов I разряда и КМС (см. рис. 1). Возрастающее значение гражданско-патриотического мотива и мотива достижения успеха у спортсменов высокой квалификации, вероятно, связано с формированием мотивационной сферы и конкретизацией целей тренировочной деятельности, стремлением большинства спортсменов выступать на крупных соревнованиях, чтобы отстаивать интересы своей республики и страны.

Выраженность рационально-волевого мотива у спортсменов высокой спортивной квалификации ниже, чем у спортсменов низкой квалификации массовых разрядов. Вероятно, высококвалифицированные спортсмены не склонны рассматривать занятия спортом как хобби, средство активного отдыха или восполнения дефицита двигательной активности. Характеристика данного мотива автором опросника подразумевает ведение спортивной деятельности, не направленной на выполнение задач на достижение высоких спортивных результатов. Выбор данного мотива присущ людям, занимающимся спортом для компенсации дефицита двигательной активности. Снижение его выраженности с увеличением уровня спортивной квалификации вполне закономерно, согласуется с пониманием построения учебно-тренировочного процесса, увеличения частоты и продолжительности занятий с ростом спортивного мастерства.

Таблица

Иерархия мотивов юношей 14–15 лет, занимающихся плаванием

<i>Ранг</i>	<i>Массовые разряды</i>	<i>Высокая спортивная квалификация</i>
1	ЭУ	ДУ
2	ДУ	ГП
3	СЭ	СЭ
4	ФС	СП
5	СМ	СМ
6	СП	ЭУ
7	ГП	СС
8	СС	ФС
9	ПД	ПД
10	РВ	РВ

Примечание: ЭУ (эмоциональное удовольствие), СС (социальное самоутверждение), ФС (физическое самоутверждение), СЭ (социально-эмоциональный), СМ (соци-

ально-моральный), ДУ (достижение успеха), СП (спортивно-познавательный), РВ (рационально-волевой), ПД (подготовка к профессиональной деятельности), ГД (гражданско-патриотический).

При анализе иерархии мотивов группы спортсменов массовых разрядов установлено, что доминирующим мотивом для данных спортсменов является эмоциональное удовольствие, стремление, отражающее радость движения и физических усилий. Мотив заинтересованности в достижении успеха в спорте имеет ранг 2. Также для них значимо стремление к спортивным событиям, соревнованиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности. Социально-эмоциональный мотив имеет ранг 3.

В группе спортсменов высокой спортивной квалификации основополагающим мотивом занятий является мотив достижения успеха (ранг 1), показывающий направленность на достижение побед и новых спортивных свершений. Вторым по значимости будет гражданско-патриотический мотив (ранг 2), когда для спортсмена важно представление на соревнованиях различного уровня, отстаивание чести своей спортивной школы, своего города, области края, страны. Как и у спортсменов массовых разрядов, третьим по выраженности является социально-эмоциональный мотив (ранг 3). Видимо, вне зависимости от уровня спортивной подготовки для спортсменов важна одна из составляющих соревновательной деятельности — общение, получение от встреч высокого эмоционального удовлетворения.

Наименее выраженным для всех групп спортсменов оказался рационально-волевой мотив (ранг 10), когда желание заниматься спортом сводится к желанию компенсации дефицита двигательной активности или отсутствию физических нагрузок. Они не рассматривают спорт как средство отдыха, им важны свои достижения в процессе спортивной подготовки в данном возрасте. Также с низким уровнем выраженности для каждой группы тренирующихся является мотив подготовки к профессиональной деятельности (ранг 9), который подразумевает желания заниматься плаванием для подготовки к требованиям своей будущей профессии.

Таким образом, можно отметить, что мотивация спортсмена формируется на протяжении всех этапов занятий спортом, трансформируется с изменением уровня спортивной квалификации, зависит от множества факторов, влияющих

на спортсмена. Достижение поставленных целей в спортивной деятельности и увеличение продолжительности спортивной карьеры, несомненно, связаны с мотивационной сферой спортсмена как личности.

1. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. СПб.: Питер, 2002. 512 с.

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г: сайт. URL: <https://minsport.gov.ru/activity/strategy/> (дата обращения: 10.12.2024).

3. Порозов, Д. Л. Педагогические условия формирования самосознания у подростков в процессе спортивной деятельности (на примере плавания), специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: дис. ... канд. пед. наук / Д. Л. Порозов; Чувашский государственный педагогический университет имени И. Я. Яковлева. Чебоксары, 2010. 157 с.

РОЛЬ ЕДИНОБОРСТВ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ В КОРРЕКЦИОННЫХ ШКОЛАХ

Р. М. Закиров,
доцент

*Пермский государственный гуманитарно-педагогический
университет, Пермь*

Аннотация. В статье описана значимость единоборств как средство воспитания учащихся коррекционных адаптивных школ, затронуты вопросы формирования ценностей учащихся в условиях проведения тренировочных занятий. Воспитание учащихся школ-интернатов зависит от совместных усилий педагогов учреждения, родителей, учителей физической культуры, тренеров по видам спорта, поэтому необходимо поддерживать постоянную связь тренера с родителями детей в коррекционных школах.

Ключевые слова: единоборство, коррекционная школа, воспитание, учащиеся с ограниченными возможностями здоровья, технические действия

На сегодня очевидна необходимость создания и внедрения новейших проектов и технологий к определению функций и принципов воспитания желания заниматься физической культурой учащихся коррекционных школ, а также со-

временных методов воспитательной работы средствами спорта с учетом целей и задач коррекционных учреждений различных нозологических групп.

Федерация дзюдо России реализует программу по развитию дзюдо среди населения и утвердила основное направление развитие массового дзюдо и его использование в физкультурно-оздоровительной работе, где обоснована необходимость реализации программ дзюдо для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в доступном для них виде, на любом тренировочном этапе с применением современных технологий.

Единоборства как виды спорта в системе физического совершенствования организма спортсмена, воспитания любви к занятиям спортом являются успешным средством для достижения поставленной цели посредством использования специфики этого вида спорта с целью воспитания гармонично развитого человека, достойного занять свое место в социуме.

Тренировочные мероприятия по единоборствам в системе физического воспитания влияют на повышение работоспособности, развитие умственных способностей, формирование волевых качеств спортсмена, психологической устойчивости в жизненных и спортивных ситуациях, самосовершенствование знаний в других областях спорта и труда, воспитание уверенности [3].

Отметим что, в педагогических исследованиях и литературе слабо раскрываются затронутые проблемы формирования ценностей на примере единоборств.

Формирование личности средствами физической культуры требует кардинальных изменений в организации физического воспитания, обновлении программ по физической культуре и учебных планов в общеобразовательных и коррекционных школах.

Организация спортивной секции в адаптивных интернатах считается сложным организационным процессом в связи с нехваткой спортивных залов, инвентаря и кадрового обеспечения.

Объект исследования: занятия физической культурой и спортом учащихся школ-интернатов.

Предмет исследования: обучения техническим действиям единоборств.

Цель исследования — определить наиболее значимые технические действия единоборств для преодоления чувства страха учащихся коррекционных школ во время занятий спортом.

Исследование проводится на базе МОУ «Адаптивная школа-интернат» г. Краснокамска. Анкетирование 18 тренеров на Специальной олимпиаде в г. Казани и первенства России по дзюдо в г. Суздаль по вопросу коррекционной направленности действия «преодоление чувства страха» выявило основные технические приемы на этапе начальной подготовки спортсменов с нарушением интеллекта (ЛИН) (табл.).

Таблица

Технические действия в единоборствах

<i>№</i>	<i>Технические действия</i>	<i>Ранг значимости</i>
1	Захват соперника за два отворота	5
2	Упереться рукой в бедро, пояс	4
3	Взять доминирующий захват	8
4	Наклониться вперед	6
5	Увеличить расстояние с «тори»	1
6	Держать дистанцию на прямых руках	3
7	Использование «тори» захвата за спину	7
8	Борьба в положение «не-ваза»	2
9	Тренировочные поединки в положение «тачи-ваза»	10
10	Передвижение «уке» в разные стороны	9

Отметим что, наиболее значимыми тренеры выделили действия «увеличить расстояние с соперником» и «борьба в положении лежа».

Результаты исследования выявили особенности двигательных действий дзюдоистов: дзюдоист изредка может перестроить свою тактику ведения поединка, что оставляет 20 % от тактических действий в поединке, выполнение бросков осуществляется в основном в одном направлении, которое составляет 80 %, дзюдоист ЛИН изредка может перестроить двигательную деятельность в соответствии с внезапно изменившимися условиями проведения соревновательного поединка, что составляет 15 %, на специальной Олимпиаде выявлен уровень спортсменов показателей пространственных, временных и силовых характеристик дзюдоистов ЛИН во время проведения соревновательной схватки, что составляет 60 %.

Основатель дзюдо Дзигаро Кано считал, что дзюдо помогает решать актуальные для подростков задачи: эстетическое развитие знаний, гармоничное физическое развитие собственного тела, овладение приемами дзюдо, джиу-джитсу и др. единоборств.

Значительно велико воспитательное значение вида спорта дзюдо исходя из этики дзюдо: каждый борец проявляет уступчивость, скромность и мягкость. Принципы педагогических приемов выходят за рамки системы физического воспитания и направлены обеспечить прогресс и совершенство общества [2].

В традиции соблюдения ритуала единоборств есть особенные правила поведения во время занятий и соревнований с целью взаимодействия между спортсменами и между тренером и обучающимися. При занятиях недопустимы оскорбления, обман, лицемерие, заносчивость и другие негативные проявления, необходимо иметь терпимость на поведение ребят.

Обязательное условие для каждого борца — это уважение к тренеру в виде поклонов старшим и более опытным товарищам и, соответственно, благожелательность и помощь с их стороны. Спортсмен обязан соблюдать нормы и требования поведения, этикет и нормы общения: на тренировке, на соревнованиях, прилежное отношение к форме, которое проявляется в чистоте и правильном складывании кимоно после окончания тренировки.

Переходу от воспитания к самовоспитанию в спортивной деятельности способствует ряд условий, которые должны учитываться в работе тренеров [1]: поощрение учащихся за счет проведения спортивных соревнований с награждениями медалями, дипломами, призами; целеполагание спортсменов к самопознанию в тренировочных ситуациях, укрепление дружбы с соперниками из других клубов и товарищами спортивной секции; наличие у большинства спортсменов «идеала», к которому они стремятся (успешного спортсмена, чемпиона, сильного, смелого, волевого человека или тренера).

Мероприятия по совершенствованию физического воспитания и образования спортсменов должны включать в себя:

- проведение обязательных урочных форм занятий по предмету «физическая культура», включая технические действия единоборств;
- открытие в коррекционных учреждениях спортивных секций с набором спортивного инвентаря и оборудования, позволяющим обеспечить двигательную активность учащихся;
- проведение физкультурно-спортивных мероприятий в режиме дня, внешкольной воспитательной работы с учащимися, как то: спортивные секции, самостоятельные занятия, утренняя гимнастика, участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по единоборствам, сдача норм ГТО и др.

Тренировочные занятия единоборствами относятся к тем видам спортивной тренировки, через которые учащийся преодолевает чувство страха, которое выражается в виде результатов занятого места, повышения уверенности на занятиях, уровня спортивной подготовки, воспитанности и культурной этики спортсмена.

1. Белорусова, В. В. Воспитание в спорте / В. В. Белорусова. М.: Физкультура и спорт, 1974. 119 с.

2. Кодокан дзюдо / Федерация дзюдо России. М.: Издатель, 2014. 111 с.

3. Закиров, Р. М. Методика обучения дзюдоистов в группах начальной подготовки : метод. пособие / Р. М. Закиров, В. Р. Закиров. Пермь: Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т, 2018. 62 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ

***Е. Е. Мамаева,**
обучающаяся*

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

***Е. А. Дудникова,**
канд. биол. наук*

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

***Аннотация.** В статье раскрываются вопросы влияния занятий спортивным ориентированием на развитие физических качеств и когнитивных способностей юношей 14–15 лет. Проводится сравнение уровней развития физических качеств и когнитивных способностей высококвалифицированных спортсменов и спортсменов, не имеющих высоких достижений.*

***Ключевые слова:** спортивное ориентирование, физические качества, когнитивные способности, развитие, квалификация*

Спортивное ориентирование — циклический вид спорта, в котором из всех физических качеств доминирующую роль играет скоростная выносливость, а также умение безошибочно просчитывать, запоминать, работать с картой в состоянии максимальной физической нагрузки [6; 10].

В современных условиях спортивное ориентирование как вид спорта предъявляет особые требования к структуризации и индивидуализации тренировочного процесса. Достижение высоких результатов в спорте зачастую основывается на гармоничном развитии и совершенствовании функциональных возможностей организма спортсмена, а также когнитивных функций. Ряд авторов называют спортивное ориентирование «шахматами на бегу» [1; 4].

Рост результатов в данном виде спорта зависит, как известно, от методики и тактики спортивной тренировки, прогресса технических средств и умственных способностей [3]. Именно когнитивные функции определяют степень овладения технико-тактическими навыками и имеют большое значение в успешности выступления ориентировщика [2; 9; 10].

Актуальность данной темы подтверждается рядом работ современных авторов на тему решения проблемы сопряженного развития физических качеств и когнитивных способностей в спортивной деятельности, в частности в спортивном ориентировании [5; 7; 8].

Цель исследования — изучение влияния занятий спортивным ориентированием на развитие физических качеств и когнитивных способностей юношей 14–15 лет.

Организация исследования. Исследование проводилось с апреля по сентябрь 2024 года на базе Государственного автономного учреждения дополнительного образования Республики Коми «Республиканский центр детей и молодежи» (далее — Учреждение) среди обучающихся отдела спортивного ориентирования. В исследовании приняли участие 14 юношей, которые условно были разделены на группы «А» и «Б». В группе «А» было 8 спортсменов 14–15 лет с высокой спортивной квалификацией (I спортивный разряд), занимающихся спортивным ориентированием по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам более трех лет, а в группе «Б» — 6 спортсменов 14–15 лет, не имеющих высоких спортивных достижений, занимающихся на базе Учреждения менее года. Испытания для определения уровня физической подготовки подростков проводились в подготовительный период подготовки спортсменов. Тесты для определения уровня когнитивных способностей выполнялись в переходный период подготовки.

Методы исследования. Для определения уровня физических качеств юношей 14–15 лет, занимающихся спортивным ориентированием, были использо-

ваны испытания (тесты) на выносливость, координационные способности и скоростно-силовые возможности, которые входят в 18- ступенчатые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее — комплекс ГТО). Виды тестирования: «кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)», «челночный бег 3x10 м», «прыжок в длину с отталкиванием двумя ногами». Для оценки физических качеств юношей 14–15 лет использовались нормативы испытаний, соответствующие пятой ступени (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно).

Для определения уровня когнитивных способностей юношей 14–15 лет, занимающихся спортивным ориентированием, были использованы три методики: тест «Перепутанные линии», направленный на исследование концентрации и устойчивости внимания; тест «Оперативная память», с помощью которого можно оценить тот объем информации, который исследуемый способен удерживать в кратковременной памяти, оперируя им; тест простых поручений по прямоугольникам, характеризующий способность к выполнению несложных мыслительных операций на фоне высоких нагрузок на оперативную память и внимание. Для оценки когнитивных способностей юношей 14–15 лет использовались таблицы оценок, представленные в учебном пособии «Методики психодиагностики в спорте» (В. Л. Марищук и др., 1984).

Обработка полученных данных осуществлялась с помощью метода математико-статистической обработки результатов для определения достоверности различий несвязных выборок по t-критерию Стьюдента.

Результаты исследования. Тест «Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)» направлен на определение уровня выносливости спортсменов (табл. 1).

Таблица 1

Результаты теста «Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)» (мин., с)

<i>Группы</i>	<i>n</i>	\bar{X}	σ	<i>m</i>	<i>t</i>	<i>t</i> 0,05	<i>p</i>
«А»	8	14:09	0,44	0,17	5,8	2,18	<0,05
«Б»	6	15:54	0,47	0,21			

Примечание: Здесь и в последующих таблицах: n — число индивидуальных результатов в группах «А» и «Б»; \bar{X} — средняя арифметическая величина; σ — стандартное отклонение; m — стандартная ошибка; t — средняя ошибка; t 0,05 — граничное значение t-критерия; p — значение вероятности.

Согласно нормативам испытания, в группе «А» результаты теста на выносливость соответствуют уровню выполнения золотого знака комплекса ГТО, а в группе «Б» — уровню выполнения бронзового знака комплекса ГТО. По t-критерию Стьюдента между результатами групп «А» и «Б» есть достоверные различия.

Тест «Челночный бег 3x10 м» направлен на определение уровня координационных способностей спортсменов (табл. 2).

Таблица 2

Результаты теста «Челночный бег 3x10 м» (с)

Группы	<i>n</i>	\bar{X}	σ	<i>m</i>	<i>t</i>	<i>t</i> 0,05	<i>p</i>
«А»	8	7,11	0,24	0,09	5,4	2,18	<0,05
«Б»	6	7,92	0,34	0,15			

В группе «А» результаты теста на координационные способности соответствуют уровню выполнения золотого, а в группе «Б» — бронзового знака комплекса ГТО. По t-критерию Стьюдента между результатами групп «А» и «Б» есть достоверные различия.

Тест «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» направлен на определение уровня скоростно-силовых возможностей спортсменов (табл. 3).

Таблица 3

Результаты теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (см)

Группы	<i>n</i>	\bar{X}	σ	<i>m</i>	<i>t</i>	<i>t</i> 0,05	<i>p</i>
«А»	8	201,13	12,64	4,78	2,17	2,18	>0,05
«Б»	6	187,67	8,85	3,96			

Исходя из средней арифметической величины, в группе «А» результаты теста соответствуют уровню выполнения серебряного, а в группе «Б» — знака комплекса ГТО. По t-критерию Стьюдента между результатами групп «А» и «Б» нет достоверных различий.

Тест «Перепутанные линии» направлен на исследование концентрации и устойчивости внимания (табл. 4).

Таблица 4

Результаты теста «Перепутанные линии» (баллы)

<i>Группы</i>	<i>n</i>	\bar{X}	σ	<i>m</i>	<i>t</i>	<i>t 0,05</i>	<i>p</i>
«А»	8	5,13	1,25	0,47	1,05	2,18	>0,05
«Б»	6	4,50	0,84	0,37			

Исходя из средней арифметической величины, концентрация и устойчивость внимания в обеих группах находится на среднем уровне. По t-критерию Стьюдента между результатами групп «А» и «Б» нет достоверных различий.

Тест «Оперативная память» помогает оценить объём информации, который исследуемый способен удерживать в кратковременной памяти, одновременно оперируя им (табл. 5).

Таблица 5

Результаты теста «Оперативная память»

<i>Группы</i>	<i>n</i>	\bar{X}	σ	<i>m</i>	<i>t</i>	<i>t 0,05</i>	<i>p</i>
«А»	8	6,75	1,91	0,72	2,44	2,18	<0,05
«Б»	6	4,67	1,03	0,46			

Исходя из средней арифметической величины, уровень оперативной памяти у участников группы «А» выше среднего, а у участников группы «Б» на среднем уровне. По t-критерию Стьюдента между результатами групп «А» и «Б» есть достоверные различия.

Тест Простых поручений по прямоугольникам помогает оценить способность к выполнению несложных мыслительных операций на фоне высоких нагрузок на оперативную память и внимание (табл. 6).

Таблица 6

Результаты теста простых поручений по прямоугольникам

<i>Группы</i>	<i>n</i>	\bar{X}	σ	<i>m</i>	<i>t</i>	<i>t 0,05</i>	<i>p</i>
«А»	8	6,38	1,06	0,40	2,35	2,18	<0,05
«Б»	6	5	0,89	0,40			

Исходя из средней арифметической величины, уровень мыслительных операций у участников группы «А» выше среднего, а у участников группы «Б» на

среднем уровне. По t-критерию Стьюдента между результатами групп «А» и «Б» есть достоверные различия.

Выводы. Установлено, что занятия спортивным ориентированием положительно влияют на выносливость и координационные способности, а также оперативную память и мыслительные процессы юношей 14–15 лет, между результатами групп «А» и «Б» есть достоверные различия ($p < 0,05$). Уровень скоростно-силовых способностей, концентрации и устойчивости внимания в группе «А» незначительно выше, чем в группе «Б», но достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$).

1. Воронов, Ю. С. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам : учебное пособие / Ю. С. Воронов, М. В. Николин, Г. Ю. Малахова. Смоленск: Изд-во СГИФК, 1998. 23 с.

2. Гант, Е. Е. Особенности продуктивности когнитивных функций у детей среднего школьного возраста в условиях соревновательной и постсоревновательной деятельности / Е. Е. Гант // Проблемы фізичного виховання і спорту. 2011. № 6. С. 17–21.

3. Голов, В. А. Основы спортивного ориентирования : учебно-методическое пособие / В. А. Голов. Сыктывкар: Изд-во СГУ им. Питирима Сорокина, 2018. 89 с.

4. Дроздовский, А. К. О процессах пространственного мышления соревнующегося ориентировщика / А. К. Дроздовский // Спортивное ориентирование. 1996. № 2. С. 21–27.

5. Ермеева, В. А. Влияние занятий спортивным ориентированием на развитие когнитивных функций спортсмена-ориентировщика / В. А. Ермеева, М. А. Даянова // Наука — 2020. 2020. № 6. С. 76–81.

6. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования : учеб. пособие для СПО / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2017. 332 с.

7. Ужбанок, Х. С. Влияние занятий спортивным ориентированием на развитие физических и психических качеств учащихся общеобразовательной школы / Х. С. Ужбанок, А. А. Ужбанок // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2015. № 3. С. 1–6.

8. Чайников, П. Н. Когнитивные функции и умственная работоспособность в условиях спортивной деятельности / П. Н. Чайников, Н. В. Соломатина, В. Г. Черкасова, А. М. Кулеш // Таврический журнал психиатрии / ГБОУ ВПО «Пермский государственный медицинский университет им. академика Е. А. Вагнера». 2015. № 1. С. 55–60.

9. Чехихина, В. В. Теоретико-методические основы взаимосвязи физической и специализированной интеллектуальной подготовки в процессе спортивной трениров-

ки: На материале спортивного ориентирования: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры»: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. В. Чешихина; Рос. гос. акад. физической культуры. М., 1996. 47 с.

10. Ширинян, А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие / А. А. Ширинян, А. В. Иванов; под. общ. ред. В. А. Лосевой. М.: Академ принт, 2012. 112 с.

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ УНИВЕРСИТЕТА К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

Р. С. Наговицын,

д-р пед. наук

Глазовский государственный

инженерно-педагогический университет им. В.Г. Короленко, Глазов

В. А. Филиппович,

канд. пед. наук

Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск

***Аннотация.** В исследовании предложена комплексная программа индивидуальных тренировок для спортсменов университета к выполнению комплекса ГТО и экспериментально доказана ее эффективность. На основе анализа данных экспериментального исследования по основным тестам комплекса ГТО была выявлена положительная динамика в выполнении знаков отличия участниками исследования ЭГ, использующих в своем тренировочном процессе комплексную программу, по сравнению с КГ. Авторская программа включала информирование и мотивацию студентов, занимающихся в спортивном клубе университета, персонализированную оценку текущей их физической формы и разработку для них индивидуального плана тренировок по недельным циклам подготовки.*

***Ключевые слова:** ГТО, программа, студенты, физические качества, спорт, комплекс упражнений*

Введение. В XXI веке вопросы здоровья и физической активности приобретают особую значимость. Малоподвижный образ жизни, стресс и неправильное питание стали характерной чертой современности, что неизбежно приводит к росту заболеваний и снижению качества жизни [2; 3]. В этом контексте воз-

рождение комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) представляется очень важным шагом в укреплении здоровья нации и повышении уровня физической культуры и спорта общества [4; 6].

Комплекс ГТО впервые был создан в 1930-е годы и стал одним из символов физического и морального воспитания граждан СССР [1]. Его основная цель — подготовка физически развитых и выносливых людей, способных трудиться и защищать свою страну [4; 7]. Сегодня, в условиях новых реалий, ГТО сохраняет свою концепцию, адаптируясь к современным требованиям и вызовам [2; 8]. Современный комплекс ГТО направлен на развитие массового спорта, доступного для всех возрастных категорий [5]. Он способствует популяризации здорового образа жизни не только среди различных возрастных категорий, но и различных видов спорта [1; 6]. ГТО предлагает действенное решение этой проблемы, создавая стимулы для регулярных тренировок и движения. Участие в данной программе мотивирует студентов заниматься спортом, так как достижение знаков отличия ГТО воспринимается как личный успех [2; 3; 9].

Цель исследования — практически разработать авторскую программу индивидуальных тренировок для спортсменов университета к выполнению комплекса ГТО и экспериментально доказать ее эффективность.

Материалы и методы исследования. Для реализации экспериментального исследования использовались: теоретический (анализ специальной научной литературы), эмпирический (проведение практического мониторинга) и математико-статистический (Хи-квадрат по трем уровням сравнения: золотой, серебряный и бронзовый) методы. Исследование реализовано по следующим основным этапам: 1-й этап (сентябрь 2023 года) — набор экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ), 2-й этап (октябрь 2023 года) — предварительный мониторинг по основным нормативам комплекса ГТО, 3-й этап (ноябрь-декабрь 2023 года) — разработка авторской программы индивидуальных тренировок для подготовки студентов-спортсменов к выполнению комплекса ГТО, 4-й этап (январь-май 2024 года) — реализация авторской программы тренировок по подготовке ЭГ к выполнению комплекса ГТО; 5-й этап (июнь 2024 года) — официальное тестирование спортсменов университета в Центре тестирования ГТО.

В исследовании приняли участие студенты 3–4-х курсов педагогического университета (ГИПУ, г. Глазов) не физкультурно-спортивного профиля обу-

чения в количестве 58 человек: студенты ЭГ (n=29) самостоятельно приняли решение участвовать в экспериментальной работе. Студенты КГ (n=29) не использовали в своем тренировочном процессе авторский комплекс. Эти студенты занимались только лишь в спортивном клубе университета по 5–6 тренировок в неделю. В свою очередь, студенты ЭГ занимались по авторской программе подготовки к ГТО и по программе спортивного клуба университета, в общем не более 6 тренировок в неделю. Все студенты на начало эксперимента имели тренировочный стаж по избранному виду спорта не менее 5 лет. На начало эксперимента только лишь 43 % всех студентов ЭГ и КГ имели различные знаки отличия комплекса ГТО. Математико-статистический анализ между ЭГ и КГ по данным уровням выполнения студентами ГТО до исследования показал незначимость различия при $p > 0.05$.

Результаты исследования. Подготовка студентов к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» требует системного подхода, включающего развитие физических качеств, формирование мотивации и соблюдение правильного режима тренировок. Ключевые шаги для организации подготовки студентов в университете в исследовательский период включали следующие ключевые направления:

- *информирование и мотивация*: объяснение цели и значение ГТО, пользы участия в комплексе, его влияния на здоровье и возможности получить знаки отличия, которые могут быть полезны при трудоустройстве, помощь каждому студенту определить индивидуальные цели, например получить золотой знак отличия. Создание мотивации через соревнования: организация внутригрупповых или внутривузовских соревнований, чтобы сделать процесс интересным [2; 3];

- *оценка текущей физической формы*: диагностика физического состояния, проведение тестов, чтобы оценить уровень подготовки каждого студента индивидуально (сила, выносливость, гибкость, скорость), выявление слабых мест через определение, какие нормативы могут быть наиболее сложными для каждого студента [1; 3; 7];

- *разработка плана тренировок*: индивидуальный подход через составление персонализированных тренировочных планов с учётом уровня подготовки [2; 5; 8; 9].

Для студентов, занимающихся в различных спортивных секциях спортклуба, были составлены индивидуальные тренировочные циклы в зависимости от

их видов спорта. В течение 4-го этапа (январь-май 2024 года) студенты ЭГ занимались по комплексам недельных циклов по авторской программе тренировок по подготовке к выполнению комплекса ГТО. Пример одного из комплексов представлен ниже:

Понедельник (скоростно-силовая тренировка): разминка (10 минут), включая лёгкий бег (2–3 минуты), прыжки на месте или скакалка (2 минуты), динамическая растяжка: махи руками, ногами, круговые движения, далее основная часть (40–50 минут), включая спринты: 5×100 м на максимальной скорости с отдыхом 2 минуты, подтягивания: 4 подхода по максимуму, отжимания: 4 подхода по 20–30 раз, прыжки в длину с места: 4×10 повторений, планка с отведением ног: 3×40 секунд и заминка (10 минут), включая ходьба + статическая растяжка (наклоны, растяжка спины и ног).

Среда (выносливость и гибкость): разминка (10 минут), включая лёгкий бег или бег на месте (5 минут) и комплекс суставной гимнастики, основная часть (40–50 минут), включая кроссовый бег: 3–5 км (с увеличением дистанции каждую неделю), наклоны вперёд: 3 подхода по 15–20 раз (увеличивать амплитуду), растяжка ног: шпагаты, глубокие наклоны вперёд (удерживать 30 секунд), гиперэкстензия: 3×15 раз и заминка (5–10 минут), включая ходьбу + дыхательные упражнения.

Пятница (силовая и плиометрика): разминка (10 минут), включая прыжки через скакалку (3 минуты), комплекс на растяжку: наклоны, вращения и основная часть (40–50 минут), включая подтягивания с весом или на максимум: 5 подходов, приседания с прыжком вверх: 3×15 раз, броски медицинбола (4–6 кг) из-за головы: 3×12 повторений, бокс-джемп: 3×10 прыжков на платформу, становая тяга с умеренным весом: 3×10 раз и заминка (5–10 минут), включая лёгкую растяжку спины и ног.

Воскресенье (игровая или восстановительная тренировка): лёгкий бег на 2–3 км или плавание, игры (баскетбол, футбол) для развития координации и скоростных качеств, йога или растяжка для восстановления.

Результаты исследования на 5-м этапе (июнь 2024 года) по официальному тестированию спортсменов ЭГ и КГ в Центре тестирования ГТО представлены на рисунке.

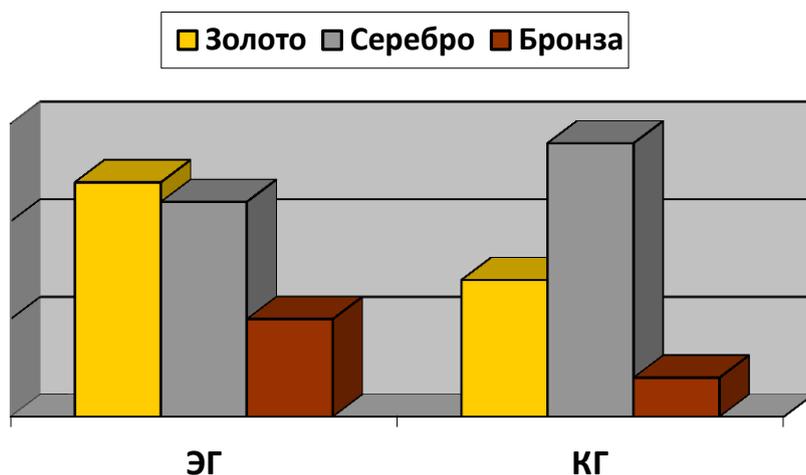


Рис. Результаты мониторинга участников исследования после эксперимента по официальным протоколам получения знаков ГТО

В результате смогли выполнить физическое тестирование по знакам ГТО и получить какой-либо знак отличия в ЭГ 28 человек (кроме 1-го студента) и в КГ — 23 человека (кроме 6 студентов). Этот результат уже показывает, что реализация авторской программы эффективна. В унисон данному позитивному результату математико-статистический анализ между ЭГ и КГ по данным уровням выполнения студентами ГТО показал значимость различия при $p < 0.05$ в пользу ЭГ, так как «значкистов золота» в этой выборке значительно больше.

Выводы. Возрождение и развитие ГТО — это шаг к созданию общества, где ценятся здоровье, спорт, сила воли и стремление к высоким спортивным достижениям. Комплекс ГТО является не просто спортивным испытанием, а важным социальным инструментом, способствующим оздоровлению и физическому развитию нации, воспитанию гармонично развитой спортивной молодежи. Как показали результаты экспериментальной работы, разработанная и апробированная в исследовании авторская программа индивидуальных тренировок для спортсменов университета к выполнению комплекса ГТО эффективна и может рекомендоваться для практической реализации в неспециализированных спортивных университетах.

1. Бобков, В. В. Использование мобильных приложений при подготовке студентов к выполнению нормативов ГТО в условиях дистанционного обучения / В. В. Бобков, Л. Г. Рыжкова, М. Л. Берговина, А. А. Сериков // Теория и практика физической культуры. 2021. № 8. С. 49–51.

2. Гайфутдинов, И. И. Анализ внедрения комплекса ГТО в образовательный процесс высших учебных заведений / И. И. Гайфутдинов, А. Б. Хабибуллин // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97–1. С. 125–127.

3. Жуков, П. Е. Индивидуальные особенности студентов, необходимые для успешной сдачи комплекса ГТО / П. Е. Жуков // Современное образование: традиции и инновации. 2023. № 2. С. 160–164.

4. Леонова, Т. А. Влияние командных видов спорта на физическую подготовленность к сдаче нормативов ГТО / Т. А. Леонова, О. А. Снимщикова, Е. А. Мазуренко, Н. П. Фёдорова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 260–264.

5. Наговицын, Р. С. Технология системного развития физических качеств молодежи на основе мобильного обучения / Р. С. Наговицын, Е. А. Рассолова, Э. И. Сокольникова, С. Ю. Сенатор, И. И. Торбина // Теория и практика физической культуры. 2015. № 11. С. 100–102.

6. Наговицын, Р. С. Реализация мобильной педагогики как ключевое условие эффективности формирования физической культуры личности будущего педагога / Р. С. Наговицын // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. № 1. С. 58–61.

7. Наговицын, Р. С. Формирование физической культуры личности студентов на основе реализации идей мобильной педагогики / Р. С. Наговицын // Качество. Инновации. Образование. 2014. № 3 (106). С. 44–48.

8. Osipov, A. Y. Crossfit training impact on the level of special physical fitness of young athletes practicing judo / A. Y. Osipov, T. V. Zhavner, R. S. Nagovitsyn, F. H. Zekrin, F. T. Vladimirovna, D. A. Zubkov // Sport Mont. 2019. Т. 17. № 3. С. 9–12.

9. Osipov, A. Yu. The impact of the universities closure on physical activity and academic performance in physical education in university students during the covid-19 pandemic / A. Yu. Osipov, T. I. Ratmanskaya, E. A. Zemba, V. Potop, M. D. Kudryavtsev, R. S. Nagovitsyn // Physical Education of Students. 2021. Т. 25. № 1. С. 20–27.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ УРОВНЯ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

А. В. Никулин,
обучающийся

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

Аннотация. В данной статье рассматривается развитие скоростных способностей обучающихся уровня начального общего образования средствами подвижных игр.

Ключевые слова: физические способности, показатели скоростных способностей, подвижные игры, обучающиеся 3-х классов общеобразовательных учреждений

Скоростные способности как двигательное качество — это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью [5].

Для развития скоростных способностей школьников младшего школьного возраста необходимо целенаправленно выбирать подвижные игры или упражнения.

Подвижные игры помогают избежать однообразия, развивают тактическое мышление, осуществляют подготовку к конкретной деятельности. Поэтому игровой метод должен становиться доминирующим в процессе физического воспитания младших школьников [1].

Младший школьный возраст — предпочтительное время для интеграции подвижных игр в процесс воспитания ребенка. По мере развития школьника подвижные игры становятся более разнообразными, вариативность и усложняющиеся условия взаимодействия игроков начинают приближаться к требованиям, характерным для спортивных игр. Для игры свойственно яркое проявление эмоций, творческих способностей, активности, инициативы. Играя, ребёнок развивается, у него формируются условные рефлексy [2].

Вопросами развития и улучшения скоростных способностей школьников занимались Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, В. И. Лях, Л. П. Матвеев и др.

Целью работы являлось исследование методики развития скоростных способностей обучающихся уровня начального образования с применением подвижных игр.

Задачи работы:

1. Проанализировать теоретические основы развития скоростных способностей у обучающихся уровня начального образования.
2. Выявить уровень скоростных способностей обучающихся уровня начального образования.
3. Определить эффективность влияния экспериментального комплекса подвижных игр на уровень развития скоростных способностей обучающихся уровня начального образования.

Исследование проводилось в МАОУ «СОШ № 38» имени 28-й стрелковой Невельской Краснознамённой дивизии г. Сыктывкара. В исследовании приняли участие 52 обучающихся 3-х классов в возрасте 9–10 лет (24 мальчика и 28 девочек соответственно).

Исследуемые были распределены на экспериментальную (28 обучающихся) и контрольную (24 обучающихся) равноценные группы. В течение учебного года исследуемые контрольной и экспериментальной групп в целом обучались по учебной программе физической культуры, но для экспериментальной группы были включены дополнительные средства развития скоростных способностей — авторский комплекс подвижных игр.

В исследовании было использовано педагогическое тестирование с целью определения показателей уровня развития скоростных способностей младших школьников. Для этого выполнялись следующие тесты (табл.):

- 1) прыжок в длину с места (см);
- 2) прыжки через скакалку за 1 мин. (раз);
- 3) бег на 30 м (с).

Таблица

Результаты выполнения тестов исследуемыми ($\bar{X} \pm m$)

Тест	Пол	Контрольная группа				p	Экспериментальная группа				p
		Начальное тестирование	Уровень	Итоговое тестирование	Уровень		Начальное тестирование	Уровень	Итоговое тестирование	Уровень	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Прыжок в длину с места (см)	м	138,18 ± 5,78	хор	141 ± 5,80	хор	>0,05	134,15 ± 6,05	хор	141,31 ± 6,47	хор	>0,05
	д	121,92 ± 2,95	удов	124,69 ± 3,78	удов	>0,05	124,73 ± 2,87	удов	134,33 ± 3,47	удов	<0,05
Прыжки через скакалку за 1 мин. (коло раз)	м	66,55 ± 2,94	удов	71,09 ± 3,00	хор	>0,05	62,46 ± 2,50	удов	70,92 ± 3,14	хор	<0,05
	д	78,69 ± 2,71	удов	83,00 ± 2,46	хор	>0,05	78,73 ± 2,31	удов	83,33 ± 2,21	хор	>0,05

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Бег на 30 м (с)	м	6,80 ± 0,22	удов	6,37 ± 0,18	хор	>0,05	7,23 ± 0,23	неуд	6,50 ± 0,23	хор	<0,05
	д	7,03 ± 0,23	неуд	6,49 ± 0,22	хор	>0,05	7,14 ± 0,19	неуд	6,41 ± 0,18	хор	<0,05

По результатам выполнения теста «Прыжок в длину с места» в контрольной группе мальчиков средняя величина начального и итогового тестирования составила $138,18 \pm 5,78$ см и $141 \pm 5,80$ см соответственно ($p > 0,05$). Средний результат начального тестирования в экспериментальной группе составил $134,15 \pm 6,05$ см, итогового — $141,31 \pm 6,47$ см ($p > 0,05$).

Средний результат теста «Прыжок в длину с места» у девочек в контрольной группе при начальном тестировании составил $121,92 \pm 2,95$ см, итоговом — $124,69 \pm 3,78$ см ($p > 0,05$). Средняя величина показателя по экспериментальной группе девочек при начальном тестировании равнялась $124,73 \pm 2,87$ см, итоговом — $134,33 \pm 3,47$ см ($p < 0,05$).

Уровень развития скоростных способностей в тесте «Прыжок в длину с места» оценивался на «хорошо» на начальном и итоговом тестировании у мальчиков в обеих группах, у девочек — «удовлетворительно» на начальном и итоговом тестировании в контрольной и экспериментальной группах.

Результат выполнения теста «Прыжки через скакалку за 1 мин.» у мальчиков контрольной группы при начальном тестировании был $66,55 \pm 2,94$ раз, в итоговом тестировании — $71,09 \pm 3,00$ раз ($p > 0,05$). Среднегрупповой результат начального тестирования у мальчиков в экспериментальной группе составил $62,46 \pm 2,50$ раз, итогового — $70,92 \pm 3,14$ раз ($p < 0,05$).

Результат выполнения теста «Прыжки через скакалку за 1 мин.» у девочек контрольной группы равнялся $78,69 \pm 2,71$ раз, в итоговом тестировании — $83,00 \pm 2,46$ раз ($p > 0,05$). В экспериментальной группе девочек среднегрупповой результат начального тестирования составил $78,73 \pm 2,31$ раз, итогового — $83,33 \pm 2,21$ раз ($p > 0,05$).

В тесте «Прыжки через скакалку за 1 мин.» уровень развития скоростных способностей у мальчиков и девочек в контрольной и экспериментальной груп-

пах на начальном тестировании оценивался как «удовлетворительно», итоговым — «хорошо».

Результаты теста «Бег на 30 м» мальчиками контрольной группы на начальном тестировании показали, что средняя величина составила $6,80 \pm 0,22$ с, а на итоговом — $6,37 \pm 0,18$ с. Сравнивая результат со шкалой оценивания, выявлено, что показатели развития скоростных способностей изменились с удовлетворительного уровня на хороший ($p > 0,05$). В экспериментальной группе мальчиков следующие результаты: начальное тестирование — $7,23 \pm 0,23$ с, что соответствовало уровню «неудовлетворительно», обучающиеся не справились с минимальным требованием, итоговое тестирование — $6,50 \pm 0,23$ с, и уровень оценивался на «хорошо». Наблюдалось увеличение роста данного показателя. Можно заметить прирост, который составляет $0,73$ с ($p < 0,05$).

При анализе результатов теста «Бег на 30 м» девочками на начальном тестировании установлено, что средняя величина в контрольной группе составила $7,03 \pm 0,23$ с, а на итоговом тестировании — $6,49 \pm 0,22$ с. Показатели развития скоростных способностей изменились с неудовлетворительного уровня на хороший ($p > 0,05$). В экспериментальной группе следующие результаты: начальное тестирование — $7,14 \pm 0,19$ с, что соответствовало уровню «неудовлетворительно», обучающиеся не справились с минимальным требованием, итоговое тестирование — $6,41 \pm 0,18$ с, и уровень оценивался на «хорошо». Наблюдалось увеличение роста данного показателя. Можно заметить прирост, который составляет $0,73$ с ($p < 0,05$).

В итоге исследования произошли изменения показателей скоростных способностей и установлено, что после включения в учебный процесс предложенного комплекса подвижных игр статистически значимо улучшились среднегрупповые результаты тестирования обучающихся уровня начального общего образования экспериментальных групп в следующих тестах: «Прыжки через скакалку за 1 мин.» (мальчики), «Прыжок в длину с места» (девочки) и «Бег на 30 м» (мальчики и девочки) ($p < 0,05$).

Таким образом, наблюдается положительная динамика развития скоростных способностей обучающихся экспериментальной группы, занимающихся подвижными играми. На основании проведенного анализа можно сделать вывод о том, что подвижные игры в формате разработанного специального комплекса эффективно влияют на развитие скоростных способностей младших школьников.

1. Жуков, М. Н. Подвижные игры : учеб. для студентов пед. вузов по специальности / М. Н. Жуков. М.: Academia, 2004. 157 с.
2. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. М.: Терра — Спорт, 2015. 192 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учеб. для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. 4-е изд. М.: Спорт, 2021. 520 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 15-е изд., стер. М.: Академия, 2018. 494 с.
5. Эльконин, Д. Б. Психология игры : учеб. пособие для вузов / Д. Б. Эльконин. 2-е изд. М.: Просвещение, 2014. 300 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

В. И. Олешкевич,
обучающаяся

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

Е. В. Зеновский,

канд. пед. наук, доцент

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

***Аннотация.** Спорт как средство разностороннего развития играет важную роль в физическом и духовно-нравственном воспитании личности юного спортсмена. Однако в современных реалиях прослеживается проблема низкого уровня развития морально-волевых качеств детей, занимающихся спортивной деятельностью. Автором изучаются особенности развития морально-волевых качеств спортсменов, занимающихся командным и индивидуальным видами спорта (футболом и греко-римской борьбой). Полученные данные могут быть полезны тренерам-преподавателям для повышения эффективности процесса формирования морально-волевых качеств у спортсменов.*

***Ключевые слова:** морально-волевые качества, футбол, греко-римская борьба, юные спортсмены*

Спорт как многогранное общественное явление имеет воспитательное, образовательное и оздоровительное значение. Регулярные учебно-тренировочные занятия в детском и юношеском возрасте играют важную роль в становлении личности юного спортсмена, развитии физических и нравственно-волевых качеств, достижении высоких результатов в различных сферах жизнедеятельности и формировании здорового образа жизни [1]. Несмотря на важность формирования морально-волевых качеств спортсмена, у специалистов в научных работах прослеживается проблема низкого уровня развития морально-волевых качеств детей, занимающихся спортивной деятельностью.

Наличие указанной проблемы специалисты обосновывают несколькими причинами, в качестве которых они указывают недостаточную компетентность специалистов в направлении формирования морально-волевых качеств, отсутствие должного контроля за уровнем развития этих качеств у спортсменов, вследствие чего тренеру не на что опираться для эффективного внедрения изменения в учебно-тренировочный процесс [4].

Трудности возникают при определении морально-волевых качеств, так как «до сих пор целый ряд понятий, относящихся к этой проблеме, трактуется психологами неоднозначно» [6].

Если говорить о составных элементах воли, имеется в виду их количество, совокупность, их связи и различия между ними. Если рассматривать, что воля — это способность человека достигать сознательно поставленную цель, преодолевая при этом внутренние и внешние препятствия, то волевое поведение в этом аспекте предполагает самоконтроль поведения, целенаправленность, возможность воздерживаться в случае необходимости от тех или иных действий [3].

Морально-волевые качества разделяют на базальные (первичные) и системные (вторичные). К первичным относят энергичность, терпеливость, выдержку и смелость. По мере накопления жизненного опыта базальные волевые качества постепенно закрепляются знаниями и умениями, необходимыми для осуществления волевой регуляции различными способами, компенсирующими недостаточно эффективное проявление волевых усилий. Из этого следует, что низкий уровень развития базальных качеств обязывает создавать более сложные системные волевые качества из элементов, выполняющих компенсаторные функции.

Системность вторичных морально-волевых качеств связана не только с включением в базальные волевые качества как составных частей, но и с накоплением знаний и умений в волевой регуляции. К системным вторичным морально-волевым качествам относят настойчивость, дисциплинированность, инициативность, самостоятельность, целеустремленность и организованность. Они включают в себя функциональные проявления как волевой сферы, так и другой стороны психики. В этих качествах наиболее выражена, как отмечает автор, личностная саморегуляция деятельности.

Для морально-волевого развития личности в ходе занятий физической культурой и спортом имеет значение общее развитие и взаимодействие волевой сферы и морального облика личности. При характеристике личности спортсмена или ученика, который занимается физической культурой, стоит, в первую очередь, иметь в виду зрелость его сознания, устойчивость характера и высокие моральные качества. Формирование нравственных и интеллектуальных основ волевых проявлений имеет большое значение для коррекции действий и поступков юношей в зависимости от различных причин [2].

Многие исследователи рассматривают спорт как фактор становления морально-волевых качеств личности. Морально-волевая подготовка спортсмена представляет собой процесс воспитания у него качеств, являющихся конкретными проявлениями воли, а именно целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. Сама суть спортивного совершенствования требует не обхода, а сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей. В числе основных волевых качеств можно выделить целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость. Как уже отмечалось, занятия спортом предоставляют неограниченные возможности воспитания воли. Например, целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений. Стойкость и настойчивость — результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях.

В ходе проведения исследования, были проведены тест-опросники (Н. Н. Обозова и Н. Б. Стамбуловой), которые позволили выявить самооценку силы воли, а также отдельные показатели волевых качеств у спортсменов, занимающихся различными видами спорта.

Результаты проведенного исследования юных спортсменов, занимающихся футболом и греко-римской борьбой, позволили определить особенности развития их морально-волевых качеств.

У спортсменов обеих групп, по данным исследования, были выявлены различия в показателях, которые представлены на рис. 1–6.

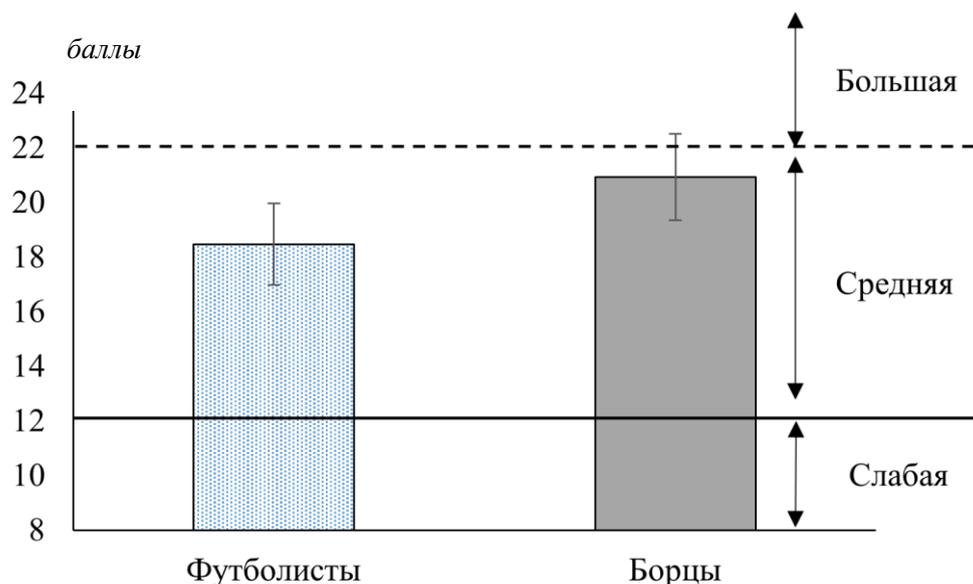


Рис. 1. Показатели самооценки силы воли у футболистов и борцов ($M \pm m$)

Сила воли футболистов находится в пределах среднего уровня: $18,47 \pm 1,5$ баллов, что говорит об умеренном развитии волевых качеств. Сила воли борцов находится в пределах среднего уровня, но ближе к среднему уровню: $20,92 \pm 1,57$ баллов. По расчетным показателям t -расч. = 1,36, ($k=28$, t -крит. = 2,04) установлено отсутствие достоверных (статистических) различий между средними арифметическими ($p > 0,05$). Различие можно увидеть в данных средних значений, где сила воли спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, на 2,45 балла выше силы воли занимающихся мини-футболом (рис.1).

Тенденция более высокого значения среднего в группе борцов может натолкнуть на суждение, что, вероятно, эти спортсмены имеют более выраженный уровень развития волевой регуляции по сравнению со спортсменами ко-

мандного вида спорта. В командных видах спорта ответственной распределяется между членами команды, и, соответственно, в некоторых случаях в игровой деятельности они позволяют себе снижать требования к волевой регуляции передвижений на площадке.

Целеустремленность футболистов находится в пределах среднего уровня: $23,94 \pm 1,29$ баллов, что говорит о достаточном развитии этого показателя волевых качеств. Целеустремленность борцов находится в пределах среднего уровня, но ближе к среднему уровню: $24,76 \pm 1,80$ баллов. По расчетному показателю t -расч. = 0,65 установлено отсутствие достоверных (статистических) различий между средними ($p > 0,05$).

Различие можно увидеть в разнице средних значений, где показатель целеустремленности спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, на 0,77 балла выше целеустремленности спортсменов, занимающихся мини-футболом (рис. 2).

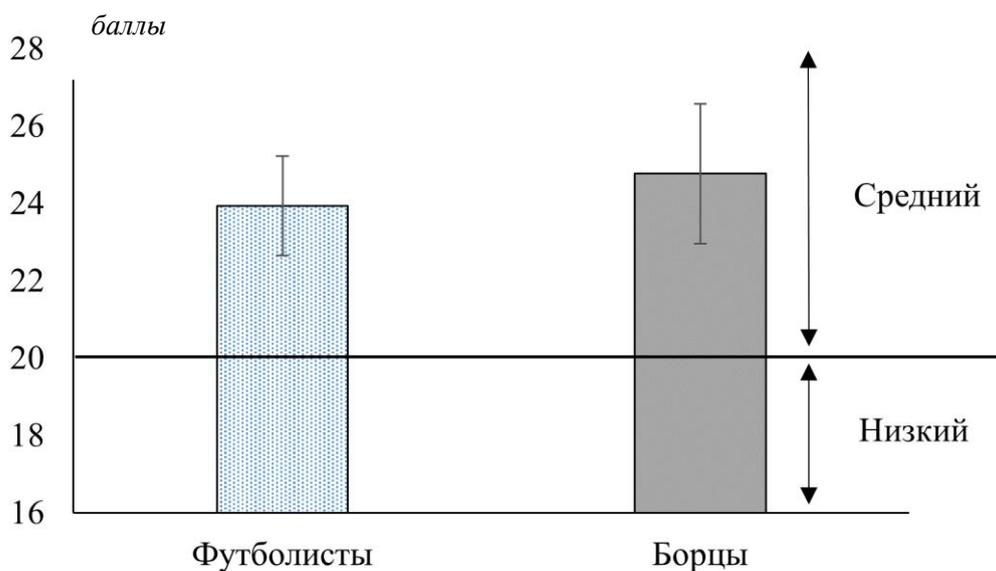


Рис. 2. Показатель целеустремленности у футболистов и борцов ($M \pm m$)

Показатель смелости и решительности футболистов находится в пределах среднего уровня: $25,76 \pm 1,89$ баллов, что говорит об умеренном развитии этого показателя волевых качеств. Смелость и решительность борцов находится в пределах среднего уровня: $26,23 \pm 1,75$ баллов. По расчетному показателю t -расч. = 0,18 установлено отсутствие достоверных (статистических) различий между средними ($p > 0,05$). Различие можно увидеть в разнице средних значе-

ний, где смелость и решительность спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, на 0,47 балла выше показателя смелости и решительности спортсменов, занимающихся мини-футболом (рис. 3).

