



Министерство спорта Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

Министерство спорта Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»



Посвящается
40-летию образования кафедры
«Теории и методики массовой
физкультурно-оздоровительной
работы»
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-
Петербург

СБОРНИК

Всероссийской научно-практической конференции с международным
участием «Массовая физическая культура: проблемы и пути решения»,
посвященной 40-летию образования кафедры
теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
(Санкт-Петербург, 20 по 22 ноября 2023 г.)

СБОРНИК

Всероссийской научно-практической конференции с международным
участием «Массовая физическая культура: проблемы и пути решения»,
посвященной 40-летию образования кафедры
теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
(Санкт-Петербург, 20 по 22 ноября 2023 г.)

Санкт-Петербург
2023

Санкт-Петербург
2023

УДК 796
ББК 75.0
М32

М32 Массовая физическая культура: проблемы и пути решения: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием, посвященная 40-летию образования кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (Санкт-Петербург, 20 - 22 ноября 2023 г.) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б.и.], 2023. — 190 с.

Печатается по решению редакционно-издательского совета НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

В сборнике представлены материалы конференции. В представленных материалах отражены результаты научных исследований и практических разработок по актуальным проблемам массовой физической культуры.

Сборник адресован широкому кругу специалистов, интересующихся проблемами массовой физической культуры.

Состав редакционной коллегии

Главный редактор — доцент кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы, канд. пед. наук, доцент Лаврухина Г.М.

Член редакционной коллегии: зав. кафедрой теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы, канд. пед. наук, доцент Петров А.Б.

УДК 796
ББК 75.0

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1. МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... 6

1. *Бут-Гусаим В. В., Снежицкий П.В.* Значение оценки функционального состояния организма студентов, имеющих ограничения к занятиям физической культурой по медицинским показаниям в процессе планирования физической нагрузки с учетом нозологической форм заболеваний 6
2. *Волкова Н.Л., Сапаров М.М.* Адаптивная физическая рекреация для лиц с детским церебральным параличом 10
3. *Волыхина Н.А., Казакова О.Б.* Особенности развития физических способностей детей дошкольного возраста средствами фигурного катания 14
4. *Иоакимиди Ю.А., Коломийцева Н.С., Карягина Н.В., Бадрак М.И.* Влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на развитие у подростков мотивации к ведению здорового образа жизни 19
5. *Коломийцева Н.С., Иоакимиди Ю.А., Карягина Н.В., Аветисян А.* Анализ развития свойств личности младших школьников в физкультурно-спортивной деятельности 23
6. *Красавцева Е. Д.* Анализ проблем реализации физкультурно-массовых занятий для пенсионеров и пути их решений с учетом медико-биологических и психологических аспектов 28
7. *Кузнецова В.В.* Фитнес как формообразующий элемент городской культуры 33
8. *Милюков А.И.* Здоровое питание как фактор профилактики развития раннего старения 36
9. *Нерсесянц А.А., Заходякина К.Ю., Старченко А.С.* Влияние знаний о пользе физической культуры на регулярность занятий и самочувствие занимающихся 42
10. *Третьяков А.А.* Организация и методические рекомендации для проведения занятий по физической подготовке с личным составом в условиях арктических комплексных аварийно-спасательных центров 45
11. *Третьяков А.А.* Особенности психофизиологической регуляции (коррекции) специалистов МЧС России в условиях Арктики 49
12. *Третьяков А.А., Папырин В.В.* Обоснование системы критериев и методик отбора специалистов МЧС России для обеспечения профессиональной деятельности 53
13. *Федосеева А.Р., Богомолова Е.А., Шигапова Г.Р.* Современные способы коррекции остроты зрения при миопии у детей, активно занимающихся спортом 57

СЕКЦИЯ 2. ФИТНЕС КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 62

1. *Родоманова С.С.* Метод фельденкрайза – новое направление в российском фитнесе 62
2. *Таишева М.М., Яковлева А.И.* Физкультурно-оздоровительная технология «От здоровья, через развитие к совершенству» 65
3. *Утишева Е.В., Родоманова С.С.* Социальный фитнес 68