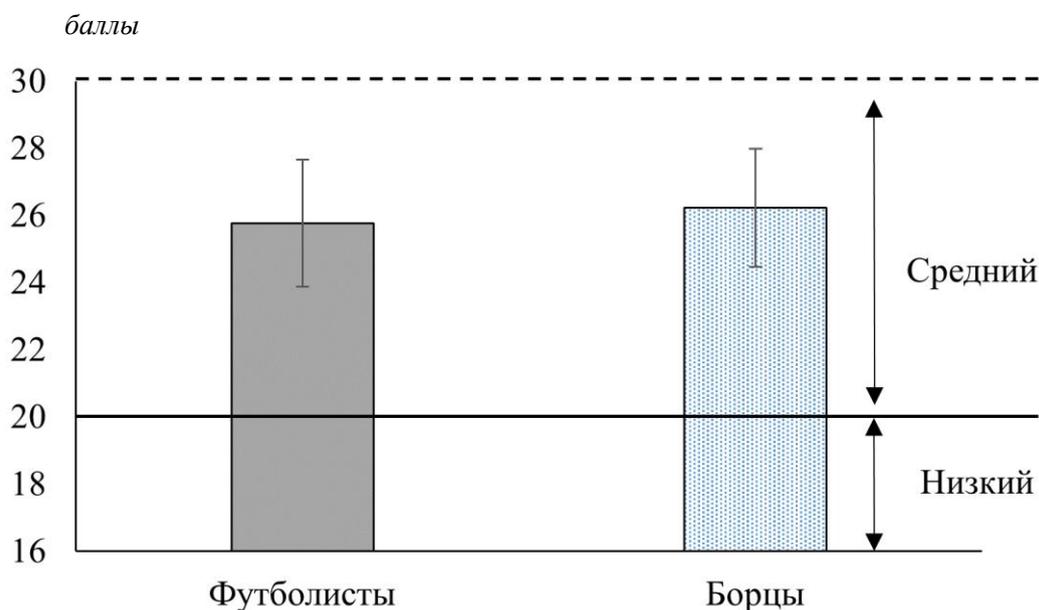


Рис. 3. Показатель смелости и решительность у футболистов и борцов (M±m)

Тенденция более высокого значения среднего в группе борцов может натолкнуть на суждение, что, вероятно, эти спортсмены имеют более выраженное развитие смелости и решительности по сравнению со спортсменами командного вида спорта.

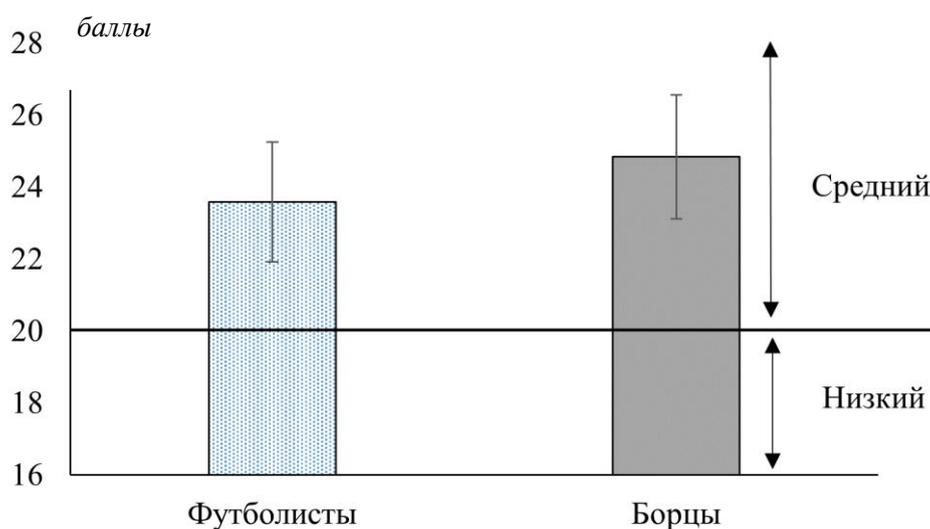


Рис. 4. Показатель настойчивости и упорства у футболистов и борцов (M±m)

Настойчивость и упорство футболистов находятся в пределах среднего уровня: $23,58 \pm 1,66$ баллов, что говорит об умеренном развитии этого вида волевых качеств. Смелость и решительность борцов также находится в пределах среднего уровня: $24,84 \pm 1,72$ баллов. По показателю t -расч. = 0,53 определено отсутствие достоверных (статистических) различий между средними опытных групп ($p > 0,05$). Различие можно обнаружить в показателях средних значений: настойчивость и упорство спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, на 1,26 балла лучше показателя спортсменов, занимающихся мини-футболом (рис. 4).

Более высокое значение среднего показателя в виде тенденции в группе борцов может натолкнуть на суждение, что, вероятно, эти спортсмены имеют более выраженное развитие настойчивости и упорства по сравнению со спортсменами командного вида спорта.

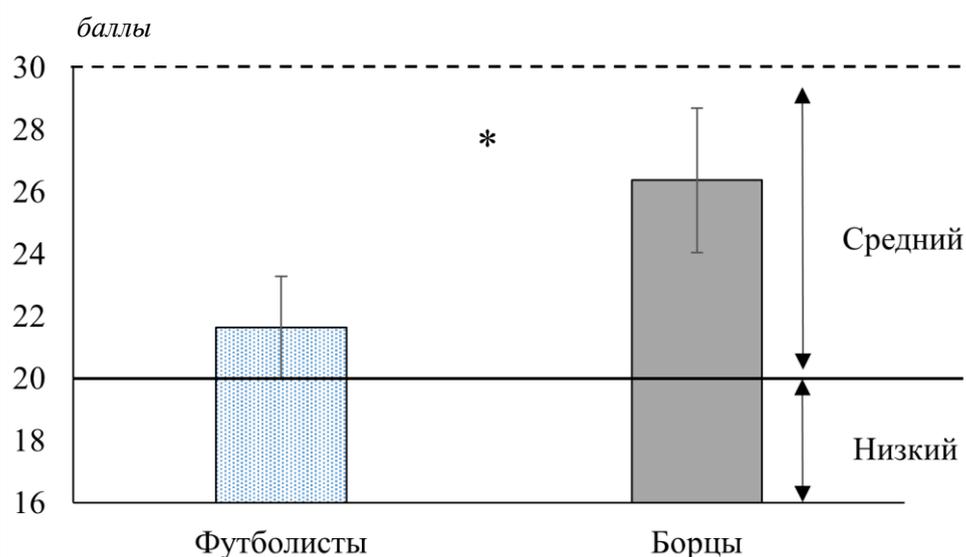


Рис. 5. Показатель инициативности и самостоятельности у футболистов и борцов ($M \pm m$) Здесь и на рис. 6: * — достоверные (статистические) различия при $p < 0,05$

Настойчивость и упорство футболистов находятся в пределах среднего уровня: $21,64 \pm 1,63$ баллов, что говорит об умеренном развитии этого показателя волевых качеств. Смелость и решительность борцов в пределах среднего уровня: $26,38 \pm 2,32$ баллов. По расчетному показателю t -расч. = 2,17 определено наличие достоверных (статистических) различий между средними ($p < 0,05$). Разница средних значений показывает, что показатель инициативности и самостоятельности занимающихся греко-римской борьбой на 4,84 балла выше пока-

зателя инициативности и самостоятельности спортсменов, занимающихся мини-футболом (рис. 5).

Достоверные (статистические) различия наталкивают на вывод, что показатель инициативности и самостоятельности развит больше у борцов по сравнению с футболистами.

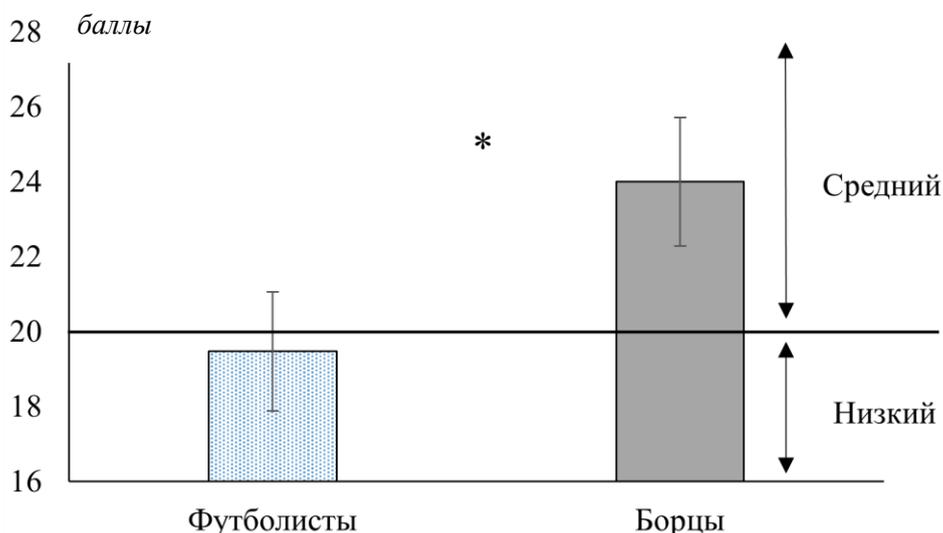


Рис. 6. Показатель самообладания и выдержки у футболистов и борцов (M±m)

Самообладание и выдержка футболистов находятся в пределах оценки низкого уровня: $19,47 \pm 1,59$ баллов, что говорит о недостаточном развитии этого вида волевых качеств. Самообладание и выдержка борцов в пределах среднего уровня: $23,84 \pm 2,32$ баллов. По показателю $t\text{-расч.} = 2,09$ определено наличие достоверных (статистических) различий между средними групп ($p < 0,05$). Разница средних значений показывает, что показатель инициативности и самостоятельности занимающихся греко-римской борьбой на 4,53 балла выше, чем у занимающихся мини-футболом (рис. 6).

Достоверные (статистические) различия позволяют сделать вывод, что инициативность и самостоятельность развиты лучше у борцов по сравнению с футболистами.

Таким образом, по совокупности данных можно сделать вывод, что в целом степень развития морально-волевых качеств у занимающихся индивидуальным видом спорта (борьба) более совершенна. Это может быть связано как с личностными характеристиками спортсменов, выбирающих данный вид спорта,

так и с персональными задачами, которые ставятся перед спортсменами-единоборцами в процессе психологической подготовки. При этом надо отметить, что воспитание морально-волевых качеств при занятиях командными видами спорта осуществляется групповым способом организации.

1. Божкова, Г. Н., Методы воспитания морально-волевых качеств подростков в спорте / Г. Н. Божкова, А. В. Быков // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 41–43.

2. Будагьянц, Г. Н. Факторы воспитания морально-волевых качеств личности юных спортсменов / Г. Н. Будагьянц // Гуманитарно-педагогическое образование. 2019. Т. 5. № 2. С. 75–79. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43021054> (дата обращения: 27.10.2024).

3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. СПб.: Питер, 2012. 352 с.

4. Исламов, А. Н., Психология спорта: воспитание воли к победе / А. Н. Исламов, И. В. Козлова // E-Scio. 2023. № 3 (78). С. 191–196. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53810054> (дата обращения: 30.11.2024).

5. Киселев, А. М., О морально-волевой подготовке спортсмена / А. М. Киселев, А. В. Зверев // VI Международный пенитенциарный форум «Преступление, наказание, исправление» : сборник тезисов выступлений и докладов участников форума (приуроченный к 30-летию со дня принятия Конституции Российской Федерации и Закона Российской Федерации от 21 июля 1993 г. № 5473-I «Об учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы Российской Федерации») (15–17 ноября 2023 г., г. Рязань). Рязань, 2023. С. 30–33. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=64311209> (дата обращения: 24.10.2024).

6. Киселева, Д. О. Проблема диагностики воли в психологии / Д. О. Киселева, О. С. Чаликова // Евразийский союз ученых. 2016. № 30–3. С. 71–73. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27327493> (дата обращения: 28.11.2024).

7. Черкашина, В. В. Понятие «воля»: на пути от философии к психологии / В. В. Черкашина // Идеи и идеалы. 2019. Т. 11. № 4–1. С. 107–118. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41804156> (дата обращения: 28.11.2024).

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ИСТОРИЧЕСКОГО НАСЛЕДИЯ КАК АТРИБУТ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ СОЦИОКУЛЬТУРНОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ

*Ф. С. Перевышко,
обучающаяся*

*Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

***Аннотация.** Дается определение понятию «спортивно-историческое наследие». Мероприятия по его сохранению и популяризации рассматриваются как информационно-теоретическая составляющая развития ЗОЖ у молодежи. Предлагаются пути развития этой тематики, в том числе посредством социокультурного проектирования. Как пример приводится авторская экскурсия по спортивным объектам Крестовского острова в Санкт-Петербурге. Предлагаются варианты расширения экскурсии до проектов в области сохранения и популяризации спортивно-исторического наследия.*

***Ключевые слова:** спортивное наследие, здоровый образ жизни, молодежь, сохранение и популяризация, социокультурное проектирование, инновационные формы, экскурсия, спортивные объекты, проект*

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) населения является приоритетным направлением государственной политики России в области общественного здоровья, нацеленным на обеспечение национальных интересов и реализацию стратегических национальных приоритетов [1]. Эта задача является комплексной, и в ее реализации должны быть задействованы различные организации и структуры из многих сфер — здравоохранение, физкультурная и спортивная деятельность, образование и прочие. Помимо различных практических мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ у населения, нашим гражданам необходима качественная теоретическая подготовка, включающая смысловую информационную составляющую.

Одним из направлений такой подготовки в области физкультурно-оздоровительной деятельности является тренд по популяризации спортивно-исторического наследия.

17–19 октября 2024 года в Уфе проходило знаковое событие не только для российского спорта, но и для всего российского общества — XII Международ-

ный спортивный форум «Россия — спортивная держава», на котором Владимир Владимирович Путин провёл заседание Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта по вопросу «О роли негосударственных организаций в развитии физической культуры и спорта». На этом совещании президент России, выступив с программной речью, обозначил те проблемы, которые существуют в области развития профессионального спорта и массовой физкультурно-оздоровительной работы, развития ЗОЖ. Он поставил задачи по устранению этих недостатков и дальнейшему развитию нашей страны в качестве спортивной державы.

Министр спорта Российской Федерации Михаил Владимирович Дегтярев, выступая на этом заседании, доложил о тех действиях, которые предпринимаются сейчас Министерством спорта и различными спортивными организациями для дальнейшего развития нашей страны в этом направлении, среди прочих проектов упомянул и об инициативе Минспорта, направленной на сохранение исторической памяти, популяризацию спортивного наследия. Эта инициатива касается Государственного музея спорта, который находится в Москве, и предполагает его дальнейшее развитие, в том числе и по площадям, с привлечением инвестиций от негосударственных организаций [2].

Возрастающий интерес к сохранению и популяризации спортивно-исторического наследия — это одна из современных тенденций культурной и общественной жизни России последних лет. И рассматривать понятие «спортивно-историческое наследие» можно в контексте культурно-исторического наследия либо как самостоятельное направление, вышедшее из понятия «спортивное наследие» как часть спортивного и околоспортивного контента. И если в первом случае эта ветвь находится в стадии становления, то во втором — это вполне сложившееся направление, существовавшее в нашей стране с древних времен и развивающееся параллельно с развитием спорта и физической культуры, хотя соответствующая терминология появилась недавно. Так, термин «спортивное наследие» в мире получил распространение начиная с 2003 года, когда он появился в тексте олимпийской хартии. В России к этому термину пришли совсем недавно; в 2018 году вышли первые распоряжения Правительства Российской Федерации, которые прямо или косвенно были связаны с этим термином [3, с. 6]. Термин «спортивно-историческое наследие» был введен в обиход ученым, кандидатом исторических наук Еленой Александровной Истя-

гиной-Елисеевой, возглавлявшей Государственный музей спорта до своей смерти в сентябре 2023 года [4].

Спортивное наследие в нашей стране сохраняется. В Москве находится центральный Музей спорта. Его филиал существует также и в Санкт-Петербурге. Также отдельные музеи существуют в различных образовательных организациях. Так, в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта также существует свой музей спортивной славы. На территории детского лагеря «Олимпийская деревня» ВДЦ «Орленок» также есть свой музей спорта, в него водят на экскурсии ребят, приезжающих в «Орленок» на отдых со всей России.

Во всех ДЮСШ есть свои пространства — уголки, галереи, выставки, посвященные именитым выпускникам. В последнее время много информации о спортивно-историческом наследии появляется в Интернете в различных формах — это сайты организаций, группы социальных сетей, беседы и блоги, которые ведут как организации, так и отдельные энтузиасты. Информация о великих российских спортсменах, о наших спортивных достижениях появляется в различных телепередачах. Снимаются художественные фильмы. Этой информацией интересуются не только люди, близкие к спорту. Строятся новые стадионы. Охраняются и приводятся в порядок старые здания, являющиеся спортивными объектами. Но все равно, по нашему мнению, круг людей, вовлеченных в процесс получения знаний по спортивно-историческому наследию, не так велик, как хотелось бы, тем более в свете развития массового ЗОЖ населения. Поэтому стоит задача предложить способы сохранения, изучения и популяризации спортивно-исторического наследия для различных групп населения, особенно среди молодежи.

И здесь хочется обратиться к опыту сохранения культурно-исторического наследия. В нашей стране тематика эта является очень актуальной. Проходит множество различных мероприятий, популяризирующих знания из области истории и культуры в различных формах и для различных категорий граждан. Это классические варианты проведения различных мероприятий, например форумы, конференции, выставки, беседы, лекции, семинары, посещение музеев, экскурсии, и новые инновационные формы, к которым можно отнести шоу, квизлы, квесты, челленджи, балы, создание исторических парков, интерактивных пространств. Особенно много подобных мероприятий проводится для молодежи.

жи. И они становятся достаточно популярными. Часто многие из них готовятся самими же молодыми людьми посредством социокультурного проектирования. Часто финансирование таких проектов происходит за счет выигранных грантов.

Представляется возможным распространить эти практики на область сохранения и популяризации спортивно-исторического наследия. То есть необходимо предложить тематику социокультурного проектирования, связанную с сохранением и популяризацией спортивно-исторического наследия; разработать конкретные варианты заданий; реализовать на практике какой-либо из проектов, разработать систему мероприятий по этой тематике.

В качестве примера хочется привести проект, предлагаемый автором статьи и уже частично реализованный и апробированный в Санкт-Петербурге. Речь идет об авторской экскурсии нового формата «Спортивные сооружения Крестовского острова» [5]. Проект был разработан в результате социокультурного проектирования и в разнообразных вариациях участвовал в различных конкурсах и других социокультурных мероприятиях, проводимых на молодежную аудиторию.

В данном мероприятии предлагается объединить классическую форму проведения тематической экскурсии с нестандартным и оригинальным способом перемещения между экскурсионными объектами — на самокатах или сегвеях. Поскольку в Санкт-Петербурге на Крестовском острове находится несколько спортивных объектов, представляющих интерес с точки зрения спортивно-исторического наследия, а расстояния между ними достаточно большие, этот способ является оптимальным не только с точки зрения экономии времени и сил экскурсантов, но и с точки зрения оригинальности и приобщения к ЗОЖ молодежи.

А поскольку, по мнению доктора культурологии Алексея Валерьевича Кыласова, занимающегося вопросами институционализации и контекста спортивного наследия, спортивные здания и сооружения также являются частью спортивно-исторического наследия, представляющую основу его архитектурного контекста [3, с. 36], вполне можно считать, что это экскурсия вписывается в наше предлагаемое понимание понятия «популяризация спортивно-исторического наследия».

В Приморском парке победы на Крестовском острове находятся такие архитектурные объекты и спортивные сооружения, как станция метро «Зенит»

(«Новокрестовская»), Легкоатлетический манеж Газпром, спортивно-концертный комплекс «Сибур-Арена», велотрек «Локосфинкс». Доминантой ряда спортивных сооружений является Газпром (Зенит) Арена — стадион, построенный на месте бывшего легендарного стадиона имени С. М. Кирова. И новый современный стадион и его предшественник имеют богатую историю, связанную с культурным, спортивным и историческим наследием нашей страны, и это оригинальный пример объединения сохранения и популяризации спортивно-исторического наследия с развитием ЗОЖ у молодежи.

Взяв эту экскурсию как основу, можно расширить проект за счет следующих новых современных инновационных форм, использующихся в социокультурном проектировании, которые были перечислены выше. Если рассматривать временное распределение, то это комплекс мероприятий на два дня. И здесь можно предложить два варианта.

Первый вариант более научный. Он предполагает молодежную научную конференцию по тематике сохранения и популяризации спортивно-исторического наследия в первый день и экскурсию во второй.

Второй вариант — практический, наиболее близкий к кооперации популяризации и сохранения спортивно-исторического наследия с развитием ЗОЖ. В этом варианте экскурсия предполагается в первый день — как база для получения информации молодежью. Второй день — закрепляющий и проверяющий — предполагает различные формы активностей по рассматриваемой тематике: игры, челенджи, квесты, квизлы и другие, в Приморском парке победы на Крестовском острове.

Эти предложенные идеи являются базой для последующего социокультурного проектирования в области сохранения и популяризации спортивно-исторического наследия и приобщения населения к ЗОЖ.

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать следующие выводы:

1. Для формирования и развития ЗОЖ у населения, помимо проведения практических мероприятий в области здравоохранения, массовой физкультурно-оздоровительной работы, массового спорта и спорта высоких достижений, необходима также информационно-теоретическая составляющая.

2. Сохранение и популяризация спортивно-исторического наследия может стать базисом такой информационно-теоретической составляющей.

3. Направление сохранения и популяризации спортивно-исторического наследия в нашей стране в последнее время развивается, но недостаточно быстрыми темпами. Необходимо ускорить это развитие, в том числе за счет использования новых инновационных форм и средств.

4. Социокультурное проектирование является тем механизмом, который поможет развитию направления сохранения и популяризации спортивно-исторического наследия.

5. В перспективе необходимо разработать комплекс мероприятий и систему по сохранению и популяризации спортивно-исторического наследия.

1. Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 : приказ Министерства здравоохранения РФ от 15.012020 № 8 [Электронный ресурс] // Информационно-правовой портал. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912/> (дата обращения: 09.11.2024).

2. Стенограмма заседания совета по развитию физической культуры и спорта. — Стенограммы \ 2024 год \ Октябрь: [Электронный ресурс] // Сайт «Про президента. Неофициальный сайт». URL: <http://prezident.org/tekst/stenogramma-zasedanija-soveta-po-razvitiyu-fizicheskoi-kultury-i-sporta-17-10-2024.html> (дата обращения: 10.11.2024).

3. Кыласов, А. В. Спортивное наследие: институционализация и контекст / А. Кыласов. М.: Институт наследия, 2022. 106 с.

4. Истягина-Елисеева, Е. А. Управление спортивно-историческим наследием в современной России / Е. А. Истягина-Елисеева // Приоритетные направления развития науки и образования. 2016. № 4–1 (11). С. 47–49.

5. Перевышко, Ф. С. Развитие активных форм молодежного туризма на примере экскурсии по Крестовскому острову / Ф. С. Перевышко, А. В. Федорова // Менеджмент XXI века: формирование суверенной системы образования российской федерации : материалы XXII Международной научно-практической конференции. СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2024. С. 189–192.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НАЧИНАЮЩИХ И КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

М. Н. Попова,

обучающаяся

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

Е. В. Зеновский,

канд. пед. наук, доцент

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

***Аннотация.** Спортивное ориентирование объединяет физическую выносливость, навыки навигации и когнитивные способности, что делает его привлекательным для юных спортсменов. Важность понимания мотивационных факторов, способствующих участию в спортивном ориентировании, становится очевидной для учреждений дополнительного образования. В статье анализируются внутренние и внешние мотивации, влияющие на начинающих и опытных спортсменов в возрасте 12–14 лет.*

***Ключевые слова:** мотивация, спортивное ориентирование, начинающие спортсмены, квалифицированные спортсмены*

Спортивное ориентирование — это вид спорта, в котором уникальным образом сочетаются физическая выносливость, навыки навигации и когнитивные способности, что делает его идеальным занятием для юных спортсменов. В учреждениях дополнительного образования понимание мотивационных факторов, которые стимулируют участие в спортивном ориентировании, имеет важное значение для эффективного привлечения как начинающих, так и квалифицированных спортсменов. В этой статье рассматриваются ключевые особенности мотивации на занятиях по спортивному ориентированию, подчеркиваются различия между новичками и опытными спортсменами [1, с. 214].

Мотивацию можно разделить на внутреннюю и внешнюю. Внутренняя мотивация — это участие в деятельности ради удовлетворения и радости, которые она приносит, в то время как внешняя мотивация предполагает участие в деятельности для получения внешнего вознаграждения или признания. В спортивном ориентировании эти мотивационные факторы играют решающую роль в определении того, как молодые спортсмены подходят к этому виду спорта [2, с. 460].

Недавнее исследование, проведенное с участием юных спортсменов-ориентировщиков в возрасте от 12 до 14 лет, показало, что мотивация в спортивном ориентировании в значительной степени зависит от возраста и опыта. Для начинающих внутренняя мотивация имеет первостепенное значение. Этим юным спортсменам привлекает к спорту сильное желание овладеть новыми навыками и знаниями, о чем свидетельствуют их высокие оценки познавательных мотивов. Это отражает природное любопытство и стремление исследовать окружающую среду — характеристики, которые особенно ярко проявляются на данном этапе развития. Возможность заниматься физической активностью, одновременно осваивая технику навигации, удовлетворяет их внутреннюю потребность в движении и открытиях.

В отличие от этого квалифицированные спортсмены демонстрируют иной мотивационный профиль. Их основной акцент смещается в сторону самоутверждения и мотивации к выступлению, желания продемонстрировать свои навыки, достичь личных рекордов и добиться признания со стороны сверстников и тренеров. Этот переход подчеркивает эволюционный характер целей по мере того, как спортсмены переходят от новичков к более опытным спортсменам. Понимание этих различий в мотивации имеет решающее значение для преподавателей и тренеров, чтобы создать благоприятную среду для тренировок, отвечающую различным потребностям обеих групп [3, с. 4].

Исследование, проведенное на базе государственного автономного учреждения дополнительного образования Республики Коми «Республиканский центр детей и молодежи», позволило получить ценную информацию о динамике мотивации начинающих и квалифицированных ориентировщиков. Результаты показали существенные различия в значимости различных мотивационных факторов между этими двумя группами.

Начинающие спортсмены демонстрируют сильные познавательные мотивы, набрав в среднем 8,56 балла из 10, что указывает на их основную мотивацию учиться и исследовать мир. Эта возрастная группа стремится приобретать новые знания и навыки, получая удовлетворение от выполнения новых задач и понимания сложностей спорта.

Социальные мотивы также важны для начинающих, они занимают второе место (7,73). Юные спортсмены стремятся к чувству принадлежности и общности, а спортивное ориентирование способствует командной работе и сотрудничеству, помогая им создать поддерживающую сеть сверстников.

Напротив, квалифицированные спортсмены отдают предпочтение мотивам самоутверждения, набрав в среднем 8,87 балла. Их внимание переключается с обучения и социального взаимодействия на демонстрацию способностей и достижение личных целей, что отражает их опыт и приверженность спорту.

Для начинающих спортсменов крайне важно создать благоприятную атмосферу, способствующую когнитивному развитию и социальному взаимодействию. Использование игр, командной работы может повысить внутреннюю мотивацию и стимулировать постоянное участие в спортивном ориентировании. Тренеры должны уделять приоритетное внимание созданию позитивного опыта, который прививает любовь к спорту и укрепляет дружеские отношения между спортсменами [4, с. 231].

И наоборот, квалифицированным спортсменам необходимо переключить внимание на повышение мотивации к самоутверждению и результативности. Постановка сложных, но достижимых целей, предоставление возможностей для участия в соревнованиях и оценка личных достижений наряду с успехом команды могут помочь опытным спортсменам добиться успеха. Признавая важность мотивов самоутверждения, тренеры могут помочь спортсменам развить в себе стремление к постоянному совершенствованию и жизнестойкости [5, с. 316].

В целом, динамика мотивации в спортивном ориентировании показывает существенные различия между начинающими и квалифицированными спортсменами. Начинающие в первую очередь мотивированы когнитивными и социальными факторами, в то время как опытные спортсмены делают упор на самоутверждение и результативность. Понимание этих различий жизненно важно для тренеров и педагогов, разрабатывающих эффективные тренировочные программы, учитывающие разнообразные потребности своих спортсменов. Создавая среду, повышающую мотивацию, образовательные учреждения могут обогатить общий опыт, способствуя как спортивному развитию, так и эмоциональному благополучию юных спортсменов.

1. Безверхняя, Г. В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом / Г. В. Безверхняя. М.: Логос, 2004. 214 с.

2. Божович, Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л. И. Божович; под ред. Л. И. Божович и Л. В. Благондежной. М.: АСТПресс, 2002. 460 с.
3. Горская, Г. Б. Особенности структуры мотивации, локуса контроля и личностного смысла успехов в спорте у гребцов-академистов разного пола / Г. Б. Горская, Т. Е. Лапко // Спортсмен как субъект деятельности. Омск: ОГИФК, 1993. С. 4–5.
4. Донцов, В. В. Влияние мотивации и уровня тревожности на результативность соревновательной деятельности в спортивном ориентировании / В. В. Донцов // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2017. № 3 (75). С. 231–235.
5. Мартын, И. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / И. А. Мартын // Бюллетень науки и практики. 2017. № 6 (19). С. 316–319.

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, ПРОЖИВАЮЩИХ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

О. А. Потапова,
обучающаяся

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

Е. В. Зеновский,

канд. пед. наук, доцент

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

***Аннотация.** Распределение физических нагрузок на уроках физической культуры должно основываться на возрастных особенностях детского организма, а также с учетом уровня физической подготовленности занимающихся. Зависимость адекватности восприятия организмом ребенка физических нагрузок от климатических, географических и экологических факторов — важнейший компонент в планировании средств и методов физической подготовки. Одним из параметров адекватного восприятия физической нагрузки является уровень физической работоспособности организма.*

***Ключевые слова:** физическая работоспособность, сельская местность, младший школьный возраст, адаптация*

Физическая работоспособность — комплексное понятие, складывающееся из многих факторов: возрастных и адаптационных особенностей организма, телосложения, антропометрических показателей, мощности, емкости и эффективности механизмов энергопродукции аэробным и анаэробным путем, силы и вы-

носливости мышц, нервно-мышечной координации, состояния опорно-двигательного аппарата, эндокринной системы, мотивации, определяется путем функционального тестирования [3]. Отмечается, что многие факторы, определяющие физическую работоспособность, наследственно обусловлены. Физическая работоспособность представляет собой способность организма выполнять определенные объемы мышечной работы без снижения функциональных показателей. Этот уровень работоспособности напрямую зависит от адаптации организма к физическим нагрузкам. Процесс адаптации включает в себя изменения в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах, позволяющие организму более эффективно справляться с физическими нагрузками. Возрастные особенности играют значительную роль в уровне физической работоспособности. У детей, особенно в возрасте 7–9 лет, наблюдаются самые высокие относительные значения общей физической работоспособности. Это связано с тем, что в этом возрасте дети активно развиваются, и их организм демонстрирует высокую пластичность, что позволяет им быстрее адаптироваться к физическим нагрузкам. Однако с возрастом уровень физической работоспособности детей может изменяться под воздействием различных факторов, таких как половое созревание индивидуумов, образ жизни, уровень физической активности и местности проживания. Кроме того, следует учитывать, что физическая работоспособность не является статичным показателем. Она может колебаться в зависимости от режима тренировок, питания, отдыха и даже психоэмоционального состояния [1].

Физическая работоспособность является совокупностью показателей функционального состояния и функциональной готовности человеческого организма, а также определяющим в учебной деятельности, необходимым в повседневной жизни, тренируемым и косвенно отражающим состояние физического развития и здоровья человека, его пригодность к занятиям физической культурой и спортом.

Важным аспектом, влияющим на развитие физической работоспособности, является социально-культурное положение индивидуума и его географическое месторасположение. Так, например, жизнь в сельской местности оказывает значительное влияние на формирование физической работоспособности.

Рассмотрим главные особенности жизни в сельской местности, связанные со школой и её значительной территориальной и информационной изолированно-

стью, а также сравнительной малочисленностью учащихся и педагогов. Основные особенности сельского социума обусловлены его замкнутостью, ограниченностью: малым, по сравнению с городом, количеством жителей, их «привязанностью к земле», однообразием социальных и производственных отношений, ограниченностью коммуникаций, недостаточным финансированием [7].

Этот фактор является основным при формировании высокой физической работоспособности, однако дети младшего школьного возраста наименее подвержены его влиянию [4].

У младших школьников происходит формирование специфических социально-бытовых знаний и умений, необходимых для организации самостоятельной хозяйственно-бытовой деятельности в условиях сельской местности, которая влияет на физическое развитие детей [2].

В младшем школьном возрасте урок физической культуры является главной формой организованной двигательной активности. Двигательная активность — это общее количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. Важно учитывать, что дети 1–4-х классов весьма гиперактивны, в связи с этим их потребность в суточной двигательной активности возрастает по сравнению со взрослыми [6].

Целью работы является исследование показателей работоспособности обучающихся начального уровня общего образования, проживающих в сельской местности.

Исследование проводилось на базе школы МОУ «СОШ» с. Корткерос в третьей учебной четверти, в марте 2024 года. В данном исследовании приняли участие 40 обучающихся уровня начального общего образования, проживающих в сельской местности. Были обследованы 20 мальчиков и 20 девочек в возрасте от 8 до 9 лет, предварительно прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний к занятиям физической культуры.

Для определения уровня физической работоспособности были проведены информативные тесты [5]:

- Гарвардский степ-тест. Является физическим испытанием, которое характеризует функциональные возможности сердечно-сосудистой системы и, как следствие, уровень общей физической работоспособности организма. Перед началом теста была подобрана высота ступеньки 35 см и время восхождения 3 мин. исходя из пола и возраста испытуемых.

- **Проба Руфье.** Проводилась после 10–15 минут отдыха. Измерялся пульс в покое, в положении сидя (P_1). Далее исследуемый выполнял 30 приседаний за 45 с, после чего садился, и в течение первых 15 с вновь фиксировались показания его пульса (P_2). Третьим показателем (P_3) было число сердечных ударов за последние 15 с первой минуты отдыха после приседаний.

Проба Руфье и Гарвардский степ-тест позволяют характеризовать способность организма к работе на выносливость и выразить ее количественно в виде индекса. Этим облегчаются любые последующие сопоставления, вычисления достоверности различий, корреляционных связей и пр.

Результаты вычислений Гарвардского степ-теста показали, что среднее значение ИГСТ у девочек начального уровня общего образования, проживающих в сельской местности, составляет $68,54 \pm 0,82$ у.е., что свидетельствует о среднем уровне физической работоспособности для здоровых нетренированных лиц.

Среднее значение ИГСТ у мальчиков начального уровня общего образования, проживающих в сельской местности, составляет $70,42 \pm 0,63$ у.е., что также свидетельствует о среднем уровне физической работоспособности для здоровых нетренированных лиц (табл. 1)

Таблица 1

Показатели ИГСТ обучающихся уровня начального общего образования, проживающих в сельской местности

<i>Гарвардский степ-тест</i>		
<i>Показатели математической статистики</i>	<i>Девочки</i>	<i>Мальчики</i>
Средняя арифметическая (X)	67,68	70,76
Стандартное отклонение (SD)	3,57	3,15
Ошибка (m)	0,82	0,72

Проведенный статистический анализ с использованием t-критерия Стьюдента позволил определить степень достоверности полученных результатов. Среднегрупповые показатели ИГСТ девочек и мальчиков значительно не отличаются, что свидетельствует об отсутствии достоверных различий между данными: $p > 0,05$, так как ($t_{\text{расч.}} = 1,97 < t_{\text{крит.}} = 2,02$).

Результаты пробы Руфье показали, что среднее значение показателя у девочек начального уровня общего образования, проживающих в сельской местности, составляет $7,89 \pm 0,29$ у.е., среднее значение результата у мальчиков —

7,26 ± 0,23 у.е., что свидетельствует об удовлетворительной работоспособности (табл. 2).

Таблица 2

Показатели пробы Руфье обучающихся уровня начального общего образования, проживающих в сельской местности

<i>Индекс Руфье</i>		
<i>Показатели математической статистики</i>	<i>Девочки</i>	<i>Мальчики</i>
Средняя арифметическая (X) \bar{X}	7,89	7,26
Стандартное отклонение (SD)	1,26	1,01
Ошибка (m)	0,29	0,23

Проведенный статистический анализ с использованием t-критерия Стьюдента позволил определить степень достоверности полученных результатов. Среднегрупповые показатели индекса Руфье девочек и мальчиков значимо не отличаются: $p > 0,05$, так как ($t_{\text{расч.}} = 1,70 < t_{\text{крит.}} = 2,02$), можно утверждать, что наблюдаемые различия статистически не значимы.

Исходя из результатов исследования видно, что мальчики имели тенденцию к более высокой физической работоспособности, чем девочки, однако общий уровень физической работоспособности обучающихся 2-х классов находился в пределах «среднее» и «удовлетворительно». Уровень физической работоспособности зависит как от функционального состояния организма, так и от влияния социальных и биологических факторов на него, и в связи с этим рациональная организация суточной деятельности учащихся является важнейшим показателем отображения работы кардиореспираторной системы и функциональных возможностей систем аэробной и анаэробной энергопродукции относительно их деятельности.

Согласно критериям оценки физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту и пробы Руфье, составленными Г. А. Макаровой и В. И. Ляхом, мальчики имели тенденцию к более высокой физической работоспособности, чем девочки, однако общий уровень физической работоспособности обучающихся 2-х классов находился в пределах «среднее» и «удовлетворительно». Достоверных различий в показателях уровня физической работоспособности не выявлено, это связано с отсутствием возрастно-половых особенностей в физическом развитии мальчиков и девочек младшего школьного возраста, ведь пер-

вая фаза пубертата у девочек начинается в возрасте 11–13 лет, а у мальчиков — 13–15 лет, следовательно, функциональные возможности организма у исследуемых находятся в одном диапазоне.

Установлено, что результаты исследуемых по пробе Руфье у девочек равны $7,89 \pm 0,29$ у.е. и у мальчиков — $7,26 \pm 0,23$ у.е., что соответствует «удовлетворительному» уровню физической работоспособности. Согласно результатам выполнения Гарвардского степ-теста, показатели девочек равны $68,54 \pm 0,82$ у.е. и мальчиков — $70,42 \pm 0,63$ у.е., что соответствует «среднему» уровню физической работоспособности.

Показатели мальчиков в Гарвардском степ-тесте равняются $70,42$ у.е., что на $1,88$ у.е. (2,7 %) превышает показатель девочек. В пробе Руфье показатели у мальчиков равны $7,26$ у.е., что на $0,63$ у.е. (8,6 %) так же лучше, чем у девочек. Статистически значимых различий в среднегрупповых результатах тестов, характеризующих физическую работоспособность обучающихся, не выявлено ($p > 0,05$).

1. Антропова, М. В. Морфофункциональные особенности детей школьного возраста / М. В. Антропова // Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста. М., 2008. С. 123–130.

2. Калюжный, Е. А. Влияние экологического фактора на уровень физического развития сельских школьников / Е. А. Калюжный // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. 2014. С. 41–47.

3. Матвеев, С. С. Физическая работоспособность индивидуума как проявление одного из основных элементов здоровья / С. С. Матвеев, А. А. Базунов, А. Д. Султанов // Здоровье человека. Ярославль: Научная книга, 2017. С. 20–25.

4. Осипова, И. С. Проблемы организации занятий физической культурой в сельской школе / И. С. Осипова // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2017. № 1. С. 27–30.

5. Сонькин, В. Д. Проблема оценки физической работоспособности / В. Д. Сонькин // Вестник спортивной науки. 2010. № 2. С. 37–42.

6. Храмцов, П. И. Влияние разных режимов двигательной активности на физическую работоспособность младших школьников / П. И. Храмцов, И. М. Баканов // Здоровье населения и среда обитания. М.: Научная книга, 2007. № 2. С. 4–8.

7. Шабанов, В. Л. Факторы качества жизни сельского населения / В. Л. Шабанов // Региональные агросистемы: экономика и социология. 2022. № 1. С. 102–109.

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С. А. Пушкин,

обучающийся

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

Н. Г. Русских,

канд. биол. наук, доцент

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

***Аннотация.** Статья представляет собой опыт внедрения элементов вольной борьбы в программы физического воспитания общеобразовательных школ. Автор анализирует влияние данного вида спорта на физическое развитие и формирование личности учащихся. Исследование основано на данных, полученных в результате практических занятий, опросов учащихся и педагогов, а также наблюдений за процессом обучения. В статье представлены основные методические подходы к интеграции вольной борьбы в учебный процесс, описаны преимущества и недостатки, а также примеры успешных практик из различных учебных заведений. Результаты исследования подчеркивают важность внедрения активных видов спорта для улучшения физической подготовки школьников, формирования взаимопомощи и дружеской атмосферы на уроках.*

***Ключевые слова:** вольная борьба, самбо, единоборства, образовательные программы, физическая культура, физическое воспитание*

В последние годы наблюдается значительный рост интереса к внедрению элементов единоборств в образовательные программы по физическому воспитанию школьников. Этот подход обусловлен необходимостью поиска новых и эффективных способов всестороннего развития учащихся, которые бы способствовали не только улучшению их физической подготовки, но и формированию устойчивых морально-волевых качеств [3].

Вольная борьба и самбо как одни из наиболее популярных видов единоборств обладают уникальными особенностями, которые делают их перспективными для применения в образовательном процессе [1]. Эти виды спорта отличаются развитыми технико-тактическими компонентами, разнообразием приёмов и упражнений, что позволяет решать сразу несколько задач:

- Физическое развитие. Упражнения на силу, выносливость, гибкость и координацию позволяют гармонично развивать все основные физические качества.

- Психологическое развитие. Единоборства способствуют формированию у школьников таких качеств, как дисциплина, самообладание, целеустремленность и уверенность в себе.

- Социальное воспитание. Практика единоборств учит уважению к сопернику, умению работать в команде и эффективно взаимодействовать с окружающими.

Использование элементов вольной борьбы и самбо в школьной программе имеет дополнительные преимущества:

- Адаптивность. Эти виды единоборств легко адаптируются под уровень физической подготовки школьников, что делает их доступными как для основной, так и для подготовительной и специальной медицинской групп.

- Разнообразие упражнений. Борцовские элементы включают работу в парах, акробатические упражнения, тренировки равновесия и координации, что делает уроки более интересными и динамичными.

- Профилактика травм. Упор на безопасное обучение базовым элементам, таким как страховки, падения и захваты, позволяет свести риск травм к минимуму.

Внедрение элементов вольной борьбы и самбо в программы физического воспитания способствует всестороннему развитию учащихся, сочетая укрепление физического здоровья с развитием их личностных и социальных характеристик. Более того, такие занятия помогают формировать у школьников устойчивую мотивацию к занятиям спортом и ведению активного образа жизни, что особенно актуально в условиях современного общества. Вольная борьба и самбо представляют собой универсальный инструмент, который может быть успешно интегрирован в систему школьного физического воспитания для достижения образовательных, воспитательных и оздоровительных целей. Данная статья посвящена анализу опыта применения элементов этих видов единоборств на уроках физической культуры в общеобразовательных школах. Современные школьники часто страдают от гиподинамии и недостатка двигательной активности. Традиционные уроки физкультуры не всегда способны эффективно решать эту проблему, поэтому необходимы новые методики, способные повысить интерес детей к занятиям и обеспечить более полноценное физическое развитие [4]. Элементы вольной борьбы и самбо благодаря своей дина-

мичности и направленности на развитие силы, выносливости и координации могут стать эффективным средством преодоления этой проблемы [2].

Методы исследования. В рамках данного исследования были проанализированы методические рекомендации по физическому воспитанию, проведен опрос учителей физической культуры общеобразовательных школ, а также изучен опыт внедрения элементов вольной борьбы и самбо в практике нескольких школ.

Результаты исследования. Анализ показал, что включение элементов вольной борьбы и самбо в уроки физической культуры позволяет достичь следующих положительных результатов:

- повышения уровня физической подготовленности: занятия способствуют развитию силы, выносливости, гибкости, скорости и координации движений. Школьники становятся более выносливыми, сильными и ловкими;

- формирования важных личностных качеств: занятия вольной борьбой и самбо воспитывают дисциплину, целеустремленность, самообладание, уверенность в себе, стрессоустойчивость. Они учат принимать решения в экстремальных ситуациях;

- повышения интереса к занятиям физкультурой: динамичность и занимательность занятий повышают мотивацию школьников к урокам физической культуры. Дети с большим удовольствием участвуют в тренировках, что способствует формированию положительного отношения к спорту и здоровому образу жизни.

Однако необходимо учитывать и некоторые проблемы:

- необходимость специальной подготовки учителей: для эффективного проведения занятий учителя должны обладать достаточными знаниями и навыками в области вольной борьбы и самбо;

- обеспечение безопасности: необходимо тщательно соблюдать правила техники безопасности, использовать специальное оборудование и инвентарь, а также проводить занятия под надзором квалифицированного специалиста;

- индивидуальный подход: необходимо учитывать индивидуальные особенности школьников (возраст, уровень физической подготовленности, состояние здоровья).

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что опыт применения элементов вольной борьбы и самбо на уроках физической культуры показывает их высокую эффективность в развитии физических и личностных качеств

школьников. Занятия этими видами единоборств способствуют улучшению силы, выносливости, координации и гибкости, а также формированию таких важных черт характера, как дисциплина, самообладание, уверенность в себе и умение работать в команде. Однако для достижения положительных результатов необходимо тщательно подготовиться к проведению занятий, уделив особое внимание методической проработке программы, обеспечению безопасности и учету индивидуальных особенностей учащихся, таких как возраст, состояние здоровья и уровень физической подготовки. Немаловажным фактором является повышение квалификации учителей физической культуры, которые должны обладать достаточной компетенцией для проведения занятий с элементами единоборств, включая знание их техники и специфики. Кроме того, успешное внедрение таких занятий требует использования качественного оборудования, соблюдения санитарно-гигиенических норм и создания благоприятной психологической атмосферы, способствующей мотивации учащихся. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку оптимальных методик и программ обучения, которые позволят учитывать возрастные и физиологические особенности школьников, анализировать долгосрочное влияние систематических занятий единоборствами на их физическое и психологическое состояние, а также создавать рекомендации по адаптации данных видов спорта для различных категорий учащихся, включая тех, кто занимается в специальных медицинских группах. Такой подход обеспечит не только высокий уровень физического воспитания, но и всестороннее развитие личности школьников, что является важной задачей современной системы образования.

1. Иванов, Д. А. Анализ содержания и структуры раздела «Единоборства» в действующих программах по физической культуре общеобразовательных школ / Д. А. Иванов // Мир науки культуры и образования. 2019. № 6 (79). С. 311–313.

2. Кузнецов, А. С. Общая физическая подготовка в спортивной борьбе и целесообразность увеличения ее объемов / А. С. Кузнецов, Д. Р. Закиров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. № 1 (18). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obschaya-fizicheskaya-podgotovka-v-sportivnoy-borbe-i-tselesoobraznost-uvelicheniya-ee-obemov> (дата обращения: 30.11.2024).

3. Лядов, С. С. Эффективность внедрения борьбы самбо в процесс физического воспитания учащихся старшего подросткового возраста общеобразовательной школы / С. С. Лядов, Т. М. Гуреева, В. П. Судоргина, В. В. Чумаш // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. № 11 (165). С. 189–194.

4. Никифоров, Н. В. Физическое самосовершенствование личности подростков на занятиях по вольной борьбе / Н. В. Никифоров // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. 2008. Т. 5. № 4. С. 138–141.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ ЭКСТРАПОЛЯЦИИ НА СКОРОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ БОРЦОВ-ЮНИОРОВ

А. В. Рафаенков,

аспирант

Ульяновский государственный педагогический университет

им. И. Н. Ульянова, Ульяновск

***Аннотация.** В статье представлены средства спортивной тренировки квалифицированных борцов-юниоров, направленные на формирование способности к экстраполяции двигательного навыка. Экспериментальным путем доказано положительное влияние представленных средств на скорость двигательной реакции борцов-юниоров: точность реакции на движущийся объект, общее время дифференцирования двигательной реакции и скорость переключаемости внимания.*

***Ключевые слова:** греко-римская борьба, экстраполяция двигательного навыка, скорость двигательной реакции, техническая подготовка, борцы-юниоры*

Актуальность. Рядом авторов отмечается, что на этапе совершенствования спортивного мастерства в греко-римской борьбе тренерам важно уделять внимание индивидуальной и индивидуально-групповой технической и технико-тактической работе, так как уровень мастерства в 18–20 лет в условиях соревновательной деятельности значительно повышается и зависит от личностных параметров спортсмена [2; 3]. В настоящее время вопросы повышения успешности и результативности выступлений на соревнованиях затрагивают разные стороны организационно-методического сопровождения учебно-тренировочного процесса, которые отражаются в совершенствовании разделов технической, тактической, интеллектуальной и психологической подготовки борцов-юниоров [3].

Специалисты используют самые разнообразные способы повышения спортивной подготовленности спортсменов, рассматриваются вопросы психофункциональной диагностики, проводится обработка видеоматериалов с целью выявления микроструктурных компонентов технических приемов, важных фрагментов технико-тактической подготовки, рассматриваются физиологические механизмы, связанные с формированием движений. Однако в современных исследованиях по греко-римской борьбе достаточно мало работ, посвященных выявлению скорости двигательной реакции как в обычных, так и в специфичных для борьбы условиях.

Изучение скорости двигательной реакции позволяет раскрыть разные стороны технико-тактической подготовки, связанные со скоростью реагирования борца-юниора на атакующие действия в процессе противоборства, на возможности для выполнения атак и контратак. Одними из эффективных средств решения двигательных задач в интенсивных и изменяющихся условиях борцовской схватки является формирование способности организма к экстраполяции двигательных навыков. Мы считаем, что использование таких средств в учебно-тренировочном процессе будет способствовать улучшению скорости двигательной реакции борцов-юниоров, тем самым повышая эффективность технико-тактических комбинаций и связок в процессе соревновательной борьбы.

Цель исследования — выявить эффективные средства развития экстраполяции двигательного навыка, направленные на повышение скорости двигательной реакции борцов-юниоров.

Материалы и методы исследования. Для реализации поставленной цели нами проводилось экспериментальное исследование на базе ОГКУ ДО «СШОР по спортивной борьбе им. А. И. Винника» г. Ульяновска (СШОР им. А. И. Винника), которое представляло собой комплекс мероприятий: анализ научно-методической литературы и нормативных документов, наблюдение за учебно-тренировочным процессом, видеоанализ борцовских схваток, педагогический эксперимент, инструментальное тестирование, математическая обработка результатов тестирования.

В исследовании принимали участие 16 борцов-юниоров греко-римского стиля (17–20 лет), 10 спортсменов имели звание кандидата в мастера спорта и 6 спортсменов — 1-й спортивный разряд. Борцы были распределены на две одинаковые группы по квалификации — контрольную и экспериментальную. КГ и ЭГ занимались по дополнительной образовательной программе спортивной

подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», разработанной СШОР им. А. И. Винника, но в ЭГ в течение 3-х месяцев использовались специальные средства, направленные на формирование экстраполяции двигательного навыка в рамках разделов технической, тактической и теоретической подготовки.

Проанализировав исследования, которые направлены на формирование у спортсменов способности экстраполяции двигательного навыка, мы оптимизировали подбор специально подготовительных упражнений для индивидуальных коронных приемов и подводящих технико-тактических действий борцов-юниоров при учебно-тренировочной работе в целях снижения объема нагрузки [1]. Данные упражнения применялись в конце подготовительной части учебно-тренировочного занятия при ЧСС 115 уд./мин., это было связано с тем, что при такой нагрузке улучшается время реакции борцов при выполнении технических действий [5].

Основной объём работы в экспериментальной группе проводился в процессе учебно-тренировочной борьбы по заданию, тренерами предлагались установки (методические рекомендации), способствующие формированию способности к экстраполяции двигательного навыка при выполнении различных этапов технических действий борцами-юниорами в усложненных условиях для их выполнения, все упражнения выполнялись со спарринг-партнёром в полном сопротивлении (табл. 1).