СЕКЦИЯ 3. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ 71

1. *Аксенова Н.Н.* Коррекция функций позвоночника с использованием средств фитнеса у женщин 35-55 лет 71
2. *Бердников Д.С., Александров Д.В.* Использование средств йоги в подготовке спортсменов фристайлистов старших разрядов 74
3. *Войнова М.М., Войнова С.Е.* Любительское фигурное катание, как новый вид массового спорта 78
4. *Герашенко В.В., Герашенко Д.В., Кудрявцев М.Д.* Инновационные технологии в анализе результативности физкультурно-оздоровительной работы взрослой группы населения 82
5. *Звегинцева С.В., Горбунова Т.В.* Применение современных образовательных технологий в физкультурно-оздоровительной работе для развития координационных способностей у дошкольников 6-7 лет 86
6. *Иванова О.С.* Технологии управления массовыми физкультурно-оздоровительными мероприятиями в регионе 91
7. *Константинова А.К., Сеницина А.О.* Раскрытие мобильности: преимущества упражнений на подвижность stick mobility 96
8. *Ивченко Е.А., Ивченко Е.В.* Влияние силовых тренировок в акваэробике на функциональное состояние женщин зрелого возраста 100
9. *Кузнецова О.М., Уварова Т.Г.* мониторинговая технология в образовательном процессе военного вуза по учебной дисциплине «физическая подготовка» 104
10. *Милюков А.И.* Современная методика занятий оздоровительной ходьбой с лицами пожилого возраста 108

СЕКЦИЯ 4. ИНТЕГРАЦИЯ ФИТНЕСА В ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, ФИЗКУЛЬТУРНУЮ РЕКРЕАЦИЮ 114

1. *Васильев С.А., Левенков А.Е.* Массажные техники и аппликации кинезиотейпирования при травмах верхних конечностей у боксеров 114
2. *Иваненко О.А.* Интеграция фитнес-технологий в процесс физической подготовки мальчиков-лыжников 10-12 лет 117
3. *Иванова Д.И.* Содержание групповых реабилитационных онлайн тренировок для профилактики болевого синдрома у женщин зрелого возраста с нарушениями осанки 121
4. *Егорова Л.А.* Интеграция фитнеса в учебный процесс, как важная составляющая работы с современной молодежью 126
5. *Лаврухина Г.М.* Использование метода круговой тренировки в фитнесе на занятиях с женщинами 25-35 лет 132
6. *Новозилова М.А., Вещикова А.И., Корнюшин Д.К.* Применение элементов аквафитнеса для занимающихся с последствиями острого нарушения мозгового кровообращения 138

Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием
«Массовая физическая культура: проблемы и пути решения»,
посвященной 40-летию образования кафедры
«Теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы»
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

7. *Симонова Л.И., Лаврухина Г.М.* Общая физическая подготовка школьников 8-9 лет с использованием кругового метода проведения на уроках физической культуры..... 142
8. *Тетерятник Д. А., Левенков А.Е.* Применение тренажера TRX в комплексной реабилитации 148
9. *Чванов В.Г.* коррекция физического и психо-эмоционального состояния спортсменов, завершивших спортивную карьеру средствами туризма 152

СЕКЦИЯ 5. КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ, ФИДЖИТАЛ СПОРТ И ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 154