Таблица 1

Установки тренера (методические рекомендации) при выполнении технических действий, направленные на формирование способности к экстраполяции двигательного навыка у борцов-юниоров

<i>Технические действия (ТД)</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Усложнение условий выполнения для формирования способности к экстраполяции</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Выполнять маневрирование с изменением интенсивности темпа и ритма борьбы	4 интервала по 30 с	- выполнение ТД с партнером более высокой весовой категории;
Использовать ложные положения для теснения спарринг-партнера с центра борцовского ковра	4 интервала по 30 с	- выполнение ТД в неудобной стойке; - выполнение ТД с борцом «левой» или «правшой»;

1	2	3
Выполнять теснение спарринг-партнера с помощью резких «швунгов», выталкиваний	4 интервала по 30 с	- выполнение повторной серии ТД с чередованием партнеров каждые 30 секунд без отдыха
Во время теснения спарринг-партнера принять ложное положение и провести захват за одну руку	3 интервала по 30 с	- выполнение ТД с партнером более высокой весовой категории; - выполнение ТД в неудобной стойке; - выполнение ТД с борцом «левой» или «правшой»;
Во время маневрирования выполнить «швунг» и захватить соперника под плечо	3 интервала по 1 мин	- выполнение ТД в ограниченном пространстве;
Интенсивное теснение с последующим захватом левой и правой руки под плечи соперника	3 интервала по 1 мин	- выполнение ТД с более опытным спарринг-партнером; - выполнение ТД после лазания по канату
Из положения исходного захвата выполнение коронного приема (во время отдыха проведение анализа выполненного приема тренером и его коррекция)	10 повторов с отдыхом по 1 мин.	- выполнение ТД с партнером более высокой весовой категории; - выполнение ТД в неудобной стойке; - выполнение ТД с борцом «левой» или «правшой»; - выполнение ТД в ограниченном пространстве; - выполнение ТД на краю зоны борцовского ковра; - выполнение ТД на фоне громких звуковых сигналов; - выполнение ТД с повязкой на глазах; - выполнение ТД после лазания по канату

При выполнении борцами-юниорами технических действий в процессе противоборства мы проводили видеосъемку для фиксации ситуаций, когда были открыты возможности для выполнения атаки, защиты или контратаки. Видеозаписи просматривались совместно со спортсменами ЭГ для наглядного объяснения явившейся возможности выполнения технического действия.

При работе с борцами-юниорами экспериментальной группы для управления степенью индивидуальной тренированности мы учитывали следующие принципы, представленные Л. Д. Назаренко [4]: использование моторных актов

различной координационной сложности и направленности на развитие разнообразных качественных сторон двигательной деятельности (выполнение индивидуальных технических и технико-тактических действий в разных захватах и положениях); постепенное увеличение сложности физических упражнений (постоянно повышалась сложность условий для отрабатываемых технико-тактических действий); систематическое воздействие на функциональные системы с целью обеспечения выхода организма на новый уровень функционирования (проводились интервальные тренировки, ориентированные на интенсивность нагрузки, близкую к соревновательной борьбе).

Последний принцип особенно важен в подготовке квалифицированных борцов-юниоров, так как при работе субмаксимальной интенсивности (соревновательная деятельность) значительно снижается скорость двигательной реакции, а время реакции, в свою очередь, влияет на эффективность технических и тактических действий в борьбе [5].

Результаты. Для подтверждения положительного влияния средств развития экстраполяции на скорость двигательной реакции борцов-юниоров нами проводилось инструментальное тестирование психофункциональных показателей. Тесты велись на аппаратурно-программном обеспечении «Активациометр АЦ-9К» на базе лаборатории функциональной диагностики ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И. Н. Ульянова», они отражали следующие параметры двигательной реакции: простую и сложную реакции выбора (оценка общего время дифференцирования и скорости переключаемости внимания); точность реакции на движущийся объект.

Первичные результаты тестирования доказывают однородность подобранных групп: у участников КГ и ЭГ не было значимых различий на начало педагогического эксперимента. Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

Динамика изменения скорости двигательной реакции борцов-юниоров в процессе педагогического эксперимента

<i>Исследуемые параметры (n = 8 КГ, 8 ЭГ)</i>	<i>КГ до эксперимента (M ± m)</i>	<i>ЭГ до эксперимента (M ± m)</i>	<i>КГ после эксперимента (M ± m)</i>	<i>ЭГ после эксперимента (M ± m)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Точность РДО, балл	21,04 ± 0,95	20,98 ± 1,08	21,12 ± 1,36	22,12 ± 0,87*

1	2	3	4	5
Общее время дифференцирования двигательной реакции, мс	209,35 ± 0,32	209,74 ± 0,55	208,94 ± 0,43	203,63 ± 0,76*
Скорость переключаемости внимания, мс	416,87 ± 1,12	417,34 ± 0,86	417,12 ± 1,34	410,27 ± 1,12*

Примечание: М — среднее значение; m — стандартное отклонение; n — кол-во участников группы; РДО — реакция на движущийся объект; мс — миллисекунды; КГ — контрольная группа; ЭГ — экспериментальная группа; * — $p < 0,05$ изменения достоверны.

После применения средств развития экстраполяции в ЭГ достоверные изменения произошли по следующим параметрам: точность реакции на движущийся объект улучшилась по среднегрупповому показателю на 1,14 балла, общее время дифференцирования двигательной реакции улучшилось на 6,11 мс, скорость переключаемости внимания — на 7,07 мс, результаты достоверны ($p < 0,05$); у участников КГ показатели улучшились незначительно, точность реакции на движущийся объект — на 0,08 балла, общее время дифференцирования двигательной реакции — на 0,41 мс, скорость переключаемости внимания ухудшилась на 0,25 мс (табл. 1).

Таким образом, работа, направленная на формирование способности к экстраполяции двигательного навыка, позволила улучшить результаты ЭГ, связанные со способностью борцов-юниоров к реакции, по психо-функциональной диагностике.

Заключение. Экспериментальное исследование доказало, что применение средств, направленных на развитие способности формирования экстраполяции двигательных навыков, положительно влияет на скорость двигательной реакции борцов-юниоров, в особенности на скорость переключаемости внимания, которая особенно важна в постоянно меняющихся условиях соревновательной борьбы. Результаты доказывают, что экстраполяция подвергается тренировке у квалифицированных борцов-юниоров с помощью усложненных условий и индивидуальной работы, акцентируя внимание на ключевые элементы выполнения технических действий и их вариативность.

1. Бучнев, А. А. Повышение спортивного мастерства высококвалифицированных дзюдоистов на основе формирования навыков маневрирования и пространственно-временной ориентировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физ. Культуры» / А. А. Бучнев. Набережные Челны, 2013. 23 с.
2. Корженевский, А. Н. Индивидуализация тренировки квалифицированных борцов греко-римского стиля с различным уровнем функциональной подготовленности / А. Н. Корженевский, Л. В. Тарасова, В. А. Клендар // Человек. Спорт. Медицина. 2023. Т. 23. № 2. С. 132–139.
3. Кузнецов, А. С. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : монография / А. С. Кузнецов, Ю. Ю. Крикуха. 3-е изд. М.: Флинта, 2020. 128 с.
4. Назаренко, Л. Д. Адаптационно-компенсаторные изменения при мышечной деятельности / Л. Д. Назаренко. М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2021. 112 с.
5. Response Time and Effectiveness in Elite Greco-Roman Wrestlers Under Simulated Fight Conditions / D. Gierczuk, Z. Bujak, I. Cieśliński, V. Lyakh, J. Sadowski // J Strength Cond Res. 2018. Dec. Vol. 32. No 12. Pp. 343–344.

**ДИНАМИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ
В РАЗЛИЧНЫЕ ФАЗЫ ОМЦ**

С. В. Севдалев,
канд. пед. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
Гомель

***Аннотация.** В статье рассматриваются особенности влияния биоритмики организма спортсменок, занимающихся современным пятиборьем, на динамику их психофизиологических показателей. Проведенные исследования показали, что цикличность женского организма волнообразно влияет на психофизиологические показатели спортсменок, в особенности функциональную подвижность нервных процессов, реактивность ЦНС.*

***Ключевые слова:** современное пятиборье, квалифицированные спортсменки, психофизиологические показатели, биоритмологические особенности*

В последнее время специалистами достаточно активно проводятся исследования психофизиологических особенностей спортсменов в различных видах спорта. В основном авторы определяют среднегрупповые значения простой зрительно-моторной реакции в видах спортивных единоборств, спортивных игр, спортивной гимнастике, биатлоне, стрельбе из лука [3; 4; 9].

Опубликованы научные работы, посвященные определению исследования простых и сложных зрительно-моторных реакций спортсменов с учетом половой принадлежности [6].

Однако в доступной нам научной литературе практически отсутствуют исследования, посвященные изучению вышеуказанного направления в видах спортивных многоборий.

Современное пятиборье по праву можно считать уникальным видом спортивных многоборий, включающим в себя различные по кинематической и динамической структуре двигательные действия. Пятиборцы должны обладать целым комплексом двигательных способностей, характерных для спортсменов, специализирующихся в плавании, фехтовании, конном спорте, стрельбе и беге [7].

Взаимное, не всегда положительное, влияние видов, входящих в современное пятиборье, требует особого подхода к планированию тренировочного процесса. Главным образом, это актуально в подготовке спортсменок, где тренер должен предусматривать анатомо-физиологические особенности женского организма [5].

В свою очередь, специалисты утверждают, что индивидуальные изменения психофизиологических показателей организма спортсменки в значительной мере зависят от биоритмологических особенностей ее репродуктивной системы. Объективные данные о закономерностях функционирования организма конкретной спортсменки позволят повысить результативность соревновательной деятельности и сохранить ее репродуктивное здоровье [1; 2; 8].

Таким образом, исследование психофизиологических показателей квалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье, является актуальным.

Цель исследования — определение особенностей динамики психофизиологических показателей на протяжении фаз ОМЦ у квалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье.

Исследования проводились на базе научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Для выявления особенностей психофизиологического состояния спортсменок в определенные фазы овариально-менструального цикла было проведено тестирование посредством аппаратно-программного комплекса НС-Психотест с фиксацией показателей простой зрительно-моторной реакции (среднее значение времени реакции, с, общее число ошибок), реакции на движущийся объект (%), реакции выбора (мс, ошибки), теппинг-теста (кол-во ударов за мин.).

В эксперименте приняли участие 12 квалифицированных спортсменок (МС, МСМК), специализирующихся в современном пятиборье. Исследование проводилось в каждую из пяти фаз их биоритмологического цикла на протяжении соревновательного периода подготовки. Фазы ОМЦ определялись по результатам специального анкетного опроса.

При анализе времени простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) выявлено, что наилучший результат показан спортсменками во второй (174, 62±4,46), третьей (193,83±5,77) и четвертой (202, 33±2,57) фазах ОМЦ (табл.). В первой (215, 83±2,09) и пятой (217,16±2,58) фазах ОМЦ отмечено достоверное ($p \leq 0,05$) снижение результатов ПЗМР. Уменьшение времени ПЗМР показывает способность спортсмена к быстрому анализу и оценке соревновательных ситуаций, принятию оптимальных решений в стрессовых ситуациях соревновательной деятельности.

Наибольшее количество ошибок при определении простой зрительно-моторной реакции спортсменки допустили в первой (9,83±0,43) и во второй (11,5±0,73) фазах ОМЦ. Наименьшее — в третьей (5,83±0,71), четвертой (6,17±0,65) и пятой (6,5±0,54) фазах.

Наибольшее количество ошибок при определении простой зрительно-моторной реакции спортсменки допустили в первой (9,83±0,43) и во второй (11,5±0,73) фазах ОМЦ. Наименьшее — в третьей (5,83±0,71), четвертой (6,17±0,65) и пятой (6,5±0,54) фазах.

Исследование реакций на движущийся объект (%) выявило значительное достоверное снижение результата в первой фазе (52,33±0,83) по отношению к остальным фазам ОМЦ (58,16±1,18; 57,16±0,77; 58,5±0,89; 58,1±1,18 соответственно).

Показатели психофизиологического состояния высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье, в различные фазы ОМЦ

Методики	Фазы ОМЦ				
	I	II	III	IV	V
Простая зрительно-моторная реакция, мс / ошибки	215,83±2,09 /9,83±0,43	174,62±4,46 /11,5±0,73	193,83±5,77 /5,83±0,71	202,33±2,57 /6,17±0,65	217,16±2,58 /6,5±0,54
Реакции на движущийся объект, %	52,33±0,83	58,16±1,18	57,16±0,77	58,5±0,89	58,1±1,18
Реакция выбора, мс / ошибки	309,16±4,71 /3,67±0,87	276,83±5,73 /3,5±0,31	290,16±4,21 /2,84±0,34	298,5±4,42 /3,17±0,18	282,5±5,10 /2,83±0,82
Теппинг-тест, кол-во ударов за мин.	418,83±6,63	493,17±3,92	475,5±6,38	480,83±3,32	398,34±13,23

В исследовании реакции выбора худший результат был показан в первую (309,16±4,71) и четвертую (298,5±4,42) фазы ОМЦ, наилучшее время реакции — во второй фазе (276,83±5,73). Количество ошибок при прохождении теста не имело достоверных различий.

Одним из интегральных показателей свойства силы нервной системы является наивысшая частота выполнения движений (теппинга). Выявлено, что самые высокие показатели у спортсменок, участвующих в экспериментальных исследованиях, наблюдаются в течение второй фазы (493,17±3,92) и несколько ниже — четвертой (480,83±3,32) фазы ОМЦ. Достоверно ниже ($p \leq 0,05$) по отношению ко второй и третьей фазе ОМЦ показатели в первой (418,83±6,63) и пятой (398,34±13,23) фазах.

Таким образом, проведенные исследования показали, что цикличность женского организма волнообразно влияет на психофизиологические показатели спортсменок, в особенности на функциональную подвижность нервных процессов, реактивность ЦНС.

1. Асинкевич, Р. Особенности проявления полового диморфизма у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / Р. Асинкевич, С. В. Севдалев, Е. П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. 2022. № 1. С. 17–19.

2. Лубышева, Л. И. Женщины и спорт: мозговой штурм ученых / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 1999. № 6. С. 2–3.
3. Мыльченко, Н. И. Характеристика зрительной реакции у стрелков из лука различной квалификации 14–16 лет / Н. И. Мыльченко // Слобожанский научно-спортивный вестник. 2014. № 4 (42). С. 45–49.
4. Королев, С. А. Повышение эффективности управления подготовкой спортсменов, специализирующихся в восточных боевых единоборствах с позиции оценки нейрофизиологических характеристик / С. А. Королев, Л. В. Сорокина // Актуальные инновационные исследования: наука и практика. 2011. № 3. С. 1–7.
5. Организация макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / С. В. Севдалев, В. А. Боровая, Е. С. Нецветаева, Е. П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. 2023. № 9. С. 94–96.
6. Особенности зрительно-моторной реакции баскетболистов с учетом гендерных различий / И. Е. Попова, А. В. Сысоев, Е. А. Двурекова [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 11 (225). С. 317–320.
7. Севдалев, С. В. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / С. В. Севдалев, М. С. Кожедуб, Е. В. Гусинец // Эпоха науки. 2020. № 24. С. 332–341.
8. Соха, Т. К. Женский спорт (новые знания — новые методы тренировки) / Т. Соха. М.: Теория и практика физической культуры, 2002. 202 с.
9. Шаяхметова, Э. Ш. Динамика сенсомоторных показателей у высококвалифицированных боксеров в ходе годового тренировочного цикла / Э. Ш. Шаяхметова // Вестник ВЭГУ. 2012. № 6 (62). С. 66–71.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАПРЕЩЕННЫХ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ СУБСТАНЦИЙ И МЕТОДОВ

***А. В. Скляренко,**
обучающаяся*

*Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

***Аннотация.** В данной статье рассматривается вопрос терапевтического использования запрещенных субстанций и методов в фигурном катании. Обсуждаются причины, по которым спортсмены могут нуждаться в таком виде лечения, особенности аллергических реакций на холод, а также различные формы бронхиальной астмы, которые могут возникать у хоккеистов. Статья содержит информацию о*

клинических проявлениях аллергии на холод и механизмах развития бронхиальной астмы. Также описываются методы предотвращения приступов астмы у фигуристов. Работа представляет интерес для специалистов в области спортивной медицины, тренеров и родителей детей, занимающихся фигурным катанием.

***Ключевые слова:** фигурное катание, аллергические реакции, холодовая крапивница, холодовой дерматит*

В наше время значительное внимание приковано к вопросу применения спортсменами нарушающих правила веществ и подходов в медицинских целях. Многие публикации выдают себя за точные, однако содержат противоречия и неверные данные. Из-за этого затрудняется формирование достоверных суждений.

Давайте обсудим, почему возникает потребность для лечения запрещенными в фигурном катании препаратами и методиками и какие условия следует соблюдать при этом.

Занятия фигурным катанием связаны с воздействием холодного и сухого воздуха на организм, что в некоторых случаях приводит к развитию реакций, подобных бронхиту или астме, а также способны вызывать холодовую аллергию.

Реакция на низкие температуры может проявиться разными способами, напоминая обычные аллергические реакции.

Один из видов такой аллергии — холодовая крапивница, которая проявляется как остро, так и в хронической форме, вызывая зуд и появление волдырей на коже, доступной воздушному контакту, что напоминает симптомы обычной крапивницы.

Еще одно проявление — холодовой дерматит, характеризующийся зудом, десквамацией, гиперемией и образованием отеков.

Некоторые состояния человека (постоянное ощущение усталости, головные боли, непрекращающееся чихание и выделение слизи из носовых проходов) указывают на возможное наличие состояния, известного как ринит, или, иначе сказать, псевдоаллергический насморк. Еще одно заболевание, проявляющееся через раздражение, жжение в глазах и усиленное слезотечение, идентифицировано как псевдоаллергический конъюнктивит. Среди прочих реакций организма на холод наиболее серьезной и потенциально опасной является холодовая астма, которая может вызвать серьезные проблемы с дыханием, вплоть до удушья.

Интересно, что определенные аллергические реакции, в том числе на грипп, наблюдаются лишь при наличии определенных условий. Специфические клинические признаки характерны для аллергии на холод, что подтверждает исследования в этой области.

В ряде случаев могут быть зафиксированы следующие медицинские проявления: аллергическая реакция на коже в виде сыпи; спазмы дыхательных путей; отек Квинке; критическое состояние при резком повышении чувствительности, характеризующееся внезапным снижением артериального давления и тяжелыми нарушениями циркуляции, что требует немедленной медицинской помощи.

Холодовая аллергия (псевдоаллергия) проявляется через ограниченное число симптомов. Это подчеркивает ее специфическую природу. Среди заболеваний, связанных с реакцией на холод, выделяется бронхиальная астма. Это заболевание, поражающее бронхи, вызывает затрудненное дыхание и является одной из наиболее часто встречающихся проблем среди населения мира. По данным статистики, в нашей стране только официально зарегистрировано 7,8 миллиона случаев бронхиальной астмы, среди которых и взрослые, и дети, где детский показатель достигает более 12 %, а среди взрослых — более 6 % [1, с. 12]. Исследования показывают, что астма может усугубляться в результате физических усилий, перепадов температур, а также при активности в условиях низких температур.

Бронхиальная астма давно стоит на страже внимания медиков по всему миру, будучи одной из крупных угроз для общественного здоровья, начиная еще со времен античности. В центре внимания исследователей находятся многоаспектные проявления этого недуга, который может маскироваться под обычные простуды и кашель, но со временем может перерасти в тяжелые формы, ставя под угрозу жизнь пациента. Это заболевание, характеризующееся сложным сочетанием этиологических и патогенетических факторов, в т. ч. кашлем и повторяющимися инфекциями респираторного тракта, постепенно ухудшает состояние здоровья детей, часто болеющих различными простудами [1, с. 14].

Причины развития бронхиальной астмы среди детей остаются до конца неизвестными, однако существенное значение имеют как факторы окружающей среды, так и наследственная склонность, в т. ч. биологические и генетические аспекты. Если ребенок обладает такой предрасположенностью, то воздействие

обычных раздражителей, в числе которых респираторные вирусы, разнообразные аллергены, загрязнение воздуха и даже табачный дым, может вызвать продолжительные воспалительные процессы и нарушить процесс заживления тканей [2].

Астма, особенно распространенная среди молодежи, увлекающейся зимними спортивными дисциплинами, часто дает о себе знать. Спортсмены, занимающиеся хоккеем и имеющие предрасположенность к данному заболеванию, регулярно сталкиваются с этой проблемой. Важно, чтобы фигуристы разработали индивидуальный подход к профилактике и лечению астматических проявлений. Наличие лекарств и ингаляторов должно стать обязательным условием перед началом любых физических нагрузок или выступлений. Важно, что в случае возникновения трудностей с дыханием на льду спортсменам необходимо незамедлительно прекратить активность и обратиться за помощью к специалистам. Эффективное предотвращение астматических атак возможно с помощью правильного применения медикаментозных средств и ингаляторов до начала занятий спортом.

Использование запретных методик и веществ может стать основой для преодоления трудностей в лечении болезни.

Недавно существовали два основных пути утверждения медицинского применения веществ и методик, которые обычно не допускаются в спортивных дисциплинах. Эти пути различались по своей сложности. Один был более детализированным, в то время как другой представлял собой упрощенный вариант. Упрощенный метод прежде применялся для тех веществ, которые нашли применение в клинической практике, в т. ч. средства от бронхиальной астмы. Впоследствии процесс был даже более упрощен, и вместо того, чтобы проходить процедуру получения разрешения, требовалось лишь заявить о намерении использовать такие средства по назначению врача.

В настоящее время не требуется никаких специальных разрешений для медицинского применения определенных веществ из списка запрещенных, если они используются в пределах установленной дозы. Это относится к использованию через ингаляцию таких веществ, как сальбутамол, сальметерол, формотерол, а также к применению ингаляционных гормоносодержащих веществ и их сочетаний. Однако для лечения с применением других субстанций, класси-

цируемых как "S3. Бета2-агонисты", и других методов их применения потребуется получение специального разрешения.

В отношении лечения бронхиальной астмы определенные агентства, контролирующие применение допинга, могут показать известную гибкость, одобряя так называемые спящие разрешения на терапевтическое исключение. С другой стороны, когда возникает необходимость в применении определенных препаратов при атаке астмы, которые обычно требуют специального разрешения, медицинские специалисты могут советовать воспользоваться возможностью подачи ретроактивного запроса на терапевтическое исключение, что означает запрос разрешения после проведения лечебных мероприятий.

Чтобы спортсменам было разрешено сохранять и использовать определенные лекарства во время их карьеры, необходимо систематически информировать соответствующую антидопинговую инстанцию о каждом случае астматического приступа, сопровождая уведомление соответствующими медицинскими справками. Это важно для обеспечения соблюдения антидопинговых правил, поскольку использование некоторых веществ, если они не оправданы медицинской необходимостью, может рассматриваться как нарушение.

Лечение и использование медикаментов в спортивной среде должны строго соответствовать действующему законодательству в области спорта, антидопинговым стандартам, а также основываться на клинических показаниях, включая специфические заболевания или состояния спортсмена, с учетом общепринятых медицинских и санитарных норм.

В ситуациях, когда атлетам требуется помощь медиков из-за использования субстанций или методов, находящихся в списке запретов, специалисты по спортивной медицине и другие медики могут ассистировать в процедуре оформления разрешения на терапевтическое применение того, что обычно запрещено.

Статья 19 Медицинского регламента подробно указывает на необходимость предоставления специфической документации для получения разрешения на ТИ запрещенных веществ. В документации должно содержаться письмо от доктора с соответствующей специализацией, утверждающее необходимость применения запрещенного продукта или процедуры для лечения пациента, что должно быть четко отображено в запросе на терапевтическое исключение. В

обязательном порядке должно присутствовать всестороннее изложение медицинской истории пациента, охватывающее первоначальные диагнозы, установленные докторами, совокупность данных из клинических анализов и лабораторных тестов, а также результаты использования ультразвукового исследования, магнитно-резонансной или компьютерной томографии и других диагностических методов [3].

В сфере фигурного катания существует терапевтическое освобождение, обусловленное неотложной медицинской потребностью, т. е. подразумевается, что фигуристам разрешается прием некоторых запрещенных препаратов по строго определенным нуждам. Также оно обусловлено исключениями, связанными с антидопинговыми нормами, влекущими за собой возможность использования лекарств, обычно находящихся в списке запрещенных.

Действует систематизированный механизм получения разрешений, который дает спортсменам возможность легального использования определенных веществ при наличии соответствующих документов.

Допуск к терапии с использованием запрещенных средств представляет собой особое разрешение. Оно касается медикаментов, которые обычно находятся под запретом по регламенту WADA, однако могут быть разрешены для применения спортсменами в целях лечения определенных медицинских состояний. Контроль за выдачей таких разрешений осуществляется в соответствии с Международным стандартом, касающимся исключений для терапевтических целей (ISTUE). Важно, чтобы молодые спортсмены вместе с их родителями получали всю необходимую информацию по вопросам терапевтического исключения, чтобы правильно ориентироваться в данных вопросах.

Если спортсмен не понимает, что такое терапевтическое исключение, то может произойти ситуация, при которой он установленные правила нарушит случайно. Помимо этого, некорректное применение медицинских исключений может негативно сказаться на состоянии здоровья спортсменов, в т. ч. фигуристов, и их достижениях в спорте.

Антидопинговые нарушения классифицируются по-разному. В качестве примера можно привести обнаружение запрещенных веществ, их метаболитических продуктов или индикаторов в тестах, проведенных на атлетах, а также добавку атлетом запрещенных материалов в пищу или предпринимаемые усилия

по их использованию. Антидопинговые правила нарушаются, если атлет отказывается подвергнуться процессу сбора образцов для анализа, не может предоставить актуальные сведения о месте, где находится. Также стоит подчеркнуть и сознательное искажение данных в рамках процедур допинг-контроля. Правила нарушены, если спортивный атлет фактически распространяет запрещенные вещества или использует недозволенные методы. Засчитывается и действие либо попытка действия по внедрению запрещенных веществ или методик в практику спортсмена во время соревнований, а также аналогичные действия или попытки вне соревнований.

Во многих странах были разработаны своеобразные сервисы для помощи медикам и атлетам, обеспечивающие возможность мгновенной проверки легальности использования различных веществ. Достаточно ввести наименование интересующего продукта онлайн <https://www.globaldro.com> (аналог <https://list.rusada.ru>) или использовать соответствующее мобильное приложение. Крайне важно, чтобы врачи, осматривающие спортсменов, всегда спрашивали о приеме медикаментов, чтобы предотвратить нежелательные последствия.

Всякий момент, когда атлет ищет консультации у доктора, важно, чтобы медицинский специалист запрашивал перечень лекарств, употребляемых атлетом, с целью осуществления проверки на наличие запрещенных веществ через специализированные программы.

1. Овсянников, Д. Ю. Бронхиальная астма у детей : монография / Д. Ю. Овсянников. М.: РУДН, 2019. 211 с.

2. Бронхиальная астма у ребенка [Электронная версия]. URL: https://meduniver.com/Medical/pediatrics/astma_u_rebenka.html (дата обращения: 05.04.2024).

3. Правила вида спорта фигурное катание на коньках (утв. приказом Минспорта России от 15.09.2022 # 730) (ред. от 28.09.2023).

4. РУСАДА: сайт. URL: <https://rusada.ru/news/?page=283> (дата обращения: 05.04.2024).

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ И ТРЕНЕРОВ
ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
СОВРЕМЕННЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ
ПО ТЕМЕ «ОРИГИНАЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ ВО ВРАЩЕНИЯХ
В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ»**

*А. В. Смирнова, Д. А. Иванова, В. А. Даницкая,
обучающиеся*

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

***Аннотация.** Вращения в фигурном катании на коньках представляют одну из основных составляющих структурных элементов соревновательных программ всех видов фигурного катания на коньках, которые определяют уровень технической оценки, а также качество и компоненты. Через разнообразие поз и их комбинаций фигуристы могут передавать свою эмоциональную глубину, техническое мастерство и художественное видение на льду, что в итоге способствует повышению эстетического восприятия и высокой оценки их выступлений.*

***Ключевые слова:** вращения, нестандартные позиции, оригинальность, фигурное катание на коньках*

Фигурное катание является не только спортом, направленным на высокие достижения, но и искусством на льду. Основными инструментами для этого служат артистизм спортсмена, подбор необычных уникальных движений и положений тела. Вращения в фигурном катании являются неотъемлемым элементом короткой и произвольной программы. Они представляют собой длительное вращательное движение тела вокруг вертикальной оси [1]. С точки зрения позы вращения принято подразделять на три основные группы: в положении стоя, в положении сидя (волчок), в положении лежа (либела). Еще одним признаком классификации вращений в фигурном катании является их сложность. Простые вращения выполняются в относительно неизменной позе, а вот сложные представляют собой вращение со сменой позы (например, с переходом из положения стоя в положение сидя) или со сменой опорной ноги во время вращения [1]. Комбинации вращений со сменой позиций и опорной ноги являются обязательными элементами в короткой и произвольной программах фигуристов. Поэтому тренеры и спортсмены находятся в поиске нестандартных позиций, положений корпуса и подходов выполнения вращений для повышения оценок как в техни-

ческом, так и компонентном плане. Использование оригинальных позиций во вращении играет ключевую роль в создании эстетики и выразительности выступления. Каждый фигурист стремится не только к техническому совершенству, но и к уникальности в исполнении вращений, демонстрируя свою индивидуальность и художественное видение на льду. В этом контексте оригинальные позиции становятся важным элементом, позволяющим выделиться среди других участников и завоевать восхищение зрителей и судей.

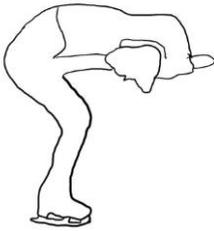
Авторами было проведено исследование, в рамках которого осуществлялся поиск, отбор и систематизация оригинальных вращений фигуристами. Данное исследование является актуальным на данном этапе ввиду публикации на официальном сайте Международного союза конькобежцев (ISU) в конце апреля 2024 года Коммюнике 2326 проекта изменений в правилах оценивания элементов в следующем сезоне 2024–2025. Согласно одному из положений, «хореографическое вращение в одиночном катании должно состоять минимум из трёх оборотов, разрешены любые базовые и небазовые позиции. Смена ноги необязательна и может производиться несколько раз. Хореографические вращения в парном катании должны иметь не менее трёх оборотов. Смена ноги необязательна и может производиться несколько раз» [2].

В ходе исследования было выяснено, что фигуристы, выступающие на международной арене, используют нестандартные подходы выполнения общепринятых позиций вращения или придумывают новые их вариации. Результаты проведенного исследования представлены в таблицах ниже. Для удобства все оригинальные позиции во вращениях систематизированы по близкой к ним базовой позиции (винт, волчок, либела, заклон соответственно).

Таблица 1

Нестандартные позиции в положении стоя

<i>№</i>	<i>Описание позиции</i>	<i>Рисунок</i>	<i>Пример исполнения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	Позиция флажка в сторону без хвата рукой конька. Руки сцеплены за спиной в районе колена		https://disk.yandex.ru/i/4Cub1ZaOerpjмА

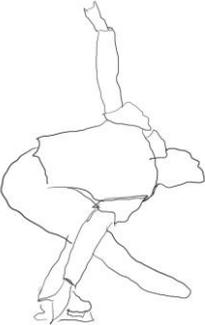
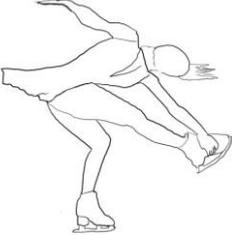
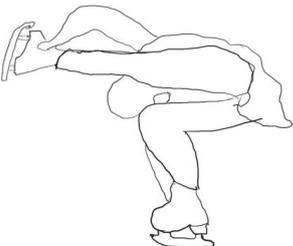
1	2	3	4
2	Затяжка хватом одной рукой с прогибом в грудном отделе и поднятием головы вверх со свободной рукой		https://disk.yandex.ru/i/mTUj2_6mxqNQKw
3	Позиция голень над головой, лицом в лед		https://disk.yandex.ru/i/qn3fEXhNY-g_rg
4	Удержание позиции пасае в сторону со складыванием корпуса к опорному бедру, головой вниз		https://disk.yandex.ru/i/70Rwz0J5vp5wQA

Примечание: источник — разработано авторами на основе видеоматериалов [4].

В табл. 1 представлены необычные позиции вращения, близкие к положению стоя, которые на настоящий момент не часто используются в спортивной практике. Данные позиции могут быть использованы как сложные позиции для получения черты, влияющей на уровень вращения, и как украшение для общего восприятия художественного образа программы фигуриста.

Наиболее популярными для усложнения и проявления креативности являются позиции в положении сидя. Различные вариации и неожиданные комбинации привычных положений представлены в табл. 2.

Нестандартные позиции в положении сидя

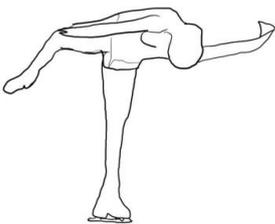
№	Описание позиции	Оригинальная позиция	Видеопример исполнения
1	Вращение на правой ноге в положении складки с согнутой левой ногой и подъемом рук в замке за спиной		https://disk.yandex.ru/i/RgHvv_hqtHSjiQ
2	Волчок с растянутыми руками вверх-вниз		https://disk.yandex.ru/i/ZInPRySeQPunvg
3	Позиция волчка: нога сзади в скрещенной позиции, хватом разноименной руки за лезвие конька и разворотом корпуса относительно таза		https://disk.yandex.ru/i/bQEcpnzRZeW8Dg
4	Хват конька с внешней стороны ботинка, разворот линии плеч в сторону-вверх, поднятие головы вверх		https://disk.yandex.ru/i/5bKezi-ZgEADdQ
5	Волчок на правой ноге с хватом левой ноги одноименной рукой за зубец и переводом линии плеч в вертикаль (левое плечо вверх), туловище прижатой к правому опорному бедру		https://disk.yandex.ru/i/tJ-NQG3E5EcEVQ

Примечание: источник — разработано авторами на основе видеоматериалов [4].

Вращение в либеле или положении лежа играет большую роль в оценивании навыков фигуристов, так как данное положение признано обязательным в комбинированном вращении и является основным при выполнении прыжка в либелу. В последнем для получения высшего уровня необходимо выполнить не менее трех разных вариаций сложных позиций в положении лежа, что заставляет тренеров и спортсменов искать новые интересные варианты, учитывая индивидуальные способности фигуриста. Некоторые из таких позиций представлены в табл. 3.

Таблица 3

Нестандартные позиции в положении лежа

№	Описание позиции	Рисунок	Пример исполнения
1	Смена ребра в либеле на правой ноге с разворотом головы и левого плеча вверх		https://disk.yandex.ru/i/Z3SAQFN2qosepw
2	Выход из кольца лежа через выкрут руки		https://disk.yandex.ru/i/EYNj3F6iff_FQ
3	Позиция кольца лежа с опущенной вниз рукой		https://disk.yandex.ru/i/fmJpaLVdNSizOA
4	Исполнение позиции лежа животом и лицом вверх		https://disk.yandex.ru/i/zuyjnQCxiAcK8Q

Примечание: источник — разработано авторами на основе видеоматериалов [4].

Заклон в фигурном катании классически считается женским вращением ввиду физиологических особенностей женщин. Однако все больше мужчин и юношей использует в своих программах такие сложные позиции, как бильман, кольцо. В заклоне чаще всего используют следующие сложные позиции для получения высшего уровня: перевод плеч из бокового положения назад, кольцо, бильман. Несмотря на это, многие специалисты ищут подходы для разнообразия данного вращения, добавления в него креативности. Одним из них стал процесс смены позиций, то есть переход из сложной позиции кольца в бильман начинают делать через выкрут руки из головы или вытягивают ногу в позицию бильмана одной рукой. Варианты таких нестандартных переходов при смене позиций представлены в табл. 4.

Таблица 4

Нестандартные подходы к позициям в заклоне

<i>№</i>	<i>Описание позиции</i>	<i>Рисунок</i>	<i>Пример исполнения</i>
1	Вытянутое назад положение кольца и подъем в бильман через живот-грудь		https://disk.yandex.ru/i/menG_kho-powYw
2	Хват левой рукой за голень с внутренней части, перевод правого локтя через голову и вытягивание в бильман через левую сторону		https://disk.yandex.ru/i/h5XpSL5jeU57-g
3	Перевод в позицию через правое плечо, хват разноименной рукой и вытягивание вверх с одной рукой		https://disk.yandex.ru/i/ebQ4iCkJBcSjAA

Примечание: источник — разработано авторами на основе видеоматериалов [4].

Включение оригинальных и креативных позиций во вращения фигурного катания является неотъемлемой частью эволюции данного вида спорта. Такие

позиции призваны придавать выступлениям фигуристов уникальность, творческий характер и эстетическую ценность. Перспективы и тенденции развития включения оригинальных позиций во вращения в фигурном катании связаны с поиском инноваций в исполнении, стремлением к увеличению сложности, многогранности и творчеству в хореографии. Освоение креативных позиций позволит фигуристам выделяться на фоне высокой конкуренции. Также они способствуют развитию артистизма и креативности фигуристов, фигурного катания как вида искусства и спорта, привлекая новых поклонников и повышая уровень профессионализма в данной области.

1. Фигурное катание на коньках : учеб. для ин-тов физ. культ / под общ. ред. А. Н. Мишина. М.: Физкультура и спорт, 1985. 271 с.: ил.
2. Официальный сайт Международного союза конькобежцев (ISU) [Электронный ресурс]. URL: <https://www.isu.org/inside-isu/isu-communications/communications> (дата обращения: 29.04.2024).
3. Официальный сайт Федерации фигурного катания на коньках России [Электронный ресурс]. URL: <https://fsrussia.ru/> (дата обращения: 29.04.2024).
4. YouTube [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/> (дата обращения: 29.04.2024).

МОДЕЛЬ ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ СПОРТА СЛЕПЫХ, ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

*А. С. Субботина,
обучающаяся
Пермский государственный
гуманитарно-педагогический университет, Пермь*

*А. С. Любимова,
старший преподаватель
Пермский государственный
гуманитарно-педагогический университет, Пермь*

***Аннотация.** В исследовании экспериментально обосновывается модель, направленная на повышение технической подготовленности спортсменов спорта слепых,*

лыжные гонки, который способствует состоянию оптимальной готовности и стабилизации психоэмоционального состояния.

Ключевые слова: спорт слепых, спортсмены-паралимпийцы, техническая подготовка, психоэмоциональное состояние

На современном этапе развития паралимпийского спорта у спортсменов-членов сборной команды Пермского края в спорте слепых, лыжные гонки, складывается неоднозначная ситуация на международной арене: отстранение Международным паралимпийским комитетом российских и белорусских спортсменов от Игр — 2022 в Пекине за 17 часов до начала стартов, отсутствие международных соревнований с 2022 года по настоящее время, сложность с допуском на XIV Зимние паралимпийские игры 2026 года в Италии, что непосредственно влияет на спортивную подготовленность спортсменов, их психоэмоциональное и физическое состояние. В результате спортсмены спортивных сборных команд сталкиваются с такими проблемами, как сложность сохранения спортивной формы, снижение уровня спортивной мотивации, повышение частоты отрицательных результатов на всероссийских стартах.

Цель исследования — разработать модель повышения технической подготовленности для спортсменов спорта слепых (лыжные гонки) с целью успеха в соревновательной деятельности, сохранения состояния оптимальной готовности и стабилизации психоэмоционального фона спортсменов Пермского края. Для достижения цели исследования решались следующие задачи:

- провести анализ современного состояния проблемы сохранения стабильной результативности технической подготовленности спортсменов;
- выявить особенности психолого-педагогических условий, способствующих состоянию оптимальной готовности, стабилизации психоэмоционального состояния;
- проанализировать показатели соревновательной деятельности спортсменов спорта слепых и на основе этого разработать методику подбора индивидуальных тренировочных и соревновательных нагрузок занимающегося;
- экспериментально обосновать эффективность внедрения модели повышения технической подготовленности спортсменов спорта слепых (лыжные гонки).

Исследование предполагает внедрение процесса повышения технической подготовленности спортсменов спорта слепых, лыжные гонки (членов сборной команды Пермского края), на основе применения методики подбора индивиду-

альных тренировочных и соревновательных нагрузок, с учетом создания комфортных психолого-педагогических условий для успешной соревновательной деятельности, сохранения состояния оптимальной готовности, стабилизации психоэмоционального состояния спортсменов, входящих в сборные команды Пермского края и Российской Федерации по спорту слепых.

Разработанная модель (рис.) повышения технической подготовленности спортсменов-паралимпийцев по спорту слепых, лыжные гонки, включает в себя:

- методику подбора индивидуальных тренировочных и соревновательных нагрузок, предполагающую совершенствование индивидуальной техники движений, основанную на психофизических возможностях спортсмена, в том числе на подборе методов спортивной тренировки, повышении уровня физической и технической подготовленности с использованием специальных тренажеров ERCOLINA, Master-ski «Тележка», применении педагогических приемов, направленных на психологическое напряжение [1], возникающее в ходе соревновательной деятельности;

- психолого-педагогические условия, направленные на поддержание состояния оптимальной спортивной формы, повышение соревновательной мотивации, активное вовлечение спортсменов в физкультурно-спортивную и социально значимую деятельность [2].

Исследование проходило на базе ГБУ ПК «Центр спортивной подготовки по адаптивным видам спорта». В эксперименте участвовали спортсмены с нарушением зрения на этапе высшего спортивного мастерства (КГ, n=2, ЭГ, n= 2). Он включал три этапа: первый (январь — май 2022 года) — на этом этапе был проведен анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, рассмотрены психолого-педагогические условия спортсменов-паралимпийцев с нарушением зрения, а также соревновательные методики, применяемые в подготовке спортсменов-паралимпийцев.

Выделены показатели и критерии оценки уровня технической подготовленности спортсмена, на основании которых индивидуально подобран метод тренировки при подготовке к соревновательной деятельности.

Второй этап (май 2022 года — декабрь 2023 года) — разработка методики подбора индивидуальных тренировочных и соревновательных нагрузок и психолого-педагогических условий.

Третий этап (январь — декабрь 2024 года) — апробация модели. Учебно-тренировочные занятия проводились в течение 11 месяцев. Для оценки уровня технической подготовленности до и во время педагогического эксперимента был проведен входной и текущий контроль формирования оптимальной техники выполнения соревновательных упражнений (промежуточные результаты).

Выделены критерии и показатели эффективности применения модели повышения технической подготовленности спортсменов спорта слепых, лыжные гонки (оценка психоэмоционального состояния, уровень технической подготовленности спортсменов, результативность соревновательной деятельности, оценка эффективности расходования бюджета, оценка эксперимента спортсменами и тренерами-членами сборной команды Пермского края и РФ по спорту слепых, лыжные гонки).

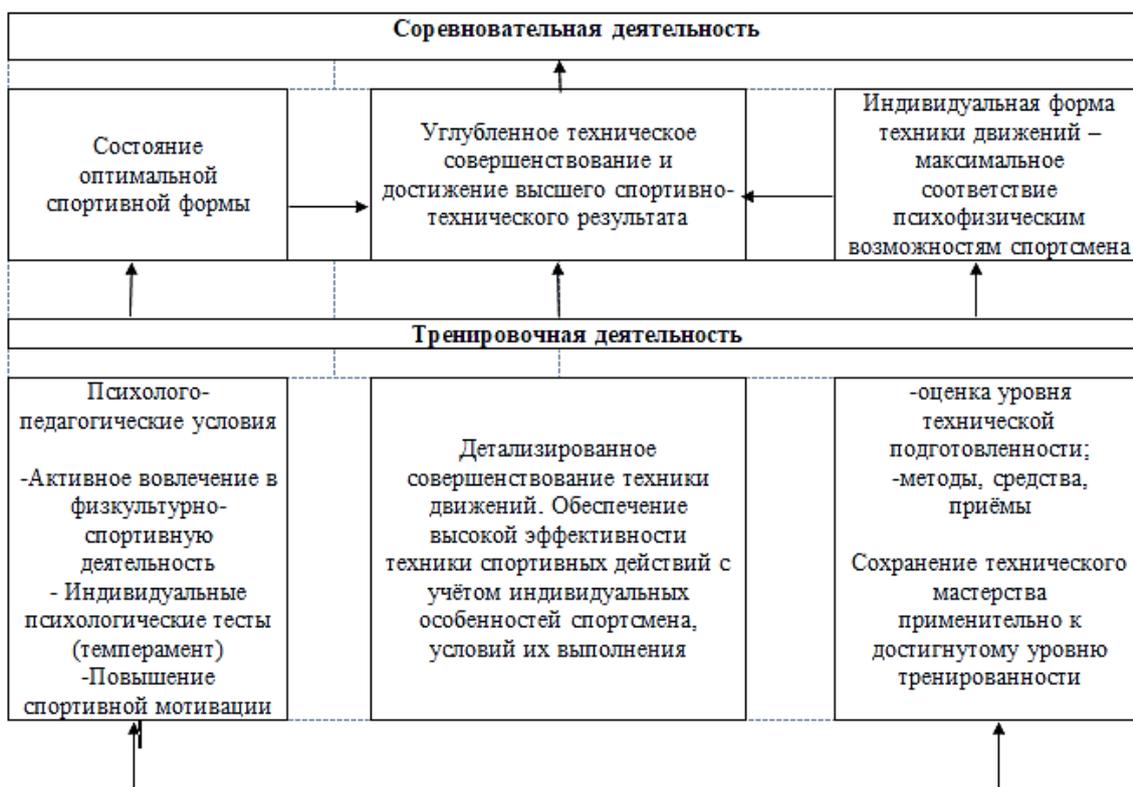


Рис. Модель повышения технической подготовленности для спортсменов спорта слепых (лыжные гонки)

В ходе апробации получены первые промежуточные результаты изменения уровня технической подготовленности групп до и во время проведения эксперимента (контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ) состояла из 4-х занимающихся в каждой). Промежуточные результаты позволяют оце-

нить уровень технической подготовленности как средний в КГ и выше среднего в ЭГ, что подтверждает эффективность модели повышения технической подготовленности спортсменов спорта слепых, лыжные гонки, T — критерий Уайта $T_{ст}=11 > T_{м}=10$, что соответствует достоверности результатов, и, соответственно, экспериментальный комплекс является эффективным при $p < 0,05$ (при 5 % уровне значимости).

Выводы. Впервые были изучены особенности психоэмоционального состояния спортсменов Пермского края (этапы ССМ, ВСМ) в условиях отсутствия соревновательной деятельности на международном уровне, получены новые экспериментальные данные (промежуточные результаты эксперимента), доказывающие, что применение методики подбора индивидуальных тренировочных и соревновательных нагрузок способствует стабилизации психоэмоционального состояния. В результате внедрения модели повышения технической подготовленности спортсменов спорта слепых, лыжные гонки, основанной на методике подбора индивидуальных тренировочных и соревновательных нагрузок, с учетом психолого-педагогических условий было выявлено, что учебно-тренировочный процесс спортсменов-лыжников с нарушением зрения способствует сохранению спортивной формы, повышению спортивной мотивации, уменьшению отрицательных результатов, что подтверждается промежуточными результатами, полученными в ходе эксперимента. Предложенная модель повышения технической подготовленности спортсменов-паралимпийцев Пермского края положительно влияет на психоэмоциональное состояние, повышает спортивную мотивацию, уменьшает отрицательные результаты соревнований.

1. Бобров, В. И. Техническая подготовка в спорте инвалидов / В. И. Бобров. М.: Физическая культура и спорт, 2015. 210 с.
2. Мезенцев, С. Г. Психологические аспекты подготовки спортсменов с ограничениями / С. Г. Мезенцев. Ростов н/Д: Ростовское издательство, 2019. 160 с.
3. Соболев, А. А. Специфика тренировочного процесса в лыжных гонках для спортсменов с ограниченными возможностями / А. А. Соболев. СПб.: Невская книга, 2018. 185 с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 7–8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ

*Д. В. Франц,
обучающаяся*

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

***Аннотация.** В статье отражены результаты педагогического эксперимента по развитию координационных способностей хоккеистов 7–8 лет.*

***Ключевые слова:** хоккеисты 7–8 лет, координационные способности, уровень развития, экспериментальный комплекс упражнений*

Введение. В специальной литературе хоккей определяется как вид спорта, в котором успешность соревновательной деятельности во многом зависит от уровня развития координационных способностей [1].

Авторы объясняют это тем, что движения в этом виде спорта осуществляются в условиях постоянно меняющейся обстановки, сопровождаются изменением направления и темпа движения. Сложность действий в хоккее также усиливается перемещениями на ограниченной по площади опоре. Вследствие этих особенностей развитию координационных способностей уделяется большой объем тренировочных нагрузок [3].

Важность изучения развития координационных способностей хоккеистов 7–8 лет связана с сенситивным возрастным периодом их развития и проблемой низкого уровня по результатам ряда исследований [2; 5].

В связи с вышеизложенным разработка новых подходов развития координационных способностей и определение их эффективности является актуальным.

Организация исследования. По причине того, что хоккеисты на момент тестирования тренировались на этапе начальной подготовки, было принято решение использовать не специальные тесты, а испытания, оценивающие развитие общих координационных способностей. Для определения их развития использовались тесты, изложенные в работе В. И. Ляха [4] для младшего школьного возраста. Все хоккеисты были разделены на контрольную и экспериментальную группы. В тренировочный процесс экспериментальной группы был включен разработанный комплекс специально подготовленных упражнений для развития координационных способностей.

Результаты исследования. Показатели выполнения теста «Проба Ромберга» хоккеистами контрольной группы выявили соотношение уровня развития вестибулярной устойчивости. В начале хороший уровень наблюдался у 7 юных хоккеистов, у 6 — удовлетворительный, два хоккеиста имели неудовлетворительный уровень. В конце нашего исследования это соотношение изменилось: хороший уровень определен у 8 юных хоккеистов, у 5 — удовлетворительный, 2 хоккеиста имели неудовлетворительный уровень развития вестибулярной устойчивости.

Результаты выполнения теста «Проба Ромберга» хоккеистами экспериментальной группы имели другое распределение уровней развития вестибулярной устойчивости по шкале оценок. В начале исследования хороший уровень был у 8 хоккеистов, у 7 — удовлетворительный, один хоккеист имел неудовлетворительный уровень развития вестибулярной устойчивости. В конце эксперимента соотношение изменилось в сторону улучшения: 10 хоккеистов имели хороший уровень, 5 — удовлетворительный уровень развития вестибулярной устойчивости.

Изменение средних показателей выполнения теста «Три кувырка вперед», оценивающего развитие динамической вестибулярной устойчивости хоккеистов в контрольной и экспериментальной группах, в начале и конце исследования было равно 0,12 с ($p > 0,05$). Это указывает на то, что применяемый комплекс упражнений существенно не повлиял на уровень развития динамической вестибулярной устойчивости.

Улучшение результата выполнения теста «Челночный бег 3×10 м», оценивающего способность к перестроению двигательных действий хоккеистов, в экспериментальной группе в начале и конце исследования было 0,2 с ($p < 0,01$). Это свидетельствует о том, что применяемый комплекс упражнений значительно повлиял на уровень развития данной координационной способности.

Различие средних результатов выполнения теста «Четыре поворота на гимнастической скамье», оценивающего способность к ориентированию в пространстве хоккеистов в экспериментальной группе, в начале и конце исследования было 0,28 с ($p < 0,01$). Это отражает то, что рекомендованный комплекс упражнений значительно повлиял на уровень развития этой координационной способности.

Вывод. Предлагаемый авторский комплекс упражнений положительно влияет на развитие статической вестибулярной устойчивости, способности к пере-

строению двигательных действий, а также способности к ориентированию в пространстве, и поэтому его можно рекомендовать для применения в тренировочном процессе хоккеистов 7–8 лет.

1. Бурмистров, А. О. Координационные способности в повышении эффективности технической подготовке юных хоккеистов / А. О. Бурмистров, В. А. Ткачев // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5–4. С. 545–546.

2. Гончаров, И. А. Динамика вестибулярной устойчивости юных хоккеистов в годичном цикле подготовки / И. А. Гончаров // Экологические проблемы региона и пути их разрешения : материалы XII Международной научно-практической конференции (15–16 мая 2018 г., г. Омск). Омск, 2018. С. 110–114.

3. Коновалов, В. Н. Комплексная оценка специальной физической подготовленности юных хоккеистов / В. Н. Коновалов, Д. А. Бернатовичюс, Д. А. Афанасьев // Омский научный вестник. 2013. № 2 (116). С. 199–204.

4. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.

5. Панова, И. П. Эффективность методики развития специфических координационных способностей в тренировочном процессе юных хоккеистов / И. П. Панова, К. С. Панов, А. В. Храпцов // Современные технологии в физическом воспитании и спорте : Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Тула, 2023. С. 161–166.

ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

И. А. Чугуев,
обучающийся

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

Н. А. Мартынов,

старший преподаватель

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

***Аннотация.** Исследование посвящено изучению координационных способностей у футболистов разной квалификации. В исследовании приняли участие 30 футболистов в возрасте от 13 до 15 лет. Результаты показали, что у футболистов III разряда квалификации развитие координационных способностей лучше по всем критериям.*

Ключевые слова: футбол, координационные способности, развитие координационных способностей

Координационные способности — это возможность человека, определяющая его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия [1].

Исследование развития координационных способностей у футболистов на сегодняшний день обусловлено необходимостью формирования базовых представлений о технике движений, стимулирования интереса к занятиям и развития физических качеств. Хорошо развитые координационные способности позволяют быстро и эффективно усваивать спортивную технику, стабилизировать и адаптивно применять навыки в различных ситуациях. Целью исследования являлось изучение развития координационных способностей футболистов различной квалификации.

Исследование проводилось на базе универсального физкультурно-оздоровительного комплекса с. Объячево. В исследовании принимали участие футболисты 5-го года обучения, юноши 13–15 лет, в составе 30 человек. Они были разделены на две группы по 15 футболистов в каждой. В первую группу входили футболисты со II юношеским разрядом, во вторую группу входили футболисты с III спортивным разрядом.

Исследование проводилось в апреле 2024 года.

В процессе исследования применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Основой исследования являлись стандартные двигательные тесты:
 - челночный бег 3x10 метров [3];
 - жонглирование футбольного мяча двумя ногами, попеременно, удары выполняются только стопой;
 - три кувырка вперёд [1];
 - Иллинойсский тест на ловкость [2].
4. Метод математической статистики, а именно t-критерий Стьюдента.

Для исследования координационных способностей у футболистов различной квалификации были использованы различные тестирования. Все тесты проводились в одинаковых условиях.

Челночный бег 3x10. Каждому тестируемому давалось по две попытки, лучший результат заносился в протокол.

Результаты проведенного тестирования представлены на рис. 1.

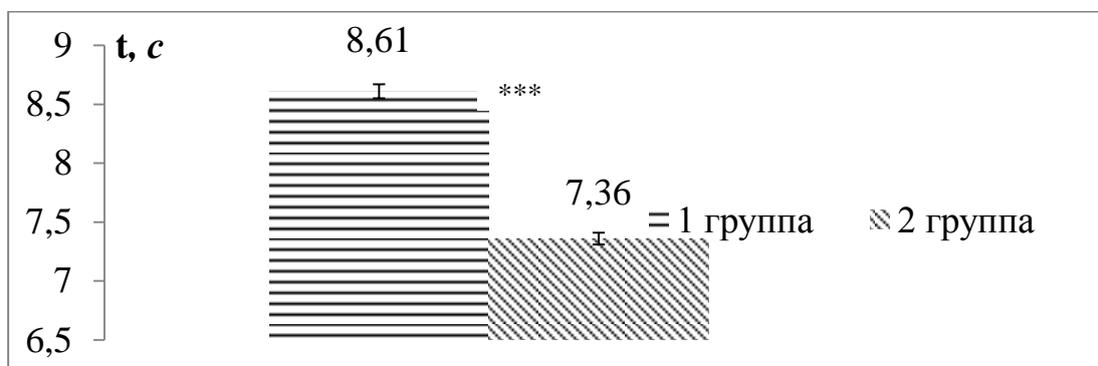


Рис. 1. Челночный бег 3x10 м футболистов низкой и высокой квалификации.

Здесь и далее на рисунках различия достоверны: *** — $p < 0,001$;
вертикальные отрезки — ошибка средней арифметической

Челночный бег отражает чувство равновесия. В первой группе средний показатель 8,61, а во второй группе — 7,36. Результаты среднего показателя второй группы лучше первой на 17 %, разница результатов достоверна ($p < 0,001$).

Жонглирование футбольным мячом. Каждому участнику было предоставлено по две попытки. Каждый футболист набрасывал мяч себе на ногу и жонглировал в течение 1 минуты, результаты суммировались и заносились в протокол. Тест проходил в порядке очереди футболистов, по одному человеку.

Результаты проведенного тестирования представлены на рис. 2.

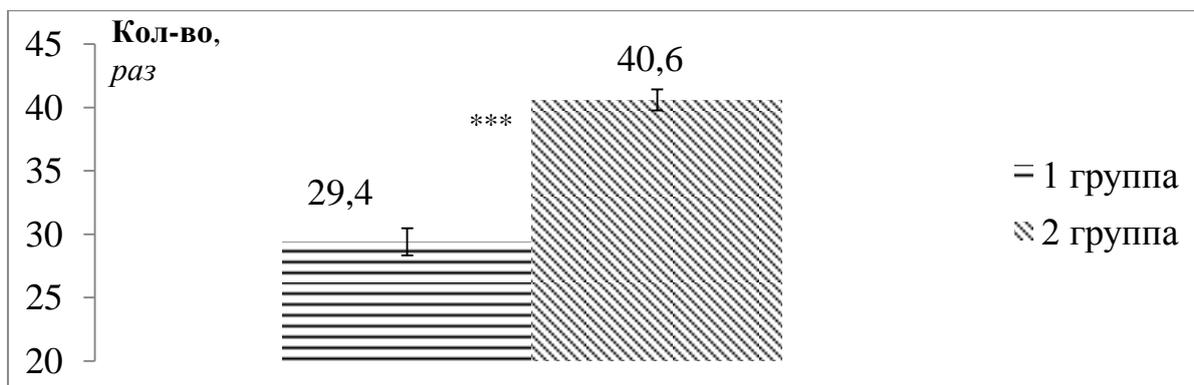


Рис. 2. Жонглирование футбольным мячом футболистов низкой и высокой квалификации

Жонглирование отражает способность к дифференцированию и пространственной ориентации. В первой группе средний показатель составил 29,4, а во второй группе — 40,6. Результаты второй группы лучше на 27,6 %, разница результатов является достоверной ($p < 0,001$).

Три кувырка вперед. Участники в обязательном порядке принимали положение упора присев, а затем приступали к выполнению кувырков. После последнего кувырка участники фиксировали положение основной стойки. Каждому давалось две попытки, результаты лучшей из них заносились в протокол.

Результаты проведенного тестирования представлены на рис. 3.

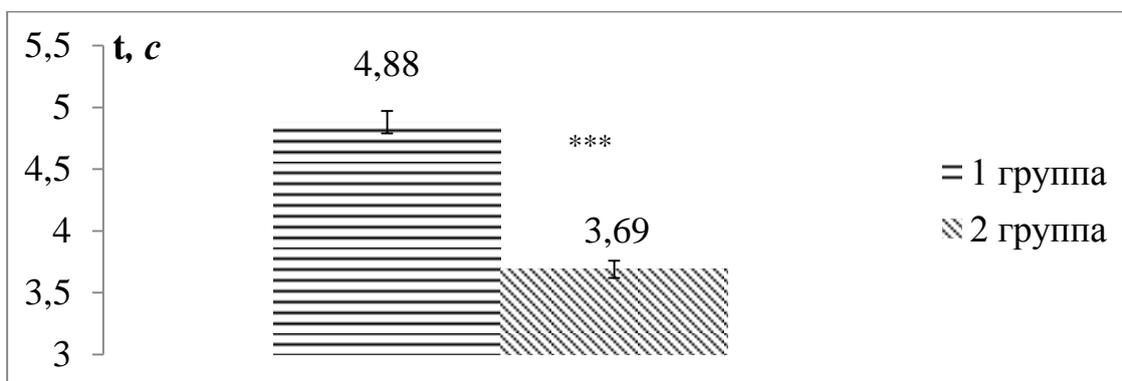


Рис. 3. Три кувырка вперед футболистов низкой и высокой квалификации

Три кувырка вперед отражают способность к ориентированию и согласованию движений. В первой группе средний результат равен 4,88, а во второй группе — 3,69, что на 32 % лучше, чем в первой. Разница результатов достоверна ($p < 0,001$).

Иллинойский тест. Испытуемые должны лежать на животе (головой к линии старта) и держать руки на плечах. По команде «Начало» включается секундомер, и спортсмен максимально быстро встает и бежит по трассе в указанном направлении, не опрокидывая конусов, до финиша, на котором останавливается отсчет времени. Каждому участнику давалась одна попытка, результат заносился в протокол.

Результаты проведенного тестирования представлены на рис. 4.

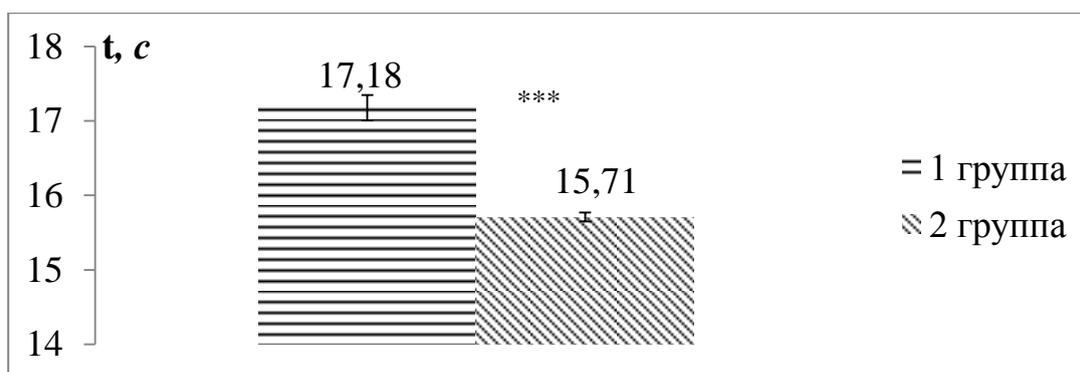


Рис. 4. Иллинойский тест футболистов низкой и высокой квалификации

Иллинойский тест отражает способность изменять положение и направление. В первой группе средний показатель составил 17,18, а во второй группе — 15,71. Результаты второй группы лучше на 9,4 %, разница результатов является достоверной ($p < 0,001$).

Результаты математической обработки представлены в таблице.

Таблица

**Результаты тестирования координационных способностей
у футболистов различной квалификации**

Тест	Группа	$X \pm m$	δ	t	P
Челночный бег, с	I	8,61±0,06	0,25	15,58	<0,001
	II	7,36±0,05	0,19		
Жонглирование футбольным мячом, раз	I	29,4±1,08	4,17	-8,21	<0,001
	II	40,6±0,84	3,25		
Три кувырка вперед, с	I	4,88±0,09	0,33	10,93	<0,001
	II	3,69±0,07	0,26		
Иллинойский тест, с	I	17,18±0,17	0,66	8,1	<0,001
	II	15,71±0,06	0,24		

Таким образом, по результатам всех тестирований следует вывод о том, что при сравнении у футболистов III разряда квалификации развитие координационных способностей лучше по всем критериям.

Координационные способности — это умение организма выполнять движения, требующие точности, согласованности и гармонии различных мышечных групп. Координационные способности могут быть общими, специальными и специфическими. К общим координационным способностям относятся потен-

циальные и реализованные возможности, которые определяют готовность управлять различными двигательными действиями. К специальным координационным способностям относят умение управлять и регулировать сходными двигательными действиями. К специфическим координационным способностям относят готовность управлять специфическими движениями, связанными с ритмом, равновесием и т. д.

Уровень координации футболистов зависит от их квалификации и опыта. Профессиональные футболисты обладают более высокими показателями координации по сравнению с начинающими игроками.

Полученные результаты тестирования координационных способностей футболистов свидетельствуют о том, что уровень координации у игроков разной квалификации существенно различаются.

1. Губа, В. П. Теория и методика футбола : учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков, М. С. Полишкис, В. А. Выжгин, А. В. Антипов, В. И. Колосков, В. В. Варюшин, М. М. Полишкис; под. общ. ред. В. П. Губы, А.В. Лексакова. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Спорт, 2018. 624 с.

2. Тест на ловкость в Иллинойсе // Профессиональный футбольный тренер: футбольные упражнения: сайт. URL: <https://ru.professionalsoccercoaching.com/упражнения-на-ловкость/тест-на-ловкость-в-Иллинойсе> (дата обращения: 01.04.2024).

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол» // «Гарант. Ру» Информационно-правовой портал: сайт. URL: <https://base.garant.ru/405933349/> (дата обращения: 25.03.2024).

ТРЕНАЖЁР «ПРАВИЛО» И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ЧЕЛОВЕКА

Н. С. Шустов,
обучающийся

Майкопский государственный технологический университет, Майкоп

Аннотация. Тренажёр «ПравИло» представляет собой инновационную систему для растяжки и укрепления мышц. Статья анализирует научные исследования и практические аспекты использования тренажера «ПравИло», освещая его историю, принципы действия и пользу для здоровья. Рассматриваются ключевые преимуще-

ства устройства, включая повышение гибкости, укрепление мышц и ускорение восстановления после травм.

Ключевые слова: тренажёр «ПравИло», здоровье, физическая подготовка

Сегодня забота о здоровье и поддержание хорошей физической формы являются неотъемлемыми составляющими благополучия человека. Среди множества средств и методик, призванных содействовать этим целям, особое место занимает тренажёр «ПравИло». Данный инструмент представляет собой систему подвесных грузов и тросов, предназначенную для выполнения упражнений, растягивающих мышцы и сухожилия.

За последние десятилетия тренажёр «ПравИло» получил широкое распространение благодаря своей способности улучшать гибкость, укреплять мышцы и ускорять восстановление после травм. Доктор педагогических наук, профессор В. Г. Свечкарёв из МГТУ посвятил свою карьеру изучению биомеханики и разработке инновационных способов поддержания здоровья через физическую активность. Его исследования легли в основу множества спортивных программ и реабилитационных курсов, активно применяемых сегодня.

Однако, несмотря на популярность и растущий интерес к тренажеру «ПравИло», существует недостаток научно обоснованной информации о его действии и пользе для здоровья.

Цель исследования данной статьи — восполнить этот пробел, подробно рассмотрев преимущества использования тренажёра «ПравИло» на основе научных данных и практического опыта.

Результаты исследования. Современная история тренажёра «ПравИло» начинается с идеи Сергея Зайцева, который впервые предложил концепцию использования подвесной системы для растяжки и укрепления мышц. Профессор В. Г. Свечкарёв объединил свои знания в области биомеханики и реабилитологии, создав уникальную систему, основанную на древних практиках растяжения тела [4]. Первые прототипы тренажёра появились в конце XX века и сразу же привлекли внимание спортсменов и тренеров. Постепенно устройство совершенствовалось, и сегодня оно представлено в виде комплекса подвесных тросов и грузов (или лебёдки), позволяющего проводить разнообразные упражнения для всего тела.

Принципы действия тренажёра «ПравИло». Тренажёр «ПравИло» работает на принципе растяжения и декомпрессии мышц и связок. Подвесная система позволяет равномерно распределить вес тела, исключая опасные перегрузки. Во время занятий на «ПравИло» происходит мягкая и контролируемая растяжка, которая стимулирует рост новых мышечных волокон и повышает эластичность сухожилий (рис. 1).

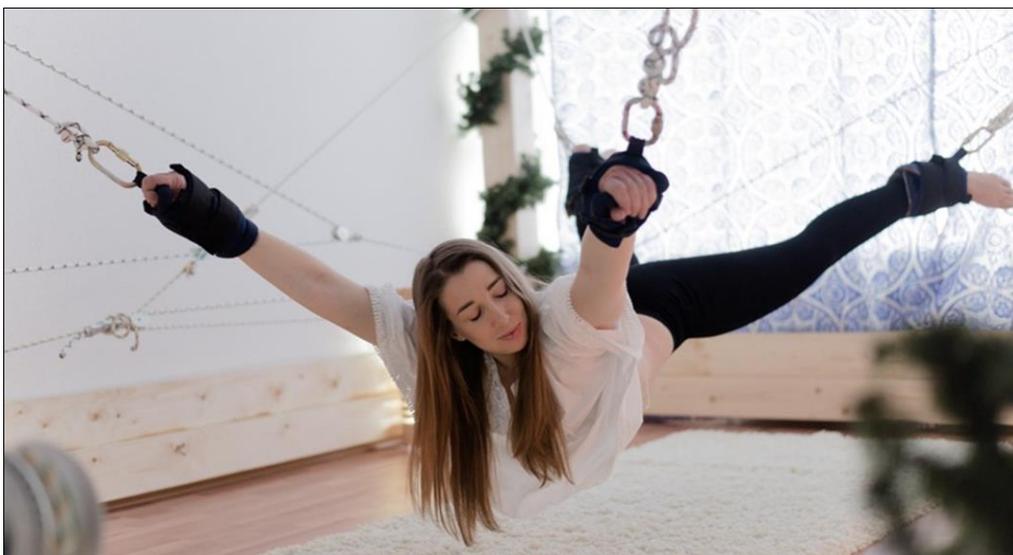


Рис. 1. Занятие на тренажёре «ПравИло»

При выполнении упражнений на «ПравИло» задействуются глубокие слои мышц, которые обычно остаются малоактивными при стандартных тренировках. Это позволяет не только повысить гибкость и координацию, но и усилить мышечный корсет, что особенно важно для профилактики травм и поддержания правильной осанки. Для более полного понимания принципов действия тренажёра «ПравИло» обратимся к исследованиям профессора О. С. Колосовой, чьи труды посвящены влиянию растяжек на восстановление после травм. Она доказала, что систематическое использование «ПравИло» способствует более быстрому восстановлению тканей и уменьшению рисков повторных повреждений [1].

Исследования В. Г. Свечкарёва и О. С. Колосовой демонстрируют, что тренажёр «ПравИло» является универсальным инструментом, подходящим как для профилактических целей, так и для реабилитации после травм и операций.

Польза тренажёра «ПравИло» для здоровья. Одним из главных преимуществ тренажёра «ПравИло» является его положительное влияние на гибкость. Регулярные занятия на «ПравИло» позволяют значительно увеличить амплитуду

движений в суставах, что особенно важно для таких видов спорта, как гимнастика, танцы и акробатика. Исследования В. Г. Свечкарёва показали, что после двухнедельной программы тренировок на «ПравИло» показатели гибкости участников существенно улучшились, особенно в области тазобедренных суставов и позвоночника [3].

Кроме того, тренажёр «ПравИло» эффективно укрепляет мышцы. Во время упражнений на растягивание мышцы подвергаются воздействию нагрузки, что стимулирует их рост и развитие. Это особенно актуально для спортсменов, занимающихся видами спорта, требующими высокой физической подготовки, такими как тяжелая атлетика, кроссфит и боевые искусства.

Ю. Л. Тушер обнаружил, что включение упражнений на «ПравИло» в тренировочный план тяжелоатлетов привело к значительному росту силы в основных группах мышц. Эти данные подтверждают эффективность тренажера для укрепления мышц и улучшения спортивных показателей (рис. 2) [5].



Рис. 2. Олимпийский чемпион по тяжелой атлетике Дмитрий Берестов во время тренировки на тренажёре «ПравИло»

Очень важным, на наш взгляд, преимуществом использования тренажера «ПравИло» является, конечно же, его способность существенно ускорять восстановление мышц и связок после интенсивной тренировки или после полученной травмы или заболевания. Мягкое и дозированное растяжение, которое обеспечивает тренажер «ПравИло», способствует более быстрому возвращению организма человека к нормальному состоянию, при этом минимизируя риск осложнений или повторных повреждений.

Профессор В. Г. Свечкарёв подчёркивает важность именно комплексного подхода к восстановлению, включая использование «ПравИло» вместе с вибрационно-ударным массажем даосским веником и другими физиотерапевтическими процедурами. Такой подход хорошо показал высокую эффективность и безопасность, а также удалось значительно сократить период восстановления [2].

Доктор медицинских наук, профессор О. С. Колосова в своей работе также отмечает важность применения тренажёра «ПравИло» для здоровья людей [1]. Систематические тренировки на тренажёре «ПравИло» способствует существенному «укреплению» энергетического поля человека, а также улучшению микроциркуляции мозга.

Заключение. На основании проведенного анализа можно сделать следующие выводы:

1. Тренажер «ПравИло» обладает комплексным воздействием на организм, включая развитие гибкости, укрепление мышц и улучшение кровообращения.

2. Современные исследования подтверждают эффективность тренажёра в лечении и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

3. Тренажер «ПравИло» становится все более популярным в медицинской практике и спортивном сообществе, требуя дальнейшего изучения и стандартизации.

4. Тренажер «ПравИло» представляет собой перспективный инструмент для оздоровления и реабилитации, который заслуживает внимания и дальнейшего изучения. Его уникальные возможности делают его ценным дополнением к традиционным методам лечения и профилактики.

Таким образом, тренажёр «ПравИло» является мощным инструментом для улучшения здоровья и физической подготовки, и его популярность продолжает расти благодаря доказанной эффективности и безопасности.

1. Колосова, О. С. Эффективность тренажера «ПравИло», функциональные исследования / О. С. Колосова. URL: <http://www.slavianin.ru/edinoborstva/stati/vsyo-ob-effektivnom-trenazhere-pravilo.html> (дата обращения: 03.12.2024).

2. Свечкарёв, В. Г. Образ жизни современного человека и тренажёр «ПравИло» / В. Г. Свечкарёв, А. Н. Ларин // Философия образования, психология и педагогика: теоретические и практические аспекты современных исследований : сборник статей XIX Международной научно-практической конференции аспирантов. 2016. С. 460–466.

3. Свечкарёв, В. Г. Особенности применения тренажера «ПравИло» / В. Г. Свечкарёв, В. А. Чебыкин // Молодой исследователь: вызовы, поиски и перспективы развития российского образования : сборник материалов XX Международной научно-практической конференции аспирантов и молодых исследователей. М., 2017. С. 464–468.

4. Свечкарёв, В. Г. Тренажер «ПравИло» и современный образ жизни / В. Г. Свечкарёв // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы XII Международной научно-практической конференции / Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины. 2017. С. 258–261.

5. Тушер, Ю. Л. Современный подход к повышению специальной физической подготовленности высококвалифицированных тяжелоатлетов / Ю. Л. Тушер, С. В. Богущкий, Д. Н. Черногоров, Р. Д. Кислов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2. № 1. С. 58–62.

**Секция «СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА»**

**ВОСПИТАНИЕ СОЗНАТЕЛЬНОЙ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ
У СТУДЕНТОВ ВУЗА**

*Д. С. Абдуллоев,
обучающийся
Уральский государственный
университет путей сообщения, Екатеринбург*

*С. Д. Мишнев,
старший преподаватель
Уральский государственный
университет путей сообщения, Екатеринбург*

***Аннотация.** В статье рассмотрен вопрос об учебно-воспитательной и внеучебной работе высших учебных заведений, направленных на формирование сознательной гражданской позиции, приумножение нравственных, культурных и общечеловеческих ценностей у студентов УрГУПС. Проведено социологическое исследование и даны рекомендации о воспитании национальной идентичности, по укреплению патриотических чувств и готовности служения своей родине.*

***Ключевые слова:** патриотизм, учебно-воспитательная работа, внеучебная работа, патриотическое воспитание*

Введение. Учебно-воспитательная и внеучебная работа, проводимая в университете, направлена на воспитание патриотических качеств у студентов. Патриотизм является важным аспектом развития личности, поскольку он способствует формированию активной гражданской позиции, уважению к культуре и истории своей страны, а также развитию нравственности и духовности [3].

При формировании патриотической позиции необходимо знать, что патриот — это человек, который испытывает глубокую любовь, преданность и уважение к своей родине. Патриот демонстрирует активную гражданскую позицию, заботится о благополучии своей страны и стремится участвовать в её развитии, защищая её интересы и поддерживая её культуру, историю и традиции. Это человек, который гордится своей страной и готов работать на её благо [1].

Учебно-воспитательная работа в высшем учебном заведении — это комплекс мероприятий, направленных на формирование знаний, умений и навыков учащихся, а также их личностное развитие [5]. Воспитательная и внеучебная работа охватывает весь педагогический процесс, интегрируя учебные занятия, внеурочную жизнь, общение, влияние социальной, природной и предметно-эстетической среды студентов. Цель молодежной политики вуза — создание условий для всестороннего развития личности, самовыражения и саморазвития учащихся. Внеучебная деятельность — это неотъемлемая часть воспитания, личностного роста и всестороннего развития обучающихся Уральского государственного университета путей сообщения, дополняющая и расширяющая образовательный процесс. Она охватывает широкий спектр мероприятий, таких как спорт, культура, искусство, волонтерская деятельность, научные и технические кружки, проекты и многое другое. Основная цель внеучебной деятельности — развитие у студентов таких компетенций, как лидерство, командная работа, критическое мышление, а также формирование социально активной и ответственной личности [4].

Одной из насущных задач высших учебных заведений является выработка у студентов патриотической позиции. Студенческая жизнь представляет собой динамичную и активную социокультурную группу, поэтому необходимо уделять внимание воспитанию патриотизма среди молодежи. Патриотическая позиция включает в себя систему общекультурных ценностей, состоящую из чувств и действий. Убеждения патриота основаны на чувствах, связанных любовью к Родине и надеждой на её возрождение, так как действия к ним формируют патриотическую позицию. В вузах создаются программы, направленные на воспитание у молодежи активной жизненной позиции, верности своему Отечеству, социальной активности, продвижение патриотических ценностей и уважения к культурным и историческим традициям России [2].

В Уральском государственном университете путей сообщения проводятся мероприятия различного уровня, способствующие формированию патриотической позиции студентов. Во внеучебное время ведет воспитательную работу патриотический клуб «Яромир», который является добровольным общественным молодежным объединением, занимающимся историко-патриотической и военно-патриотической деятельностью. Члены клуба участвуют в различных конкурсах и соревнованиях, принимают активное участие в организации и проведении патриотических мероприятий в университете. Деятельность клуба

направлена на достижение цели патриотического воспитания, гражданской идентичности студенческой молодежи и готовности к выполнению гражданского долга студентов УрГУПС. Участники клуба «Яромир» принимают участие в различных мероприятиях, к таким относятся круглые столы, встречи с ветеранами ВОВ, слеты поисковых отрядов, военизированные соревнования вузов «Зарница», дни открытых дверей клуба начальной военной подготовки «Рокот Екатеринбург», просмотры исторических видеороликов Общероссийского общественного гражданско-патриотического движения «Бессмертный полк России», встречи патриотических клубов города, участие в праздниках, посвящённых Победе в ВОВ, фестивали патриотической песни, посещение мемориальных мест и выставок и многое другое.

Организация и методы исследования. Цель исследования — формирование гражданско-патриотических качеств и общекультурных компетенций у студентов вуза.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы о проблеме исследования, интернет-опрос и собеседования, статистическая обработка и математический анализ полученных результатов.

В педагогическом эксперименте приняли участие 327 студентов различных курсов и факультетов Уральского государственного университета путей сообщения. Проведен анализ результатов интернет-опроса: «Возрос ли их уровень гражданско-патриотического воспитания и является ли он важным аспектом образования в нашем университете?»

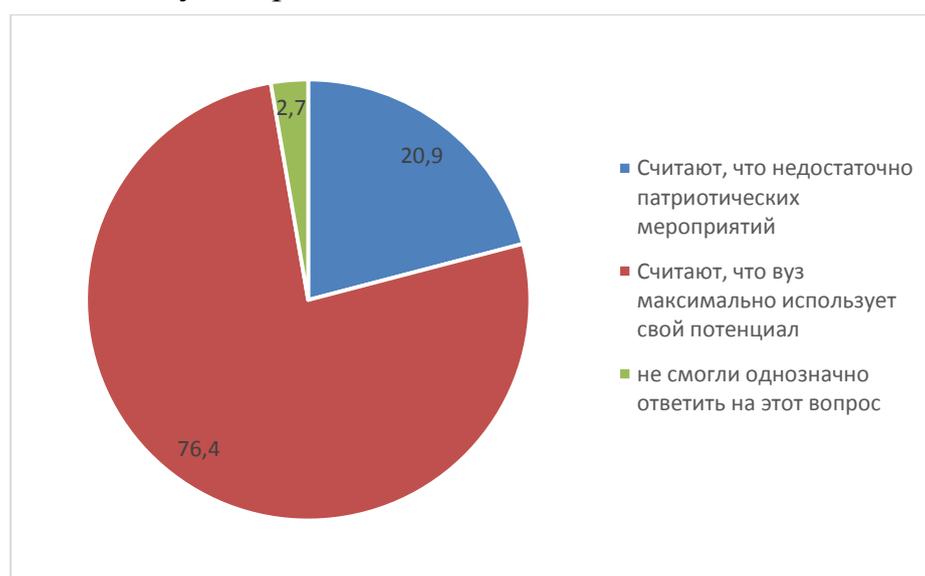


Рис. Результаты интернет-опроса и собеседования

Результаты опроса показывают (рис.), что большинство студентов (76,4 %) считают, что вуз максимально использует свой потенциал и проводит достаточное количество мероприятий, направленных на патриотическое воспитание студентов УрГУПС. Однако 20,9 % студентов не удовлетворены работой Управления по воспитательной и внеучебной работе (УВВР), что указывает на возможные проблемы осведомленности студентов средствами массовой информации в сфере молодежной политики вуза. 2,7 % обучающихся не смогли однозначно ответить на этот вопрос, так как считают, что воспитанием патриотизма необходимо заниматься в младшем школьном возрасте, а у студенческой молодежи сознательная гражданская позиция и общечеловеческие ценности уже сформированы.

Заключение. Таким образом, в Уральском государственном университете путей сообщения ведётся активная деятельность по формированию патриотических взглядов у студентов. Патриотизм предполагает систему убеждений, чувств и действий, направленных на верность своей стране, социальную активность и уважение к культурным и историческим традициям России. Университет разрабатывает программы, которые способствуют развитию этих качеств у молодых людей.

1. Марчук, С. А. Современные средства обучения в физическом воспитании студентов / С. А. Марчук // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2024. № 2 (228). С. 109–113. EDN TJQBAQ.

2. Мишнева, С. Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза / С. Д. Мишнева, И. М. Симонова // Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Новосибирск, 23 ноября 2023 года. Новосибирск: Сибирский государственный университет путей сообщения, 2024. С. 138–141. EDN FDGKTA.

3. Мишнева, С. Д. Спортивно-массовая работа как средство мотивации к занятиям физической культурой и спортом в вузе / С. Д. Мишнева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2024. № 1 (227). С. 134–138. EDN DRNVYB.

4. Мишнева, С. Д. Гражданско-патриотическое воспитание студентов / С. Д. Мишнева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 328–331. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p328-331. EDN RHIFKV.

5. Усольцева, С. Л. Нравственное становление студентов в образовательном пространстве вуза / С. Л. Усольцева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 10 (224). С. 473–480. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p473-480. EDN KDKRIK.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А. В. Глушкова,

обучающаяся

Башкирский государственный педагогический университет

им. Мифтахетдина Акмуллы, Уфа

З. Ф. Лопатина,

старший преподаватель

Башкирский государственный педагогический университет

им. Мифтахетдина Акмуллы, Уфа

Аннотация. В данной статье рассматривается использование фитбол-аэробики для укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Анализируется влияние фитбол-аэробики на организм ребенка. Особое внимание уделяется психоэмоциональному состоянию детей, так как занятия фитбол-аэробикой способствуют снятию стресса и повышению настроения.

Ключевые слова: фитбол-аэробика, здоровье, дети дошкольного возраста, физическое развитие, психоэмоциональное состояние, физическая активность, методические рекомендации

В дошкольных общеобразовательных организациях основное внимание уделяется охране и укреплению здоровья ребенка, улучшению его физических функций и обеспечению полноценного физического развития. По данным Всемирной организации здоровья (ВОЗ) и других ведущих исследовательских организаций, в последние десятилетия увеличилось число хронических заболеваний у детей, таких как диабет, астма и аллергии. Также увеличивается число заболеваний, связанных с иммуносупрессией и инфекциями. Это может быть связано, например, с отказом от вакцинации в некоторых регионах. Фитбол-аэробика — это один из видов физической активности, в котором используются специальные гимнастические мячи (фитболы). В таких занятиях задействуются различные анализаторы, что делает тренировки более разнообразными и эффективными. В частности, в фитбол-аэробике активно используются зрительные, вестибулярные, тактильные, мышечные анализаторы, что является многослойным способом тренировки, который задействует несколько анализаторов для улучшения координации, баланса и общего физического состояния.

Фитбол-аэробика в дошкольных образовательных организациях представляет собой интересный и эффективный метод физического развития детей. Этот вид активности сочетает в себе элементы аэробной тренировки с использованием фитболов («fit» — оздоровление, «ball» — мяч) и может быть внедрен в программу физического воспитания.

Целями фитбол-аэробики являются:

- укрепление физического здоровья: способствует развитию сердечно-сосудистой системы, повышает общую выносливость и мышечную силу, укрепляет мышцы;
- развитие координации и равновесия: улучшает баланс, координацию движений и пространственного восприятия, которые особенно важны для детей в период роста и развития;
- развитие моторики: активные движения с мячом стимулируют крупную и мелкую моторику;
- формирование положительного отношения к двигательной активности: привлекает ребенка к занятиям спортом и физкультурой, вызывает желание заниматься физической активностью;
- социализация и работа в команде: способствует социальному взаимодействию детей и развивает коммуникативные навыки посредством совместных игр и упражнений;
- стимуляция эмоционального и психического развития: веселый и игровой характер занятий помогает улучшить настроение, снизить уровень стресса и повысить самооценку детей;
- улучшение гибкости и мобильности: развивает гибкость суставов и улучшает общий уровень мобильности ребенка;
- улучшение дыхательной функции: занятия фитбол-аэробикой помогают улучшить дыхательные функции и повысить активность кислорода в организме;
- формирование навыков самообслуживания и безопасного поведения: научит детей правильно взаимодействовать с фитболами и выполнять упражнения, ориентированные на безопасность.

Основные задачи дошкольных образовательных учреждений во время занятий фитбол-аэробикой:

- обеспечение безопасности: главным приоритетом является безопасная среда для занятий. Важно следить за тем, чтобы пространство было свободным от препятствий, а фитболы были исправны и соответствовали росту детей;

- формирование основ физической культуры: занятия способствуют формированию у ребенка интереса к двигательной активности, пониманию важности спорта и здорового образа жизни;
- развитие базовых моторных навыков: помогает детям развить координацию, баланс, гибкость и силу с помощью упражнений на фитболе;
- социализация детей: стимулирует взаимодействие и сотрудничество детей посредством командных игр и групповой работы, способствует развитию коммуникативных навыков;
- эмоциональное развитие: позитивная и веселая атмосфера на занятиях, помогает улучшить настроение и самооценку детей, а также снизить уровень тревожности;
- развитие творческих навыков: использование фитболов как инструмента для реализации творческих идей в физических играх и упражнениях, что может включать элементы танца, ритмики и спортивных игр;
- индивидуальный подход: занятия могут быть скорректированы в зависимости от уровня образования и физического состояния с учетом особенностей физического развития каждого ребенка;
- саморазвитие: самостоятельное выполнение поручений и заданий, которые стимулируют принимать решения при выполнении упражнений с фитболом;
- постоянный интерес к занятиям: для поддержания постоянного интереса детей к регулярным занятиям физкультурой применяются различные игровые формы и элементы.

Спортивный зал для занятий оборудуется с учетом возрастных, физических и личных особенностей ребенка. Сюжет занятия меняется в связи с тематикой образовательной деятельности, но структура остается прежней. Подготовительная часть состоит из подготовки организма к основным движениям и готовности детей к работе. Основная часть содержит максимальную нагрузку на организм, направленную на непосредственную работу с фитболами.

Таблица

Общеразвивающие упражнения на фитболах

Лежа на животе на фитболе, выполняйте махи ногами вверх и вниз	Укрепление мышц ягодиц и ног	4 раза
Дети катят мяч друг другу, стоя или сидя на фитболах. Можно предлагать цель (например, попасть мячом в корзину)	Развитие моторики рук и взаимодействия между детьми	4 раза

Дети прыгают на фитболе, сидя на нем, или отталкиваются от пола, чтобы прыгнуть	Укрепление мышц ног и развитие общей физической активности	4 раза
Дети садятся на фитбол, ноги расставлены на ширине плеч, стопы на полу	Укрепление мышц спины и развитие чувства равновесия. Можно проводить соревнования, кто дольше сможет удерживать равновесие	4 раза
Дети сидят на мяче и покачиваются вперед и назад, удерживая равновесие	Развитие координации и укрепление мышц корпуса	4 раза

Заключительная часть занятия улучшает рефлексию ребенка с помощью игровых элементов:

- «Зайцы и волк»;
- «Дракон кусает свой хвост»;
- «Тучки и солнышко»;

пальчиковых и дыхательных гимнастик:

- «Кошка и мышка»;
- «Домик»;
- «Насос»;

релаксационных упражнений:

- «Трясучка» или «Вибрация»;
- «Цветок».

Занятия проходят под музыкальное сопровождение в спортивном зале с использованием фитболов и другого спортивного оборудования, такого как гимнастические палки, скакалки, ленточки, верёвочки, мячи, платочки, обручи, гимнастические коврики, а также аудиооборудования. Фитбол-аэробика включает в себя элементы аэробики, гимнастики, ходьбы, бега, прыжков, различные виды танцевальных игр и эстафет.

Одним из ключевых моментов достижения целей является непрерывность, под которой подразумевается поэтапное приобретение базовых знаний и навыков в течение всего процесса обучения фитбол-аэробике.

Занятия фитбол-аэробикой способствуют гармоничному физическому развитию детей, которые активно проявляют себя на занятиях, эстафетах и командных соревнованиях, мотивируют детей к укреплению своего здоровья и ведению здорового образа жизни.

1. Фирилева, Ж.Е. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей / Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева. СПб.: Детство-Пресс, 2007. 121 с.
2. Кудра, Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни : учеб. пособие / Т. А. Кудра. Владивосток: МГУ им. адмирала Г. И. Невельского, 2001. 120 с.
3. Овчинникова, Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т. С. Овчинникова, А. А. Потапчук. СПб.: Речь, 2002. 176 с.
4. Попова, Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова. М.: TerraСпорт, 2000. 72 с.
5. Теория и методика физического воспитания / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. М.: ФиС, 1976. Т. 1. 85 с.
6. Крючек, Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учебно-метод. пособие / Е. С. Крючек. М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 64 с.
7. Клубкова, Е. Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма / Е. Ю. Клубкова. СПб., 2001. 59 с.
8. Железняк, Н. Ч. Занятия на тренажерах в детском саду / Н. Ч. Железняк. М.: Скрипторий 2003, 2009. 114 с.

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

С. В. Евлампьева,
обучающаяся

*Башкирский государственный педагогический университет
им. Мифтахетдина Акмуллы, Уфа*

Г. Т. Лихачева,
к.п.н., доцент

*Башкирский государственный педагогический университет
им. Мифтахетдина Акмуллы, Уфа*

***Аннотация.** В статье рассматривается влияние занятий физической культурой на формирование здорового образа жизни у младших школьников. Особое внимание уделено методическим подходам к организации уроков физкультуры, направленных на развитие здоровых привычек у детей. Работа подчеркивает важность интеграции физической активности в повседневную жизнь младших школьников для формирования у них базовых принципов здоровья.*

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, младшие школьники, физическая активность

Здоровье детей младшего школьного возраста является важнейшим аспектом их общего развития и благополучия. В условиях современного общества, где сидячий образ жизни и технологические новшества становятся частью повседневности, проблемы сохранения и укрепления здоровья у школьников становятся особенно актуальными.

Система школьного образования предоставляет уникальные возможности для формирования у детей устойчивых привычек здорового образа жизни, начиная с ранних лет. Важным элементом этого процесса являются занятия физической культурой, которые помогают развить у детей осознание значимости здорового образа жизни и дают им практические навыки для поддержания здоровья. Как утверждают специалисты, занятия физической культурой в младшем школьном возрасте играют важную роль в профилактике заболеваний, повышении общей физической активности и формировании правильных привычек [3].

Цель данной статьи — рассмотреть теоретические аспекты влияния занятий физической культурой на формирование здорового образа жизни у младших школьников.

Здоровый образ жизни — это комплексный подход к сохранению и укреплению здоровья, включающий физическую активность, правильное питание, соблюдение гигиенических норм и психоэмоциональное благополучие. Он является основой для формирования гармонично развивающейся личности, способствует профилактике заболеваний и повышению качества жизни. Важнейшими компонентами здорового образа жизни являются регулярные физические упражнения, здоровое питание, соблюдение режима сна, личной гигиены, а также психоэмоциональная стабильность.

Физическая активность как один из ключевых компонентов ЗОЖ имеет решающее значение для формирования физического здоровья и психоэмоционального состояния человека. Регулярные занятия физической культурой укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет, способствуют улучшению обменных процессов в организме, а также развивают координацию, гибкость и силу. В школьном возрасте особенно важно формировать у детей основы физической активности, так как именно в этот период заложены при-

вычки, которые сохраняются на протяжении всей жизни. Как отмечают современные авторы, занятия физкультурой в младшем школьном возрасте не только способствуют улучшению физического состояния, но и оказывают положительное влияние на социальную адаптацию, развитие ответственности, дисциплины и самоконтроля у детей [6].

Психоэмоциональное здоровье также занимает важное место в структуре здорового образа жизни. Эмоциональное равновесие, умение справляться со стрессами и развивать позитивное отношение к жизни непосредственно влияют на физическое здоровье. Физическая активность, в свою очередь, является одним из способов поддержания психоэмоционального состояния, так как способствует выработке эндорфинов, «гормонов счастья», которые снижают уровень стресса и депрессии [4, с. 205].

Обучение физической культуре в начальной школе требует особого подхода, поскольку дети этого возраста находятся на этапе формирования базовых двигательных навыков и привычек. С учетом возрастных особенностей младших школьников педагогические методы должны быть направлены на создание условий для развития как физической, так и психоэмоциональной устойчивости детей, что способствует формированию здоровых привычек [2, с. 69].

Одним из ключевых аспектов является учет индивидуальных особенностей учащихся. Детям младшего школьного возраста важно предоставлять разнообразие упражнений и занятий, что помогает выявить их способности и предпочтения. Применение дифференцированного подхода в обучении способствует достижению лучших результатов в развитии физической активности, учитывая уровень физической подготовки каждого ребенка. Важно, чтобы физические упражнения не только способствовали укреплению здоровья, но и были интересными для детей, чтобы они с удовольствием занимались и осознавали пользу от занятий физической культурой.

Современные методики преподавания физической культуры ориентированы на интеграцию разных подходов. Например, используется метод игрового обучения, когда физическая активность сочетается с элементами игры. Это делает занятия более увлекательными и помогает детям развивать необходимые двигательные навыки, такие как координация, быстрота реакции и гибкость. Также активно применяются методики, направленные на развитие здоровых привы-

чек, где важное внимание уделяется правильному дыханию, технике выполнения упражнений и сознательному подходу к физической активности [5].

Применение таких методик позволяет детям осознавать значимость физической активности как неотъемлемой части здорового образа жизни. Занятия физической культурой должны быть разнообразными и включать в себя упражнения на развитие различных групп мышц, укрепление сердечно-сосудистой системы и тренировки на выносливость [1, с. 47].

Важным аспектом формирования здорового образа жизни у младших школьников является совместное участие детей и родителей в физкультурно-оздоровительных занятиях. Взаимодействие в этом процессе способствует укреплению мотивации детей и помогает создавать позитивный опыт физической активности в семье. Совместные занятия физкультурой становятся важным элементом семейной традиции, способствуя укреплению семейных связей и развитию у детей устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям.

Кроме того, участие родителей в спортивных мероприятиях помогает им лучше осознавать важность здоровья и физической активности, что, в свою очередь, способствует созданию благоприятной среды для развития детей. Родители могут не только поддерживать детей в их стремлении заниматься спортом, но и активно вовлекаться в процесс через организацию домашних тренировок, прогулок или посещение спортивных секций. Такое взаимодействие усиливает положительное влияние физкультуры на формирование здоровых привычек и помогает детям осознавать значимость здорового образа жизни в повседневной жизни.

В заключение еще раз стоит отметить, что важность занятий физической культурой в начальной школе для формирования здорового образа жизни детей не вызывает сомнений. Через физическую активность закладываются основы здоровья, развиваются ключевые двигательные навыки и формируются здоровые привычки.

1. Высоцкая, Т. А. Методологические основы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни участников образовательного процесса / Т. А. Высоцкая // Современные тенденции обновления профессиональной подготовки педагогов дошкольного и начального образования. 2023. С. 47–60.

2. Двигательные способности школьников и методика их развития : монография / А. А. Зданевич, Л. В. Шукевич; под общ. ред. А. А. Зданевича. Брест: БрГУ, 2020. 296 с.

3. Здоровый образ жизни как средство воспитания младшего школьника URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyyu-obraz-zhizni/2020/02/20/zdorovyyu-obraz-zhizni-kak-sredstvo-vozpitaniya> (дата обращения: 04.12.2024).

4. Касинян, Т. К. Влияние физической культуры и спорта на психическое здоровье человека / Т. К. Касинян // Молодежь и наука: шаг к успеху. 2020. С. 205–207.

5. Лихачева, Г. Т. Массовый спорт в жизни младших школьников: важность физического развития и активного отдыха / Г. Т. Лихачева, Г. А. Кашапова // Современные технологии здоровьесбережения и актуальные стратегии реализации физкультурно-спортивной деятельности в региональных аспектах : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Брянск, 15 мая 2024 года. Брянск: Брянский государственный университет им. акад. И. Г. Петровского, 2024. С. 160–162.

6. Подольская, Д. Д. Влияние физического воспитания на развитие школьников / Д. Д. Подольская // Молодой ученый. 2024. № 49 (548). URL: <https://moluch.ru/archive/548/119963/> (дата обращения: 05.12.2024).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

З. Ф. Лопатина,

старший преподаватель

Башкирский государственный педагогический университет

им. Мифтахетдина Акмуллы, Уфа

И. С. Агеева,

обучающаяся

Башкирский государственный педагогический университет

им. Мифтахетдина Акмуллы, Уфа

***Аннотация.** Статья посвящена кинезиологическим упражнениям в физическом развитии детей дошкольного возраста. Рассмотрены упражнения, которые можно использовать для развития координации, гибкости, равновесия, крупной и мелкой моторики у дошкольников. Материал статьи будет полезен педагогам, психологам, инструкторам по физической культуре, работающим с детьми дошкольного возраста.*

Ключевые слова: кинезиологические упражнения, дошкольный возраст, физическая культура, физическое воспитание

Кинезиология — наука, изучающая движение и его влияние на здоровье человека. Поскольку дети теперь проводят все больше и больше времени за мобильными телефонами, планшетами, компьютерами, экранами телевизоров, поэтому растут проблемы со здоровьем, такие как ожирение, плохая осанка и др. Вот почему так важны физическая активность и физическое воспитание. Кинезиология в данной ситуации предлагает эффективные методы и упражнения, которые помогают развить физические способности и укрепить здоровье [1, с. 16].

Кинезиологические упражнения — это физические упражнения, разработанные по принципам кинезиологии, для улучшения движений, восстановления функциональности и поддержания здоровья [4, с. 48].

Цели кинезиологических упражнений:

- помощь в достижении нормального диапазона движений после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- укрепление мышц, улучшение выносливости, повышение общей физической активности человека.

Кинезиологические упражнения могут быть направлены на исправление неправильной осанки, помогают укрепить мышцы и суставы, тем самым снижая риск получения травм во время повседневной деятельности или спортивных упражнений, развивать навыки координации, которые очень важны для спортсменов, а также для пожилых людей.

Кинезиология применяется в различных сферах жизни человека: физической культуре, спортивной медицине, физиотерапии и реабилитации, а также используется в дошкольных образовательных учреждениях для разработки программы по физическому воспитанию дошкольников.

На занятиях по физической культуре можно использовать различные виды кинезиологических упражнений, которые помогают развивать у детей физические навыки, координацию, силу и гибкость [2, с. 101]. Вот несколько упражнений, а также рекомендации по их использованию в ходе занятий.

Разминка: ходьба скрестным шагом, пятки вместе, носки врозь, бег на месте, по заданному маршруту, наклоны, повороты помогают разогреть мышцы и подготовить организм к нагрузкам, перекрестное марширование, «мельница». Бро-

сание, ловля, катание мяча развивают координацию и ловкость (игровой элемент «собери мячики»).

Упражнения на развитие крупной моторики: прыжки через скакалку, с места, с разбега, подскоки на месте, ноги вместе, ноги врозь, скрестно, с поворотом на 180; на развитие мелкой моторики: «Домик», «Лезгинка»; перепрыгивание через препятствия: неподвижная скакалка с использованием мягких конусов или других безопасных предметов.

Упражнения на баланс: ходьба по линии (по натянутой веревке или линии на полу), «Змейка», стояние на одной ноге, «Колено-локоть».

Упражнения на гибкость: наклоны вперед, в стороны, растяжка рук и ног, «Сорви яблоки», «Тряпичная кукла и солдат», «Дерево».

Групповые упражнения: передача, подбрасывание, перебрасывание и ловля предмета.

Упражнения для релаксации: «Дирижер», «Путешествие на облаке», «Снеговик», «Солнечное утро у озера», «Транспорт».

Глазодвигательные упражнения: «Взгляд влево-вверх», «Горизонтальная восьмерка», «Слон», «Глаз-путешественник»

Дыхательная гимнастика: «Свеча», «Нырляльщик», «Надуй шарик», «Ковер-самолет», «Если медленно подышим, то весь мир сейчас услышим».

Так как кинезиологию можно эффективно использовать в любой части занятия по физкультуре, важно уметь сбалансировать различные виды упражнений в рамках одного занятия, что способствует всестороннему развитию ребенка и делает занятие более интересным и разнообразным [3, с. 114]

Ниже приведены рекомендации для педагогов дошкольных образовательных учреждений по включению кинезиологических упражнений в занятия физкультуры:

1. Включайте кинезиологические упражнения в каждую часть занятия (разминка, основная часть, заключительная часть).

2. Используйте различные виды упражнений, чтобы заинтересовать детей и развивать различные физические навыки.

3. При выборе упражнений учитывайте возрастные особенности и физическую подготовку детей. Упражнения должны быть безопасными и доступными для всех. Используйте упражнения для индивидуальной работы с детьми.

4. Предоставьте альтернативные варианты упражнений для детей с ограниченными возможностями здоровья и тех, кто только начинает заниматься физической активностью.

5. Игра — ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста, поэтому важно использовать кинезиологические упражнения во время эстафет, игр, соревнований. Таким образом, занятия по физкультуре будут увлекательными, понятными, доступными.

6. Создайте комфортную обстановку, чтобы дети могли выражать себя, не боялись совершать ошибок.

7. Поощряйте детей за их труд и достижения, чтобы они были увереннее в себе и свои силах.

8. Перед выполнением новых упражнений нужно объяснить и показать пример выполнения каждого движения, чтобы дети делали его без ошибок.

9. Чтобы дети понимали важность данных упражнений, рассказывайте им подробно, как они улучшают тело, физическое состояние и здоровье в целом.

10. Используйте музыку, чтобы создать позитивную атмосферу и ритм во время занятия, что сделает его более весёлым, энергичным, приятным.

11. Проговаривайте с детьми после занятий, что им понравилось, что они хотели бы повторить, а что можно улучшить или не включать вообще.

12. После получения обратной связи от детей, изменяйте программу занятий в соответствии с интересами, потребностями и возможностями детей.

13. Информировать родителей о важности кинезиологических упражнений в физическом развитии детей дошкольного возраста, чтобы они могли сохранять физическую активность даже вне детского сада.

Кинезиология является здоровьесберегающей технологией, поэтому играет важную роль в развитии детей. Поскольку она проста в применении, её можно использовать в различных ситуациях. Кинезиологические упражнения улучшают не только физическую форму дошкольников, но и работу головного мозга, поэтому с их помощью можно корректировать разные виды детской деятельности.

1. Арефьева, Т. Гармония движения и мысли: психомоторика / Т. Арефьева // Об-рuch. 2012. № 2. С. 16–17.

2. Пензулаева, Л. И. Физическая культура в детском саду : учеб. пособие / Л. И. Пензулаева. М.: Мозаика-синтез, 2016. 167 с.

3. Сиротюк, А. Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения : учеб. пособие / А. Л. Сиротюк. М.: Сфера, 2003. 162 с.

4. Сиротюк, А. Л. Обучение детей с учётом психофизиологии : учеб. пособие / А. Л. Сиротюк. М.: Сфера, 2001. 128 с.

5. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры : учеб. пособие / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. Киев: Олимпийская литература, 2001. 263 с.

МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ

Ю. С. Моздокова,

д-р пед. наук, профессор

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

***Аннотация.** Реализация концепции инклюзии в профессиональном образовании уже дала свои положительные результаты. Так, выполняется социальный заказ государства на обеспечение молодежи с ОВЗ и инвалидов инклюзивными образовательными услугами, увеличивается потребность у данной социальной группы к ответу на такой заказ путем включения в профессиональную среду здоровой молодежи. Все это требует привлечения здоровьесберегающих ресурсов со стороны работодателя, самого выпускника, овладения ими наиболее эффективных моделей и технологий поддержания и укрепления здоровья, необходимого для выполнения производственных задач, освоение которых закладывается еще в вузе.*

***Ключевые слова:** адаптивный спорт, психолого-педагогические условия, ограниченные возможности здоровья, инвалиды, здоровьесбережение, студенческая молодежь*

Система обучения современного студента в вузе ориентирована, прежде всего, на включение его в будущую профессиональную среду с полноценным объемом профессиональных компетенций, которые в дальнейшем должны стать основой для его самореализации и построения карьерного «лифта». Такая позиция заложена в концепции образовательной деятельности Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», в котором успешно реализуется инклюзивная модель обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья и

инвалидов. Вместе с тем ставится задача формирования у будущих специалистов мотивации к самосбережению здоровья, особенно учитывая активное участие таких обучающихся в системе адаптивного спорта, который по своей сути имеет деструктивный характер для организма и благоприятного психического самочувствия.

Как правило, большинство студентов различных нозологических групп являются действующими спортсменами, активно тренирующимися и участвующими в системе многоуровневых соревнований. Такая нагрузка приводит к физическому перенапряжению, травматизации, психологическим переживаниям и другим негативным явлениям, например к длительному «выпаданию» обучающихся из учебного процесса, что негативно сказывается на качестве получаемых знаний, умений, навыков. Поэтому в вузе создана модель здоровьесберегающих мер в отношении молодых инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (см. рис.):

«Состояние здоровья студентов напрямую связано с имеющимися адаптационными резервами. Снижение защитных сил организма приводит к возникновению различных заболеваний» [1].