1. *Беспалова Н.А., Ложеницина Н.Д.* Киберспорт в жизни студента..... 154
2. *Беспалова Н. А., Федянин В. И.* Фиджитал спорт: практические возможности цифровизации спорта..... 156
3. *Зиминский Д. А., Мелихова Т. М., Макарова Н. В.* Состояние и перспективы развития вида спорта «ГОНКИ ДРОНОВ» в России..... 159
4. *Лисовский Г.О.* Цифровая трансформация в спорте на примере фиджитал спорта 163
5. *Маликов А.Ю., Шлячков Е.А.* Сопоставление игровых амплуа в мини-футболе и «DOTA 2»..... 166
6. *Пенизев С. Ю.* О проблеме методического сопровождения спортивной тренировки в компьютерном спорте 171
7. *Романченкова П.М., Гураль О.Н.* Развитие компьютерного спорта на территории РФ. SWOT-анализ деятельности ФКС России 176
8. *Самарин И.С., Космина Е.А.* Описание свойств голосового общения в командных дисциплинах компьютерного спорта 182
9. *Харитонов С.В.* Развитие киберспорта в современной России: реальность и перспективы 186

Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием
«Массовая физическая культура: проблемы и пути решения»,
посвященной 40-летию образования кафедры
«Теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы»
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

СЕКЦИЯ 1. МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 303.444:378.172]:616-008.3/.5]:378.6

ЗНАЧЕНИЕ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОГРАНИЧЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАНИЯМ В ПРОЦЕССЕ ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ С УЧЕТОМ НОЗОЛОГИЧЕСКОЙ ФОРМ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Бут-Гусаим В. В., канд. мед. наук, доцент, доцент кафедры медицинской реабилитации Гродненского государственного медицинского университета, Республика Беларусь, г. Гродно;

Снежницкий П. В., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры и спорта Гродненского государственного медицинского университета, Республика Беларусь, г. Гродно;

Озимко О. Н., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Гродненского государственного медицинского университета, Республика Беларусь, г. Гродно;

Кандаракова Н. А., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Гродненского государственного медицинского университета, Республика Беларусь, г. Гродно;

Хонякова Т. В., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Гродненского государственного медицинского университета, Республика Беларусь, г. Гродно.

Аннотация. Планирование физической активности у обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья представляет собой актуальную проблему. Рациональная физическая нагрузка в процессе получения профессионального образования, при наличии патологического процесса, лимитирующего физическую активность, способствует восстановлению нарушенных функций, профилактике формирования вторичных осложнений и предупреждению прогрессирования основного заболевания. В основе планирования программы физической подготовки у обучающихся, имеющих заболевания, ограничивающие физическую активность, должны лежать не только информация о виде заболевания и группе здоровья, но и результаты оценки функционального состояния организма, так как предикторы патологических состояний не всегда обнаруживаются в процессе медицинского обследования и могут не совпадать симптоматически с уже имеющимся заболеванием, являющимся причиной медицинского ограничения к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: оценка функционального состояния, планирование физической нагрузки, специальная медицинская группа, ЛФК.

Актуальность. Процесс профессионального обучения всегда связан с необходимостью уметь преодолевать многочисленные трудности и адаптироваться к

стрессовым ситуациям [1, 2]. В наибольшей степени формирование адаптационных резервов наиболее актуально для обучающихся, имеющих ограничения к занятиям физической культурой по медицинским показаниям [3, 4]. Планирование рациональной программы сбалансированной физической нагрузки способствует ускорению формирования процесса адаптации и предотвращает развитие неблагоприятных последствий заболевания [5]. Важным элементом планирования такой программы является целостная картина о состоянии здоровья студента [6, 7].

Цель. Сопоставление известных нозологических форм заболеваний, являющихся основанием для ограничения физической активности по медицинским показаниям, с данными, полученными в результате оценки функционального состояния организма с целью планирования рациональной программы сбалансированной физической нагрузки.

Методы исследования. Исследование проведено на кафедре физического воспитания и спорта УО «Гродненский государственный медицинский университет». В исследовании приняли участие 387 студентов имеющие ограничения к занятиям физической культурой по медицинским показаниям. Было проведено изучение нозологических форм на основании медицинских заключений о состоянии здоровья, проведена оценка толерантности сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке, изучены функциональные резервы респираторной системы, индекс массы тела, показатели выносливости мышц спины.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что безусловную лидирующую позицию среди нозологических форм занимает патология опорно-двигательного аппарата, наблюдаемая у 46,3 % студентов, имеющих ограничения к занятиям физической культурой по медицинским показаниям. Вторую позицию занимает патология сердечно-сосудистой системы, которая встречается у 16,9 % обучающихся рассматриваемой категории и третью позицию (16,0 %) занимает офтальмологическая патология.