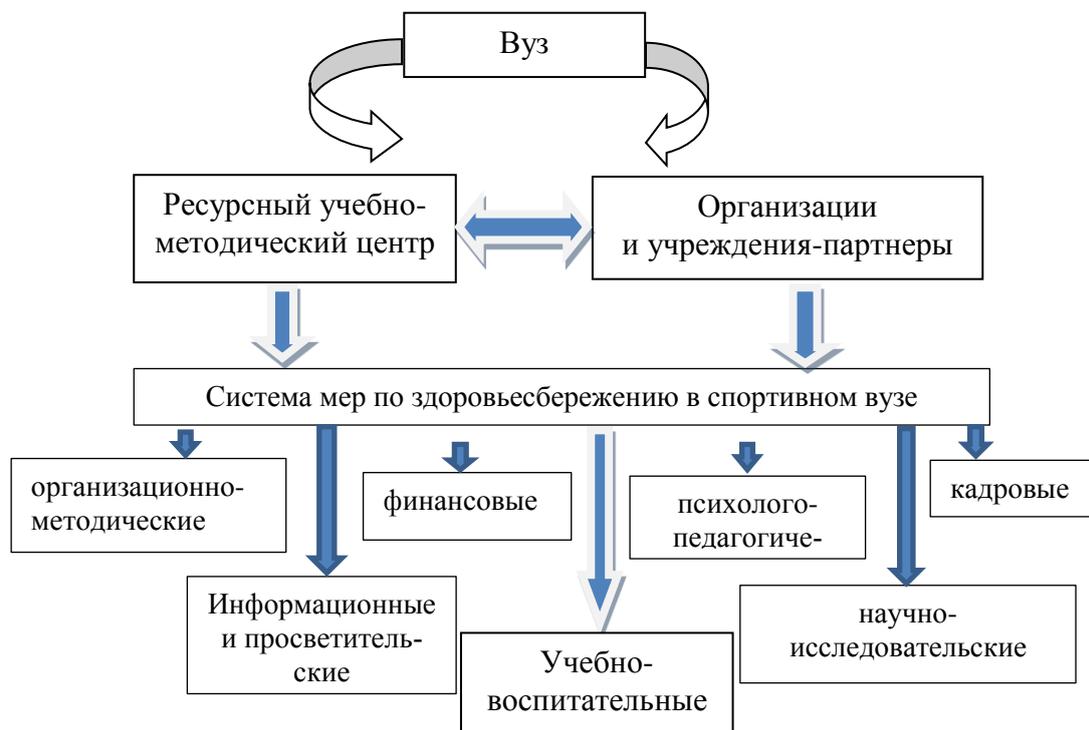


Рис. Система мер по здоровьесбережению в спортивном вузе

Спортивный вуз — полноценная база для реализации совокупности здоровьесберегающих программ, начиная от включения в учебные планы специаль-

ных дисциплин до проведения комплекса ориентированных мероприятий во внеучебное время, что также мотивирует к формированию основ здоровьесбережения и личной ответственности за траекторию жизненного поведения [2]. Особое внимание и оказание необходимой помощи и поддержки требуется первокурсникам с ОВЗ и инвалидам, которые пока не адаптированы к новым формам учебной деятельности в вузе. Наряду с мерами для студентов с ОВЗ и инвалидов в концепции здоровьесбережения в вузе реализуются направления работы в отношении профессорско-преподавательского состава с инвалидностью и хроническими заболеваниями:

- соблюдение санитарных норм и гигиенических требований в учебных и спортивных помещениях вуза, его стадионах, бассейнах, других площадках;
- контроль оптимального уровня двигательной активности и тренировочных нагрузок студентов в процессе проведения занятий адаптивной физической культурой, формах спортивно-массовой работы;
- контроль процесса психологической адаптации студентов и преподавателей на разных этапах образовательного процесса;
- повышение информационной и правовой грамотности учащейся молодежи по реализации технологий сохранения и поддержания здоровья;
- включение в содержание профильных дисциплин углубленных тем по здоровьесбережению спортсмена-инвалида на разных этапах оздоровительной и спортивной деятельности, о мерах профилактики заболеваний и травм;
- выявление психолого-педагогического и материального потенциала вуза для реализации здоровьесберегающих мер в отношении инклюзивного коллектива;
- заключение соглашений, договоров по регулярному проведению диспансеризации, оздоровительных форм сотрудничества;
- проведение спортивно-оздоровительных мероприятий в вузе;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью в течение всего периода обучения;
- расширение объема основных информационно-педагогических компетенций по получению, переработке и освоению информации о технологиях самосбережения здоровья;
- содействие развитию у студентов рефлексивных умений;
- активное взаимодействие кафедр с ресурсным центром реабилитации по решению проблем поддержания психологического здоровья студентов;

- включение студентов в проектно-исследовательскую деятельность по проблемам здоровьесбережения и др.

Следует отметить, что в учебном процессе вуза реализуется дифференцированный подход, предоставляемый возможность лицам с ОВЗ и инвалидам выполнять практические задания в облегченном формате, например вместо 15 заданий — только 5 наиболее значимых, но содержательных. Существует поддержка в составлении индивидуального графика и содержания освоения учебной программы и другие меры, позволяющие в щадящем и комфортном режиме осваивать материал изучаемых дисциплин, формируя необходимые компетенции. Разрабатывается вариант внедрения дистанционных технических и методических средств для обучения в условиях удаленного обучения в системе «Модус» для лиц, находящихся на лечении или реабилитации. В свою очередь, педагоги из представителей данной группы имеют облегченный график работы. Таким образом, в вузе поддерживается благоприятная психолого-педагогическая атмосфера обучения студентов с ОВЗ и инвалидов.

По своему содержанию здоровьесбережение в формате инклюзии не только направлено на обучение и воспитание студентов, но и включает компоненты их комплексной реабилитации с целью дальнейшей интеграции в общество. Это выражается, в частности, в определении мер согласно рекомендациям Индивидуальной программы реабилитации и / или абилитации, которая обязательно предоставляется ими после зачисления в вуз. Здесь задействуется арсенал психолого-педагогических форм, средств, методов, которыми располагает вуз. Среди других мер — психолого-педагогическая диагностика, социально-педагогическая защита прав инвалидов, педагогическое консультирование и коррекция, анализ и рефлексия процесса реализации программы, решение личностных проблем и проблем адаптации в коллектив университета. Подобные меры способствуют достижению возможного уровня здоровьесбережения студента, профессиональному становлению будущего выпускника.

Особое внимание уделяется здоровьесберегающему потенциалу спортивно-массовой работы с учетом специфики вуза — проведение интегрированных мероприятий с участием всего студенческого контингента: День студента, кросс памяти Героя СССР Бориса Галушкина, Кубок мира по футболу «Cup of Peace», всероссийские фестивали по адаптивной физической культуре с участием студентов-инвалидов других вузов.

Таким образом, опыт реализации системы мер по созданию инклюзивной здоровьесберегающей среды в спортивном вузе может быть признан достаточно эффективным. Опираясь на изучение опыта проведения традиционных мероприятий, анализ работы других спортивных вузов по ресурсам инновационных здоровьесберегающих технологий, представленная модель может включать необходимые коррективы, тем самым отвечая на современные тенденции изменения образовательной ситуации в спортивном вузе. С другой стороны, развитие инклюзивной модели здоровьесбережения обогащает теорию и практику высшего образования в сфере физкультуры и спорта, позволяя гибко реагировать на решение актуальных задач.

1. Малютина, С. А. Социозащитные функции вуза в современных условиях / С. А. Малютина // Новые тенденции в деятельности социозащитных институтов : материалы Всерос. конф., Иркутск, 12–13 сент. 2019 г. / под науч. ред. А. П. Суходолова, И. С. Карпиковой. Иркутск: Изд-во Байкал. гос. ун-та, 2019. С. 173–176.

2. Моздокова, Ю. С. Спортивный вуз как субъект защиты в условиях пандемии / Ю. С. Моздокова // Российское общество в региональном измерении: VIII Сухаревские чтения : материалы Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 90-летию со дня рождения А. И. Сухарева / редкол.: П. В. Сенин (пред.); отв. ред. С. В. Полутин. Саранск: Изд-во Мордов. ун-та, 2022. URL: <http://catalog.infoleg.ru/Inet/GetEzineByID/335600> (дата обращения: 27.11.2024).

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАЛАНСИРОВ

Н. В. Партыка,

старший преподаватель

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

С. О. Варфоломеева, В. В. Елина, А. С. Малащенко,

обучающиеся

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

Аннотация. В статье раскрываются методические приемы использования балансиров в разных возрастных группах в процессе развития координации движений у детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: координация, балансир, упражнения, дети дошкольного возраста

В современном обществе наблюдается тенденция к снижению уровня физической активности детей дошкольного возраста. Это связано с изменением образа жизни, увеличением телефонами, компьютерами, планшетами, игровыми приставками и недостаточной вовлеченностью в двигательную активность.

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) указано, что «образовательная область "Физическое развитие" предусматривает: приобретение ребенком двигательного опыта, развитие психофизических качеств, координационных способностей» [1].

Развитие координации движений является важным аспектом развития детей, так как она является ключевым элементом моторного контроля, позволяющего детям выполнять различные двигательные задачи.

Координация — это способность совершать точные и контролируемые движения за счет синхронной работы разных групп мышц.

С. О. Филиппова отмечает: «Проявления координационных способностей многообразны, поэтому выделяют три основные группы: способность точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений; способность поддерживать статическое и динамическое равновесие; способность к мышечному расслаблению» [3, с. 136].

Как и любое двигательное качество, координацию можно развивать, выполняя упражнения, которые необычны и в которых присутствует новизна. Интересной находкой для развития координации движений мы видим использование балансиров.

Педагогическое исследование было проведено с детьми всех возрастных групп на базе детского сада № 53 г. Сыктывкара. В качестве балансиров мы использовали три разновидности: «рокерборд» — балансир, представляющий собой доску (платформу) в форме дуги; балансировочная доска Бильгоу; балансир-лабиринт.

Рокеборд — это неустойчивая доска, которая потребует от ребенка координации, умения балансировать так, чтобы удержаться на ней стоя, сидя, выполняя задания и различные упражнения.

Существуют две теории возникновения балансировочной доски Бильгоу. Первая связана с летчиком-путешественником, который в 1952 году увидел, как африканские дети развлекались, балансируя на доске, установленной на бревно.

Позднее он обнаружил подобные игры в Индии, что побудило его интерес к конструкции и применению таких устройств. В 1953 году американский предприниматель Стэнли Уошберн-младший подал патент на балансировочную доску под названием Bongo Board, которая в дальнейшем стала известна как балансборд. Вторая теория связана с американским педагогом Френком Бильгоу, который в 1960-х годах создал тренажер для стимуляции мозжечка. Он обнаружил, что упражнения на равновесие во время перемен положительно влияют на обучаемость.

Раскроем методические приемы работы с детьми младшего дошкольного возраста (3–4 года) на рокеборде, который больше подходит для данного возраста: ознакомление происходит в процессе действий: потрогай, покачай руками, постой, посиди, полежи, затем уже может быть задание «покачайся, как на лодочке, — сидя, лежа вдоль, поперек для установления баланса». Далее проговариваем технику безопасности, что это за доска, как называется и для чего она нужна. Выполняя движения, дети представляли, что это «домик», «мост», «лодка», «гора».

Изучив исследование А. Е. Бобко, Е. А. Карсян, Л. И. Файзуллина и Е. А. Федоренко, мы убедились, что дети данного возраста могут «под непосредственным контролем педагога выполнять следующие упражнения: залезать и слезать; сидеть «по-турецки», раскачивая балансир; осуществлять плавательные движения руками, покачиваясь на доске в положении сидя на корточках», покачиваться на доске под музыку, сохраняя ритм» [2, с. 152–153].

Можно поиграть в игру «раз, два, три, как стою, повтори!» Усложнением можно использовать выполнение движений под текст коротких стихотворений, песенок для создания художественного образа любого персонажа любимых сказок.

Начиная со среднего дошкольного возраста, можно использовать балансир-лабиринт, суть которого — сохраняя равновесие, закинуть металлический шарик в полость внутри нарисованного лабиринта.

С детьми 5–7 лет можно осуществить путешествие по стране «БОРДляндии», изучая и исследуя интересные виды предметов-балансиров, выполняя упражнения различной сложности.

Выполняя первое упражнение «Познакомимся с балансиром-рокебордом» для укрепления равновесия и уверенности, сначала встать перед балансиром ноги на ширине плеч, руки расположены свободно. Медленно встать на балансир, сохраняя ноги на той же ширине, что и в исходном положении, согнуть ко-

лени под углом 30 градусов, нужно задержаться в положении на 30 секунд, сохраняя равновесие и ровное дыхание.

В упражнении «Чудо-доску я качаю и нисколько не скучаю!» предложить встать на середину борда — постоять; далее расставить ноги на ширине плеч и покачаться; расставить ноги чуть шире, покачаться, сгибая то одну, то другую ногу; поднять руки в сторону, вверх, сжимать и разжимать кулачки, растопырив пальцы и т. д.

Выполняя упражнение «Магнитик», стоя на балансировочной доске, представить, что у вас на носу и мочке уха есть магнитики.левой рукой необходимо взяться за «магнитик» на кончике носа, а правой рукой — за «магнитик» на мочке левого уха.

Выполняя такое упражнение, как «Забавный вертолет», ребенку нужно представить, что он стоит на вертолетной площадке, а в руках у него лопасти вертолета — гимнастическая палка. Вращать палку перед собой плавно и непрерывно. Игровая ситуация: «Представь, что ты опытный пилот, который управляет вертолетом, удерживай равновесие и старайся не упасть, выполняешь сложные маневры».

В упражнении «Озорные стрелы» ребенок представляет себя лучником, который целится в мишень. Ребенку нужно сесть на балансир, выпрямить ноги вперед и поставить руки за балансиром для опоры. На счет «раз-два-три» поднять прямые ноги вверх, как будто он натягивает стрелу на тетиву лука. Необходимо стараться удерживать равновесие, задержаться в этом положении на несколько секунд, представляя, что он целится в далекую мишень. Затем медленно опустить ноги и вернуться в исходное положение.

В процессе использования балансирующей доски Бильгоу предлагали детям следующие упражнения с «аксессуарами»: словить мешочек разного веса стоя на доске; ловить и кидать одновременно, кидать мешочки в мишень и т. д.

В последующей работе можно использовать балансир для выполнения общеразвивающих упражнений, в спортивных развлечениях и эстафетах и как элемент «дорожки препятствий».

В процессе педагогического эксперимента мы увидели, что, выполняя упражнения на балансировочной доске, большинство детей проявили интерес, с удовольствием включались в сюжетные линии, примеряли на себя интересные образы. Дети испытывали трудности в сохранении равновесия, так как координация движений еще непосредственно формируется в период 5–7 лет.

Таким образом, использование балансировочных досок развивает внутренний корсет, заставляет основные мышцы постоянно включаться в работу, регулируя разные положения тела, и, соответственно, развивается координация движений; использование нетрадиционного оборудования вызывает у детей неподдельный интерес к физическим упражнениям и формирует потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни.

1. Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования : приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155. URL:https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/1ad1a834f2604827f926f8d5cce7251c500a26cd/ (дата обращения: 10.12.2024).

2. Развитие координации движений у детей младшего дошкольного возраста посредством тренажера «рокеборд» / А. Е. Бобко, Е. А. Карсян, Л. И. Файзуллина, Е. А. Федоренко // Мир детства и образование : сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции, Магнитогорск, 26–27 апреля 2023 года. Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова, 2023. С. 151–153.

3. Теория и методика физической культуры дошкольников : учебное пособие для вузов / под ред. С. О. Филиппова, Г. Н. Пономарева и др. СПб.: Детство-Пресс; М.: ТЦ «Сфера», 2008. 656 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н. В. Партыка,

старший преподаватель

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

М. М. Мишарина, О. В. Козлова, К. В. Якимова,

обучающиеся

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

Аннотация. В статье раскрываются основные аспекты организации фитбол-гимнастики, представлен комплекс упражнений с фитболами для детей старшего дошкольного возраста с элементами мультсериала «Смешарики».

Ключевые слова: двигательная активность, фитбол-гимнастика, дети дошкольного возраста

Актуальной проблемой, стоящей в процессе физического развития ребенка-дошкольника, является обеспечение оптимального уровня развития его двигательной активности.

Исследователями Э. Я. Степаненковой, Т. К. Кимом, М. А. Руновой и другими отмечается, что двигательная активность играет ключевую роль в физическом и психоэмоциональном развитии детей дошкольного возраста, поэтому необходимо создавать условия для её активизации [3].

В рамках реализации ФГОС ДО приоритетная цель в направлении «Физическое развитие» — это приобретение опыта в двигательной деятельности непосредственно дошкольников, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств [1].

Одним из современных методов развития двигательной активности является фитбол-гимнастика, в процессе которой используются большие мячи различного диаметра и веса.

Этот вид гимнастики становится все более популярным среди педагогов и родителей благодаря своей универсальности — развитию мышечной силы, гибкости, координации движений, силы, выносливости и баланса у детей.

Фитбол-гимнастика возникла в середине XX века в Швейцарии. Швейцарский физиотерапевт Сюзанна Кляйн впервые предложила использовать большие мячи в реабилитационных целях для взрослых пациентов. Позже эта идея была адаптирована для детей, и фитбол-гимнастика стала использоваться в дошкольных образовательных организациях для улучшения физического состояния детей.

Фитбол-гимнастика обладает множеством преимуществ для детей дошкольного возраста, среди которых стоит отметить следующие:

- улучшение координации движений, так как использование фитбола помогает детям учиться балансировать и понимать, как контролировать свое тело, это важно для формирования навыков, необходимых в будущей физической активности;

- укрепление мышечного корсета. Упражнения с фитболом способствуют укреплению мышц спины, живота и ног. Это особенно важно для детей, которые сидят много времени за столом или в транспорте.

- повышение гибкости и ловкости, развитие равновесия и устойчивости, стимуляция сенсорного восприятия.

Раскроем методы и приемы, которые помогают достичь оптимальных результатов: упражнения на мяче: дети лежат на мяче, держась руками или ногами, пока инструктор ведет мяч по различным траекториям, стимулируя баланс и координацию; подъемы и спуски: дети поднимаются и спускаются с мяча, тренируя силу и устойчивость; перекаты: дети катаются на мяче, удерживая равновесие и укрепляя мышцы; прыжки: дети прыгают на мяче, развивая выносливость и координацию [2].

На основе изученного передового педагогического опыта мы разработали серию упражнений для проведения фитбол-гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста, добавив элементы мультсериала «Смешарики». Упражнения можно выполнять в формате игры, где каждый шаг сопровождается историей о смешариках.

Первое упражнение — Крош и его «Летающий фитбол» (качели на фитболе). «Крош решил попробовать полетать на своем летающем мяче». Ребенок садится на пол. Пусть попытается катить вперед, затем назад, как будто мяч взлетает в высоту. Также можно добавить «взлеты» и «посадки», а Крош будет летать в облаках!

Второе упражнение — Нюша и её «Цветные цветы» (приседания на фитболе). «Нюша собирает цветы и хочет, чтобы они выросли еще больше». Ребенок садится на фитбол, потом медленно встает, будто он пытается достать цветы. Нюша говорит: «Давайте соберем высокие цветы», и малыш должен сделать 4–6 приседаний.

Третье упражнение — Ёжик на «Веселом парашюте» (броски мяча). «Ёжик решил устроить праздник и кидает мяч на воздушный парашют». Предлагаем детям взять мяч и бросать друг другу фитбол, словно это «парашют».

Четвертое упражнение — Совушка и ее «Волшебный круг». «Совушка использует волшебный круг, чтобы угостить всех вкусными ягодами». Ребенок садится на фитбол и делает круг вокруг своей оси, каждый поворот — это «неделя», когда Совушка делится ягодами со Смешариками.

Пятое упражнение — Пин и его «Спортивные прыжки» (прыжки через фитбол). «Пин показывает, как легко и весело прыгать». Необходимо поставить фитбол перед собой, а дети будут через него перепрыгивать.

Анализируя полученный опыт, можно выделить общие правила фитбол-гимнастики для дошкольников: 1. Используйте только качественные фитболы,

подходящего размера для детей. Убедитесь, что мяч не сдувается и не имеет видимых повреждений. 2. Убедитесь, что пространство для гимнастики безопасное, без острых предметов и с мягким покрытием (например, коврики или тренажерные залы). 3. Подходящий уровень активности: учитывайте физическую подготовку и уровень активности детей. Например, начинайте с простых упражнений и постепенно увеличивайте нагрузку; делайте перерывы между упражнениями, чтобы не утомлять детей. Обычно 5–10 минут активных упражнений достаточно. 4. Включайте в занятия игры и элементы воображения. Используйте истории, песни и персонажей, чтобы сделать занятия более увлекательными; создайте дружеские соревнования-игры, такие как командные эстафеты с фитболами. 5. Перед началом каждого нового упражнения объясните его простыми словами. 6. Используйте наглядные примеры. Лучше всего демонстрировать упражнение, чтобы дети могли увидеть, как это выполняется.

7. Убедитесь, что дети одеты в удобную и свободную одежду, которая не сковывает движения, можно использовать легкую спортивную обувь или заниматься босиком на мягком покрытии. 8. По окончании занятий сделайте небольшой перерыв для расслабления. 9. Порассуждайте с детьми о том, что им понравилось, а что вызвало сложности. Это поможет им лучше осознать свой опыт.

Следуя этим простым правилам, занятия фитбол-гимнастикой будут не только полезными, но и увлекательными для детей дошкольного возраста!

Смешарики делают фитбол-гимнастику еще более интересной и увлекательной. Не забывайте добавлять в занятия немного фантазии и творчества, тогда каждое упражнение превратится в увлекательное путешествие.

Таким образом, фитбол-гимнастика — это не только улучшение двигательных навыков, координации движений, силы, выносливости и баланса, но и полезный, увлекательный способ развития двигательной активности у детей дошкольного возраста, помогающий детям стать более активными, уверенными в своих силах и готовыми к новым достижениям. Так что берите мячи, и начинаем весело заниматься физической культурой.

1. Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования : приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155. URL:

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/1ad1a834f2604827f926f8d5cсе7251c500a26cd/ (дата обращения : 10.12.2024).

2. Патрушева, З. В. Фитбол-гимнастика как средство повышения уровня двигательной подготовленности старших дошкольников / З. В. Патрушева, И. Н. Чалова // Педагогика в теории и на практике: Актуальные вопросы и современные аспекты : сборник статей V Международной научно-практической конференции, Пенза, 25 июня 2020 года. Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г. Ю.), 2020. С. 97–99.

3. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду : пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М. А. Рунова. М.: Мозаика-Синтез, 2004. 256 с.

ТРАВМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

М. И. Пристова,
обучающаяся

Сыктывкарский медицинский колледж им. Морозова, Сыктывкар

О. В. Рогачевская,
канд. биол. наук, доцент

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

Аннотация. На основе проведенного опроса населения г. Сыктывкара различных возрастных групп приведена статистика и основные характеристики травм опорно-двигательного аппарата, полученных при занятиях спортом и на тренировках.

Ключевые слова: травмы, заболевания опорно-двигательного аппарата, опрос населения

В наше время занятия физической культурой и спортом для многих людей стали неотъемлемой частью здорового образа жизни, иногда желанием похудеть. Про таких людей можно сказать, что они занимаются тренировками «для себя». Они иногда даже участвуют в соревнованиях для любителей спорта.

Занятия физической культурой и спортом приводят к оздоровлению населения, регулярные упражнения сжимают и расслабляют хрящевые межпозвоночные диски, сохраняя их гибкими и эластичными, а кости позвоночника — здоровыми. Занятия физическими упражнениями служат надежным профилактическим средством травм и заболеваний, в особенности сердечно-сосудистой си-

стемы, опорно-двигательного аппарата; способствуют мобилизации жизненно важных свойств организма, развитию физических характеристик личности (выносливости, силы, ловкости, гибкости и быстроты), а также становлению таких качеств человека, как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе [3]. Кроме того, физические упражнения способствуют снижению в организме уровня кортизола, высвобождают ряд веществ, таких как серотонин, адреналин, допамин, продуцируют эндорфины, которые определяются как гормоны «хорошего самочувствия» и, в свою очередь, отвечают за развитие чувства радости, спокойствия и удовольствия [3]. Помимо положительных сторон, занятия физкультурой и спортом имеют ряд отрицательных моментов, среди которых наиболее часто встречаемые — это получение травм либо провоцирование возникновения или обострения какого-либо заболевания.

В г. Сыктывкаре насчитывается около 100 различных организаций, предлагающих услуги для любого желающего заниматься тем или иным видом спорта, различными видами тренировок на любой вкус, возраст и финансовый достаток. Многие услуги предлагаются бесплатно или как бесплатное разовое занятие, что увеличивает доступность тренировок и занятий физической культурой для всех слоев населения. При этом не всегда учитываются физические возможности человека и его предрасположенность к травмированию и заболеваемости, в связи с чем возникает опасность получения травм, особенно связочного аппарата костно-мышечной системы.

Цель работы — изучить статистику травм опорно-двигательного аппарата людей, не являющихся профессиональными спортсменами, при занятиях физической культурой и спортом.

Методы исследования включают обзор литературы и опрос населения.

У спортсменов физическое состояние строго контролируется путем постоянных осмотров, медико-биологических исследований, отражающих состояние здоровья и степень тренированности организма; проводятся научно-обоснованные физические, медикаментозные, педагогико-психологические методы восстановления спортсмена от одной тренировки до следующей [4]. Но у самостоятельно занимающихся различными видами спорта и физической культурой людей такого контроля нет. И порой, получив травму во время занятий, человек не всегда обращается за помощью в медучреждение, а иногда продолжает тренироваться дальше. Во многом это связано с тем, что адаптация систем

органов, в том числе и опорно-двигательного аппарата, к тренировкам происходит медленно и постепенно, что требует дозированной, последовательности и постепенности в увеличении физических нагрузок. При этом адаптация опорно-двигательного аппарата, по мнению Т. М. Тухтаева и соавт. [4], связана не только с полом и возрастом человека, но и с индивидуальными особенностями строения и функции опорно-двигательного аппарата каждого тренирующегося, что зачастую не учитывается человеком при самостоятельных тренировках или занятиях физическими упражнениями. В научной литературе причины травматизма у спортсменов детально изучены и классифицированы [1]. Выделяют три основные группы факторов: организационные, методические и обусловленные индивидуальными биологическими и физиологическими особенностями. Данная классификация применима не только к профессиональным спортсменам, но и к лицам, занимающимся физической активностью в рекреационных целях. Так, наличие у индивидуума предрасположенности к патологиям опорно-двигательного аппарата может стать ключевым фактором риска при несоответствии физических нагрузок или недостаточно оптимальной организации тренировочного процесса. Кроме того, некорректный подбор вида физической активности или нарушение принципов методологии тренировок может индуцировать травматические повреждения или способствовать прогрессированию ранее скрытых патологий. Это подчеркивает необходимость учета индивидуальных антропометрических, биомеханических и функциональных характеристик для предотвращения травматизма.

С. В. Нечаев с соавторами указывают [2], что наиболее распространенными нарушениями анатомо-функциональных характеристик опорно-двигательного аппарата среди спортсменов являются травмы колена, на которые приходится 50 % всех спортивных травм, на втором месте — травмы голеностопного сустава (10 %) и травмы поясничного и грудного отделов позвоночника (10 %), при этом травмы в области бедра, плеча и кисти составляют лишь 5 %, а локтевого сустава — 3,5 %, вместе с тем четко прослеживается превалирование травмированных спортсменов мужского пола над женским.

Травматические повреждения опорно-двигательного аппарата, возникающие в процессе занятий физической культурой и спортом, в научной литературе классифицируются по степени тяжести на три категории. Тяжёлые травмы представляют собой повреждения, сопровождающиеся значительными наруше-

ниями функционального состояния организма, требующими длительного амбулаторного или стационарного лечения, с утратой трудоспособности на срок более 30 дней. К данной группе относят сложные переломы, вывихи, разрывы связок и сухожилий, а также сочетанные повреждения высокой степени тяжести. Травмы средней степени тяжести характеризуются умеренными изменениями в состоянии организма, требующими специализированного лечения под наблюдением травматолога-ортопеда, при этом утрата физической трудоспособности составляет от 10 до 30 дней. К этой категории относят частичные разрывы связок, травматические тендиниты и вывихи средней сложности. Лёгкие травмы включают в себя повреждения, не приводящие к выраженным нарушениям функционального состояния организма. К данной категории относятся поверхностные ссадины, ушибы мягких тканей, растяжения связок первой степени и неглубокие раны. Для их устранения в большинстве случаев достаточно оказания первой медицинской помощи, в отдельных ситуациях допустимо сочетание восстановительных мероприятий с продолжением тренировочного процесса. Подобная классификация травм позволяет более точно оценивать их тяжесть, что необходимо для разработки эффективных протоколов лечения и реабилитации, а также для корректировки тренировочного процесса с целью минимизации риска повторных повреждений.

В рамках исследования проведено анкетирование 50 жителей города Сыктывкара в возрасте от 40 до 85 лет, которые не имеют профессиональной спортивной подготовки. Их двигательная активность носила самостоятельный характер, без сопровождения квалифицированных тренеров и медицинских специалистов. Анкетирование было направлено на изучение особенностей физической активности, её влияния на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, а также частоты и характера травматических повреждений. Участники сообщали о видах физической нагрузки, которые они практиковали, и о случаях травматизации, возникавших в процессе самостоятельных занятий. Особое внимание уделялось последствиям перенесённых повреждений, их возможной роли в развитии дегенеративно-дистрофических изменений костно-мышечной системы, частоте обращений к врачам и необходимости временного ограничения физической активности в связи с травмами. Для уточнения факторов риска участникам задавались дополнительные вопросы, включающие данные о топографии наиболее уязвимых сегментов опорно-

двигательного аппарата, количестве эпизодов травматизации, обращаемости к специалистам травматолого-ортопедического профиля и общей структуре их соматического здоровья. Исследование также охватывало аспекты, связанные с наследственными предрасположенностями к заболеваниям костно-мышечной системы и их возможным влиянием на индивидуальный уровень травматизма.

Результаты анализа ответов анкетирования показали, что 100 % опрошенных занимались либо занимаются в настоящее время каким-либо видом спорта. Среди опрошенных 75 % занимались ранее или занимаются по настоящее время плаванием, лыжным спортом, волейболом, баскетболом, фитнесом, спортивными танцами, стрейчингом, регулярно посещают тренажерный зал; 6 % респондентов занимаются теннисом и горнолыжным спортом. Выявление статистики травмирования показало, что у 85 % опрошенных были травмы, связанные с занятиями спортом: травмы плеча и кисти в 20 % случаев, у 10 % — коленного сустава, у 15 % — голеностопного сустава, у 10 % — поясничного отдела, у 30 % — прочие травмы. Согласно классификации, травмы были легкой и средней тяжести. За медицинской помощью обращались лишь 40 % опрошенных, из них 20 % оформляли лист нетрудоспособности. Среди респондентов, получивших травмы при занятиях спортом, 60 % — мужчины и 40 % — женщины, что согласуется с данными других исследователей, которые также отмечают половую дифференцировку статистики травм, где доля травм среди мужской части тренирующихся составляет от 67,3 % до 81,0 %, а среди женщин — лишь 19,0 — 24,6 % [2]. Менее половины опрошенных считают, что часть заболеваний опорно-двигательного аппарата, которые они сейчас имеют, связаны с тренировками и спортом. При этом большинство опрошенных не планируют в ближайшее время прекращать тренировки и занятия физкультурой и спортом, даже если это приведет их к травмированию. По их мнению, спорт, физкультура и тренировки дают их организму значительно больше положительных факторов, чем отрицательных, в частности наносимый травмами вред. Опрошенные респонденты в возрасте 70 лет и старше предпочитают занятия плаванием или лечебной физкультурой, отказываются от занятий лыжной подготовкой, а также ограничивают физические нагрузки в связи с преклонным возрастом.

Таким образом, травмы при занятиях спортом и физической культурой неизбежны, поэтому важна их профилактика, своевременное лечение в случае возникновения и квалифицированное составление программы оздоровления с

подбором и распределением физических нагрузок различной направленности при самостоятельных тренировках. Для людей, не являющихся профессиональными спортсменами и тренирующимися самостоятельно, выбор того или иного вида спорта и уровня тренировок должен определяться индивидуально, с учетом возраста, физического состояния, заболеваний, интересов и образа жизни.

1. Башкиров, В. Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов : монография / В. Ф. Башкиров М.: Физкультура и спорт, 1981. 224 с.
2. Нечаев, С. В. Травмы при занятиях физической культурой, спортом их причины и профилактика / С. В. Нечаев, И. Г. Еремин, А. В. Гордюшина // Аспирант. 2020. № 5. С. 242–244.
3. Самусенков, О. И. Физическая культура и спорт как профилактическое средство против возникновения травм у студентов / О. И. Самусенков, В. О. Самусенков, В. В. Бучков, Т. А. Чаучидзе // Наука сегодня: задачи и пути решения : матер. Междунар. науч.-практ. конфер. 2020. С. 125–127.
4. Тухтаев, Т. М. К вопросу травмы опорно-двигательного аппарата в условиях занятия физической культурой и спортом / Т. М. Тухтаев, А. Т. Исламов // Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2016. № 8. С. 12–14.

ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ

Е. В. Улитин,
канд. тех. наук

Южно-Уральский государственный аграрный университет, Троицк

В. В. Уздяев,
обучающийся

Южно-Уральский государственный аграрный университет, Троицк

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются дыхательные упражнения, а именно методико-теоретические основы их проведения, а также их влияние и эффективность в рамках физкультурно-оздоровительной направленности.*

***Ключевые слова:** дыхательные упражнения, дыхание, здоровье, физкультурно-оздоровительная направленность*

На данный момент существует тенденция к снижению физического и эмоционального состояния в обществе, а также изменениям физических и функциональных показателей в отрицательную сторону. Наибольшее внимание стоит уделить различным патологическим состояниям, связанным с дыхательной системой, среди которых наиболее распространенными являются острые респираторные заболевания (ОРЗ), а также некоторые незаразные, например астма. Патологические состояния, относящиеся к данной группе, зачастую проявляются во времена низких температур, так как именно в данный промежуток времени реактивность и иммунная реакция организма может быть значительно снижена, что повышает восприимчивость к патогенным агентам. В связи с этим для повышения резистентности организма человека целесообразно применение дыхательных упражнений в условиях физкультурно-оздоровительной направленности.

Вторым же аспектом в обосновании актуальности применения дыхательной практики является ухудшение среднего значения среди физических показателей дыхательной, а также и других систем организма, на которые дыхание оказывает непосредственное влияние. В первую очередь, это дыхательный и минутный объем, остаточный объем легких, жизненная емкость легких, частота и ритмичность дыхания, вентиляция легких и др.

В основе проведенного исследования лежат три этапа, а именно констатирующий, формирующий и контролирующий.

На констатирующем этапе можно выделить следующие задачи:

1. Провести первостепенную диагностику для определения физических показателей среди обучающихся.
2. Проанализировать и выявить более эффективный комплекс упражнений, улучшающий физические показатели.

На формирующем же этапе существуют следующие задачи:

1. Реализовать выбранные дыхательные упражнения среди студентов в рамках занятий по физической культуре.
2. Включить в программу занятий по физической культуре специальные дыхательные упражнения, направленные на улучшение физического статуса студентов.

Задачи контролирующего этапа:

1. Провести итоговую диагностику среди обучающихся по выявлению изменений физических показателей после применения дыхательных упражнений.
2. Проанализировать начальные и конечные результаты, обобщить их и сделать вывод по эффективности применения дыхательных упражнений.

В данном исследовании приняли участие студенты Южно-Уральского государственного аграрного университета в возрасте от 19 до 22 лет. Общее количество участвующих составило 30 человек, среди которых 13 юношей и 17 девушек. В первую очередь была проведена диагностика по всем физическим и функциональным показателям учащихся, среди которых: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), минутный объем дыхания (МОД), дыхательный объем (ДО), частота дыхания, глубина дыхания, резервный объем вдоха (РОвд) и резервный объем выдоха (РО выд). Так как дыхательная и сердечно-сосудистая системы тесно связаны, следовательно, будут наблюдаться изменения в пульсе и давлении, именно поэтому по данным пунктам также было проведено первоначальное измерение.

Далее, согласно задачам второго этапа, были проанализированы и подобраны дыхательные упражнения с учетом их направленности. В данном случае дыхательная гимнастика основывалась на методе А. Н. Стрельниковой, так как в своей сущности он направлен на улучшение общего состояния человека, вместе с этим на устранение патологических состояний со стороны, в первую очередь, дыхательной системы. Был составлен план проведения занятий с учетом введения данных упражнений, разработана техника их выполнения, а также поставлена цель по определению их влияния и эффективности.

Для более полноценного проведения занятий по физической культуре дыхательные упражнения выполнялись в начале тренировок, в середине — между физическими нагрузками и в конце занятия — как завершающий этап.

Так как начало тренировки носит подготовительный характер, необходимо постепенно, не торопясь, начинать выполнять упражнения, основанные на физических нагрузках. В данном случае дыхательные упражнения являются частью подготовки студента к дальнейшей части занятия. Именно поэтому для начального этапа был составлен комплекс упражнений, направленный на плавную дыхательную разминку. Ниже представлены данные дыхательные упражнения и техника выполнения каждого (табл. 1).

Таблица 1

Комплекс дыхательных упражнений в начале занятия

<i>№ упражнения</i>	<i>Техника выполнения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>
1	Ведется счет, на 1–2–3 выполняется вдох, на 1 — выдох
2	Техника основана на использовании звука «ха». Выполняется глубокий вдох (на счет 1–2–3), после которого следует выдох, осуществляемый с озвучиванием звука «ха»

<i>1</i>	<i>2</i>
3	Выполняется поворот головы вправо и влево на 8 счетов, при каждом повороте делается вдох, выдох — произвольно
4	Выполняется наклон головы вперед и назад, техника выполнения такая же, как в упражнении № 3

Таким образом, данные дыхательные упражнения носят подготовительный характер, значение которых заключается в усилении кровообращения, повышении возбудимости и улучшении газообмена. Все это положительно отражается на дальнейшем самочувствии студента во время выполнения физических упражнений.

Восполнение энергии и восстановление нормального протекания гомеостаза организма играет большую роль и является основой в перерывах между физическими нагрузками. Именно поэтому направленность дыхательной гимнастики, осуществляемой между упражнениями, связана с восполнением кислородного долга в тканях организма, а также общего улучшения газообмена. С учетом данного аспекта были использованы дыхательные упражнения, представленные в табл. 2.

Таблица 2

Дыхательные упражнения, выполняемые между физическими нагрузками

<i>№ упражнения</i>	<i>Техника выполнения</i>
1	Делается глубокий и медленный вдох, после которого следует пауза в 2 секунды. Далее производится еще три вдоха, между которыми должна быть такая же пауза. То же самое повторяется и с выдохом
2	Делается 2–3 вдоха через нос, после чего, напрягая брюшные и грудные мышцы, совершить выдох через плотно сомкнутые губы
3	Выполняются глубокие и частые вдохи и выдохи на протяжении 10 секунд, далее время постепенно увеличивается

Закрывающим этапом в осуществлении физической деятельности является восстановление нормального протекания всех обменных процессов в организме, а также успокоение деятельности нервной системы. В связи с этим необходимо использовать дыхательные упражнения, направленные на расслабление и успокоение деятельности всех организменных систем (табл. 3).

Дыхательные упражнения, выполняемые между физическими нагрузками

<i>№ упражнения</i>	<i>Техника выполнения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>
1	Делается один глубокий вдох, после — выдох. Выполняется несколько подходов, начиная с 5 раз за один подход
2	Делается глубокий вдох через нос, при этом живот принимает максимально выпяченное положение. Далее следует короткая пауза в 2–3 секунды, после чего совершается длительный выдох, при котором живот максимально втягивается, по окончании выдоха пауза в 2–3 секунды
3	Делается глубокий и медленный вдох, при этом постепенно задействуется нижняя часть живота, затем — верхняя. Таким образом, живот как бы округляется, при этом грудная клетка остается неподвижной. После следует пауза (2 секунды), далее — выдох через рот

Таким образом, на протяжении всей тренировки, в зависимости от ее временного этапа проведения, менялся и характер дыхательных упражнений, что, в свою очередь, направлено на улучшение физического состояния обучающихся.

Обсуждение. На начальном этапе проведения исследовательской работы была проведена диагностика физического состояния, основывающаяся на измерении представленных выше показателей. Таким образом, были получены изначальные данные обучающихся (рис. 1).

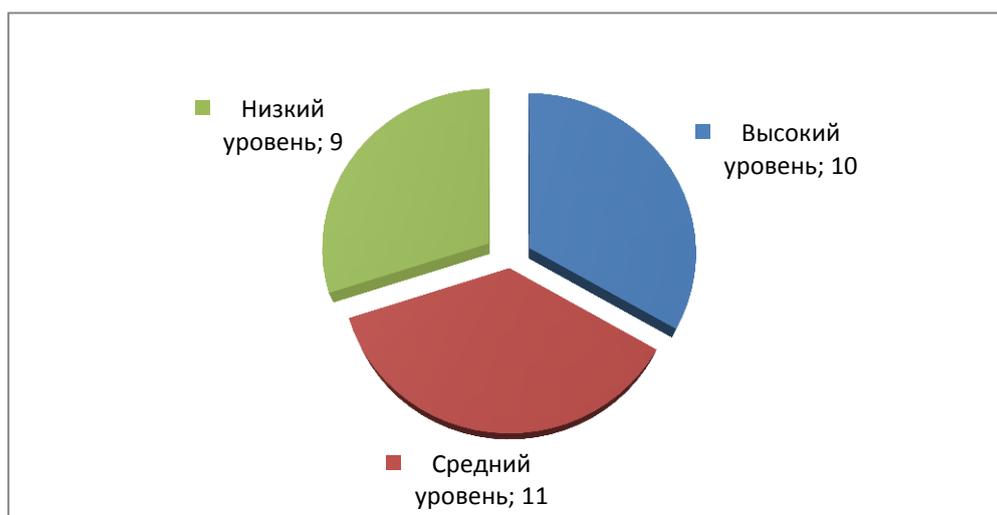


Рис. 1. Оценка показателей обучающихся на начальном этапе исследования

На основании первичного измерения всех показателей следует, что физический статус у 10 обучающихся находится на высоком уровне, у 11 — на среднем, и у остальных 9 — на низком. Анализируя представленные данные, можно сказать, что существует проблема, основанная на тенденции к снижению физического статуса среди обучающихся, что, в свою очередь, может приводить к различным состояниям, отходящим от нормы. Таким образом, это может отражаться в росте количества заболеваний различных систем, и в первую очередь — дыхательной. На основании этого возникает необходимость введения дыхательных упражнений в рамках занятий по физической культуре с целью улучшения общего физического состояния студентов.

По окончании исследования было проведено вторичное измерение всех показателей обучающихся, на основании которых представлены следующие данные на рис. 2.



Рис. 2. Оценка функциональных показателей детей после применения дыхательных упражнений

Таким образом, на представленной диаграмме видно, что общие показатели учащихся улучшились, так как количество студентов с высоким уровнем и средним уровнем физического статуса увеличилось на 50 % и 9 % соответственно. При этом наблюдается снижение числа обучающихся с плохим физическим статусом на 33 %. Это подтверждает положительный эффект введения дыхательных упражнений в план проведения занятий по физической культуре. В первую очередь, это благоприятно сказывается на дыхательной и сердечно-сосудистой системах. Вместе с этим было замечено улучшение психоэмоционального состояния студентов, вследствие чего повысились внимание, концен-

трация и коммуникация между обучающимися. Обобщая все сказанное, можно сказать, что дыхательные упражнения являются результативным инструментом в поддержании и улучшении здоровья человека.

Заключение. Необходимо уделять большое внимание занятиям с физкультурно-оздоровительной направленности, а особенно дыхательным упражнениям, так как они являются неотъемлемой частью в лечебно-профилактических мероприятиях, главными аспектами в устранении патологических состояний и поддержании нормального физического статуса.

Так, дыхательная гимнастика имеет огромное значение для здоровья и благополучия человека. Она способна улучшить работу легких, а именно, в первую очередь, увеличить жизненную емкость легких и объем дыхания, что отражается в виде нормализации газообмена и гомеостаза. Вторым же аспектом является улучшение психоэмоционального состояния человека, так как данные упражнения могут обладать успокаивающим действием на нервную систему, что может также выражаться в повышении концентрации и внимания. Дыхательная гимнастика является отличным лечебно-профилактическим способом для лечения и предотвращения различных заболеваний, обладая благоприятно влияя на развитие и повышение иммунного статуса и резистентности организма.

Эффективность дыхательных упражнений подтверждается исследованиями и практическим опытом, в связи с чем их применение на занятиях является целесообразным и результативным мероприятием. Регулярное и правильное выполнение могут стать ключом к улучшению и поддержанию здоровья.

1. Анисимов, М. П. Физическая культура в современной России : учебное пособие / М. П. Анисимов. СПб.: СПбГАУ, 2020. 84 с.

2. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. М.: АСТ, Астрель, Хранитель, 2022. 672 с.

3. Доценко, Ю. А. Формирование ценностных ориентаций к занятиям физическими упражнениями у студентов вузов / Ю. А. Доценко // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы VII Международной научно-практической конференции, посвящённой 85-летию Донецкого национального университета. Донецк: ДонНУ, 2022. Т. 1. 540 с. С. 129–135.

4. Ильясова, М. Ф. Йога дыхательной практики / М. Ф. Ильясова // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. 2022. № 2 (спецвыпуск). С. 168–173.

5. Погодина, С. В. Регуляторные маркеры изменений функционального состояния системы дыхания спортсменок / С. В. Погодина, В. С. Юферев // Ученые записки Крымского федерального университета им. В. И. Вернадского. Биология. Химия. 2023. № 1. С. 171–182.

6. Фудин, Н. А. Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом : монография / Н. А. Фудин; под ред. А. И. Григорьева. М.: Спорт-Человек, 2020. 224 с.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ С ТРАВМАМИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

*А. А. Цепелева, Д. Е. Ремина,
обучающиеся*

*Уральский государственный университет
путей сообщения, Екатеринбург*

***Аннотация.** В статье подчеркнута важность постепенного и системного подхода к реабилитации, рассматриваются вопросы восстановления после травм нижних конечностей у студентов. Одна из ключевых идей заключается в том, что травмы опорно-двигательного аппарата имеют серьезные последствия для физической активности и образовательного процесса студентов, поскольку физическая культура является обязательной частью их учебной программы. Представлены эффективные методы восстановления и снижение негативного влияния травм на физическую подготовленность студентов. Выявлена необходимость индивидуального подхода к реабилитации в зависимости от характера травмы.*

***Ключевые слова:** травма, реабилитация, физические упражнения*

Как известно, никто не застрахован от травм, и не многие знают, что из них надо выходить медленно и с каждым разом повышать эффективность тренировки, чтобы войти в свою привычную норму. Проблема заключается в высокой уязвимости человека к травмам и недостаточности мер по их профилактике. Актуален этот вопрос для всех возрастов и категорий людей, в том числе и для студенческой молодежи.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в вузе является обязательным компонентом основной образовательной программы обучения. Студенту необходимо освоить порядка четырехсот часов занятий, значительная часть из кото-

рых практические занятия. Для занятий физическими упражнениями нужно быть способным выполнять различные двигательные действия, проявляя свои физические качества. Но что делать тем, кто получил травму, которая исключила из движения часть тела и не позволила заниматься физическими упражнениями? В результате травмы снижается двигательная активность студента, ухудшаются физические показатели, появляется необходимость восстановления работы травмированной части тела.

В быстром включении в нормальную жизнь студент заинтересован не только из побуждений к получению зачета, но и для здорового, активного, полноценного существования. В этом случае мы сталкиваемся с противоречием заложенным в требованиях программы дисциплины «Физическая культура и спорт» к формированию физических качеств студента и сниженными показателями физической подготовленности после перенесенных травм.

Цель нашего исследования — определение средств физической культуры для восстановления опорно-двигательного аппарата после травм студентов.

Мы предположили, что занятия с определенной спецификой самоподготовки студента положительно скажутся на восстановлении функций опорно-двигательного аппарата. Построение программы занятий в течение учебного дня студента со специальными комплексами упражнений поможет сократить период его включения в учебный процесс по «Физической культуре и спорту» и сформировать необходимые физические качества, соответствующие требованиям рабочей программы дисциплины.

Основные задачи заключаются в следующем:

1. Выявить наиболее эффективные методы восстановления при травмах нижних конечностей.
2. Определить период и объем занятий в течение учебного дня студента.

Восстановление после травм нижних конечностей — важный и деликатный процесс для студентов. Постепенное возвращение к физической активности помогает избежать осложнений и повторных травм. Время, отведенное на учебные занятия, часто не позволяет уделять достаточно внимания физической активности. Во время занятий физкультурой преподаватель не всегда может предложить индивидуальную программу, а в вечерние часы студенты зачастую заняты другими делами, поэтому оптимальным решением будет утренняя гигиеническая гимнастика. Это позволит им постепенно входить в форму, увеличи-

вая нагрузки в комфортном для себя темпе. Такой подход поможет поддерживать физическую активность без значительного давления на расписание.

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) представляет собой комплекс физических упражнений, который помогает организму активизироваться после сна и улучшить общее самочувствие. В этот комплекс входят легкие растяжки, дыхательные упражнения и динамичные движения, которые способствуют разогреву мышц, повышению тонуса и улучшению кровообращения. Регулярные занятия утренней гимнастикой настраивают организм на продуктивный день, увеличивают концентрацию и работоспособность, а также укрепляют иммунную систему. Эти занятия помогают выработать привычку заботиться о своем здоровье и поддерживать физическую активность. Выполнение самостоятельных упражнений, правильная разминка и восстановление играют важную роль в укреплении мышц и улучшении гибкости.

Травмы опорно-двигательного аппарата (ОДА) — это повреждения костей, суставов, мышц, сухожилий и связок, которые могут возникнуть в результате различных причин. Эти повреждения встречаются довольно часто и становятся одной из основных причин временной утраты трудоспособности и инвалидности [1]. Такие травмы могут быть вызваны различными факторами: несчастным случаем, падением, дорожно-транспортным происшествием, спортивными травмами, производственными травмами, перегрузками [4]. Неправильная техника выполнения упражнений и несоответствующая обувь могут увеличить риск травм. В зависимости от характера повреждения различают следующие виды травм опорно-двигательного аппарата: переломы, вывихи, смещение суставных поверхностей, растяжения, разрывы, ушибы [2]. Последствия травм опорно-двигательного аппарата могут быть различными, от легких до тяжелых, вплоть до инвалидности.

Статистические данные показывают, что переломы нижних конечностей составляют значительную часть травм среди студентов. Примерно 10–15 % всех спортивных травм приходится на эту категорию. Наиболее распространенные переломы включают: переломы лодыжек, часто возникающие в результате падений или спортивных травм; переломы бедра, встречающиеся реже, но могут быть более серьезными, переломы колена и др.

Перелом ноги оказывает значительное влияние на жизнедеятельность человека, затрагивая различные аспекты его жизни: боль и ограничение подвижно-

сти, отек и гематомы, потеря мышечной массы, пропуск учебы, затруднения в выполнении повседневных дел. Методы восстановления двигательной функции ноги после перелома включают: упражнения на растяжку (помогают восстановить гибкость); укрепляющие упражнения (направлены на развитие мышечной силы); массаж (способствует улучшению кровообращения и уменьшению отечности); упражнения в воде (снижают нагрузку на суставы). Постепенное увеличение нагрузки важно для безопасного восстановления.

Реабилитация травм опорно-двигательного аппарата — это процесс восстановления функций поврежденных тканей и возвращения к активному образу жизни. Каждый шаг этого пути наполнен упорством, ведь травмы могут серьезно изменить привычный ритм жизни. Но, несмотря на все трудности, существует множество методов и подходов, которые помогают справиться с последствиями травм и восстановлением. К таким методам относятся: лечебная физкультура, массаж, физиотерапия, обучение двигательным навыкам, которые были утрачены в результате травмы [3].

Для проведения эксперимента мы выбрали студента, перенесшего перелом пятой плюсневой кости. Основные симптомы при этой травме: болезненные ощущения, отечность, кровоподтеки в мягких тканях и нарушение функции ноги. Статистика переломов нижних конечностей у студентов может варьироваться в зависимости от множества факторов, включая вид спорта, уровень физической активности и условия жизни. Обычно такие травмы чаще всего происходят во время занятий спортом или неосторожных действий.

Восстановление после травм нижних конечностей требует времени и терпения. Нельзя сразу же возвращаться к прежней активности. После травмы организм человека нуждается в тщательной реабилитации. Это важный этап, который позволяет не только восстановить целостность костей, но и вернуть мышцам и связкам их прежнюю силу и гибкость. Слишком большая нагрузка может привести к повторному перелому или другим осложнениям. В этом случае необходимо постепенно увеличивать нагрузку на поврежденную конечность. Это может включать в себя специальные упражнения, физиотерапию и ограничение активности в начальный период.

В практической части нашей работы мы сделали акцент на упражнения, направленные на улучшение подвижности нижних конечностей и развитие физических качеств силы и гибкости. В ходе работы нами были проанализирова-

ны различные физические упражнения, которые могут выполнить восстановительную функцию. Основное внимание было уделено упражнениям, которые можно внедрять на различных этапах восстановления, начиная с ранних периодов после травмы и заканчивая подготовкой к полноценным физическим нагрузкам. Комплекс упражнений и порядок их выполнения вошли в программу УГГ в недельном цикле подготовки для студента очной формы обучения (табл. 1).

В рамках программы были приняты следующие общеукрепляющие упражнения: 1) «супермен» (И.П. лёжа на животе, руки вверх, одновременное поднятие рук и ног от пола с удержанием позиции 2–3 секунды); 2) круговые движения тазом в положении стоя; 3) подъём прямой ноги из положения стоя; 4) подтягивание согнутой ноги к разноименному плечу; 5) разгибания ног из положения лежа; 6) круговые движения ногами в положении лежа; 7) мостик; 8) наклоны туловища; 9) отведение ноги в сторону; 10) сгибание и разгибание пальцев ног; 11) подъём на носки; 12) махи ногой назад стоя; 13) отведение в сторону ноги из положении лежа на боку; 14) ходьба на месте; 15) растягивание икроножных мышц; 16) растяжка с помощью массажного ролика; 17) «поза бабочки» (сведение разведение согнутых ног в положении сидя); 18) наклон; 19) перекал пятка–носок; 20) «складка» (наклон в положении сидя); 21) выпады; 22) растяжка голеностопного сустава (сидя).