Подробные результаты распределения нозологических форм у студентов УО «Гродненский государственный медицинский университет», имеющих ограничения к занятиям физической культурой по медицинским показаниям представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Частота встречаемости нозологических форм у студентов, имеющих ограничения к занятиям физической культурой по медицинским показаниям

Патология	Курс			
	1	2	3	4
Патология зрения	15,8%	9,3%	16,1%	21,9%
Патология опорно-двигательного аппарата	44,5%	63,2%	35,5%	41,8%
Патология сердечно-сосудистой системы	18,5%	11,9%	24,2%	14,3%
Эндокринная патология	5,5%	3,9%	8,1%	2,2%
Патология выделительной системы	7,5%	6,5%	9,7%	7,7%
Патология желудочно-кишечного тракта	1,8%	1,3%	1,6%	1,1%
Заболевания крови	1,8%	0%	0%	1,1%

Продолжение таблицы 1

Патология нервной системы	1,8%	0%	1,6%	3,3%
Патология респираторной системы	2,8%	2,6%	1,6%	4,4%
Иные единичные заболевания	0%	1,3%	1,6%	2,2%

По результатам оценки функционального состояния организма установлено, что индекс массы тела, соответствующий норме, наблюдается в 70,5 % случаев, у 13,5 % обследуемых выявлен избыток массы тела, у 16,0 % обследуемых обнаружен дефицит массы тела. В результате проведения пробы с задержкой дыхания на вдохе установлено, что у 47,2 % студентов наблюдается высокий уровень толерантности к гипоксии, удовлетворительный результат наблюдался в 31,2 % случаев и у 21,6 % выявлена низкая устойчивость к гипоксии. По результатам оценки адаптационных способностей сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку установлено, что нормотонический тип реакции наблюдается только у 35,2 % студентов, в то время как у 31,2 % выявлен астенический тип, в 21,6 % случаев установлен гипертонический тип, 11,4 % студентов имеют ступенчатый тип реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. В результате изучения уровня выносливости мышц спины было установлено, что высокий уровень толерантности мышц спины к статической нагрузке наблюдается у 16,6 % обучающихся, у 48,6 % студентов определяется удовлетворительный результат и неудовлетворительный результат наблюдается у 34,8 % студентов.

После сопоставления результатов, полученных в процессе оценки функционального состояния организма с диагнозами, указанными в медицинских заключениях о состоянии здоровья установлено, что низкая толерантность мышц спины к статической нагрузке только в 52,0 % случаев соответствовала патологии опорно-двигательного аппарата. Патологические типы реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку соответствовали кардиоваскулярной патологии лишь в 23,0 % случаев. Низкая толерантность к гипоксии только в 32,8 % случаев совпала с наличием заболевания респираторной системы. Показатели индекса массы тела, не соответствующие критерию норма лишь в 21,3 % были связаны с основным заболеванием.

Необходимо помнить, что снижение функции системы, даже без видимых симптомов неизбежно приведет к снижению функционирования на уровне целого организма. Например, наличие хронической заболевания опорно-двигательного аппарата или патологическая масса тела без рационально спланированной физической активности неизменно приведет к проблемам выполнения профессиональной деятельности в условиях длительного удержания вертикального положения тела. Низкая толерантность к гипоксии ограничивает способности к продуктивной деятельности в условиях дефицита кислорода во вдыхаемом воздухе или длительной физической активности. Повышение толерантности к физической нагрузке с последующим непрерывным режимом умеренной физической активности является важным условием предотвращения прогрессирования заболевания сердечно-сосудистой системы.