Таблица 1

Программа УГГ в недельном цикле занятий студента

<i>День недели</i>	<i>Упражнения для улучшения подвижности ног и растягивание</i>
Понедельник	1(10), 3(10), 5(10), 7(10), 9(10), 11(10), 13(10) 15(6), 17(6), 19(6), 21(6)
Вторник	2(10), 4(10), 6(10), 8(10), 10(10), 12(10), 14(10), 16(6), 18(6), 20(6), 22(6)
Среда	1(15), 3(15), 5(15), 7(15), 9(15), 11(15), 13(15), 15(8), 17(8), 19(8), 21(8)
Четверг	2(15), 4(15), 6(15), 8(15), 10(15), 12(15), 14(15), 16(8), 18(8), 20(8), 22(8)
Пятница	1(18), 3(18), 5(18), 7(18), 9(18), 11(18), 13(18), 15(10), 17(10), 19(10), 21(10)
Суббота	2(18), 4(18), 6(18), 8(18), 10(18), 12(18), 14(18), 16(10), 18(10), 20(10), 22(10)
Воскресенье	Упражнения на растягивание: 15(8), 16(8), 17(8), 18(8), 19(8), 20(8), 21(8), 22(8), самомассаж

В рамках нашего исследования мы придерживались рекомендуемого для восстановления функций периода и выполняли разработанный цикл в течение пяти недель.

Для оценки уровня адаптационных резервов и функциональной работоспособности сердечно-сосудистой системы при физической нагрузке до и после периода применения программы мы воспользовались индексом Руфье (табл. 2).

Таблица 2

Исследование по индексу Руфье

	<i>ЧСС P1</i> <i>уд./мин.</i>	<i>ЧСС P2</i> <i>уд./мин.</i>	<i>ЧСС P3</i> <i>уд./мин.</i>	<i>Индекс</i>	<i>Уровень подготов-</i> <i>ленности</i>
Начало использования	65	115	90	90	удовлетворительно
Окончание использования	65	95	80	85	хорошо

Из табл. 2 видно, что функциональное состояние улучшилось от «удовлетворительного» до «хорошего». Общее улучшение состояния указывает на важность регулярного выполнения восстановительных упражнений и их положительное влияние на реабилитацию после травм.

Систематизация и анализ данных техник позволил повысить эффективность реабилитационных процессов и улучшить качество жизни студентов.

Поскольку исследование восстановления студентов с травмами нижних конечностей через занятия физическими упражнениями представляет собой важную и актуальную тему, можно продолжить работу, опираясь на следующие рекомендации:

Во-первых, стоит обратить внимание на разработку индивидуализированных программ. Это позволит исследовать возможность создания реабилитационных программ, адаптированных к типу травмы, уровню физической активности и состоянию здоровья каждого студента.

Во-вторых, необходимо оценить социальные аспекты. Занятия физическими упражнениями могут оказывать значительное влияние на социальную интеграцию студентов, их взаимодействие с окружающими и чувство принадлежности к сообществу.

В-третьих, применять мультидисциплинарный подход. В исследование следует включить специалистов из различных областей — врачей, физиотерапев-

тов, психологов и тренеров, чтобы обеспечить комплексный подход к восстановлению.

Наконец, регулярное получение обратной связи от студентов, проходящих реабилитацию, поможет лучше понять, какие аспекты программ наиболее эффективны и какие из них требуют улучшения.

1. Musculoskeletal injury. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Musculoskeletal_injury (дата обращения: 25.11.2024).

2. Новости МЧС России. URL: <https://56.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/3077158> (дата обращения: 25.11.2024).

3. Панатцея. URL: <https://www.panatceya.ru/polezno/reabilitaciya/lechebnaya-fizkultura/> (дата обращения: 25.11.2024).

4. Тульская областная больница. URL: <https://tulyachicrb.ru/articles/profilaktika-boleznej-oporno-dvigatel'nogo-apparata.html> (дата обращения: 25.11.2024).

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ К БУДУЩИМ СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ

А. С. Чашкин,
обучающийся

Уральский государственный университет
путей сообщения, Екатеринбург

Е. В. Саломатова,
старший преподаватель

Уральский государственный университет
путей сообщения, Екатеринбург

***Аннотация.** В статье сделана попытка рассмотреть влияние экстремальных видов спорта на всестороннее развитие личности молодежи и их психоэмоциональную устойчивость к преодолению внутренних страхов и комплексов. Острые ощущения в данных видах активности адаптируют и благоприятно влияют на снижение тревожности, усиливают чувство контроля и готовят психологически к будущим стрессовым ситуациям. Доказано, что регулярные занятия экстремальным отдыхом могут привести к значительному улучшению здоровья, так как положительно воз-*

действуют на сердечно-сосудистую систему, костно-мышечный аппарат, физическую и психологическую подготовку, а также общую реакцию организма на стресс.

Ключевые слова: *стресс, экстремальные виды спорта, тревожность, психоэмоциональная устойчивость, молодежь*

В современном стремительно меняющемся мире для того, чтобы стать в будущем конкурентоспособным специалистом, доказать свою силу воли сверстникам, самоутвердиться и самореализоваться в обществе, молодежи необходимо с помощью средств физической активности повышать свои физические и психологические возможности организма. Так как практические занятия экстремальными видами спорта (ЭВС) сопровождаются выбросом в кровь большого количества адреналина, при регулярных тренировках он положительно влияет на преодоление внутренних страхов и комплексов. Соревновательная деятельность усиливает самооценку молодых людей, воспитывает психологическую устойчивость к преодолению негативных жизненных ситуаций, делает человека выносливым и работоспособным, готовит к трудностям в будущей учебной или профессиональной деятельности.

Цель статьи — изучить роль стрессовых событий как неотъемлемую часть экстремальных видов спорта и фактор, способствующий снижению тревожности, усилению чувства контроля, как фактор адаптации организма к будущим стрессовым ситуациям.

Экстремальные виды спорта включают в себя высокие уровни риска, физической нагрузки и эмоционального напряжения. История насчитывает несколько десятилетий и охватывает около 30 дисциплин, которые начали развиваться в 1960-х и 2000-х годах, когда молодежь стала искать новые формы самовыражения и адреналиновые ощущения. В это время популярность набирали такие виды спорта, как серфинг, X Games, BASE-джампинг, скейтбординг, сноубординг, мотокросс, кроссфит, паркур и альпинизм и др. В этот период экстремальные виды спорта начали получать признание и популярность, создавалась уникальная культура, объединяющая людей с общими интересами.

Перечисленные виды спорта являются сложнокоординационными и требуют специальной психофизической подготовки. В литературных источниках доказано, что регулярные занятия этими видами спорта укрепляют костно-мышечный аппарат, воспитывают выносливость и координацию, помогают снять стресс, улучшают настроение и способствуют общению с природой.

Экстремальные виды спорта стали активно развиваться и получать широкую популярность по всему миру, начали проводиться официальные мероприятия и соревнования. Перечислим самые популярные виды:

– Серфинг — захватывающий и динамичный экстремальный вид спорта, который сочетает в себе физическую активность и взаимодействие с природной стихией. Он является одним из первых экстремальных видов спорта, который привлек внимание молодежи. Освоение серфинга требует большого количества времени на совершенствование умений и навыков, важно найти баланс на доске и управлять движением.

– Скейтбординг — появился как альтернатива серфингу на суше. В 1970-х годах скейтбординг стал популярным и появились первые соревнования.

– Сноубординг — в конце 1970-х и начале 1980-х годов сноубординг начал развиваться как отдельный вид спорта, в 1985 году состоялись первые соревнования.

– Мотокросс — мотоциклетные гонки по пересеченной местности стали популярными, привлекая зрителей и участников.

– X Games — первые игры экстрима были проведены в 1995 году в США. Это событие стало важной вехой для экстремального спорта, предоставив платформу для соревнований по различным дисциплинам.

– Парапланеризм и BASE-джампинг — эти виды спорта начали набирать популярность среди искателей острых ощущений.

– Кроссфит и паркур — эти направления стали популярными среди молодежи, сочетая элементы физической подготовки и уличной культуры. Паркур заключается в преодолении препятствий в городской среде с помощью акробатических движений и техник. Он сочетает в себе элементы физической подготовки, креативности и психологической устойчивости нервной системы и стал популярным благодаря средствам массовой информации, видеоиграм и социальным сетям. Паркур состоит из прыжков, сальто, лазания, кувырков и других акробатических движений. Важна физическая подготовка, включая силу, гибкость и выносливость. Несмотря на риски, паркур предлагает множество преимуществ: укрепляет мышцы, развивает координацию и гибкость, способствует развитию уверенности в себе и преодолению страхов.

– Скалолазание — экстремальный вид спорта, который включает в себя восхождение по естественным или искусственным вертикальным поверхностям и

имеет три направления. Этот спорт сочетает в себе физическую нагрузку, технику, стратегию и психологическую устойчивость. Первое — спортивное скалолазание: восхождение по заранее оборудованным маршрутам с использованием страховки. Второе — традиционное скалолазание: лазание по маршрутам без заранее установленных точек страховки; спортсмены устанавливают защиту по ходу восхождения. Третье — Bouldering: лазание на низких скалах без использования веревок, с использованием матов для смягчения падений. Развивает силу, гибкость, выносливость и координацию. Укрепляет уверенность в себе, улучшает концентрацию и помогает справляться со стрессом. Создает благоприятную возможность для общения и взаимодействия с другими людьми в обществе.

В 2000-е годы экстремальные виды спорта продолжили развиваться, привлекая в социальные сети все большее количество участников и зрителей, на такие платформы, как YouTube и Instagram, способствовали распространению информации об экстремальных видах спорта, позволяя популяризировать данные направления и делиться своими достижениями, привлекая новых участников.

Заключение. Экстремальные виды спорта представляют собой уникальное сочетание физической активности, эмоционального напряжения и стремления к преодолению границ. Они привлекают людей, ищущих адреналин и новые впечатления, а также тех, кто хочет проверить свои способности, выдержку и амбиции. Несмотря на высокие риски, связанные с такими видами спорта, правильная подготовка, использование современного оборудования и соблюдение мер безопасности могут значительно снизить вероятность травм.

Экстремальные виды спорта способствуют не только физическому развитию, но и формированию психологической устойчивости, уверенности в себе и навыков командной работы. Они создают возможность для общения и обмена опытом между единомышленниками, что способствует укреплению социальных связей.

Таким образом, экстремальные виды спорта не только дарят незабываемые эмоции и приключения, но и способствуют личностному росту и развитию. Важно подходить к ним с ответственностью, уважением к окружающей среде и пониманием своих возможностей.

1. Мишнева, С. Д. Спортивно-массовая работа как средство мотивации к занятиям физической культурой и спортом в вузе / С. Д. Мишнева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2024. № 1 (227). С. 134–138. EDN DRNVYB.
2. Мишнева, С. Д. Прикладная направленность физической подготовки студентов железнодорожного вуза / С. Д. Мишнева, П. Ф. Сапова, Д. В. Шухарт, Е. В. Саломатова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 12 (226). С. 116–120. EDN THJDFS.
3. Соколова, К. А. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма, влияющие на здоровье студенческой молодежи / К. А. Соколова, С. Д. Мишнева // Актуальные проблемы образовательного туризма : материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 16–19 октября 2017 года / отв. ред. С. В. Гриненко. Сочи: Сочинский государственный университет, 2017. С. 489–494. EDN PCPCLR.
4. Усольцева, С. Л. Влияние стресса на здоровье студентов / С. Л. Усольцева, С. Д. Мишнева, Е. В. Саломатова [и др.] // Military and political sciences in the context of social progress / problems and ways of modern public health development : Materials digest of the XV and XVI International Scientific and Practical Conferences (Kiev, London, December 7 — December 15, 2011; Kiev, London, December 21 — December 26, 2011). Military, political, medical, pharmaceutical sciences / Chief editor V. V. Pavlov; Международная академия наук и высшего образования. 2011. С. 197–198. EDN TCXNQB.

**Секция «СОЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИЕ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ»**

**АЛКОГОЛЕПОТРЕБЛЕНИЕ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ:
РИСКИ И СТРАТЕГИИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

А. Е. Абрамова,

обучающаяся

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

С. С. Чабанова,

канд. пед. наук, зав.й кафедрой социальной работы и психологии

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

***Аннотация.** В статье представлен анализ результатов эмпирического исследования проблемы алкоголепотребления среди несовершеннолетних, а также стратегий и механизмов превентивной работы среди обучающихся средней общеобразовательной школы с целью минимизации рисков их вовлечения в употребление ПАВ.*

***Ключевые слова:** алкоголепотребление несовершеннолетних, психоактивные вещества, причины и факторы употребления алкогольных напитков, общесоциальная профилактика, превентивная деятельность*

Потребление алкоголя среди несовершеннолетних остается одной из основных проблем современного общества, оказывающей разрушительное воздействие на здоровье, психологическое состояние и социальное поведение подрастающего поколения. Статистические данные свидетельствуют о росте случаев употребления алкоголя несовершеннолетними. Так, по данным за 2022 год, 17 % опрошенных школьников в возрасте от 13 до 16 хотя бы раз в месяц употребляют алкогольные напитки, а среди подростков старше 16 лет эта доля увеличивается до 28 %. За 2024 год в Республике Коми было зарегистрировано 85 случаев медицинского освидетельствования несовершеннолетних, находящихся в состоянии алкогольного опьянения [1].

Наблюдаемые тенденции вызвали необходимость проведения эмпирического исследования с целью изучения рисков алкоголепотребления среди несовершеннолетних для определения стратегий преодоления проблемы.

В исследовании приняли участие 85 обучающихся одной из школ г. Сыктывкара в возрасте от 14 до 17 лет, из них 46 % юношей и 54 % девушек.

Результаты проведённого исследования показали, что большая часть (65 %) обучающихся уже пробовали алкоголесодержащие напитки, при этом каждый четвертый (25 %) употребляет алкоголь 1–2 раза в неделю, более трети (38 %) — по праздникам, 2 % — каждый день. Для значительной части (36 %) опрошенных первые пробы алкоголя приходятся на возраст 13–15 лет, а 8 % респондентов отметили, что впервые попробовали алкогольные напитки в возрасте с 8–12 лет.

Анализ мотивов употребления алкоголя несовершеннолетними показал, что большая часть (58 %) начинают приобщаться к алкоголю, чтобы снять психологическое напряжение, уйти от стресса, проблем, причем почти половина (45 %) респондентов ответили, что начинают употреблять алкоголь из-за проблем в семье, каждый третий (33 %) — из-за проблем в учебе. Также было выявлено, что 45 % несовершеннолетних начинают приобщаться к потреблению алкоголя за компанию, 32 % начинают употреблять алкоголь от скуки, когда нечем заняться; 27 % опрошенных начали употреблять спиртосодержащую продукцию по примеру родителей.

Особую ценность представляют данные, полученные в ответах на вопрос «При каких обстоятельствах Вы впервые попробовали спиртное?» Так, 42 % указали, что впервые попробовали алкоголь в кругу семьи, что в 2 раза превысило ответ «в кругу друзей». Также необходимо отметить, что одним из самых распространённых ответов на вопрос «Если Вы употребляете алкоголь, то в каких ситуациях?» являются ответы «в кругу семьи» и «в компании друзей». При этом 42 % респондентов отметили, что в их семьях принято употреблять алкогольную продукцию по праздникам или в особых случаях, каждый четвертый (25 %) указал, что их родители спиртное выпивают 1–4 раза в неделю, 6 % опрошенных отметили, что родители употребляют алкогольные напитки каждый день.

Согласно ряду исследований, основными рискогенными социальными факторами приобщения несовершеннолетних к употреблению ПАВ относятся конфликты и насилие в семье, семейная дезорганизация, недостаток сплоченности семьи, повышенный уровень стресса, употребление ПАВ членами семьи, академическая неуспеваемость, конфликты с учителями и администрацией, нега-

тивное отношение к обучению в школе и нежелание продолжать образование, агрессивное поведение или чрезмерная застенчивость в классе, отсутствие ситуации успеха во внеурочное время.

Опрос респондентов об особенностях их взаимоотношений с родителями показал, что 40 % учащихся оценивают социально-психологическую атмосферу в своих семьях с негативной точки зрения. Кроме того, было определено, что каждый четвертый (24 %) подросток воспитывается в неполной семье, 56 % отметили низкий социально-экономический статус своей семьи.

Что касается оценки социальной ситуации в школе, то большинство (60 %) учащихся пропускают уроки в школе, 40 % респондентов учатся удовлетворительно, каждый третий (35 %) конфликтует с учителями, 15 % респондентов указали на напряжённые отношения с одноклассниками, 10 % вообще не общаются со своими одноклассниками. Самыми распространёнными причинами пропусков уроков, которые несовершеннолетние называли, стали: «не нравится предметы» (23 % из всех ответов) и «не нравится учитель» (18 % из всех ответов).

Изучение структуры свободного времени участников опроса показало, что основная часть респондентов (54 %) «сидят» в социальных сетях, 45 % играют в компьютерные игры, 52 % гуляют, проводят время с друзьями, 32 % ходят в гости, 40 % респондентов не посещают никаких секций, кружков, объединений по интересам. Из всех опрошенных подростков только 30 % посещают спортивные секции, 18 % занимаются танцами, 11 % — музыкой.

Таким образом, на основании полученных результатов можно заключить, что среди современных подростков достаточно распространённой является ситуация, связанная с высоким уровнем риска десоциализации и приобщения к употреблению алкоголя. Нарушение детско-родительских отношений, питательные традиции в семье, отсутствие ситуации успеха в школе, неумение конструктивно выстраивать взаимодействие со сверстниками, конфликтные ситуации с одноклассниками, учителями, плохая успеваемость, недостаточная вовлечённость в социально позитивную, социально значимую деятельность должны стать объектом особого внимания со стороны образовательных организаций при разработке и реализации профилактических мероприятий.

В настоящее время Концепция профилактики употребления ПАВ среди несовершеннолетних является приоритетным направлением в образовательных организациях. Профилактика употребления психоактивных веществ среди под-

ростков в России осуществляется посредством разнообразных практик, направленных на формирование здорового образа жизни и устойчивости к негативным воздействиям. Так, например, в Иркутской области команда областного государственного казенного учреждения «Центр профилактики наркомании» в 2020 году разработали антинаркотический проект — «Квест-комната «Демоны молодости — история одной зависимости». Квест-комната с художественным сюжетом, декорациями и реквизитами позволяет активно вовлекать молодежь от 14 лет в созданную реальность, выйдя из которой, каждый молодой человек сделает правильные выводы, оценит необратимую тяжесть последствий даже от единственного раза потребления ПАВ. Проект пользуется успехом и интересен молодежи. За период реализации проекта более 7 тысяч молодых людей посетили квест-комнату [2]. Еще одним из примеров является деятельность городского центра «Дети улиц» в городе Москве, созданного для профилактики безнадзорности, алкоголизма и наркомании среди несовершеннолетних. Ключевые аспекты профилактических мероприятий: информационно-просветительская работа; обучение подростков навыкам общения, управлению активностями и устойчивому развитию со стороны сверстников; организация досуга; работа с родителями по вопросам профилактики употребления алкоголя, включая консультации и совместные мероприятия.

Таким образом, проведенное исследование показывает, что с целью минимизации рискогенных факторов приобщения подростков к употреблению ПАВ необходимо не только проводить информационно-просветительскую работу о вреде ПАВ, которая вызывает негативное отношение к их употреблению среди несовершеннолетних, но и способствовать формированию их личностной и социальной компетентности, включая развитие навыков критического мышления, а именно обучение детей и подростков анализировать и оценивать информацию, чтобы уметь противостоять рекламному воздействию; эффективное общение, включая обучение ясно и уверенно выражать свои мысли и чувства; навык избегания ситуаций риска, который помогает идентифицировать обстоятельства с потенциальным применением ПАВ и обучает стратегиям их избегания; управление эмоциями через обучение методам снижения стресса и преодоления негативных эмоциональных состояний без обращения к ПАВ; навык конструктивного разрешения конфликтных ситуаций; навык оказания сопротивления давлению, который формирует противостояние давлению со стороны

сверстников или окружающих, склоняющих к употреблению ПАВ; навык структурирования своего свободного времени и организации досуга; навык альтернативной наркотизации, что включает поощрение участия в общественных проектах, клубах по интересам и других позитивных сообществах.

1. В Коми сейчас нет детей с диагнозами алкогольной и наркозависимости. URL: <https://news-komi.ru/news/v-komi-sejchas-net-detej-s-diagnozami-alkogolnoj-i-narkozavisimosti/> (дата обращения: 05.12.2024).

2. Авдеева И.С., Шубкина О.В. Использование проектного подхода как инструмента формирования современного профилактического пространства на территории Иркутской области // Лучшие практики субъектов Российской Федерации в сфере профилактики наркомании и других социально негативных явлений : материалы II Всероссийского Байкальского форума профилактических проектов и лучших практик в сфере профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ и других социально-негативных явлений (Иркутск, 13–15 мая 2024 г.). Иркутск, 2024. 333 с. С. 31.

ПРОГНОСТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЁЖИ

Э. В. Буланова,
обучающаяся

Тверской государственной медицинской университет, Тверь

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, направленного на выявление характера влияния на здоровьесберегающее поведение студентов-медиков, особенности отношения к болезни и варианта разрешения стрессовой ситуации (модели поведения). Установлено, что использование способа психологической защиты «интеллектуализация» способствует формированию жизненных установок, направленных на повышение степени активности в отношении здоровьесберегающего поведения, и чаще регистрируется у практически здоровых студентов; использование способов психологической защиты «подавление» и «регрессия» не способствует полноценному формированию здоровьесберегающего поведения; только после развития у них в организме хронического заболевания или функционального нарушения студенты, реализующие в сложных ситуациях инфантильные варианты психологической защиты, пытаются использовать мероприятия, направленные на профилактику обострения заболевания.*

Ключевые слова: здоровьесберегающее поведение, студенты-медики, модель поведения, тип отношения к болезни

Традиционно основными факторами, определяющими уровень здоровья человека, исследователи указывают состояние окружающей среды, социально-экономические факторы, качество медицинской помощи и образ жизни, причем последнее имеет лидирующее положение [5]. Важным является выбор жизненной позиции в направлении формирования своего здоровья, его сохранения и укрепления, а это непосредственно определяется уровнем культуры человека, суммой знаний и жизнеутверждающих ценностей [6]. Особо необходимо отметить в этом отношении студенческий возраст, так как именно в этот период происходит формирование основных жизненных установок, привычек здорового образа жизни. Однако проводимые исследования позволяют констатировать тот факт, что в течение учебной недели активные варианты отдыха, обеспечивающие полноценное функционирование всех систем организма, используют не более 35 % студентов медицинского вуза [2]. В этой связи актуальным является поиск факторов, оказывающих непосредственное влияние на выбор молодым человеком определённого варианта организации своего образа жизни и формирование установки на здоровьесберегающее поведение.

Цель нашего исследования — установить характер влияния на здоровьесберегающее поведение студентов-медиков, особенности отношения к болезни и варианты разрешения стрессовой ситуации (модели поведения).

Материалы и методы исследования. Исследование проведено на базе Тверского государственного медицинского университета, в котором приняли участие студенты-добровольцы младших курсов в количестве 390 человек, средний возраст $18,5 \pm 0,5$ лет ($M \pm \sigma$), из них девушек 250 человек, юношей — 140. Для определения уровня сформированности здоровьесберегающего поведения использовался анонимный полуструктурированный опросник, включавший следующие вопросы: виды здоровьесберегающего поведения, начало использования тех или иных вариантов здоровьесберегающего поведения, характер влияния развития хронического заболевания на степень сформированности здоровьесберегающего поведения. Тестирование типа отношения к болезни проведено по методике ТООБЛ, модели поведения — по методике «Индекс жизненного стиля» (механизмы психологической защиты) [1; 3; 4]. Статистиче-

ская обработка полученных данных проведена в программе Excel, статистическая значимость различий определена по критериям Стьюдента и Фишера, корреляционная связь — по методу квадратов.

Результаты и их обсуждение. 91,3 % респондентов указали на наличие у них хронического заболевания или функционального нарушения в одной или нескольких системах организма. Практически здоровые (студенты, отнесённые по состоянию здоровья к группе здоровья 1) составили только 8,7 % ($p < 0,001$) (ГР-1). Среди лиц, имеющих нарушения в состоянии здоровья, мы выделили три группы: наличие функционального нарушения в одной или нескольких системах организма — 22,3 % ($p < 0,001$) (ГР-2), наличие только одного или нескольких хронических заболеваний в стадии компенсации — 57,4 % (ГР-3), наличие и хронических заболеваний, и функциональных нарушений — 20,3 % ($p < 0,001$) (ГР-4). Установлено, что у 24,4 % студентов возраст развития нарушения в состоянии здоровья пришёлся на 13–15 лет, у 21,1 % — на 10–12 лет ($p > 0,05$), у 14,2 % — на 7–9 лет ($p < 0,001$), у 10,6 % — на 16–17 лет ($p < 0,001$), у 9,2 % заболевание зарегистрировано с рождения ($p < 0,001$), у 6,9 % — с 4–5 лет ($p < 0,001$), у 5,6 % — с 2–3 лет ($p < 0,001$). Причём у юношей чаще, чем у девушек, регистрировался возраст начала заболевания 13–15 лет, 4–6 лет, 2–3 года, с рождения. В свою очередь, у девушек чаще, чем у юношей, начало заболевания приходилось на 10–12 лет, 16–17 лет и 1–1,5 года. Анализируя возраст начала заболевания, можно отметить, что у большинства респондентов он пришёлся на период второго ростового скачка. К сожалению, это тот возрастной период, когда у подростков ещё не сформирована жизненная позиция в отношении осознанного отношения к своему здоровью. Это подтвердили результаты опроса: только 9,6 % респондентов, имеющих нарушения в состоянии здоровья, указали на использование элементов здоровьесберегающего поведения до развития у них хронического заболевания или функционального нарушения в организме (41,6 % девушек и 58,4 % юношей), из них 32,7 % занимались различными оздоровительными гимнастиками, 29,5 % принимали витамины и микроэлементы в виде БАДов, 26,6 % регулярно проходили диспансеризацию, 23,6 % самостоятельно соблюдали режим питания, 17,8 % соблюдали режим дня и предпочитали полноценный сон, 14,9 % организовывали свой отдых (активный и пассивный), 6,1 % осознанно отказались от вредных привычек, 3,2 % проходили профилактические курсы массажа. Установлено, что после того, как

у них развились хроническое заболевание или функциональное нарушение, большинство студентов стали заниматься профилактикой его обострения (75,9 % респондентов), из них 70,0 % указали на сознательный отказ от вредных привычек, 55,9 % — на полноценный сон, 53,2 % — на использование 1–2-часового отдыха в течение дня, дневного сна, 39,4 % — на занятия оздоровительными гимнастическими упражнениями, 37,4 % — на использование здорового и строгого режима питания, 32,3 % — на организацию дополнительного выходного дня на неделе, 31,2 % — на пунктуальное соблюдение режима дня, 23 % — на использование элементов активного отдыха, 9,8 % — на профилактический приём витаминов и микроэлементов, лекарственных препаратов, 2,4 % — на гигиену одежды в холодное время года, 0,5 % — на ограничение времени работы с гаджетами, 0,4 % — на строгий контроль физической и умственной нагрузки. Сознательно организовали свой образ жизни именно в направлении здоровьесберегающего поведения только 29,4 % участников опроса ($p < 0,001$): полноценное питание — 26,2 %, полноценная двигательная активность — 20,1 %, сознательное прохождение диспансеризации — 13,1 %, полноценный сон — 10,5 %, отказ от вредных привычек — 5,3 %, ограничение времени работы за компьютером — 1,1 %, использование психоэмоциональной разгрузки — 1,2 %.

Сравнения между группами: реализация здоровьесберегающего поведения до развития заболевания: ГР-1 — 14,7 % студентов данной группы, ГР-2 — 7 %, ГР-3 — 8,7 %, ГР-4 — 14,0 % ($p > 0,05$); после развития заболевания: ГР-2 — 34 % ($p < 0,001$), ГР-3 — 30,8 %, ГР-4 — 26,7 % ($p = 0,017$) (p — по отношению к периоду до развития заболевания); профилактика обострения имеющегося заболевания: ГР-2 — 74 %, ГР-3 — 83,7 %, ГР-4 — 84,9 % ($p = 0,032$ — по отношению к ГР-2).

Анализ результатов тестирования типа отношения к болезни позволил установить, что у студентов всех групп более выражен эйфорический тип — активное отбрасывание мыслей о болезни, легкомысленное к ней отношение. Далее по степени выраженности идёт эргопатический тип отношения к болезни — «уход в учёбу». У студентов ГР-1 чаще регистрируется гармоничный тип, у студентов ГР-4 — сенситивный тип отношения к болезни (чрезмерная ранимость, наличие переживаний, касающихся внешнего вида, связанного с болезнью, $p < 0,01$).

Установлена слабая прямая корреляционная связь между гармоничным ($r=0,17\pm 0,05$; $t=3,32$) типом отношения к болезни и степенью сформированности здоровьесберегающего поведения, а также слабая прямая корреляционная связь между эргопатическим ($r=0,18\pm 0,05$; $t=3,57$) типом отношения к болезни и степенью сформированности здоровьесберегающего поведения у участников опроса.

Из механизмов психологической защиты у участников опроса чаще регистрировался тип «интеллектуализация» — пресечение переживаний, вызванных неприятной ситуацией при помощи логических умозаключений, стремление заменить их социальными ценностями, что способствует формированию у студентов активной жизненной позиции. Данный тип статистически значимо чаще встречается у студентов ГР-1 по сравнению со студентами ГР-3 (ГР-1 — 78,1 %, ГР-3 — 67,1 %, $p=0,034$). Также чаще в этой группе регистрируется тип психологической защиты «реактивное образование» (переключение негативных восприятий на позитивные): ГР-1 — 50 %, ГР-2 — 32,3 %, ГР-3 — 18,9 %, ГР-4 — 31,3 % ($p=0,007$). Именно среди студентов данной группы выявлено больше лиц, реализующих здоровьесберегающее поведение ещё до развития нарушений в состоянии здоровья. В свою очередь, в группе студентов, имеющих хронические заболевания чаще, чем в других группах, регистрируются механизмы психологической защиты, отнесённые к более инфантильным типам — «подавление» (36,6 %, $p=0,035$) и «регрессия» (47,5 %, $p=0,045$), — использование в решении сложных задач старых привычных стереотипов, даже если они недействительны в сложившейся ситуации. В отношении здоровьесберегающего поведения это проявляется в недостаточной мобильности — используются старые, порой малоэффективные способы. В результате формируется интрапсихический конфликт с развитием эмоционального напряжения, проявляющегося в немотивированной тревоге и вегетативных реакциях [4]. Мы установили обратную слабую корреляционную связь между вариантом психологической защиты «подавление» и степенью сформированности здоровьесберегающего поведения ($r = -0,17\pm 0,05$; $t=3,35$). В противовес этому мы установили прямую слабую корреляционную связь между вариантом психологической защиты «интеллектуализация» и степенью сформированности здоровьесберегающего поведения ($r=0,15\pm 0,05$; $t=3,04$).

Таким образом, в процессе проведённого исследования нами установлено влияние модели поведения студентов-медиков на степень сформированности здоровьесберегающего поведения:

- использование способа психологической защиты «интеллектуализация» способствует формированию жизненных установок, направленных на повышение степени активности в отношении здоровьесберегающего поведения и сохранение здоровья, и чаще регистрируется у практически здоровых студентов;

- использование способов психологической защиты «подавление» и «регрессия» проявляется в инфантильности, снижении жизненной активности и не способствует полноценному формированию здоровьесберегающего поведения;

- только после развития у них хронического заболевания студенты, реализующие в сложных ситуациях инфантильные варианты психологической защиты, пытаются использовать мероприятия, направленные на профилактику обострения заболевания;

- студенты, использующие более зрелые варианты модели поведения, более активны в отношении здоровьесберегающего поведения.

Таким образом, одним из наиболее важных факторов, оказывающих непосредственное влияние на выбор молодым человеком определённого варианта организации своего образа жизни и формирования установки на здоровьесберегающее поведение, является реализуемая человеком модель поведения.

1. Битюцкая, Е. В. Субъективное оценивание трудной жизненной ситуации: диагностика и структура / Е. В. Битюцкая // Вопросы психологии. 2021. № 4. С. 145–161.

2. Буланова, Э. В. Двигательная активность студентов в рамках культуры повседневности / Э. В. Буланова, А. В. Данилов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024. Т. 19. № 1. С. 279–285.

3. Вассерман, Л. В. Психологическая диагностика отношения к болезни / Л. В. Вассерман, Б. В. Иовлев, Э. Б. Карпов. СПб.: Научно-исследовательский психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева, 2005. 32 с.

4. Вассерман, Л. И. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля / Л. И. Вассерман, О. Ф. Ерышев, Е. Б. Клубова. СПб.: Изд-во СПбНИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2005. 50 с.

5. Дербенёв, Д. П. Общественное здоровье и здравоохранение как наука и направление практической деятельности : учебно-методическое пособие для самостоятельной работы аспирантов / Д. П. Дербенёв. М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. 26 с.

URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/metodicheskie-posobiya/> (дата обращения: 26.11.2024).

6. Казин, Э. М. Особенности взаимосвязей между психолого-педагогическими и медико-социальными характеристиками и формированием социального опыта старшеклассников интернатных учреждений / Э. М. Казин, Ю. А. Птахина, О. Г. Красношлыкова и др. // Вестник Кемеровского государственного университета. 2016. № 4. С.142–151.

ВЛИЯНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Г. А. Камалиева,

доцент

Альметьевский государственный
технологический университет, Альметьевск

А. А. Чуватова,

обучающаяся

Альметьевский государственный
технологический университет, Альметьевск

***Аннотация.** Информационные и коммуникационные технологии развиваются стремительно, предлагая множество программ и приложений, которые могут быть оптимальными в сфере образования. В статье дается обзор применяемых технологий в физическом развитии и то, как они на него влияют. Рассматриваются категории мобильных приложений, используемых для занятий физической культурой и спортом.*

***Ключевые слова:** мобильные приложения, тренировки, трекееры, активность, физическое развитие, информационные технологии*

В последние годы наблюдается значительный интерес к здоровому образу жизни и физической активности. Одним из ключевых факторов, способствующих этому тренду, стало широкое распространение мобильных приложений для занятий физической культурой.

Цель статьи — определить, как мобильные приложения влияют на регулярность, мотивацию и активность занятий физической культурой.

Одним из главных преимуществ мобильных приложений является их доступность. Современные смартфоны позволяют пользователям заниматься спортом в любое время и в любом месте. Пользователи могут выбрать подхо-

дящее время для тренировки, независимо от расписания спортзала или погодных условий. Это особенно актуально для людей с плотным графиком, которые не всегда могут выделить время на занятия физической культурой.

Мобильные приложения часто предлагают персонализированные программы тренировок, учитывающие уровень подготовки, цели и предпочтения пользователя. Это позволяет каждому заниматься в соответствии с собственными возможностями, что значительно повышает мотивацию и эффективность тренировок. Кроме того, многие приложения включают функции отслеживания прогресса, что помогает пользователям видеть результаты своих усилий и при необходимости корректировать программу.

С помощью мобильных приложений можно получить доступ к широкому спектру тренировочных программ: от йоги и пилатеса до силовых тренировок и кардионагрузок. Это разнообразие позволяет пользователям экспериментировать и находить наиболее подходящие для себя виды активности, что способствует повышению интереса к занятиям физической культурой.

Из-за огромного количества приложений для занятий физической культурой и спортом и совпадения их функций достаточно сложно охарактеризовать отдельные категории, поэтому рассмотрим на конкретном примере мобильного приложения *Расег*, как повышается физическое развитие с помощью использования приложений.

В приложении представлены различные функции для отслеживания двигательной активности: силовые тренировки, занятие по растяжке и восстановлению, также трекер по отслеживанию физического состояния.

Цель исследования. Для того чтобы выявить, как же все-таки мобильные приложения и информационные технологии влияют на физическое развитие, было проведено исследование, участниками которого являлись студенты 1–3-х курсов. Сформировались три экспериментальные группы случайным образом:

– группа А — участники используют функции, которые отслеживают уровень физической активности (например, шагомеры, разделы, предусмотренные для бега).

Цель: увеличить осведомленность о своей физической активности;

– группа Б — участники используют функции, предлагающие структурированные тренировки и планы занятий (например, тренировки для растяжки, силовые тренировки).

Цель: предоставить мотивацию и руководство для занятия спортом;

– группа В (контрольная группа) — участники не используют мобильное приложение для отслеживания или планирования физической активности.

Цель: оценить естественные изменения в уровне физической активности без вмешательства.

Методика исследования.

1. Тестирование: все участники проходят тестирование для определения уровня физической активности до начала эксперимента:

– для группы А — 12-минутный бег на беговой дорожке на стадионе длиной 450 метров (считается количество кругов, преодоленных участниками);

– для группы Б — нормативы на гибкость (тест — наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье).

2. Интервенция: в течение одной недели участники групп А и Б используют назначенное им приложение, получая ежедневные напоминания и мотивационные сообщения. Группа В продолжает свою обычную деятельность без изменений.

3. Посттестирование: по окончании эксперимента все участники повторно проходят то же тестирование, что и до начала.

4. Сравнение начальных и конечных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение.

В ходе недельного исследования группы продемонстрировали следующие результаты:

– группа А показала значительное увеличение своей физической активности;

Бег	до эксперимента	после эксперимента
	результаты	
	24 круга	30 кругов

– группа Б так же показала положительные результаты;

Гибкость	до эксперимента	после эксперимента
	результаты	
	11,7 см	14,7 см

– группа В продемонстрировала минимальные изменения в активности, что подтвердит влияние приложений на поведение участников.

Результаты исследования показывают, что мобильные приложения имеют положительное влияние на физическое развитие. Они способствуют повышению уровня физической активности, помогают устанавливать и достигать цели, а также обеспечивают поддержку через социальные функции. Однако важно

отметить, что эффективность приложений может зависеть от индивидуальных предпочтений и целей пользователя.

Мобильные приложения играют важную роль в современном физическом развитии, предоставляя пользователям инструменты для повышения активности и улучшения здоровья. Для достижения максимального эффекта важно выбирать приложения, соответствующие индивидуальным потребностям и целям. Дальнейшие исследования могут сосредоточиться на долгосрочных эффектах использования мобильных приложений на физическое здоровье и психоэмоциональное состояние пользователей.

1. Чедов, К. В. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавроница, Т. И. Чедова; Пермский государственный национальный исследовательский университет. Пермь, 2020. 128 с. URL: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/fizicheskaya-kulturazdorovyj-obraz-zhizni.pdf> (дата обращения: 15.11.2024).

2. Утяшева, И. М. К вопросу развития гибкости / И. М. Утяшева, Г. К. Хомяков, Е. Н. Грицай // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 398–402.

3. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В. Н. Еременко, В. А. Питкин, О. В. Синько, Т. А. Гришко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 126–131.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ В СИСТЕМЕ ПРОПЕДЕВТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Ю. В. Кварацхелия,

обучающаяся

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

С. С. Чабанова,

канд. пед. наук, зав. кафедрой социальной работы и психологии

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

Аннотация. Статья посвящена изучению формирования ценности здоровья и здорового образа жизни у подростков, имеющих склонность к девиантному поведению. Представлены статистика и результаты эмпирического исследования, а так-

же социально-педагогические подходы к организации превентивной работы с несовершеннолетними в контексте формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Ключевые слова: *подростки, здоровье, здоровый образ жизни, рискогенные факторы, саморазрушающее поведение, девиантное поведение, пропедевтика, профилактика девиантного поведения, превентивная работа, комплексная безопасность*

В условиях усиливающегося влияния таких негативных факторов, как социальные стрессы, нестабильность, высокий уровень проявления деструктивных моделей межличностного взаимодействия и др., проблема девиантного поведения среди подростков остается одной из наиболее актуальных в современном обществе.

Материалы ежегодных государственных докладов о положении детей в Российской Федерации фиксируют высокий уровень проявления различных форм саморазрушающего поведения среди подрастающего поколения, в том числе аутоагрессивного поведения, возрастающее количество подростков, употребляющих психоактивные вещества, совершающих различного рода правонарушения, это свидетельствует о том, что подрастающее поколение находится в зоне риска [1].

В данных условиях актуализируется вопрос изучения факторов риска социализации несовершеннолетних в современных социокультурных условиях, результаты которых должны учитываться при разработке целевых программ по формированию комплексной безопасности несовершеннолетних, в том числе по формированию личностных качеств и поведенческих навыков, определяющих выбор несовершеннолетними здорового образа жизни.

Психофизиологические и физические показатели здоровья человека зависят не только от биологически наследуемых показателей, но и от соблюдения принципов, правил здорового образа жизни. Несмотря на то что государство достаточно много внимания уделяет формированию ценности здоровья и здорового образа жизни, в частности созданию для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, далеко не у каждого гражданина наблюдается интериоризация здорового образа жизни как ценности и модели поведения. Подобные установки личности формируются ближайшим окружением и социальными институтами на относительно ранних этапах онтогенеза и должны поддерживаться в течение всей жизни.

Что касается подростков девиантного поведения, то данная категория находится в самой социально уязвимой ситуации, поскольку зачастую именно де-

виантные подростки воспитываются в условиях дезадаптивной семейной среды, прямо демонстрирующей деструктивные формы поведения, соответственно, несовершеннолетние не обладают в достаточной степени информацией о важности заботы о собственном здоровье и ведении здорового образа жизни, принципах здорового образа жизни, у них отсутствуют знания о способах решения жизненных проблем и преодолении стресса и снятия напряжения без нарушения социальных норм и применения стимуляторов, что в целом свидетельствует о недостаточной сформированности у подростков с девиантным поведением ценности здорового образа жизни.

В целях изучения социальной ситуации было проведено исследование методом анкетирования в нескольких общеобразовательных учреждениях г. Сыктывкара. В ходе исследования было опрошено 64 подростка в возрасте от 13 до 16 лет, состоящих на различного рода профилактических учетах.

Показатели отношения подростков к своему здоровью распределились следующим образом: большинство подростков (71,8 %) считают здоровье за ценность. Имеет место безразличное отношение подростков (7,8 %) к собственному здоровью. Ответы на вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?» распределились следующим образом: 14,1 % респондентов ответили «безусловно, да»; 34,4 % — «скорее да, чем нет»; 40,6 % — «скорее нет, чем да»; 10,9 % — «безусловно, нет».

Изучение структуры свободного времени респондентов показало, что большая часть детей (60,9 %) не посещает кружки, секции, но при этом в свободное время они гуляют (93,8 %), сидят в социальных сетях (79,7 %), делают домашнее задание (51,6 %), слушают музыку (46,9 %), помогают по дому (37,5 %), играют в компьютерные игры (23,4 %).

Анализ ответов на вопрос об отношении подростков к психоактивным веществам показал, что отрицательно относятся к курению 42,2 % опрошенных, к алкоголю — 51,6 % респондентов. Нейтральное отношение к курению выразили 35,9 % подростков, к алкоголю — 42,2 %. Положительно относятся к курению 21,9 % респондентов, к алкоголю — 4,7 %. Показательно, что абсолютное большинство подростков (92,2 %) негативно относится к наркотическим веществам, нейтральное отношение выразили 7,8 % респондентов. Подростков, положительно относящихся к наркотикам, не выявлено.

В ходе исследования было выявлено, что в возрасте 11–12 лет впервые попробовали закурить 59,4 % подростков, впервые попробовали алкогольные

напитки 28,1 %. В возрасте 13–15 лет впервые попробовали закурить 35,9 %, впервые попробовали алкогольные напитки 71,8 %. В возрасте до 10 лет впервые попробовали закурить 4,7 % подростков, впервые попробовали алкогольные напитки 3,1 % респондентов. Не выявлено подростков, имеющих опыт употребления наркотических веществ.

В ходе исследования было установлено, что значительная доля систематически курящих подростков хотела бы прекратить курение или, по крайней мере, уменьшить его интенсивность. Почти треть опрошенных не желают отказываться от пагубной привычки. Обращает на себя внимание тот факт, что 35,9 % респондентов употребляют алкоголь от 1 до 3 раз в месяц и чаще, что вызывает определенную обеспокоенность и тревогу.

На вопрос «Если тебе предложат закурить или попробовать алкогольный напиток, каковы твои действия?» значительная доля подростков (35,9 %) ответили согласием на предложение закурить. 42,2 % респондентов ответили, что однозначно откажутся от предложения закурить или попробовать алкогольный напиток, 21,9 % затруднились ответить на вопрос.

На вопрос «Если тебе предложат попробовать наркотик, ты откажешься?» абсолютное большинство подростков (89,1 %) ответили, что откажутся от такого предложения. 10,9 % респондентов затруднились ответить на вопрос. Не выявлено подростков, ответивших согласием на предложение попробовать наркотики.

В исследовании были также проанализированы мотивы употребления психоактивных веществ подростками: любопытство (29,7 %), уход от решения проблем (26,6 %), стремление доказать свою взрослость (10,9 %), желание не выделяться среди других, желание расслабиться, подражание взрослым (по 3,1 %).

Вместе с тем необходимо отметить, что большинство (59,4%) опрошенных подростков интересуют вопросы, связанные с тем, как справиться с вредными привычками и привить полезные, 25 % хотели бы проявлять заботу о своем здоровье, но не знают как. Также 15,6 % подростков проявили интерес к поддержанию психического здоровья.

Полученные результаты исследования позволяют говорить о недостаточном уровне интериоризации ценности здоровья и здорового образа жизни у подростков, склонных к девиантным формам поведения. Резюмируя вышеизложенное, следует отметить, что данное исследование свидетельствует о необхо-

димости совершенствования системы работы в области сохранения и укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни у подростков общеобразовательных учреждений через проведение мониторинга показателей здоровья обучающихся, предупреждение заболеваний, профилактику вредных привычек, повышение мотивации подростков к здоровому образу жизни и организацию здоровьесформирующей деятельности.

Соответственно, при организации системы пропедевтики девиантного поведения несовершеннолетних необходимо акцентировать внимание и на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Практически во всех школах Республики Коми проводятся курсы, направленные на формирование здорового образа жизни. Программы включают в себя не только занятия по физической культуре, валеологии, но и тренинги по психологии здоровья. Такие мероприятия способствуют повышению осведомленности подростков о важности здоровья и формируют у них положительную мотивацию.

Городские спортивные клубы и центры организуют турниры и соревнования, которые не только содействуют физическому развитию подростков, но и формируют коллективизм, ответственное отношение к здоровью и активному ЗОЖ. Участие в таких мероприятиях помогает подросткам находить замену девиантному поведению.

Многие общественные организации проводят различного рода социальные проекты, которые направлены на профилактику девиантного поведения. Например, в рамках социальных инициатив проводятся акции, такие как «День здоровья», «Чистый город», «Спорт для всех», «Велоночь», «Тропа здоровья», инфомарафон «про_ЗОЖ», вовлекающие подростков в активное участие и формирующие у них чувство ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

Существенное влияние имеет вовлеченность семьи в процесс формирования здоровых привычек у детей. Организация семинаров и лекций для родителей по вопросам здоровья, ЗОЖ и воспитания подростков способствует созданию поддерживающей среды в семьях.

Опыт формирования ценностей здоровья и ЗОЖ в подростковой среде по Республике Коми демонстрирует разнообразие форм и методов, что способствует профилактике девиантного поведения. Комплексный подход, включаю-

ший работу образовательных учреждений, спортивные мероприятия и работу с семьями, позволяет создать условия для развития положительной мотивации к здоровью и ЗОЖ. Однако рекомендуется продолжать и расширять подобные программы, подстраивая их под современные потребности подростков и их семей, что, в свою очередь, будет содействовать значительному снижению уровня девиантного поведения в подростковой среде.

1. Статистика проявления форм девиантного поведения в детской среде в России: статистические данные [Электронный ресурс]. URL: http://alcogolizm.com/vse-ob-alkogolizme/rossii-statistika-2014.html#h2_3 (дата обращения: 02.12.2024).

ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВОГО САМОКОНТРОЛЯ ПОДРОСТКОВ С АДДИКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

*Т. И. Кожевина,
обучающаяся*

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

Е. А. Усманова,

старший преподаватель

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

Аннотация. В статье рассматривается такая особенность волевой сферы личности подростков с аддиктивным поведением, как уровень самообладания.

Ключевые слова: подростки, нормативное поведение, аддиктивное поведение, волевая сфера, самоконтроль, самообладание, самообладание

Актуальность исследования волевой сферы подростков с аддиктивным поведением заключается в растущей проблеме зависимости поведения подростков от употребления различных веществ (ПАВ). Аддитивное поведение имеет серьезные последствия для физического и психического здоровья подростков, а также для их социальной адаптации и будущего развития. Понимание особенностей волевой сферы подростков с аддитивным поведением поможет разработать эффективные методы диагностики и профилактики данной проблемы, а также способствовать формированию у подростков навыков самоконтроля,

принятия решений и устойчивости к внешним влияниям, что, в свою очередь, влияет на их здоровое и успешное развитие.

Волевая сфера является одной из важнейших составляющих личности подростка. Она определяет способность личности контролировать свои действия, преодолевать трудности и достигать поставленных целей. Однако у подростков с аддитивным поведением волевая сфера может быть развита недостаточно, что требует своевременного внимания и коррекции.

Волевая сфера — это совокупность психических процессов, направленных на преодоление препятствий, достижение целей и регуляцию поведения. В подростковом возрасте волевая сфера находится в процессе активного развития. В этом возрасте формируются и совершенствуются важные волевые качества, такие как самообладание, настойчивость, сила воли, волевая регуляция.

Подростки с аддитивным поведением отличаются эгоистичностью, сочетающейся с преданностью и самопожертвованием; грубостью и бесцеремонностью к другим людям, сочетающимися с ранимостью и колебаниями ожиданий; повышенной чувствительностью к оценке внешности, способностей и силы; излишней самоуверенностью, критиканством и пренебрежением к суждениям взрослых; сочетанием чувствительности и чёрствости, болезненной застенчивости и наглости; жадой признания и бравированием независимости; отказом от общепринятых правил и обожествлением случайных кумиров; стремлением к философским обобщениям и внутренней противоречивостью психики; конфликтом идентичности, неопределённостью уровня притязаний и склонностью к крайним позициям; эгоцентризмом мышления и склонностью к теоретизированию; оппозиционной готовностью, максимализмом в оценках и непереносимостью опеки; многообразием переживаний, связанных с пробуждающейся сексуальностью и немотивированными колебаниями настроений.

Подростки с аддитивным поведением часто характеризуются наличием слаборазвитых волевых качеств. Они испытывают трудности в сфере самообладания: им трудно контролировать свои импульсы и сдерживать нежелательное поведение, связанное с различными видами психологических зависимостей. Слаборазвитая настойчивость проявляется в трудностях достижения целей, особенно в ситуациях, требующих длительных усилий и преодоления препятствий. Слабая сила воли проявляется в трудностях сопротивления соблазнам, связанным с аддикцией, отказу от удовлетворения сиюминутных желаний. Слабый волевой самоконтроль

не позволяет на должном уровне планировать свои действия, контролировать эмоции и эффективно регулировать свое поведение. Подростки с аддиктивным поведением могут испытывать трудности в целеполагании, планировании и последовательном осуществлении действий, а также в управлении собственными эмоциями и стрессовым состоянием. В связи с вышесказанным важно помочь им развить данные качества и в целом волевую сферу [2].

Целью проведенного исследования было изучение особенностей волевого самоконтроля подростков, склонных к аддиктивному поведению. Объектом исследования выступала волевая сфера подростков, предметом исследования — волевой самоконтроль подростков, склонных к аддиктивному поведению.

Гипотезой исследования являлось предположение о том, что у подростков, склонных к аддиктивному поведению, уровень волевого самообладания будет находиться на более низком уровне развития, чем у подростков с нормативным поведением.

Исследование проводилось весной 2024 года на базе МБОУ «Мохченская СОШ им. Героя Советского Союза А. Г. Хатанзейского» (Республика Коми, Ижемский район, с. Мохча). В исследовании приняли участие 47 подростков 13–15 лет, учащиеся 7–9-х классов. Были использованы две методики: тест-опросник «Аддиктивная склонность к зависимости от психоактивных веществ» (В. В. Юсупов, В. А. Корзунин) и «Опросник волевого самоконтроля» (Е. В. Эйдман).

По результатам диагностики по первой методике подростки были разделены на две экспериментальные группы по критерию «склонность к аддикции»: в ЭГ1 вошли подростки с нормативным поведением (30 чел.), в ЭГ2 — подростки со склонностью к аддиктивному поведению (17 чел.).

Результаты диагностики склонности к аддикции среди подростков представлены ниже (табл. 1).

Таблица 1

**Результаты диагностики склонности
к аддиктивному поведению подростков в ЭГ1 и ЭГ2**

Склонность к аддиктивному поведению	ЭГ1		ЭГ2	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
1. Не выражена	30	100	0	0
2. Умеренно выражена	0	0	10	58,8
3. Выражена	0	0	7	41,2
4. Среднее значение	6,1		16,4	

Как видно из табл. 1, в ЭГ1 склонность к аддиктивному поведению не выражена у 30 подростков — 100 %; умеренная выраженность, выраженность аддиктивного поведения отсутствует (0 %). В ЭГ2 отсутствие склонности к аддиктивному поведению — 0 (0 %), умеренно выраженная склонность — у 10 подростков (58,8 %), выраженная склонность — у 7 подростков (41,2 %).