Выводы. Рационально спланированная программа сбалансированной физической нагрузки при наличии заболевания, в значительной степени

ограничивающего физическую активность, способствует предупреждению развития вторичных осложнений и прогрессирования патологического процесса, а, в некоторых случаях, даже способствует восстановлению нарушенной, вследствие заболевания или травмы функции. Формирование программы должно быть обоснованным и опираться как на результаты медицинского обследования, так и на оценку функционального состояния организма.

В зависимости от вида патологии процесс планирования и реализации программы физической подготовки у рассматриваемой категории обучающихся имеет существенные различия, что подразумевает активное совместное участие в данном процессе не только специалистов физической культуры и спорта, но и медицинских работников.

Список использованных источников

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. 616с.
2. Светличкина, А.А. Особенности планирования уровня физических нагрузок у студентов специальной медицинской группы «А» имеющих сочетанные заболевания сердечно – сосудистой системы и вертебральной области / А.А. Светличкина, А.В. Доронцев// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). С. 245–250.
3. Чичкова, М.А. Влияние адаптивных нагрузок на параметры сердечно-сосудистой системы у пациентов с малыми аномалиями развития сердца и врожденной нейросенсорной тугоухостью. / М.А. Чичкова, А.А. Светличкина, М.А. Чичков // Астраханский медицинский журнал. – 2020. – № 1 (15). С. 28–35.
4. Шалаева, И.Ю. Здоровьесберегающая среда как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья школьников специальных медицинских групп // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2015. №1(11). С.75-79.
5. Гилев, Г.А. Физическая и функциональная подготовленность студентов специальной и основной медицинских групп / Г.А. Гилев, С.К. Романовский // Культура физической и здоровье. – 2015. – № 2 (53). – С. 103-107.
6. Горелов, А.А. Коррекция функционального состояния сердечно-сосудистой системы студенток СМГ с помощью дозированной оздоровительной ходьбы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, Н.В. Балышева // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 2 (60). – С. 42-48.
7. Snezhitsky, Pavel. Complex pedagogical diagnostics of personal motor activity / P. Snezhitsky, E. Romanova, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin, S. Smimov, A. Bolotin, A. Tarasov, S. Aganov, P. Suldin // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES) Vol. 22 (issue 11), Art 341, pp. 2681- 2687, November 2022 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES.

УДК 376.23

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

*Волкова Наталья Леонидовна, к.п.н., доцент кафедры
теории и организации физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена
Сапаров Михаил Михайлович, тренер АФК,
руководитель проекта
АНО Севастопольский центр физического развития и спорта*

Аннотация: в статье рассмотрена проблема физической рекреации лиц с детским церебральным параличом. Приведен теоретический анализ возможности использования сапбординга как средства физической рекреации у лиц с детским церебральным параличом. На основании практического опыта оценена степень воздействия физической нагрузки на организм занимающихся сапбордингом. Выявлены особенности использования занятий сапбордингом у лиц с детским церебральным параличом, с учетом их нозологической группы. Предложена структура и содержание занятий сапбордингом в адаптивной физической рекреации, с учетом специфики нозологической группы ДЦП.

Ключевые слова: сапборд, детский церебральный паралич, адаптивная физическая рекреация, адаптированная фитнес йога, массовая физическая культура, здоровье.

Введение

Физическая рекреация важный аспект современного общества для поддержания уровня здоровья, как физического, так и психологического. Особенностью выбора содержания занятий физической рекреацией является ее сезонность, популярность новых направлений физической активности. В последние несколько сезонов высокую популярность и массовость обрели занятия на сапборде. Сам инвентарь представляет из себя двухслойную надувную доску, оснащенную килем и лишем, а также одним веслом. Изначально предполагается гребля на сапборде стоя, хотя для начинающих возможны варианты сидя в упоре на коленях и в седе ноги врозь. Благодаря новизне, простоте использования и привлекательности умеренной физической нагрузки, совмещенной с перемещениями на природе по воде, данный вид самостоятельных занятий обрел очень быструю и широкую популярность в теплый период времени года среди различных возрастных групп населения.