Результаты диагностики испытуемых по опроснику волевого самоконтроля представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Распределение подростков
по уровням волевого самоконтроля в ЭГ1 и ЭГ2**

Уровень волевого самоконтроля	ЭГ1						ЭГ2					
	Общ инд		Наст-ть		Сам-е		Общ инд		Наст-ть		Сам-е	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1. Низкий	1	3,3	1	3,3	3	10	0	0	3	17,6	3	17,6
2. Средний	19	63,3	19	63,3	23	76,7	14	82,4	11	64,7	14	82,4
3. Высокий	10	33,3	10	33,3	4	13,3	3	17,6	3	17,6	0	0
4. Среднее значение	15		10,5		7,3		13,8		9,4		6,8	

Как видно из табл. 2, в ЭГ1 и ЭГ2 по шкале «Общий индекс волевого самоконтроля» преобладает средний уровень. По шкале «Настойчивость» на первом месте в ЭГ1 и ЭГ2 средний уровень, на втором месте в ЭГ1 высокий уровень, на третьем месте низкий уровень, в ЭГ2 высокий и средний уровень имеют одинаковый показатель, то есть на втором месте. По шкале «Самообладание» на первом месте в ЭГ1 и ЭГ2 средний уровень.

Значимость различий в показателях волевого самоконтроля в ЭГ1 и ЭГ2 определялась с помощью t-критерия Стьюдента, поскольку результаты тестирования в обеих группах подчинялись закону нормального распределения. Значения t-критерия приведены в табл. 3.

Таблица 3

Различие в волевом самоконтроле подростков из ЭГ1 и ЭГ2

№	Волевые качества	Критерий	Значимость
1.	Волевой самоконтроль (общ инд)	t-критерий Стьюдента	0,263461
2.	Настойчивость	t-критерий Стьюдента	0,234808
3.	Самообладание	t-критерий Стьюдента	0,513494

*- статистически значимые различия при $p < 0,05$.

Как видно из табл. 3, значения t-критерия Стьюдента указывают на незначимые статистические различия между обеими группами по показателям волевого самоконтроля, настойчивости и самообладания. Исследование показало, что у большинства подростков, склонных к аддиктивному поведению, преобладает средний уровень волевого самоконтроля (82,4 %), как и у подростков с нормативным поведением (63,3 %). Гипотеза исследования о том, что у подростков, склонных к аддиктивному поведению, уровень волевого самоконтроля будет ниже, чем у подростков с нормативным поведением, не подтвердилась. Это может быть связано с тем, что в исследовании приняло недостаточное количество испытуемых, а также с психологическими особенностями подросткового возраста.

Волевая сфера подростков с аддитивным поведением является сложной и многогранной частью психики, которая требует внимания и участия со стороны различных сторон — специалистов, родителей и образовательной среды. Развитие волевой сферы и коррекция аддиктивного поведения у подростков должны основываться на комплексном и индивидуальном подходе, включающем психологическую поддержку, тренинги и работу с семьей и образовательной средой. Только таким образом можно помочь подросткам преодолеть свои проблемы и развить здоровую и сбалансированную волевую сферу [1]. В связи с этим по результатам проведенного исследования можно дать следующие рекомендации по работе школьного психолога и педагогов с подростками со слабой волевой саморегуляцией.

Во-первых, необходимо понять причину аддиктивного поведения, что поможет разработать стратегии преодоления причин возникновения такого поведения. Это можно сделать, установив доверительные отношения с подростком. При этом важно создать безопасную и поддерживающую среду, где подростки могут открыто делиться своими проблемами и чувствовать поддержку. Поняв причину, необходимо совместно с подростком сформулировать конкретные реалистичные цели, направленные на укрепление волевых качеств и преодоление аддиктивного поведения, это научит их планированию и самодисциплине.

Во-вторых, использовать позитивное подкрепление — отмечать и поощрять положительные изменения в поведении, развивать уверенность подростка в себе, самоуважение и адекватную самооценку, чтобы подросток мог контролировать своё психическое состояние и противостоять негативным воздействиям.

Позитивное подкрепление может мотивировать подростков продолжать работать над собой.

В-третьих, необходимо также формировать навыки здорового образа жизни, рационального питания, режима труда и отдыха, дозированных физических нагрузок и расслабления, занятия спортом.

В-четвертых, проводить с подростками развивающие занятия и тренинги по развитию волевых качеств, волевой саморегуляции и самоконтроля.

К данной работе необходимо также подключать родителей, играющих значимую роль в жизни подростка: необходимо обучать их методам поддержки подростков, правильному реагированию на аддиктивное поведение и поощрению в развитии волевых качеств.

1. Менделевич, В. Д. Руководство по аддиктологии / В. Д. Менделевич. СПб.: Речь, 2007. 766 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01003080767> (дата обращения: 13.11.2024).

2. Павлова, А. С. Аддиктивное поведение подростков / А. С. Павлова, Т. Д. Еремеева // Вестник СМУС74. 2018. № 1 (20). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/addiktivnoe-povedenie-podrostkov> (дата обращения: 12.12.2023).

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ НАРКОЗАВИСИМЫХ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ РЕАБИЛИТАЦИИ

С. Д. Козлова,
обучающаяся

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

Н. Е. Ушакова,

канд. психол. наук, доцент

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические аспекты изменений в эмоциональной сфере наркозависимых на разных этапах реабилитационного процесса. Представлены данные эмпирического исследования динамики эмоциональных состояний наркозависимых от момента начала лечения к каждому последующему этапу.

Ключевые слова: эмоциональное состояние, реабилитация, наркозависимость

Из анализа медицинской литературы следует, что в последние годы в России распространение злоупотребления наркотиками значительно увеличивается, что негативно сказывается на экономике, политической сфере, правопорядке, а также угрожает здоровью и безопасности общества [5].

Наркотики и наркозависимость оказывают значительное влияние на психическое и эмоциональное самочувствие человека, приводя к серьезным изменениям в их эмоциональном балансе и способности регулировать свои чувства. Эмоциональные состояния у наркозависимых являются одним из ключевых аспектов исследования и понимания формирования зависимости от психоактивных веществ и в отказе от них. Авторы, изучающие данный вопрос (Л. Н. Благгов, С. Э. Гольдрин, М. Л. Рохлина, А. А. Козлов) отмечают, что наркомания, подобно другим патологиям, сопровождается психопатологическими расстройствами, в том числе аффективными нарушениями, которые играют значительную роль в формировании зависимости и избавлении от нее [1; 3; 7; 9]. В исследованиях М. Л. Рохлиной, А. А. Козлова, С. О. Мохначева показано, что нарушения в аффективной сфере проявляются в разной степени на всех этапах данного заболевания. В процессе наркотизации у пациентов настроение становится переменчивым и лабильным. При отсутствии наркотиков они легко впадают в дисфорию, проявляя раздражение даже по мелочам. Уже через несколько часов после последнего употребления настроение меняется, появляется необъяснимая тревога, беспокойство и раздражительность, прежде чем возникнут характерные симптомы абстинентного синдрома. В острой фазе эмоциональные расстройства тесно связаны с физическими проявлениями синдрома лишения, что не может не сказываться на процессе реабилитации [8].

Одним из основных эмоциональных состояний, наблюдаемых у наркозависимых, является тревога. На психологическом уровне тревога ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение и др. [6]. Тревожности сопутствует гнетущее состояние безысходности, часто унылое настроение. Человек, пытаясь выйти из этого состояния, может принимать успокаивающие средства или наркотики [2].

Депрессия также является распространенным эмоциональным состоянием среди наркозависимых. Постоянное потребление наркотиков ухудшает работу

мозга и влияет на химические процессы, ответственные за регуляцию настроения. Люди, страдающие от наркозависимости, испытывают глубокое чувство пустоты, отчаяния и безысходности, что может привести к развитию депрессивных состояний, которые представлены, как правило, чувством уныния, отчаяния, идеями несостоятельности, раздражительностью, тревожностью, склонностью к дисфорическим реакциям, а также диссомническими расстройствами. Часто наблюдаются значительные колебания настроения, переходящие от эйфории и радости к глубокой депрессии и тревоге. Люди, страдающие от зависимости, могут испытывать чувство вины, стыда и беспомощности из-за своего состояния, что увеличивает их эмоциональное напряжение [4].

У них часто проявляется апатия и равнодушие к окружающему миру и собственной жизни. Возникает ощущение отчуждения и изоляции, поскольку наркотики становятся центром их внимания, отодвигая другие аспекты жизни на задний план. Кроме того, наблюдается уменьшение способности к эмпатии, сочувствию и развитию глубоких эмоциональных связей.

Таким образом, эмоциональная сфера наркозависимых характеризуется эмоциональной нестабильностью, высоким уровнем тревожности, апатии или ощущения беспомощности. Все эти факторы в совокупности формируют сложное эмоциональное состояние, требующее специализированного подхода и поддержки для выздоровления пациентов.

Целью нашего исследования было изучить динамику эмоциональных состояний наркозависимых на разных этапах реабилитации. Мы полагаем, что динамика изменений в эмоциональной сфере имеет тенденцию к улучшению состояния от момента начала лечения к каждому последующему этапу.

Для проверки данной гипотезы с ноября 2023 года по апрель 2024 года на базе центра восстановления личности «Пробуждение» г. Сыктывкара было проведено исследование эмоциональной сферы 19 наркозависимых в возрасте 16–37 лет.

В качестве методик исследования были выбраны шкала «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана и Д. Рикса, шкала дифференциальной диагностики В. Цунга.

При изучении динамики самооценки эмоциональных состояний наркозависимых результаты показали, что высокий уровень этого показателя выявлен у 42 % на первом этапе реабилитации, 56 % — на втором, 69 % — на третьем,

64 % — на четвертом, 75 % — на пятом и на последних двух этапах по 100 %. Средний уровень у 58 % на первом этапе прохождения курса, у 44 % на втором, 31 % на третьем, 36 % на четвертом, 25 % на пятом. Низкий уровень самооценки эмоциональных состояний среди испытуемых не был выявлен за всё время программы.

Несмотря на отсутствие статистически достоверных различий, анализ средних значений показал, что у всех 19 испытуемых можно наблюдать различия по шкалам «Энергичность — усталость», «Приподнятость — подавленность» и общему показателю самооценки эмоциональных состояний в сторону положительных состояний. Отсюда можно сделать вывод, что динамика изменений в эмоциональной сфере имеет тенденцию к улучшению состояния к каждому последующему этапу, но для более точных результатов необходимо увеличить число наблюдений.

Тенденцию к улучшению состояния к каждому последующему этапу в динамике изменений эмоциональных состояний можно объяснить тем, что на первых этапах у пациентов проходит стадия адаптации к новым условиям жизнедеятельности. Каждый участник реабилитационного процесса помещен в абсолютно непривычную и в большинстве случаев неприятную обстановку. Меняется распорядок дня, приходится подчиняться расписанию, групповому проживанию, следовать правилам, главным из которых является запрет на употребление любых химических веществ, изменяющих сознание (алкоголя, наркотиков, транквилизаторов, антидепрессантов, снотворных и т. д.), а также ведется всесторонняя работа над своей личностью и принятие ответственности за всё, что с ним происходит. Большая часть особенностей поведения в центре восстановления личности не свойственна зависимому человеку, этим и объясняется состояние подавленности и усталости на первых этапах реабилитации, которые постепенно сменяются на положительные. Значительное повышение оценок своего состояния от пятого этапа к шестому с сохранением устойчивости показателей до окончания прохождения программы могло быть зафиксировано в связи с трансформациями в структуре личности зависимого, ведь на это направлен комплекс реабилитационных мероприятий, а именно на понимание собственной ценности и повышение самоуважения, благодаря чему они могут устанавливать новые цели в жизни, обучаться, приобретать новые навыки и умения, в результате чего появляется чувство удовлетворения и наполненности.

При исследовании состояний, близких к депрессии, у участников реабилитационной программы были получены следующие результаты: истинного депрессивного состояния выявлено не было, замаскированная депрессия диагностирована только на первом этапе у 5 % испытуемых. Легкая депрессия ситуативного характера подтверждена у 11 % на первых двух этапах и соответственно отсутствовала у 84 % на первом и у 89 % на втором этапах реабилитации. С третьего этапа до конца реабилитации у всех участников исследования диагностировалось состояние без депрессии.

Объяснить отсутствие выраженной депрессии у реабилитантов можно качественной работой специалистов центра восстановления личности, в котором проводилось исследование, и благоприятным психологическим климатом. На базе центра ведутся группы по работе с созависимыми для семей реабилитантов, что положительно влияет на качество взаимоотношений в их семьях и, в свою очередь, формирует стабильность, поддержку и соучастие со стороны близких. Психологическую поддержку на всех этапах реабилитации наркозависимые получают и от консультантов по химической зависимости данного учреждения: в процессе индивидуальной беседы, а также в процессе участия в групповых формах работы с эмоциональным состоянием, которые проводятся ежедневно. Мощным ресурсом в преодолении трудностей, связанных с отказом от употребления ПАВ, выступает и обретение веры в высшую силу по правилам применения элементов программы «12 шагов» в сообществах анонимных наркоманов. Таким образом, в данной организации создается и поддерживается атмосфера принятия, способствующая и облегчающая выздоровление.

В ходе исследования была выявлена обратная взаимосвязь между самооценкой эмоциональных состояний и депрессивными состояниями, первом ($r = -0,636244$, при $p < 0,05$) и третьем ($r = -0,600001$, при $p < 0,05$) этапах: то есть чем ниже показатели депрессивных состояний у пациентов, тем выше уровень самооценки эмоциональных состояний.

Склонность к депрессивным состояниям на начальных этапах может быть объяснена тем, что на этих этапах зависимые работают с механизмами защиты, чтобы изменить в своем восприятии искаженный образ действительности на адекватный. Главным образом, в качестве фактора, ухудшающего состояние на первых этапах реабилитации, можно рассматривать работу с анозогнозией (отрицанием) — стойким убеждением пациентов в отсутствии у них заболевания,

так как её преодоление требует большого количества ресурсов. В центре «Пробуждение» проводится работа с такими психологическими защитами, как проекция (приписывание собственных проблем другим людям) и рационализация (оправдание употребления любыми способами).

Таким образом, в процессе прохождения реабилитации присутствует тенденция к улучшению состояния к каждому последующему этапу. Динамику изменений эмоциональных состояний можно объяснить тем, что на первых этапах у пациентов проходит стадия адаптации к новым условиям жизнедеятельности и идет работа на преодоление анозогнозии. В связи с этим целесообразно применять упражнения, приемы и техники, направленные на осознание и принятие своих чувств, освоение навыков эмоциональной регуляции.

1. Благов, Л. Н. Аффективные расстройства при опийной наркомании : автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.00.45 / Л. Н. Благов; Министерство здравоохран. Рос. Фед. Гос. науч. центр наркологии. М., 1994. 25 с.

2. Винникова, Г. В. Социально-психологические детерминанты наркозависимого поведения / Г. В. Винникова // Философия образования. 2021. № 5. С. 166–174.

3. Гольдрин, С. Э. Аффективные нарушения у больных опийной наркоманией в структуре опийного абстинентного синдрома и во время ремиссии / С. Э. Гольдрин // Наркология. 2020. №9. С. 44–50.

4. Илюк, Р. Д. Характеристика эмоциональных расстройств у зависимых от психоактивных веществ / Р. Д. Илюк // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2021. № 2. С. 155–163.

5. Мягкова, М. А. Новый подход в диагностике и профилактике наркомании на основе определения антител к наркотическим веществам и эндогенным биорегуляторам / М. А. Мягкова, Л. Ф. Панченко // Наркология. 2020. № 6. С. 49–51.

6. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. М.: Московский психолого-социальный институт, 2020. 304 с.

7. Рохлина, М. Л. Наркомании. Медицинские и социальные последствия. Лечение / М. Л. Рохлина, А. А. Козлов. М.: Анахарсис, 2021. 208 с.

8. Рохлина, М. Л. Аффективные нарушения при героиновой наркомании / М. Л. Рохлина, А. А. Козлов, С. О. Мохначев // Вопросы наркологии. 2022. № 1. С. 20–26.

9. Рохлина, М. Л. Применение паксила (пароксетина) при героиновой наркомании / М. Л. Рохлина, Т. А. Киткина, Г. А. Губанов // Наркология. 2020. № 6. С. 57–62.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

В. А. Павлова,

обучающаяся

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

Н. Е. Ушакова,

канд. психол. наук, доцент

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

***Аннотация.** Пожилые люди сталкиваются с различными вызовами и трудностями, связанными с процессом старения, потерей близких, ухудшением физического здоровья и другими факторами. Психологическое благополучие играет ключевую роль в обеспечении высокого качества жизни пожилых людей, тогда как одним из важнейших его факторов в пожилом возрасте является физическое здоровье. Поэтому понимание и изучение взаимосвязи здоровья и психологического благополучия становится все более важным.*

***Ключевые слова:** психологическое благополучие, здоровье, пожилые люди*

Начиная с 80-х годов XX века количество пенсионеров в нашей стране увеличивается с каждым годом. По данным Федеральной службы государственной статистики за 2023 год, доля людей пожилого возраста и старше составила 21,3 % от всего населения Российской Федерации, а по Республике Коми — 23,2 % от общей численности населения.

Однако, несмотря на общий рост продолжительности жизни, наблюдается значительное падение качества жизни людей пенсионного возраста, которое вызвано различными вызовами и трудностями, связанными с процессом старения, потерей близких, ухудшением физического здоровья и другими факторами [2], негативно влияющими на психологическое благополучие, которое, в свою очередь, играет ключевую роль в обеспечении высокого качества жизни пожилых людей.

Согласно исследованиям Е. Диннера, Г. Крайга и др. ученых, физическое здоровье является одним из главных факторов психологического благополучия в пожилом возрасте [4; 5]. Ухудшение состояния здоровья — это проблема, с которой сталкиваются все люди, живущие долго. Вследствие болезней и плохо-

го самочувствия темп и ритм жизни пожилого человека меняются: теперь приходится выделять время на лечение и профилактику болезней; ограничений для реализации разнообразных функций становится все больше; увеличивается зависимость от членов семьи и общества; возникает потребность обеспечения особого питания, режима бодрствования и отдыха и т. п. Все это приводит к снижению автономности, уровня самообслуживания человека и возрастает зависимость от других. При этом испытывают социальную изоляцию больше именно пожилые люди со средним или плохим здоровьем, и они же в наименьшей степени удовлетворены жизнью. Согласно исследованию В. В. Лемиш, степень удовлетворенности (или неудовлетворенности) пожилых людей своим здоровьем коррелирует с их удовлетворенностью или неудовлетворенностью жизнью вообще [3].

Таким образом, важность исследования физического здоровья у пожилых людей как одного из важнейших факторов психологического благополучия представляется очень высокой.

Для изучения взаимосвязи психологического благополучия и физического здоровья нами в марте-апреле 2024 года на базе двух социальных центров («Тентюковский ДИПИ», «Социально-культурный центр Усть-Вымского района в г. Сыктывкаре») было проведено эмпирическое исследование. Общая выборка составила 29 людей пожилого возраста, среди которых 10 мужчин от 60 до 74 лет и 19 женщин от 55 до 74 лет. В ходе исследования были использованы две психодиагностические методики: опросник «Шкала психологического благополучия Рифф» (адаптация Т. Д. Шевеленковой и Т. П. Фесенко) и опросник SF-36 «Оценка качества жизни».

Обратимся к результатам исследования психологического благополучия у пожилых людей (рис.): более 70 % испытуемых имеют средние и высокие значения по шкале «Психологическое благополучие». Эти данные свидетельствуют о наличии у большинства пожилых людей интереса к жизни и потребности жить дальше, а также позволяют говорить о переживании ими благополучной старости. Полученные данные подтверждают исследования Н. С. Павловой, Е. А. Сергиенко, которые свидетельствуют о том, что уровень психологического благополучия в пожилом возрасте соответствует высокому и среднему интервалу [5].

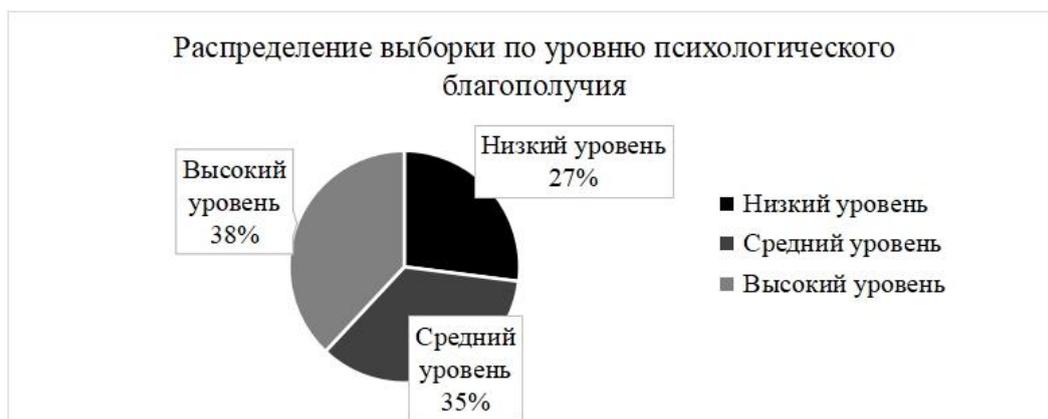


Рис. Распределение выборки по уровню психологического благополучия

Пожилой возраст как особенный период жизни человека характеризуется тем, что физиологические изменения в организме приводят к постепенному снижению его жизнедеятельности [1]. Данные, полученные в ходе нашего исследования, свидетельствуют о средней выраженности шкалы «Физический компонент здоровья», что говорит о наличии у пожилых людей некоторых проблем со здоровьем при отсутствии тяжелых хронических заболеваний. Вероятно, на невысокие показатели здоровья оказывает сильное влияние то, что в среднем у испытуемых высокий показатель по шкале «Интенсивность боли». Постоянные боли, зачастую сопутствующие жизни людей пожилого возраста, сильно угнетают их физическое состояние и могут значительно ограничивать жизненную и социальную активность.

В ходе исследования нами была выявлена положительная корреляция шкал «Психологическое благополучие» и «Физический компонент здоровья»: вероятно, чем выше уровень здоровья, тем выше уровень психологического благополучия. Таким образом, наши данные подтверждают результаты предыдущих научных исследований. Можно предположить, что данная взаимосвязь обусловлена повышенной значимостью здоровья для людей пожилого возраста, так как от него в большой мере зависит настроение и активность человека.

Наиболее значимые прямые корреляции были выявлены между шкалой «Положительные отношения с другими» и шкалами «Физическое функционирование», «Физический компонент здоровья» ($r=0,6$, $p<0,01$). Можно предположить, что низкий уровень здоровья и физического функционирования в значительной степени ограничивает пожилых людей в установлении социальных контактов, так как вследствие плохого самочувствия и быстрой усталости при

физической нагрузке человек не имеет возможности часто выходить из дома и вступать в межличностные отношения. Тогда как социальная активность помогает избежать пожилым людям переживание одиночества, которое является одной из главных проблем данного возраста и негативно сказывается на психологическом благополучии [4].

Также высокий уровень положительной корреляции выявлен между шкалой «Жизненная активность» и шкалами «Самопринятие» ($r=0,6$, $p<0,01$), «Психологическое благополучие» ($r=0,6$, $p<0,01$). Можно предположить, что важным фактором субъективного ощущения счастья и позитивного отношения к себе является проявление жизненной активности. Данное утверждение соответствует данным исследований Н. С. Павловой, А. И. Нерушай и др. о том, что у людей, ведущих активный образ жизни, выше уровень качества жизни, так как активная деятельность позволяет почувствовать себя полным сил и энергии, что приводит к ощущению счастья и удовлетворения собой [5].

Подводя итог проведенному исследованию, можно сказать, что пожилые люди сталкиваются со значительными трудностями со здоровьем, что негативно сказывается на их психологическом благополучии. Согласно результатам проведенного исследования, уровень психологического благополучия в пожилом возрасте в большей степени соответствует высокому и среднему интервалу, а уровень физического здоровья респондентов — средним значениям. Также в ходе исследования нами была выявлена прямая взаимосвязь между психологическим благополучием и физическим здоровьем пожилых людей, а также между их составляющими.

Полученные данные свидетельствуют о высокой важности заботы о физическом здоровье, особенно в период позднего возраста. Поддержание хорошего состояния здоровья и высокого уровня жизненной активности благотворно сказывается на психологическом благополучии.

1. Власова, И. А. Физическое здоровье в пожилом возрасте / И. А. Власова, Г. И. Губин, Д. Д. Молоков // Сибирский медицинский журнал. 2009. № 7. С. 151–153.

2. Ефремова, Д. Н. Переживание субъективного счастья в пожилом возрасте / Д. Н. Ефремова // СТПН. 2021. № 3–4. С. 27–34. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perezhivanie-subektivnogo-schastya-v-pozhilom-vozhraсте> (дата обращения: 08.12.2024).

3. Лемиш, В. В. Психологические аспекты проблемы ухудшения здоровья в пожилом и старческом возрасте / В. В. Лемиш // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2020. Т. 25. № 1 (80). С. 43–50.

4. Орлова, Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) / Д. Г. Орлова // Вестник ПГГПУ. Серия 1. Психологические и педагогические науки. 2015. № 1. С. 28–36.

5. Онто- и субъектогенез психического развития человека / под ред. Н. Е. Харламенковой, В. В. Знакова, Е. А. Сергиенко, Н. Н. Казымовой. М.: Институт психологии РАН, 2022. 430 с.

РОЛЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОЖИЛЫХ ГРАЖДАН

Д. Е. Пензина,

обучающаяся

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

А. Н. Евсеева,

канд. психол. наук, доцент

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

***Аннотация.** В статье представлено исследование копинг-стратегий — способов совладания со стрессовыми ситуациями — и их связи с фактором жизнестойкости у лиц пожилого возраста, проживающих в семье и одиноко проживающих. Результаты показали, что пожилые люди применяют как продуктивные, так и непродуктивные стратегии совладающего поведения. Полученные данные позволяют предположить, что копинг-стратегии и жизнестойкость не взаимосвязаны и их формирование может зависеть от других факторов. В то же время показатели жизнестойкости выше у одиноко проживающих лиц, чем у тех, кто живет в семье.*

***Ключевые слова:** копинг, копинг-стратегии, жизнестойкость, пожилой возраст, сложная жизненная ситуация, кризис пожилого возраста, адаптационный потенциал, психологическое благополучие*

Период поздней взрослости и приближающейся старости, по существу, является сложной жизненной ситуацией, поскольку неизбежно происходят физиологические, психологические, социальные и другие изменения, требующие как минимум значительной перестройки основных поведенческих стратегий, выстраивания новой системы отношений к себе и окружающему миру [1]. В то же время нестабильная ситуация в обществе вызывает дополнительный стресс у

пожилых людей. Поэтому необходимо уделять особое внимание жизнедеятельности пожилых граждан и поддерживать ее, создавая условия для их благополучного долголетия. Стабильность и гибкость в эмоциональной сфере, а также способность применять копинг-стратегии в сложных жизненных ситуациях являются важными факторами качества жизни пожилых граждан.

Целью работы являлось изучение выбора копинг-стратегий поведения пожилых людей как фактора формирования их жизнестойкости.

Объектом исследования послужила жизнестойкость как психологический феномен личности, предметом — поведенческие копинг-стратегии граждан пожилого возраста.

Гипотезы исследования: 1) копинг-стратегии поведения могут оказывать влияние на жизнестойкость в пожилом возрасте, а именно выбор продуктивных копинг-стратегий, таких как асертивность, вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки, обуславливают более высокие показатели жизнестойкости (вовлеченность, контроль и принятие риска); 2) более высокие показатели жизнестойкости будут у пожилых граждан, проживающих в браке, в отличие от одиноко проживающих.

Эмпирической базой исследования послужили Социально-реабилитационное отделение города Сыктывкара и подобное отделение в г. Сосногорске Республики Коми с гражданами пожилого возраста от 65 до 85 лет в количестве 50 человек, одиноко проживающих и проживающих в семье. Выбор данной возрастной категории людей основан на одной из распространенных возрастных периодизаций, а именно возрастной периодизации по Э. Эриксону, выделивший восемь стадий, из которых завершающей явилась стадия поздней зрелости, включая людей в возрасте более 65 лет.

Методики исследования: «Личностный опросник «SACS» С. Хобфолла (в адаптации Н. Водопьяновой, Е. Старченковой); тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева). Процедура проведения эмпирического исследования заключалась в последовательном предъявлении испытуемым комплекса из двух вышеописанных методик.

Так, с помощью личностного опросника «SACS» С. Хобфолла анализ средних результатов выявил копинг-стратегии с высокой и низкой степенью выраженности из числа всей выборки (табл. 1), где высокая степень выраженности стратегии «Избегание» и низкая степень «Поиск социальной поддержки», «Социальное взаимодействие». Остальные шкалы находятся в пределах средней степени.

Таблица 1

**Степень выраженности копинг-стратегий лиц пожилого возраста
(всей выборки) (ср. балл)**

<i>Копинг-стратегии</i>	<i>Средний балл</i>	<i>Степень выраженности копинг-стратегии</i>
Социальное взаимодействие	20	Низкая
Поиск социальной поддержки	20	Низкая
Избегание	18	Высокая

При этом анализ данных по отдельным группам позволил выявить схожие тенденции: из числа лиц пожилого возраста, проживающих в семье (табл. 2): две стратегии низкой степени, а именно «Социальное взаимодействие», «Поиск социальной поддержки», одна стратегия высокой степени выраженности — «Избегание».

Таблица 2

**Степень выраженности копинг-стратегий лиц пожилого возраста,
проживающих в семье (ср. балл)**

<i>Копинг-стратегии</i>	<i>Средний балл</i>	<i>Степень выраженности копинг-стратегии</i>
Социальное взаимодействие	20	Низкая
Поиск социальной поддержки	19	Низкая
Избегание	18	Высокая

Из числа лиц, одиноко проживающих (табл. 3): низкая степень — «Социальное взаимодействие», стратегия «Избегание» и, кроме того, стратегия «Осторожные действия» имеют высокую степень выраженности. Предпочтение неконструктивных копинг-стратегий может указывать на пассивные стратегии преодоления стресса в пожилом возрасте, обеспечивающие «безопасность» индивида и поддержание его жизнедеятельности.

Таблица 3

**Степень выраженности копинг-стратегий лиц пожилого возраста,
одиноко проживающих (ср. балл)**

<i>Копинг-стратегии</i>	<i>Средний балл</i>	<i>Степень выраженности копинг-стратегии</i>
Социальное взаимодействие	20	Низкая
Осторожные действия	30	Высокая
Избегание	18	Высокая

Анализ результатов по методике С. Мадди «Тест Жизнестойкости» позволил выявить следующее: общий уровень жизнестойкости для всей выборки (рис.) с преобладанием среднего уровня — 52 % и 48 % — низкий. Низкий уровень жизнестойкости у пожилого человека может быть связан с отсутствием лично значимых целей, чувствительностью к мелочам и подверженностью стрессу. Высокий уровень жизнестойкости позволял бы пожилым людям легче переносить тревогу при выборе неизвестного, справляться со стрессами и оставаться активными в решении жизненных задач, однако ни одного из числа всех испытуемых с таким уровнем не выявлено. Помимо этого, отдельные компоненты жизнестойкости, а именно «Контроль» (66 %), «Принятие риска» (68 %), в преобладании среднего уровня. Компонент «Вовлеченность» (у 70 %) на низком уровне, что характерно для людей, ощущающих себя отвергнутыми, «вне» жизни», и это подтверждает концепция Мадди.

Между группами одиноко проживающих и проживающих в браке ярко выраженное отличие выявлено в том, что пожилые люди, проживающие в семье, преимущественным числом 64 % имеют общий уровень жизнестойкости ниже, нежели одиноко проживающие — по полученным данным им характерен средний уровень жизнестойкости 68 %. Возможно, пожилые люди, проживающие одни, могут быть более независимыми и активными, что укрепляет их жизнестойкость. В то время как проживающие в браке могут испытывать недостаток самостоятельности из-за зависимости от других членов семьи. Это может привести к чувству опеки, отсутствию личного пространства и увеличению уровня стресса, негативно сказываясь на жизнестойкости.

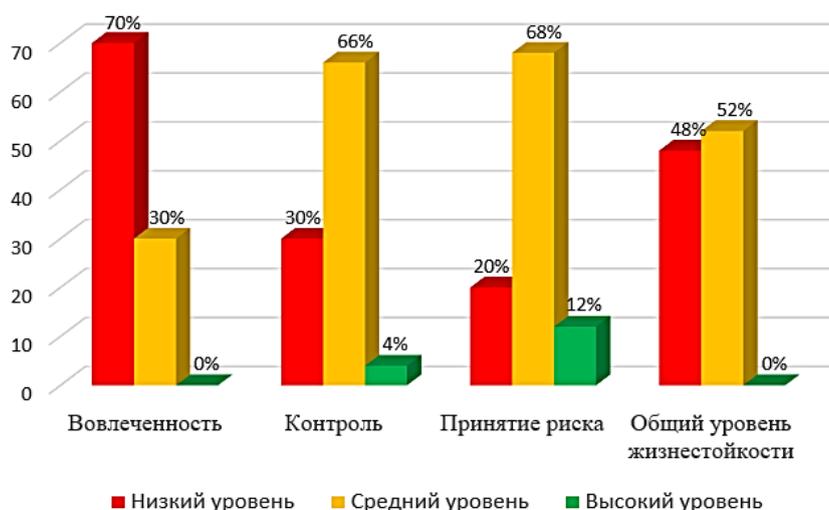


Рис. Распределение пожилых лиц (всей выборки) по показателям компонентов жизнестойкости (в %) (составлено авторами по ходу исследования)

По отдельным компонентам жизнестойкости: обеим группам характерны средний уровень «Принятие риска», «Контроля», а также низкий уровень «Вовлеченности».

Таблица 4

Распределение пожилых лиц между группами одиноко проживающих и проживающих в семье по показателям компонентов жизнестойкости (в %)

<i>Уровень жизнестойкости</i>	<i>Проживающие в семье (%)</i>	<i>Одиноко проживающие (%)</i>
Низкий	64	32
Средний	32	68
Высокий	0	0
<i>Вовлеченность</i>		
<i>Уровень жизнестойкости</i>	<i>Проживающие в семье (%)</i>	<i>Одиноко проживающие (%)</i>
Низкий	68	72
Средний	32	28
Высокий	0	0

Окончание табл. 4

<i>Контроль</i>	<i>Проживающие в семье (%)</i>	<i>Одиноко проживающие (%)</i>
Низкий	32	28
Средний	64	68
Высокий	4	4
<i>Принятие риска</i>		
<i>Уровень жизнестойкости</i>	<i>Проживающие в семье (%)</i>	<i>Одиноко проживающие (%)</i>
Низкий	24	16
Средний	68	68
Высокий	8	16

Для исследования взаимосвязи и подтверждения гипотезы о том, что выбор продуктивных копинг-стратегий обуславливают более высокие показатели жизнестойкости, был проведен анализ ранговой корреляции Спирмена (всей выборке), по результатам которого шкалы «Поиск социальной поддержки» и «Социальное взаимодействие» имеют взаимосвязь. Люди обращаются за помощью и сочувствием к другим при решении проблем. Корреляции между жизнестойкостью и ее компонентами подтверждают логическое соответствие между ними. Однако значимых корреляций между жизнестойкостью и копинг-

стратегиями обнаружено не было, что может указывать о влиянии других факторов на уровень жизнестойкости. Кроме того, анализ по критерию U-Манна — Уитни показал отсутствие различий между показателями жизнестойкости и копинг-стратегий. Эти данные не позволяют утверждать, что имеющиеся показатели копинг-стратегий влияют на уровень жизнестойкости.

Таким образом, первая гипотеза исследования о том, что копинг-стратегии могут оказывать влияние на жизнестойкость в пожилом возрасте, а именно: выбор продуктивных копинг-стратегий, таких как ассертивность, вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки, обуславливают более высокие показатели жизнестойкости, не подтвердилась. Пожилым людям, вне зависимости от их жизнестойкости, характерно преобладание различных стратегий совладающего поведения. Вторая гипотеза о том, что более высокие показатели жизнестойкости будут у пожилых граждан, проживающих в браке, в отличие от одиноко проживающих, не подтвердилась. Напротив, лица, проживающие в браке, преобладающим числом имеют низкие показатели уровня жизнестойкости, в то время как одиноко проживающие имеют преимущественно средние показатели.

1. Басов, И. А. Взаимосвязь смысла жизни и субъективного благополучия в позднем возрасте / И. А. Басов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 5А. С. 5–14.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ

К. О. Мудрагель,

обучающаяся

Гомельский государственный университет

имени Франциска Скорины, Гомель

М. С. Кожедуб,

старший преподаватель

Гомельский государственный университет

имени Франциска Скорины, Гомель

Аннотация. В статье рассматриваются психологические аспекты спортивной ориентации. Представлены результаты исследования, свидетельствующие о взаи-

мосвязи преобладающего типа темперамента спортсмена (на примере легкоатлетов, дзюдоистов, гандболистов и гимнастов) с выбором его специализации в спорте.

Ключевые слова: *тип темперамента, спорт, спортивная ориентация, вид спорта, психология*

Введение. В учебно-тренировочном процессе тренер должен учитывать не только антропометрические и морфологические характеристики, функциональную подготовленность спортсмена, но и его психофизиологические особенности [2; 3].

Психическая предрасположенность к определенной соревновательной деятельности представляет собой совокупность психических качеств, соответствующих требованиям спортивной практики и способствующих достижению успеха в спорте. Каждый тип высшей нервной деятельности обладает определёнными качествами, которые оказывают значительное влияние на спортивную деятельность. Важно учитывать, в какой степени и каким образом темперамент спортсмена может влиять на достижение им успеха в различные периоды тренировок и соревнований [4].

Современные теории спортивной психологии [1; 4] подтверждают, что одним из ключевых факторов достижения высоких спортивных результатов является выбор вида спорта с учетом типа темперамента спортсмена. Деятельность, выбранная с учетом совокупности врожденных и приобретенных свойств нервной системы, привлекает занимающихся атлетов и способствует формированию у них устойчивого интереса к регулярным целенаправленным тренировкам, любви к своему виду спорта и стремления к высоким достижениям.

Цель исследования — выявить взаимосвязь преобладающего типа темперамента спортсмена (на примере легкоатлетов, дзюдоистов, гандболистов и гимнастов) с выбором его специализации в спорте.

Организация исследования и методы. Для подтверждения гипотезы о значительной роли психических качеств в спортивной ориентации мы провели исследование, в котором приняли участие 22 студента ГГУ им. Ф. Скорины, занимающихся легкой атлетикой, дзюдо, гимнастикой и гандболом.

На первом этапе все испытуемые заполнили анкету с указанием своего возраста, спортивной квалификации и избранного вида спорта, после чего респонденты прошли опросник, разработанную Айзенком двухфакторную модель, ос-

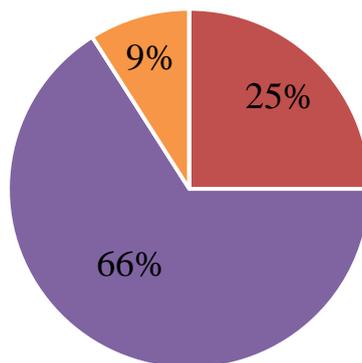
новными характеристиками которой являются экстравертированность и нейротизм. На основе соотношения уровней выраженности этих свойств определяется, к какому типу темперамента относится индивид (холерик, сангвиник, флегматик или меланхолик).

Следует отметить, что в чистом виде, за редким исключением, типы темперамента не встречаются. Соотношение различных типов темперамента у одного и того же индивида можно определить с помощью теста «Формула темперамента», разработанного А. Беловым, который позволяет определить процентное соотношение типов темперамента, присущее конкретному человеку.

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность спортсмена зависит от индивидуальных характеристик его нервной системы. Можно предположить, что особенности протекания различных психических процессов напрямую связаны с типом высшей нервной деятельности, представляющим собой совокупность врожденных и приобретенных свойств нервной системы. Эти свойства определяют взаимодействие организма с окружающей средой и отражаются на всех функциях организма: на силе процессов возбуждения и торможения, их уравновешенности, степени соответствия, а также способности быстро и легко переключаться между ними [1].

Результаты проведенного опроса спортсменов, занимающихся гандболом, дзюдо, легкой атлетикой и гимнастикой, свидетельствуют о преобладании среди них сангвиников (55 %), поровну оказалось холериков (18 %) и флегматиков (18 %), меланхолическим типом темперамента обладают 9 % спортсменов.

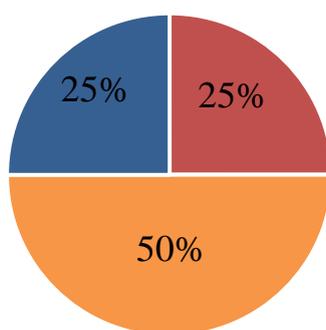
Сопоставив результаты личностного опросника Айзенка и теста А. Белова, пройденных спортсменами, стало известно, что из 12 сангвиников 66 % занимаются гандболом, 25 % — лёгкой атлетикой и 9 % из них — гимнасты. Преобладание гандболистов среди сангвиников, обладающих высокой психической активностью, может быть обусловлено особенностями данного вида спорта: умение работать в команде, где важно быть открытым к общению, «лёгким на подъём», неутомимым и неконфликтным. Результаты спортивной ориентации сангвиников, выраженные в процентном соотношении, представлены на рис. 1.



■ лёгкая атлетика ■ Гандбол ■ Дзюдо ■ Гимнастика

Рис. 1. Спортсмены-сангвиники

Большинство из опрошенных спортсменов, обладающих холерическим типом темперамента (50 %), занимаются дзюдо. Это можно объяснить тем, что для мастеров «гибкого пути» важна хорошая реакция и быстрое принятие решений — качества, присущие данному типу высшей нервной деятельности. Среди холериков получилось поровну гимнастов и легкоатлетов (по 25 %). Результаты спортивной ориентации холериков, выраженные в процентном соотношении, представлены на рис. 2.

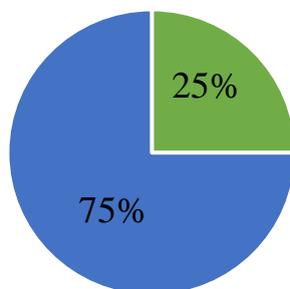


■ Лёгкая атлетика ■ Гандбол ■ Дзюдо ■ Гимнастика

Рис. 2. Спортсмены-холерики

Гимнасты должны обладать эмоциональной устойчивостью и концентрацией, с детства их учат спокойно воспринимать однообразие и монотонность тренировок, а также критику. Очевидно, что данными особенностями обусловлен

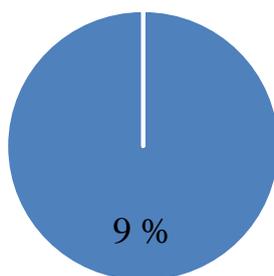
выбор спортивной специализации и 75 % опрошенных флегматиков — гимнасты. Дзюдо занимаются лишь 25 % спортсменов с сильным, уравновешенным, инертным типом нервной системы. На рис. 3 представлены результаты спортивной ориентации флегматиков, выраженные в процентном соотношении.



■ Лёгкая атлетика ■ Гандбол ■ Дзюдо ■ Гимнастика

Рис. 3. Спортсмены-флегматики

По результатам анализа анкет, пройденных респондентами, было выявлено два спортсмена с меланхолическим типом темперамента, оба гимнасты. В спорте, как и в других видах деятельности, меланхолики отличаются ответственностью, уравновешенностью, высокоразвитой мышечно-двигательной чувствительностью, что присуще спортсменам, занимающимся гимнастикой. Результаты спортивной ориентации меланхоликов, выраженные в процентном соотношении, представлены на рис. 4.



■ Лёгкая атлетика ■ Гандбол ■ Дзюдо ■ Гимнастика

Рис. 4. Спортсмены-меланхолики

Выводы. В ходе исследования было выявлено, что среди большинства опрошенных спортсменов-сангвиников значительная часть — гандболисты. Подавляющее большинство холериков занимается дзюдо, а флегматики и ме-

ланхолики предпочитают гимнастику. Легкоатлеты не привязаны к какому-либо типу темперамента, возможно, потому, что их вид спорта имеет большое количество специализаций, которые предполагают наличие разных типов нервной деятельности у занимающихся.

Таким образом, существует определенная взаимосвязь преобладающего типа темперамента спортсмена с выбором его специализации в спорте. При этом знание об особенностях типа высшей нервной деятельности способствует достижению взаимопонимания между спортсменом и тренером и обуславливает адекватный подход к построению учебно-тренировочного процесса [4].

1. Аверина, Л. Ю. Влияние типов темперамента на специальную физическую подготовленность и спортивный результат ориентировщиков 12–13 лет / Л. Ю. Аверина, В. С. Газарянц, Э. С. Григорян // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 6–4. С. 111–114.

2. Мишнева, С. Д. Темперамент и выбор амплуа в баскетболе / С. Д. Мишнева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. №. 1 (191). С. 248–253.

3. Мудрагель, К. О. Проблемы мотивации высококвалифицированных спортсменов Республики Беларусь в контексте турнирных санкций / К. О. Мудрагель, М. С. Кожедуб // Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Смоленск, 2024. С. 86–89.

4. Шогенов, Р. Х. Роль темперамента в спорте / Р. Х. Шогенов, С. М. Ветвицкая // Международный студенческий научный вестник. 2017. №. 6. С. 121–121.

К ПРОБЛЕМЕ ДЕПРЕССИВНЫХ НАКЛОННОСТЕЙ И СТРАХОВ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

***А. Н. Рочева,**
обучающаяся*

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

А. Н. Евсеева,

канд. психол. наук, доцент

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

***Аннотация.** В статье рассматриваются депрессивные наклонности и страхи в пожилом возрасте. Выход на пенсию ставит пожилых граждан перед необходимостью адаптации к этому сложному жизненному этапу. Данное явление в науке изу-*

чается не один год, но механизм приспособления к этому периоду жизни стареющего человека недостаточно изучен, в частности его страхи и депрессивные наклонности. Данной проблеме посвящено эмпирическое исследование.

Ключевые слова: *пожилые люди, страхи, депрессивные наклонности, депрессивные состояния, личностная тревожность, ситуативная тревожность*

Старение и старость не являются болезнью, патологией, хотя в этот период происходят естественные сдвиги в строении и функционировании всех систем организма. Период старости наступает неизбежно и человек подвергается физическим и психологическим изменениям. Выделяют основные физические и психологические проблемы пожилого возраста: уменьшение физической выносливости, снижение состояния здоровья, изменение социального статуса, сужение сферы интересов, переосмысление жизненной позиции и жизненных принципов, поиск нового вида деятельности. С увеличением возраста слабеет здоровье, ухудшается память, круг общения сужается: постепенно уходят из жизни сверстники, дети и родственники постоянно заняты своими семьями, появляется много свободного времени, которое становится патологично для определенной категории пожилых граждан. Если некоторые люди адекватно приспосабливаются к новым условиям, сохраняя активность и оптимизм, то другие сталкиваются с психологическими трудностями, ощущая страхи, тревогу и даже депрессию. Важно понимать, что эти состояния не являются неотъемлемой частью старения, а представляют собой сложные феномены, обусловленные множеством факторов. Необходимо выделить то, что стареющее общество, в силу собственных психологических, физиологических и общественных особенностей хуже поддается общественной приспособленности и пронзительно тоньше принимает перемены бытия, нежели наиболее юное поколение [2].

Исследуя трудности приспособления стареющих людей к статусу пенсионера при помощи личностно-ролевого подхода, Г. Х. Мусина-Мазнова допустила то, что общественное адаптирование пожилых состоит в вхождении в диапазон ролей, надлежащих статусу пенсионера [3]. Исследования И. В. Зайчиковой и др. показывают, что страхи и депрессивные наклонности у людей пожилого возраста часто взаимосвязаны и могут влиять друг на друга [4]. Например, страхи, связанные с утратой здоровья, финансовой нестабильностью, одиночеством или потерей близких, могут вызывать чувство беспокойства, тревоги и беспомощности.

Именно этой проблеме посвящено представленное исследование с гипотезами: 1) наблюдается существенное различие в уровне тревожности и степени выраженности депрессивных состояний у граждан пожилого возраста, занятых трудовой деятельностью, нежели у оставивших профессиональную сферу; 2) уровень тревожности и степень выраженности депрессивных состояний у неработающих пожилых граждан будет иметь повышенный уровень в посттрудо-вом периоде.

Исследование было организовано и проведено в период с февраля по май 2024 года, в котором приняли участие 50 человек в возрасте от 60 до 83 лет, из них 21 — мужчины, 29 — женщины. Базой для исследования выступали ГБУ РК «Центр социальной защиты населения Ижемского района» и муниципальное бюджетное учреждение культуры «Ижемская межпоселенческая клубная система» (МБУК «Ижемская МКС»).

Для исследования депрессивных наклонностей и страхов пожилых граждан использовались следующие методики: методика самооценки уровня тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина, так как именно она, согласно теоретическому исследованию (ФИО), порождает депрессию и страхи; методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. А. Жмурова. Методика на тревожность давалась один раз, а методика на депрессивное состояние — 3 раза с интервалом 1 месяц.

Результаты методик сравнивались между двумя экспериментальными группами — работающими и неработающими пожилыми гражданами. При этом одна категория пожилых занимается трудовой деятельностью, а другая свободна от неё, но и те и другие выходные дни проводят в МБУК «Ижемская МКС», занимая свой досуг: поют в хоре, изучают танцы, выходят на различного рода акции вместе с населением сельской местности, посещают мастер-классы и играют в настольные игры, занимаются скандинавской ходьбой, увлекаются рукоделием. При этом неработающие пожилые граждане будние дни посещают ГБУ РК «Центр социальной защиты населения Ижемского района», где для них тоже организуют различного рода занятия: беседы по медицине, правильному питанию и т. д.

Результаты исследования по первой шкале «ситуативная тревожность» по методике самооценки уровня тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина показали, что существует различие у пожилых, занимающихся профессиональ-

ной деятельностью, и у пожилых, оставивших профессиональную сферу. Сначала рассмотрим результаты пожилых граждан, осуществляющих трудовую деятельность, низкий уровень получился у 7 человек (28 %), средний уровень — у 11 человек (44 %), высокий — у 7 человек (28 %). У неработающих пожилых данные имеют другой характер: низкий уровень — 3 человека (12 %), средний — 14 человек (56 %), высокий — 8 человек (32 %). Полученные данные показывают, что граждане, занимающиеся трудовой деятельностью, гораздо меньше тревожатся, т. е. меньше возникает страхов, чем у неработающих пожилых. Средний уровень ситуативной тревожности наблюдается в 1,3 раза чаще у неработающих, чем у работающих. Высокий уровень встречается примерно одинаково у двух групп. Возможно, такие данные получились из-за того, что люди, выведшие на пенсию склонны к более сильным проявлениям тревожности, поскольку, оставив рабочую обстановку, уходя на заслуженный отдых, у них появляется больше свободного времени, приобретаются страхи, характерные для данного возрастного этапа, теряется прошлая позиция, т. е. произошла смена ролей, встает вопрос востребованности и занятости.

Сравнение результатов по второй шкале методики самооценки уровня «личностная тревожность» Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина происходило по критерию трудовой занятости пожилых. Работающие пожилые имеют следующие данные: низкий уровень — 3 человека (12 %), средний — 14 человек (56 %), высокий — 8 человек (32 %); а у неработающих людей преклонного возраста результаты имеют следующий вид: низкий — 0 человек (0 %), средний — 20 человек (80 %), высокий — 5 человек (20 %). Ни у кого из находящихся на пенсии пожилых людей не было обнаружено низкого уровня личностной тревожности, в отличие от другой категории пожилых, там, наоборот, выявилось у 12 %. В текущей выборке средний уровень на 1,4 раза чаще встречается у неработающих, высокий уровень же, наоборот, примерно в 2 раза чаще наблюдается у работающих. На личностную тревожность влияет различный спектр причин: эмоциональная устойчивость к происходящим ситуациям, степень адаптации к социуму, уровень активности человека, способность ставить перед собой адекватные задачи и цели, которые сможет реализовать, способность достигать успехов, вера в свой потенциал, озабоченность последствиями своих действий, способность оценивать риски и неудачи, которые могут предостерегать человека, и т. д.

Дифференциальная диагностика депрессивных состояний В. А. Жмурова показала следующие результаты. Депрессивные состояния по-разному проявляются в трудовой и посттрудовой период жизни пожилых граждан. В трудовой период наблюдаются все уровни, кроме глубокой депрессии. Депрессия отсутствует либо незначительна у 7 человек (28 %), минимальна у 8 человек (32 %), легкая депрессия у 5 человек (20 %), умеренная депрессия у 3-х человек (12 %), выраженная — у 2-х человек (8 %), глубокая — не выявлена. У пожилых посттрудового периода: депрессия отсутствует либо незначительна у 5 человек (20 %), депрессия минимальна у 11 человек (44 %), легкая у 8 человек (32 %), умеренная у 1 человека (4 %), выраженная — не выявлена, глубокая — не выявлена. По результатам данной выборки можно говорить о том, что у работающих пожилых депрессия отсутствует в 1,4 раза и умеренная депрессия проявляется в 3 раза; у пожилых граждан, оставивших трудовую сферу, чаще встречается минимальный уровень депрессии в 1,4 раза, легкий уровень депрессии в 1,6 раз; глубокой депрессии в обоих случаях не наблюдается. Возможные причины влияния на самочувствие пожилых граждан: биологические, социальные, психологические, политические, духовные, личностные. Для каждого испытуемого будет своя причина появления депрессивного симптома, а возможно, и комплекс причин.

Также был проведен анализ различий между пожилыми людьми, занимающимися трудовой деятельностью, и пожилыми, оставившими профессиональную сферу, по методике самооценки уровня тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина и методике дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. А. Жмурова с помощью U-критерия Манна — Уитни. В результате анализа различий между методиками выявлено не было. Таким образом, исходя из результатов исследования гипотеза о том, что уровень тревожности и степень выраженности депрессивных состояний у неработающих пожилых граждан будет иметь повышенный уровень в посттрудовом периоде, не подтвердилась. Это можно объяснить тем, что пожилые граждане имеют достаточно осмысленные цели в своём возрасте, свободное время занимаются полезной деятельностью, в том числе творческой, их круг общения достаточно богатый, что в совокупности является профилактикой депрессивных состояний.

Вторая гипотеза о том, что есть существенное различие в уровне тревожности и степени выраженности депрессивных состояний у граждан пожилого воз-

раста, занятых трудовой деятельностью, нежели у оставивших профессиональную сферу, тоже не подтвердилась. Можно предположить, что данная категория граждан занимает активную жизненную позицию. Они не только заняты экономическим вопросом своего благосостояния, но и используют свой внутренний ресурс для саморазвития.

При этом выявлена корреляционная связь между тремя шкалами. Слабая статистическая связь обнаружена между ситуативной тревожностью и депрессивными состояниями. Это говорит о том, что на депрессивные состояния меньше влияет ситуативная тревожность, так как она связана с конкретной ситуацией, которую человек испытывает в короткий промежуток времени.

Средняя корреляционная связь выявлена между личностной тревожностью и депрессивными состояниями. Из этого следует, что личностная тревожность является устойчивой индивидуальной характеристикой, которая характеризует субъекта как восприимчивого к тревоге.

Сильная статистическая связь установлена только между двумя показателями тревожности: ситуативной и личностной в обеих группах. Личностная влияет на проявление ситуативной, так как она имеет генетическую предрасположенность, о чем свидетельствует исследование О. В. Андрусъ [1].

Таким образом, не существует единого и универсального способа приспособления к старости, для каждого он индивидуален. Влияние на переживание этого возраста оказывает личность самого человека: характер, темперамент, стиль поведения, образ жизни, потребность в социальных контактах и др. Так, для одних людей оптимальным является совместное проживание с детьми и внуками, для других — самостоятельность, независимость и возможность заниматься любимым делом.

1. Андрусъ, О. В. Тревожность и агрессивность у лиц среднего и пожилого возраста / О. В. Андрусъ, С. С. Щекудова // Векторы психологии — 2020: психолого-педагогическое сопровождение личности в современной образовательной среде. 2020. № 5. С. 40–42.

2. Лучшева, Л. М. Психологические особенности пожилого возраста / Л. М. Лучшева // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 66–2. С. 323–326.

3. Мусина-Мазнова, Г. Х. Типологические особенности социальной адаптированности и дезадаптированности людей пожилого возраста / Г. Х. Мусина-Мазнова,

И. А. Сорокина, И. А. Потапова // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. № 7. С. 26–32.

4. Зайчикова, И. В. Социально-психологические особенности принятия старости / И. В. Зайчикова, И. И. Пацакула, Е. И. Хачикян // Прикладная юридическая психология. 2020. № 2. С. 94–100.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ЭКСПРЕССИВНОГО ПИСЬМА ДЖЕЙМСА ПЕННЕБЕЙКЕРА В ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ОСНОВАННОЕ НА СУГГЕСТИВНЫХ И АУТОГЕННЫХ МЕТОДАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГЕТЕРОТРЕНИНГА

Н. Г. Русских,

канд. биол. наук, доцент

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

А. Н. Бурчак,

обучающийся

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

***Аннотация.** В статье обозначены три ключевых звена психологической подготовки занимающихся физической культурой и спортом, а также рассмотрен метод Джеймса Пеннебейкера как средство для применения в гетеротренинге с целью снижения уровня стресса, повышения самооценки и спортивных результатов. Он представляет собой метод письма в контексте психологического сопровождения спортсменов, подкрепленного собственным опытом одного из авторов. Работа представляет практический интерес для тренеров, психологов и спортсменов.*

***Ключевые слова:** предстартовое состояние, психологическая подготовка, гетеротренинг, психологический настрой, метод Джеймса Пеннебейкера, аутогенные методы, суггестивные методы*

В спорте существует проблема психологической подготовки атлетов к стартам [3]. Перед соревнованиями спортсмены сталкиваются со стрессом, в результате чего испытывают трудности в настрое и мобилизации своего предстартового состояния. В той или иной форме психологическая подготовка нужна каждому спортсмену. Одна из проблем научной отрасли психологии физической культуры и спорта связана с тем, что у большинства исследователей отсутствует детальное описание психологического воздействия на занимающихся, вторая проблема связана с применением гетеротренинга на соревнованиях.

В реальных условиях современные методы саморегулирующего психологического воздействия не применяются перед стартами из-за сложности их реализации или отсутствия чёткой, рациональной структуры.

Один из основоположников спортивной психологии в СССР А. Ц. Пуни в своей работе [4] выделил восемь взаимосвязанных звеньев в психологической подготовке к соревнованиям. Рассмотрим три ключевых звена в психологической подготовке:

1. Вероятностное программирование соревновательной деятельности, которое совершается в ходе умственных и практических действий с возможным моделированием условий предстоящего соревнования и направлено на определение тактического плана [4]. В. С. Близневской был предложен метод моделирования соревновательной обстановки непосредственно перед самым стартом. Для снижения психологической напряженности занимающихся необходимо самоубеждение, направленное на самоуспокоение, для чего непосредственно перед стартом следует провести тренировку по принципу тренировочного старта, полностью моделируя соревновательную обстановку. При этом сконцентрироваться необходимо на технике действия, а не на ожидаемом результате и месте в финишном протоколе [2]. Следует отметить огромный опыт В. С. Близневской в работе со спортсменами сборной команды РФ по спортивному ориентированию.

2. Специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнение в их преодолении [4]. В работе д-ра пед. наук, профессора Г. Д. Бабушкина и канд. пед. наук, доцента Е. Г. Бабушкина [1] доказана эффективность разработанной авторами методики, выразившаяся в проявлении оптимального предстартового состояния и улучшении результатов соревновательной деятельности спортсменов. В результате педагогического эксперимента выявлены психологические проблемы подготовленности спортсменов. На основе полученных результатов разработана индивидуальная программа психологического воздействия для каждого компонента с целью создания психологической подготовленности каждого спортсмена к соревнованию. После проведения исследования коэффициент результативности экспериментальной группы дзюдоистов на порядок выше контрольной группы.

Применяемая авторами методика психолого-педагогического воздействия — индивидуальная программа воздействия, основанная на анализе психологической подготовленности спортсмена [1]. В исследовании сделан упор на личные качества юных спортсменов, их индивидуальные проблемы, что характеризует новизну данного исследования. Индивидуальные проблемы — это трудности, с которыми спортсмен может столкнуться на соревнованиях, они могут быть связаны не только с психологической подготовкой. Такие трудности следует выявлять, прогнозировать и находить пути их решения.

3. Предусмотрение приёмов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний [4]. В работе д-ра пед. наук, профессора Н. А. Гилева, В. Н. Гладкова, В. В. Владыкиной [3] выявлена целесообразность проведения ударных циклов психопедагогического воздействия на этапах подготовки к основным соревнованиям. В исследовании принимали участие спортсмены, испытывающие трудности в психологическом настрое на старт. Были проведены психологические сеансы, направленные на обучение спортсменов методам психологической коррекции:

- на первом этапе проводилось психотестирование, которое определило слабые зоны, приводящие к срыву выступления на соревнованиях;

- на втором этапе была выработана стратегия проведения работы со спортсменом с применением средств суггестивных методов;

- третий этап исследования заключался в формировании индивидуального набора доминант методом суггестии, с постоянно действующими и всплывающими установками.

Психологические сеансы были проведены в виде групповых и / или индивидуальных совокупных педагогических воздействий. Основной акцент делался на формирование спортсмена-бойца, развитие волевых качеств и мотивации спортсмена. В итоге все участники исследования показали свои лучшие результаты в процессе участия во всероссийских соревнованиях. Все спортсмены отметили свою уравновешенность перед стартом, уверенность в своём рекордном достижении, преодолевали вторую половину дистанции намного легче в сравнении с предыдущими стартами [3].

Статья характеризует важность применения методов суггестии в психологической подготовке. Применение суггестивных и аутогенных методов становится средством преодоления неблагоприятных внутренних состояний.

Разработанная Джеймсом Пеннебейкером письменная практика, предназначенная для самопомощи, становится очень актуальной для решения проблем и их профилактики, связанных с тремя вышеперечисленными звеньями в психологической подготовке к соревнованиям. Важно отметить, что метод Джеймса Пеннебейкера был предназначен для выявления индивидуальных психологических проблем, разработанная им письменная практика предназначена для самопомощи, в качестве дополнения к психотерапии. Письмо позволяет справиться с внутренними трудностями.

В настоящей работе метод Джеймса Пеннебейкера можно рассматривать как средство для применения в гетеротренинге. Формирование основных принципов применения письма Джеймса Пеннебейкера основывается на многолетнем опыте выступления члена основного состава сборной команды России, многократного победителя и призера Первенств России А. Н. Бурчака на соревнованиях различного уровня по спортивному ориентированию.

Правила и принципы оформления письма

На практике основной этап психологического настроя на предстоящие соревнования происходит непосредственно за день до старта, поэтому формирование письма стоит осуществлять накануне вечером.

Первое предложение следует начинать с местоимения «Я», далее написать свою фамилию и инициалы. Так Вы подсознательно обращаетесь к самому себе, подчёркивая значимость написанного. В связи с суггестивными принципами формирования записки все последующие предложения должны строиться в утвердительной форме — следует избегать слов: «наверное», «когда-то». Оптимально указывать место, дату и время события, к которому Вы настраиваетесь. Следует смоделировать план достижения цели, обязательно учитывать особенности вида спорта, определить трудности, с которыми можете столкнуться, и найти возможные варианты решения. Важно сделать акцент на само действие, а не на конечный результат, расписать, что нужно сделать для достижения оптимального результата. Также стоит уделить внимание основным психическим процессам, в конце обязательно подводятся итог написанного. В этой части важно подбодрить себя следующими словами: «Я готов», «У меня всё получится», «Я полностью реализую и воплощу в жизнь свой психологи-

ческий настрой». Конечная часть записки формируется на основе аутогенных принципов.

Правильно сформированное письмо Джеймса Пеннебейкера позволит спортсмену успешно справиться с психологическими проблемами и войти в предстартовое состояние боевой готовности.

1. Бабушкин, Г. Д. Коррекция предсоревновательной психологической подготовленности юных спортсменов / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 1 (12). С. 153–169.

2. Близневская, В. С. Формирование технического мастерства лыжников-ориентировщиков / В. С. Близневская // Образование и наука. 2006. № 3 (39). С. 35–41.

3. Гилев, Г. А. Психологическая подготовка спортсмена / Г. А. Гилев, В. Н. Гладков, В. В. Владыкина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 1 (155). С. 291–294.

4. Пуни, А. Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте: психологический аспект / А. Ц. Пуни. Л.: Гос. ин-т физ. культуры, 1979. 50 с.

К ВОПРОСУ О ПРИОБЩЕНИИ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ ПЕШЕГО ТУРИЗМА

О. Ю. Талаева,
обучающаяся

Майкопский государственный технологический университет, Майкоп

***Аннотация.** Целью данной статьи является приобщение молодёжи к пешему туризму. Показаны новые методы и подходы. Пеший туризм рассматривается под призмой приобщения молодежи к здоровому образу жизни. Приведены результаты социологического опроса, представлены пешеходные маршруты.*

***Ключевые слова:** ЗОЖ, пеший туризм, природа, Адыгея*

За последние десятилетия с развитием технологий молодое поколение стало зависимо от гаджетов. Физические игры стали заменяться компьютерными. Реальная жизнь перешла в виртуальную реальность. В конечном счете это приводит к понижению зрения, ослаблению мышечной деятельности, тревожности,

ожирению, к ухудшению состояния организма в физическом и психологическом плане [5; 6; 8].

Целью исследования является приобщение молодёжи к пешему туризму.

Результаты исследования. Республика Адыгея — это место, которое располагает возможностями для пешего туризма за счет своего расположения [7].

Перечень некоторых мест, которые могут заинтересовать пешего туриста:

- Маршрут № 30 «Через горы к морю», расстояние 56 км, время прохождения примерно 5 дней в зависимости от темпа.

- Большой тхач, расстояние 9,2 км, время, за которое можно пройти маршрут, примерно 6–7 часов.

- Оштен, маршрут берет начало от Яровой поляны, протяженность 18 км, занимает 1–2 дня, если идти через Гузерипль.

- Маршрут «От Тропической лагуны к Сердцу Руфабго», протяженность 9 км, время пути 4 часа.

Подобных маршрутов в РА достаточно, чтобы сделать уклон в пеший туризм для развития здорового образа жизни.

Существуют три разновидности пеших походов: походы выходного дня, походы детско-юношеского туризма 1–3-й степени и категорийные походы, которые делятся с 1-й по 6-ю категорию сложности [2] (табл.).

Таблица

Виды степеней и категорий сложности пешеходных маршрутов

<i>Сложность маршрута</i>	<i>Расстояние, км</i>	<i>Время прохождения маршрута</i>
1-я степень сложности	50	3–4 дн.
2-я степень сложности	75	4–6 дн.
3-я степень сложности	100	6–8 дн.
1-я категория сложности	100	6 дн.
2-я категория сложности	120	6 дн.
3-я категория сложности	140	10 дн.
4-я категория сложности	170	13 дн.
5-я категория сложности	210	16 дн.
6-я категория сложности	250	20 дн.

Как было выше сказано, сейчас технологии растут в быстром темпе и молодое поколение предпочитает сидеть больше в виртуальном мире, чем в реальном. Можно пеший туризм соединить с прогрессом технологий:

1. За основу можно взять пример игры «Pokemon GO», где человек ходит в поисках покемона и ищет его через камеру телефона. В реальном мире накладывается изображение виртуального покемона с помощью камеры.

Создается приложение, которое сможет работать оффлайн на пеших маршрутах, где можно будет внедрить виртуальных животных, которых будут искать на протяженности всего пешего маршрута. У каждого животного своя категория баллов, по мере накопления человек переходит на другой уровень. Виртуальное животное рассказывает о своем виде.

2. В мобильном телефоне на карту маршрута, будет накладываться квест в виде какой-нибудь популярной игры, которую можно выбрать самостоятельно.

3. Можно внедрить паспорт туриста, который можно будет оформить в Кавказском заповеднике, где будут указаны туристические пешие маршруты, которые надо пройти, и по прохождении ставится печать. Когда все маршруты будут пройдены, можно будет получить памятные призы.

На основе идей по новым внедрениям в пеший туризм был проведен опрос (рис.) среди людей от 16 до 30 лет. Было опрошено 27 человек. В ходе опроса им рассказали об идеях интерактивного внедрения в пеший туризм с применением технологий. По результатам анкетирования можно сделать вывод о том, что больший процент опрошенных людей (61,1 %) отдадут предпочтение пешему туризму. Данную статистику можно повысить, интегрируя технологии, позволяющие проявлять больший интерес к активному образу жизни, что, несомненно, полезно для физического здоровья в целом.

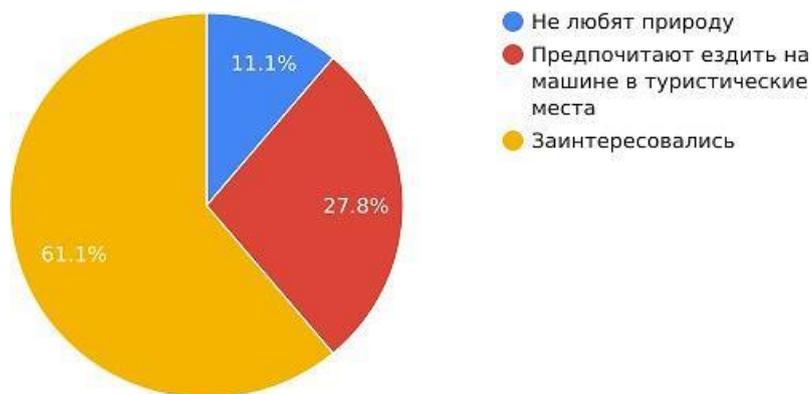


Рис. Результаты опроса среди людей от 16 до 30 лет

Совмещение туризма с отдыхом и изучением своего региона является важной составляющей правильного отдыха и ЗОЖ в целом. А природа Адыгеи не уступает лучшим мировым площадкам [4].

Немногие знают, что в поселке Каменноостском находится грандиозный Хаджохский каньон. Не путайте Хаджохский каньон с одноименной Хаджохской тесниной. Теснина — это лишь малая часть Хаджохского каньона, самая многолюдная и суебливая. А сам Хаджохский каньон тянется семь с половиной километров от поселка Каменноостского до станицы Даховской. Он создан схождением двух царственных горных массивов с запада Азишский и с востока Уна-Коз. Величаво два хребта исполина через реку Белая глядят друг на друга, словно два брата, в чарующей красоте и великой мощи многие тысячелетия даря прохладу в зной и чистейший живительный воздух всем живым существам.

Если совсем немного отойти от туристской тропы и коммерческих маршрутов, то легко можно очутиться в девственно дикой и нетронутой туристами части природного Хаджохского каньона. Самая красота начинается выше ущелья Руфабго, если идти по левой стороне реки Белой в сторону станицы Даховской. Здесь нет троп и дорог, лишь на противоположном берегу реки шумит автодорога Майкоп — Лагонаки. Здесь, вдали от цивилизации, на реке можно найти отличные места для отдыха и рыбалки. Огромные хаотичные нагромождения скал и камней образуют здесь труднопроходимые лабиринты. Берега реки сужаются до нескольких метров, и горная красавица река Белая (Шъхъэгуащэ) шумит и бьётся, пробиваясь через узкий каменный каньон.

С самого края Азишского хребта открывается замечательный вид на Хаджохский каньон. Глубоко внизу по дну каньона течет река Белая (Шъхъэгуащэ), наполовину скованная льдом, видна автодорога Майкоп — Лагонаки, на противоположной стороне возвышаются скалы хребта Унакоз. Тропинка отсюда выводит к смотровым площадкам над ущельем Руфабго. Если пройти поверху вглубь ущелья, то на лесной поляне можно обнаружить старинные черкесские сады. Огромные грушевые деревья имеют внизу ствола характерный грибовидный нарост — след от прививки.

Адыги, коренные жители этих мест, в совершенстве владели искусством прививания культурных сортов деревьев на лесной дичок. Остатки черкесских садов встречаются по всему Западному Кавказу, сейчас они являются уникальным культурным наследием [1].

Совсем рядом находится каскад водопадов Руфабго. Как и многие местные водопады, водопад на реке Большой Хаджох является сезонным, то есть наполняется водой в период затяжных дождей или таяния снега, иногда его грозный

поток сметает всё на своем пути. В сухой период от водопада остаётся лишь тоненькая светлая струйка, скользящая змейкой меж камней. Он падает с восьмиметровой высоты в небольшое озерцо.

Справа и слева от озерца вверх уходят крутые тропинки, по любой из них можно обойти водопад поверху и выйти на его «макушку», там можно увидеть интересные речные пороги, слоистые скалы и природные каменные ванны. Ниже по течению от водопада русло тоже довольно живописно: гладкие монолитные берега чередуются с каменными завалами и небольшими речными порогами.

Водопад реки Большой Хаджох расположен на восточной окраине посёлка Каменноостский (Хаджох). Этот небольшой живописный водопад входит в число легкодоступных достопримечательностей посёлка, он расположен в трехстах метрах от асфальтированной автодороги, ведущей из Каменноостского к Свято-Михайловскому монастырю. Путь к водопаду идет через великолепный буковый лес, наполненный влажным грибным ароматом. Широкая лесная тропинка, усыпанная рыжим ковром опавших листьев, полого спускается на дно глубокого ущелья, откуда доносится шелест падающей воды.

Очень красиво на хребте Унакоз, когда там цветёт сон-трава — удивительно красивое и нежное весеннее растение, напоминающее мохнатый колокольчик. Со смотровых площадок хребта Унакоз открывается восхитительный вид на долину реки Белой, Хаджохский каньон, невысокие лесистые хребты и далекие заснеженные вершины Адыгеи. Глубоко внизу, на слиянии рек Белая и Дах, расположена небольшая станица Даховская. Отдельной достопримечательностью хребта Унакоз является его скальный пояс, протянувшийся вдоль его вершины на многие километры. В известняковых скалах скрыты многочисленные карстовые пещеры и гроты, которые много тысячелетий назад служили жилищем древнему человеку.

При археологических раскопках были найдены орудия труда и быта, а также кости древних, ныне вымерших животных: пещерного медведя, мамонта, празубра, тигрольва. Некоторые гроты имеют весьма причудливые очертания, особенно удивляют массивные колонны, поддерживающие своды скальных навесов, а в некоторых скалах имеются сквозные отверстия-окошки [3].

Лагонакское нагорье в Адыгее — уникальное место с множеством смотровых площадок, пещер, природных достопримечательностей.

На Азишском хребте можно найти множество уютных укромных местечек, куда редко заглядывают туристы. Например, над каньоном Сухого Курджиписа есть прекрасная панорамная точка с одинокой сосной на краю пропасти. Отсюда открывается замечательный вид на океан горных лесов и цепочку пологих куполообразных вершин Лагонакского хребта. На Азишском перевале, на скале Утюг находится одна из самых популярных панорамных точек Лагонакского нагорья. С высоты 1800 метров над уровнем моря разворачивается грандиозная панорама высокогорных лугов и пихтовых лесов нагорья. Снежный покров на альпийских лугах активно тает, и плато Лагонаки сейчас напоминает огромное коричнево-белое лоскутное покрывало. Полюбовавшись на горные просторы с высоты птичьего полёта, можно отправиться исследовать подземные недра Лагонаки. На Лагонакском нагорье насчитывается десятки диких пещер. Образно говоря, нагорье Лагонаки пронизано карстовыми полостями.

Заключение. Совмещение туризма с отдыхом и изучением своего региона является важной составляющей правильного отдыха и ЗОЖ в целом. А природа Адыгеи не уступает лучшим мировым площадкам.

1. Абидова, С. Х. Молодёжный туризм в Адыгее как перспективное направление развития туристического направления в России / С. Х. Абидова // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в РФ : матер. I Всероссийской конференции. М., 2022. С. 18–23.

2. Мануйленко, Э. В. Пешеходный туризм как средство формирования здорового образа жизни студента / Э. В. Мануйленко, Д. А. Мушкетов // Спорт и туризм: администрирование и развитие : матер. Международной научной практической конференции. Калининград: БФУ им. И. Канта, 2017. С. 127–133.

3. Нагоева, С. Х. Перспективные направления развития туризма в Адыгее / С. Х. Нагоева // Наука. Культура. Искусство: актуальные проблемы теории и практики : сборник материалов Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции : в 5 т. Белгород, 2022. Т. 5. С. 335–339.

4. Нехорошева, Э. А. Пропаганда ЗОЖ в образовательной среде / Э. А. Нехорошева, В. Г. Свечкарёв // Новые технологии в учебном процессе и производстве : матер. XXI Международной научно-технической конференции, посвящённой 35-летию полета орбитального корабля-ракетоплана многоразовой транспортной космической системы «Буран». Рязань, 2023. С. 820–822.

5. Свечкарёв, В. Г. Применение виртуальной реальности для совершенствования системы физического воспитания / В. Г. Свечкарёв, Т. А. Иващенко, Л. К. Белоус,

Т. В. Манченко // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2018. № 4. С. 117–125.

6. Свечкарёв, В. Г. Использование машины адаптивного воздействия в практике оздоровительной физической культуры / В. Г. Свечкарёв, В. В. Гурин // Кубанский научный медицинский вестник. 2006. № 11. С. 76–78.

7. Свечкарёв, В. Г. Оздоровительный туризм и тренажёр «ПравИло» / В. Г. Свечкарёв // Колпинские чтения по краеведению и туризму : матер. межрегиональной (с международным участием) научно-практической конференции : в 2 ч. СПб., 2018. Ч. 2. С. 495–497.

8. Свечкарёв, В. Г. Эволюция спорта / В. Г. Свечкарёв // Научные известия. 2019. № 14. С. 63–67.

ИССЛЕДОВАНИЕ СКЛОННОСТИ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ У ПОДРОСТКОВ

Е. А. Усманова,

старший преподаватель

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

А. Л. Елфимова,

обучающаяся

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

***Аннотация.** В данной статье представлены результаты эмпирического исследования склонности подростков к отдельным видам аддиктивного поведения.*

***Ключевые слова:** аддиктивное поведение, склонность к аддиктивному поведению, аддикция, зависимое поведение, подростки*

На сегодняшний день аддиктивное поведение среди подростков стало одной из наиболее актуальных и серьезных проблем нашего времени, поскольку с каждым годом все чаще наблюдается появление зависимого поведения у молодого поколения, что делает подростковый период одним из самых уязвимых периодов онтогенеза. В это время перестраиваются сложившиеся психологические структуры, видение мира и себя, формируются социальные установки и нравственные представления, а наличие аддикции препятствует нормотипичному развитию личности подростка [1].

Подтверждением данного факта является то, что, с одной стороны, увеличивается количество людей, выбирающих аддиктивное поведение как способ справиться с проблемами и найти быстрые методы снятия стресса и т. д., а с другой стороны, наблюдается увеличение разнообразия видов зависимостей и форм их проявления.

Под аддиктивным поведением подразумевается любое повторяющееся, навязчивое, ясно и рационально не мотивированное поведение, которое невозможно контролировать. Конечной целью такого поведения является достижение субъективного физического и психологического наслаждения. Источником этого удовольствия могут быть не только психоактивные вещества, но и разнообразные виды деятельности [5].

По статистике химических форм аддиктивного поведения, по данным Комитета за 2022–2023 годы, 11,9 % жителей Республики Коми указывают, что в кругу их знакомых присутствуют люди с признаками химической аддикции, а 29,7 % утверждают, что получали предложение попробовать психоактивные вещества. Кроме того, статистика свидетельствует, что чаще всего первая проба наркотических веществ происходит в возрасте 16–17 лет, а большинство опрошенных (67,6 %) употребляли наркотики за компанию [7]. Данные результаты свидетельствуют о высокой уязвимости подростков к влиянию окружающей среды и о значительном риске формирования химической аддикции в силу поведенческих особенностей данного возраста. Более того, согласно данным Всемирной организации здравоохранения, около 70 % подростков имеют опыт употребления алкогольных и наркотических веществ, при этом примерно 10 % находятся под наблюдением в медицинских учреждениях [3].

К тому же было выявлено 39 образовательных организаций в Республике Коми, в которых наблюдается большое количество обучающихся с повышенной вероятностью вовлечения в зависимое поведение и резистентностью. Кроме того, количество несовершеннолетних, зарегистрированных с наркологическими расстройствами, возросло на 6,1 % по сравнению с 2021 годом. В результате чего уровень вовлеченности несовершеннолетних в незаконный оборот наркотиков в 2022 году был оценен как «напряженный», а в Ухте ситуация была признана как «кризисная» [7].

Л. А. Захарова в своем исследовании отмечает, что средний возраст подростков, склонных к спортивному и музыкальному фанатизму, составляет от 15 до

17 лет, и не исключено, что фанатизм может служить предиктором дальнейшего потребления психоактивных веществ лицами подросткового и юношеского возраста [2].

В свою очередь, исследование А. В. Трусовой и А. Е. Канашова выявило, что среди подростков в возрасте от 15 до 18 лет 58,4 % демонстрируют умеренные признаки интернет-зависимости, а 10,4 % находятся в группе высокого риска по этому виду зависимости [6].

Однако труднее всего отследить распространенность поведенческих аддикций среди подростков в силу того, что такие формы аддикций являются более доступными и приемлемыми в обществе.

Для исследования склонности к аддиктивному поведению современных подростков нами было проведено исследование в феврале 2024 года.

Целью исследования являлось выявление наиболее распространенных аддикций в подростковой среде. Объектом исследования выступала склонность к аддиктивному поведению, предметом исследования — склонность к аддикциям разного вида у подростков.

Гипотезами исследования выступили следующие предположения: 1) большинство старших подростков будут склонны к кибераддиктивному поведению; 2) подростки мужского пола будут иметь более высокую склонность к кибераддиктивному поведению и спортивной аддикции, в то время как девушки будут более подвержены пищевым и спортивным аддикциям.

В эмпирическом исследовании приняли участие 46 подростков 15–16 лет, учащихся 9-х классов. Базой для исследования являлась Средняя общеобразовательная школа № 1 имени И. А. Куратова с углубленным изучением отдельных предметов (г. Сыктывкар).

Выявить склонность к аддиктивному поведению подростков позволили тесты для определения нехимических форм аддикций ввиду доступности данных видов аддиктивного поведения у подростков. Были использованы следующие методики: «Опросник аддикции спортивных упражнений» (М. Гриффитс, А. Сабо, А. Терри), «Тест компьютерной зависимости» (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Ботьбот), «Опросник пищевых предпочтений» (в адаптации О. А. Скугаревского).

Проведенное исследование показало, что 58,7 % подростков имеют склонность к одной или нескольким аддикциям. У 28,3 % испытуемых наблюдается первая стадия компьютерной зависимости, в то время как 26,1 % находятся на

стадии увлеченности. Кроме того, 13 % подростков демонстрируют склонность к пищевой аддикции, и только 6,5 % подростков имеют склонность к аддикции спортивных упражнений.

Сравнение результатов исследования по половому признаку показало, что склонность к аддиктивному поведению является схожей как у девушек, так и у юношей. Иначе говоря, статистически значимые различия не были обнаружены, это указывает на то, что механизмы зависимого поведения функционируют схожим образом, несмотря на некоторые поведенческие различия между представителями разных полов. Также важно отметить, что подростковый период рассматривается как время проб и освоения окружающего мира, это может проявляться в стремлении к самостоятельности, независимости через использование аддиктивных форм поведения.

Таким образом, первая гипотеза исследования о том, что большинство подростков старшего возраста будут склонны к кибераддиктивному поведению, подтвердилась. Интернет представляет собой наиболее доступный способ ухода от реальности, что делает его привлекательным для молодежи. Вторая гипотеза о том, что юноши будут иметь более высокую склонность к кибераддиктивному поведению и спортивной аддикции, в то время как девушки будут более подвержены пищевым и спортивным аддикциям, не подтвердилась. Подростки могут сталкиваться с одинаковыми стрессами и ожиданиями общества, что может привести к использованию схожих аддиктивных форм поведения. Кроме того, механизмы формирования зависимостей, такие как влияние дофамина и других нейромедиаторов, действуют схожим образом у всех подростков независимо от пола.

Результаты исследования показали, что для современных подростков в основном характерно кибераддиктивное поведение. Такие подростки достаточно много времени проводят за компьютером, испытывают удовольствие от пребывания в Интернете, а находясь вне его, чувствуют раздражение. Часто пренебрегают временем общения с семьей и учебой, а также могут испытывать проявления физических симптомов, таких как головные боли, боли в спине, онемение руки, сухость в глазах и нарушения сна. Данные симптомы могут усиливать аддикцию и способствовать еще большему «застреванию» в ней.

Можно предположить, что по мере повышения требований к подросткам, правил, ограничивающих свободу, и по мере ужесточения мер наказания со стороны родителей подростки будут искать способы компенсации неудовлетворен-

ных потребностей через различные формы аддиктивного поведения. Это, в свою очередь, будет способствовать закреплению таких стратегий поведения и дальнейшему развитию зависимости. Можно утверждать, что подростки стремятся освободиться от ограничений, установленных родителями, с помощью компьютерных игр, увлеченности спортом или изменения пищевых привычек. Иными словами, респонденты стремятся удовлетворить потребность в свободе уходом в виртуальное пространство или беря под контроль свое тело и жизнь в целом.

Также можно утверждать, что отсутствие позитивных эмоциональных связей с окружающими может привести подростков к уходу в онлайн-пространство, к занятию спортом или изменению пищевого поведения. Поскольку пища является одним из самых доступных источников удовольствия, она нередко становится предметом бессознательного выбора, используемого для защиты от страха и депрессии, следовательно, затрудняется контроль над ее употреблением. В результате подросток может неконтролируемо поглощать пищу или, напротив, прилагать все усилия для того, чтобы ограничить свой аппетит [4].

Кроме того, предрасположенность к одной форме аддикции может провоцировать развитие других, более серьезных и опасных видов аддикций у подростков, таких как наркотическая или алкогольная аддикции.

Аддиктивное поведение представляет собой одну из значимых проблем современности. Результаты исследования показывают, что проблема аддикции действительно является актуальной для подросткового возраста. Молодые люди проявляют разнообразные предпочтения в выборе способов «ухода» от реальности, фрустрирующих ситуаций и т. д. Так, многие подростки увлечены компьютерными играми, а также выбирают чрезмерную спортивную активность или изменение пищевых привычек. Однако подобные увлечения не всегда являются благоприятными, поскольку имеют и обратную сторону — подростки избегают реальности, усиливается неуверенность в жизни, появляются страхи перед социальными взаимодействиями, возрастает тревожность, снижается мотивация справляться с жизненными трудностями и выстраивать отношения с окружающими.

Все вышесказанное подчеркивает существование проблемы аддиктивного поведения в подростковом возрасте и указывает на необходимость разработки

мер профилактики данного поведения у подрастающего поколения, а также коррекции уже имеющихся аддикций. Профилактические меры должны носить комплексный характер и включать в себя помощь социально-психологического, педагогического и юридического характера как подросткам, так и их родителям.

Психопрофилактическая работа может осуществляться в следующих направлениях: изменение поведения с помощью самоанализа и рефлексии; развитие способности адекватно выражать свои эмоции и понимать чувства других; повышение стрессоустойчивости подростков; организация деятельности, альтернативной зависимому поведению; поиск и стимулирование личностных ресурсов подростков через участие в активной деятельности, творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, что, в свою очередь, обеспечивает активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

1. Бушлаева, Е. Л. Особенности социально-психологических установок подростков, склонных к аддиктивному поведению / Е. Л. Бушлаева // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2021. № 2 (839). С. 170–182.

2. Захарова, Л. Е. Спортивный и музыкальный фанатизм в подростково- юношеском возрасте как показатель аддиктивного поведения / Л. Е. Захарова // International Journal of Medicine and Psychology. 2020. Т. 3. № 3. С. 71–76.

3. Сабирова, Н. М. Нарушения в детско-родительских отношениях как фактор проявления аддиктивного поведения у подростков / Н. М. Сабирова // Приоритетные направления развития науки и образования / под общ. ред. Г. Ю. Гуляева. Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г. Ю.), 2019. С. 36–45.

4. Семешина, Д. Т. К вопросу о причинах формирования пищевой аддикции / Д. Т. Семешина // Медицина Кыргызстана. 2015. № 2. С. 96–97.

5. Смирнов, А. В. Базовые психологические компоненты аддиктивного поведения в структуре интегральной индивидуальности : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / А. В. Смирнов. Екатеринбург, 2015. 22 с.

6. Трусова, А. В. Распространенность интернет-зависимого поведения среди российских подростков в возрасте 15–18 лет / А. В. Трусова // Вопросы наркологии. 2021. № 5 (200). С. 5–14.

7. Доклад о наркоситуации в Республике Коми в 2022 году, г. Сыктывкар, 2023 [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1730995229&tld> (дата обращения: 02.12.2024).

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ ВЛИЯНИЯ ДЕТСКОГО ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ

*Ю. Б. Элембаева,
обучающаяся*

Кировский государственный медицинский университет, Киров

***Аннотация.** В данной статье рассмотрена степень влияния детского массажа на организм ребенка. Был использован метод онлайн-анкетирования родителей с целью изучения характера и интенсивности изменений состояния ребенка до и после курса лечебного массажа.*

***Ключевые слова:** здоровье, ребенок, гипертонус, состояние, массаж*

Введение. Лечебный массаж для детей — это эффективная терапевтическая техника, используемая для улучшения здоровья и самочувствия детей с различными заболеваниями и состояниями. Этот вид массажа включает в себя специальные техники, направленные на стимулирование роста и развития ребенка, облегчение симптомов и содействие восстановлению после болезней и травм. Однако необходим тщательный анализ и систематизация научных данных, чтобы понять, как глубоко и всесторонне воздействует детский лечебный массаж на их организм.

С момента своего появления лечебный массаж для детей привлек внимание специалистов в области медицины, психологии и педагогики благодаря своим многочисленным преимуществам. Массажные процедуры улучшают физическое здоровье, стимулируют нервную систему, повышают иммунитет, укрепляют мышцы и суставы, улучшают кровообращение и лимфоотток, помогают бороться с болью и судорогами. Кроме того, массаж способствует снижению стресса и тревоги, улучшению настроения и общего состояния [1, 2].

Важным аспектом является то, что массаж часто используется в сочетании с другими видами лечения, такими как физиотерапия и рефлексотерапия. Это позволяет добиться более высоких результатов и оптимизировать процесс реабилитации. Также стоит отметить, что эффективность массажных процедур во многом зависит от квалификации специалистов, его образования, используемой техники и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Цель статьи — это комплексная оценка степени воздействия массажа на организм ребенка.

Материалы и методы. Для проведения исследования использовался метод онлайн-анкетирования и расспросов родителей, дети которых прошли курс лечебного массажа по показаниям. В опросе приняло участие 112 человек, возраст детей которых варьируется от 1 года до 13 лет. Респондентам было предложено ответить на следующие вопросы анкеты:

1. Сколько лет вашему ребенку?
2. Посещает ли ваш ребенок курсы лечебного массажа?
3. Если нет, то какие другие виды терапии Вы используете?
4. Как давно Вы к ним прибегаете?
5. Какие улучшения в состоянии ребенка Вы заметили после начала другого вида терапии?
6. Если да, то как часто ваш ребенок посещает курсы лечебного массажа?
7. Какие цели Вы преследуете, посещая сеансы массажа?
8. Какие улучшения в состоянии ребенка Вы заметили после начала курса лечебного массажа?
9. Сколько времени прошло с момента начала первого сеанса массажа?
10. Есть ли у вашего ребенка хронические заболевания или нарушения здоровья, требующие регулярного массажа?
11. Если да, то какие хронические заболевания и функции организма у вашего ребенка?
12. Использовали ли Вы какие-либо другие виды лечения наряду с массажем?
13. Оцениваете ли Вы свое отношение к лечебному массажу у детей в целом?
14. Изменилось ли ваше мнение о массаже после прохождения курса?
15. Какой эффект от массажа был для вас наиболее заметным?
16. Считаете ли Вы, что лечебный массаж для детей должен быть включен в стандартную медицинскую помощь?
17. Хотите ли вы продолжить курс детского массажа в будущем?

Результаты и выводы. В ходе проведенного исследования было установлено, что большинство респондентов (77 %) посещают курсы лечебного массажа регулярно 3 раза в месяц, 20 % — раз в месяц, а 3 % вообще не посещают. Основными целями среди опрошенных были улучшение общего состояния здоровья ребенка, укрепление мышц и снятие гипертонуса.

Родители, которые водят детей на курсы массажа, отмечают улучшение осанки и походки, уменьшение гипертонуса мышц, улучшение физического

развития. Также было выражено наличие хронических заболеваний, связанных с нарушением осанки, сколиозом и мышечными спазмами, примерно у трети анкетированных, в связи с чем и были назначены курсы массажа. Наиболее распространённым среди них является гипертонус у младенцев (Гр. 1)

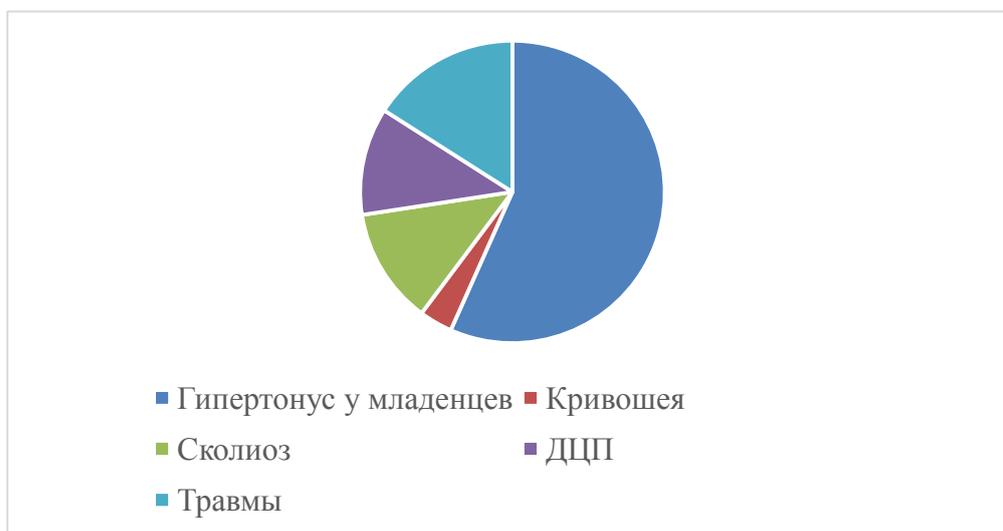


Рис. 1. Часто встречаемые заболевания детей

Родители, которые не водят ребенка на курсы лечебного массажа, прибегают к ортопедической коррекции. Исходя из данных литературы, ортопедическая коррекция является малоэффективным и более продолжительным видом терапии для достижения желаемых результатов, что также было подтверждено респондентами (Гр. 2)

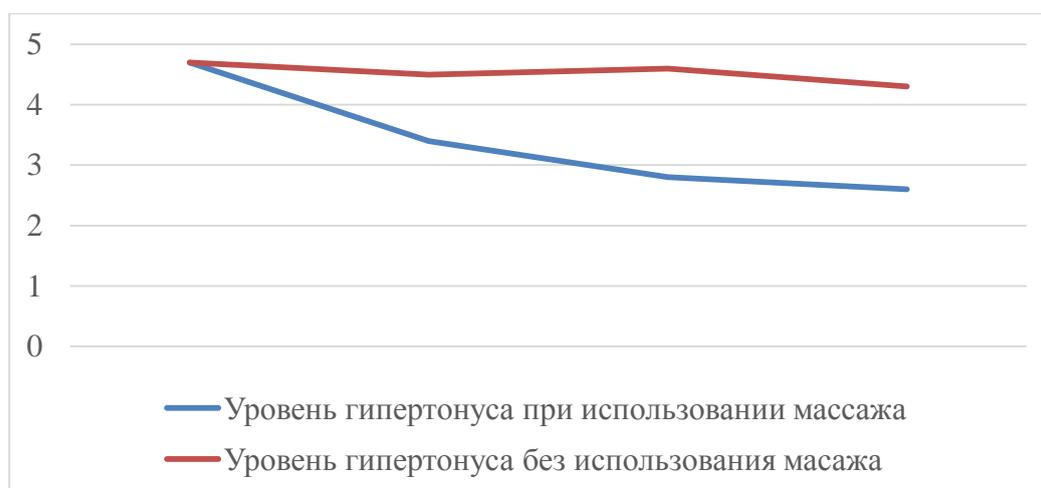


Рис. 2. Оценка эффективности массажа при лечении гипертонуса (5-балльная шкала)

Около 63 % респондентов не сочетали курсы лечебного массажа с другими методами лечения. Положительное отношение к массажу высказали практически все участники опроса. Наиболее выраженный эффект от массажа респонденты отмечают в виде снятия артралгии и гиперрефлексии суставов. Более 80 % анкетированных поддержали бы идею включения массажа в стандартную медицинскую помощь в связи с ее высокой эффективностью.

Собранные данные показывают высокую оценку степени влияния детского лечебного массажа в терапии заболеваний опорно-двигательного аппарата, некоторых видов неврологических нарушений и хронических заболеваний. Также массаж играет важную роль в поддержании здоровья детского населения. Положительное отношение родителей к курсам лечебного массажа и их желание включить данный вид физиотерапии в стандартную медицинскую помощь говорит о необходимости разработки и совершенствования техник и методик массажа.

Заключение. Таким образом, детский лечебный массаж представляет собой немаловажный составляющий комплекс терапии различных заболеваний и состояний у детей. По результатам многочисленных исследований можно сделать вывод, что он оказывает большое влияние на организм ребенка, затрагивая как психологические, так и физические аспекты. Массаж способствует улучшению кровообращения, восстановлению работы внутренних органов, укреплению мышечного корсета и уменьшению уровня тревоги и стресса.

Исследования демонстрируют, что регулярные посещения курсов массажа содействуют не только быстрому восстановлению после травм и заболеваний, но и профилактике других заболеваний. По результатам опроса было доказано, что дети, получающие массаж, показывают более высокие показатели в координации движений и развитии моторных навыков.

Немало важным является тот факт, что эффективность массажа напрямую зависит от уровня квалификации мастера, индивидуальных особенностей ребенка. В случае использования неправильных техник или работы без учета медицинских показателей массаж может привести к негативным последствиям. Из всего следует немаловажный вывод — выбор массажиста всегда должен основываться на его профессиональных навыках, образовании и умении работы с детьми [3, 4].

Таким образом, детский лечебный массаж является очень важным и ценным инструментом в арсенале каждого врача, который заслуживает более широкого распространения и признания среди специалистов и родителей. Зачастую использование комбинации массажа с другими методами терапии может сильно повлиять на качество жизни детей и способствовать их правильному развитию и росту.

1. Баранников, А. Ю. Массаж и гимнастика в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей младшего школьного возраста / А. Ю. Баранников, Д. Н. Попов // Российский педиатрический журнал. 2020. № 1. С. 10–14.

2. Гусева, И. А. Оценка эффективности лечебного массажа у детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / И. А. Гусева, Е. А. Селезнева // Вопросы современной педиатрии. 2015. № 1. С. 12–17.

3. Демьяненко, Л. П. Применение методики лечебного массажа у детей дошкольного возраста с нарушениями осанки / Л. П. Демьяненко, О. А. Румянцева // Педагогический журнал. 2021. № 1. С. 305–312.

4. Кочеткова, О. А. Современные исследования влияния классического массажа у детей, не имеющих патологии развития / О. А. Кочеткова, Д. Н. Мальцев // Сборник научных статей по материалам XVIII международной научно-практической конференции. Киров, 2020. С. 841–850.

ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

*Е. Д. Чегесова,
обучающаяся*

СГУ им. Питирима Сорокина, Сыктывкар

***Аннотация.** В статье рассматривается комплексная система профилактики употребления психоактивных веществ в образовательных организациях.*

***Ключевые слова:** учащиеся, несовершеннолетние, психоактивные вещества, профилактика*

В настоящее время одной из ключевых стратегических целей государства является обеспечение и поддержание здоровья граждан. Тем не менее, проблема употребления психоактивных веществ (далее — ПАВ) подростками остается

одной из наиболее актуальных социальных проблем современного общества. Так, в 2023 году комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав Республики Коми было рассмотрено 36 материалов, связанных с употреблением ПАВ, что на 13 % больше, чем в предыдущем году [1].

В целях оптимизации профилактических мероприятий Всемирная организация здравоохранения разработала классификацию, которая включает в себя три уровня профилактических мероприятий: первичную, вторичную и третичную профилактику или реабилитацию.

В рамках Концепции профилактики употребления ПАВ в образовательной среде до 2025 года данный вопрос раскрывается более детально применительно к национальным особенностям Российской Федерации. Помимо этого, Концепция выделяет и структурирует основные социальные институты, реализующие профилактическую деятельность. Рассмотрим данную структуру на примере Республики Коми. Так, на первом региональном уровне особое место занимает Министерство образования и науки Республики Коми, осуществляющее координацию деятельности всех субъектов профилактики. Также Министерство формирует единые механизмы реализации профилактического направления и создает условия для предупреждения употребления ПАВ в конкретном муниципальном образовании. На втором уровне выделяются: муниципальные органы управления образованием, образовательные организации, подведомственные Министерству образования и науки Республики Коми. Третий уровень представлен образовательными организациями, которые реализуют профилактические мероприятия в масштабах деятельности конкретных учреждений [2].

В контексте образовательных организаций ключевую роль играет начальный этап превентивных мер, который представляет собой комплекс мероприятий, направленных на предотвращение употребления ПАВ учащимися.

Эффективная деятельность по профилактике употребления ПАВ обучающимися должна начинаться с объективной диагностики реального функционирования конкретного человека или определенной целевой группы. Для этого необходимо проводить детальный разбор основных аспектов образа жизни на предмет выявления возможных рискогенных факторов, ведущих к формированию зависимости от ПАВ. Именно объективные, реально существующие рискогенные факторы должны определять конкретные цели и задачи профилактической деятельности.

С этой целью было проведено эмпирическое исследование методом анкетирования учащихся 7–9-х классов одного из общеобразовательных учреждений села Объячево.

Результаты исследования показали, что в целом обучающиеся имеют представление о ПАВ. Также большинство опрошенных (74 %) осознают, что ПАВ наносят серьезный ущерб здоровью человека.

Несмотря на это, наблюдается высокий уровень лояльности респондентов к употреблению ПАВ как в целом, так и в отношении употребления наркотических веществ в частности.

Стоит также отметить, что треть респондентов (27 %) признались, что употребляют ПАВ. Среди них большинство составляют мальчики. А среди субъективных причин употребления ПАВ, названных самими респондентами, преобладают любопытство (30 %) и уход от решения проблем (29 %).

Однако анализ рискогенных факторов не может основываться только на субъективных оценках. В связи с этим были рассмотрены и объективные факторы. В частности, были проанализированы актуальные проблемы несовершеннолетних. Здесь удалось выяснить, что больше всего обучающихся волнуют предстоящие экзамены и контрольные работы (73 %), каждый третий респондент отметил трудности в усвоении учебного материала (32 %), а 41 % — получение интересующей профессии. Примечательно, что указанные проблемы в большей степени волнуют учащихся 9-х классов.

Изучение структуры свободного времени показало, что для подростков, употребляющих ПАВ, характерны те же формы проведения досуга, что и для обучающихся контрольной группы.

Изучение референтных групп обучающихся показало, что половина респондентов авторитетом для себя считают своих родителей и в случае возникновения тех или иных проблем будут в первую очередь обращаться именно к родителям. Однако стоит отметить, что ориентация обучающихся, приобщившихся к употреблению ПАВ, на мнение родителей в данном случае не всегда может рассматриваться положительно: корреляционный анализ показал, что у каждого четвертого респондента есть курящий член семьи, а у каждого второго — употребляющий алкоголь. Кроме того, было выявлено, что первая проба алкоголя почти у половины респондентов (40 %), употребляющих ПАВ, произошла именно в семье с участием родителей. В целом необходимо также отметить, что

у каждого второго подростка в социальном окружении кто-либо употребляет алкоголь: не только родители, но и другие члены семьи, друзья, одноклассники.

Таким образом, первичная профилактика употребления ПАВ несовершеннолетними должна базироваться на принципах научности, общественной активности и системности, что делает ее этиологичной, комплексной, дифференцированной и поэтапной. В этом контексте можно выделить три ключевых аспекта первичной профилактики. Во-первых, это масштабная информационно-просветительская работа с обучающимися, направленная на повышение культурного уровня и формирование негативного отношения к употреблению ПАВ. Во-вторых, это санитарно-гигиеническое воспитание, которое включает в себя пропаганду здорового образа жизни и отказ от вредных привычек. В-третьих, это формирование у обучающихся личной и социальной компетентности, включая обучение навыкам критического мышления, эффективного общения, избегания ситуаций риска, управления эмоциями, конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, оказания сопротивления давлению, навыков структурирования своего свободного времени и организации досуга, альтернативного наркотизации. При этом важно также то, что для достижения поставленных целей недостаточно лишь интегрировать профилактические мероприятия в базовые учебные программы и воспитательную внеурочную деятельность. Помимо этого, необходимо также разрабатывать и внедрять образовательные программы для родителей, законных представителей и педагогов как для лиц, оказывающих значительное влияние на несовершеннолетних.

1. Информация о количестве материалов, рассмотренных на заседаниях комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав за употребление наркотических и психоактивных веществ в 2023 году [Электронный ресурс]. URL: https://minobr.rkomi.ru/uploads/documents/narkomonitoring_2024-04-10_15-42-38.pdf (дата обращения: 05.12.2024).

2. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года от 15 июня 2021 г. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_408453/?ysclid=1w64ssn5k763022178 (дата обращения: 04.12.2024).

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ЗДОРОВЬЕ

**VII Всероссийская научно-практическая конференция
с международным участием
(Сыктывкар, 18 декабря 2024 г.)**

Сборник статей

Ответственный редактор М. Л. Берговина

Выполнено с использованием программы Microsoft Office Word

Системные требования:

ПК не ниже Pentium III; 256 Мб RAM; не менее 1,5 Гб на винчестере;
Windows XP с пакетом обновления 2 (SP2); Microsoft Office 2003 и выше;
видеокарта с памятью не менее 32 Мб; экран с разрешением не менее 1024 × 768 точек;
4-скоростной дисковод (CD-ROM) и выше; мышь.

Редактор *Е. М. Насирова*

Корректор *О. В. Габова*

Техническое редактирование *А. А. Ергаковой*

Выпускающий редактор *Л. Н. Руденко*

3,9 Мб. 1 компакт-диск, пластиковый бокс, вкладыш.

Подписано к использованию 27.12.2024.

Заказ № 121. Тираж 50 экз.

Адрес типографии:

167000. Сыктывкар, ул. Коммунистическая, 23Б

Издательский центр ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

Тел. (8212) 390-472, 390-473.

E-mail: ipo@syktsu.ru

<http://www.syktsu.ru/>

[Титул](#)

[Об издании](#)

[Производственно-технические требования](#)

[Содержание](#)