На наш взгляд, данный вид физической активности при оптимальной степени адаптации может быть доступен и в адаптивной физической рекреации. Не смотря на технически простое двигательное действие в гребле на сапе, при реализации данных занятий в адаптивной физической культуре важно учесть нозологические особенности контингента и разработать четкую методическую последовательность обучения и использования данного средства в качестве активного отдыха и оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Методы и организация исследования

При анализе литературных источников было установлено, что отсутствуют научно-обоснованные рекомендации по структуре занятий на сапборде, авторы, затрагивающие этот вид физической активности, относят его к категории туризма, не

раскрывая особенности занятий – технической, физической и организационно-методической стороны. Также не было обнаружено источников, рассматривающие занятия на сапборде в аспекте адаптивной физической культуры. [1]

Малая методическая база для данного вида физической активности обусловлена, на наш взгляд, его новизной и недостаточным практическим опытом использования.

Из бесед со специалистами, практикующими данные занятия были установлены основные воздействия физической нагрузки на занимающихся в сапбординге:

- умеренная физическая нагрузка оздоровительного характера;
- использование оздоровительных сил природы при занятиях на открытых водоемах;

- укрепление глубоких мышечных групп при удержании баланса на доске;
- развитие координационных способностей при маневрировании в передвижении.

Также специалистами было отмечено, что занятия сапбордингом для лиц носят

Выявленные положительные эффекты легли в основу выбора нозологической группы занимающихся – лица с детским церебральным параличом (ДЦП), благодаря основным показателям:

- улучшение функциональной подготовленности, за счет развития силы и силовой выносливости;
- обучения технике двигательного действия, с возможностью его самостоятельного использования в физической рекреации;
- снижение спазматического состояния мышц, за счет выполнения упражнений в воде;

- снятие нагрузки с опорно-двигательного аппарата (упражнения в воде);
- компенсация нагрузки на не спазмированные мышцы;
- развитие вариативности двигательных действий;
- укрепление иммунитета.

Дополнительным фактором выбора явилась схожесть воздействия физических упражнений на сапборде с занятиями в бассейне на акваплоте, которые имеют ярко выраженный эффект в увеличении функциональной подготовленности занимающихся.

Поскольку длительное поддержание вертикального положения и положения сидя для лиц с ДЦП вызывает затруднение, для увеличения продолжительности и разнообразия занятий на сапборде было принято решение использовать элементы фитнес-йоги. Данное решение основано на практике таких занятий сапбордингом у условно здоровых людей, а также на имеющихся исследованиях, подтверждающих эффективность йога-терапии в адаптивной физической культуре у лиц с ДЦП. [2]

Не смотря на имеющиеся предпосылки в научно-методической литературе к возможности организации данного вида занятий для лиц с ДЦП, обоснованных разработок в содержательной и организационно-методической части занятий нами обнаружено не было. Таким образом, возникла необходимость самостоятельной теоретической разработки структуры занятий на основе практических навыков и имеющихся результатов.

В республике Крым с лета 2023 года тренер АФК Михаил Сапаров в рамках нового проекта – «Сап-сёрфинг – модный спорт Севастополя», реализуемого на средства Фонда президентских грантов в номинации «Охрана здоровья граждан, пропаганда здорового образа жизни» начал практическую реализацию занятий по обучению сапсерфингу людей с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп, в том числе и лиц с ДЦП. Полученные первые результаты

позволили выявить положительные стороны эффекта таких занятий, а также определили ряд трудностей, связанных с процессом обучения.

Полученные результаты практических занятий легли в основу разработанной структуры и содержания занятий с применением упражнений из фитнес-йоги при работе с нозологической группой ДЦП (таблица 1).

Таблица 1 - Структура занятий сапсерфингом с элементами фитнес-йоги для лиц с ДЦП

Содержание	Дозировка	Пояснения	
Подготовительная часть 20 минут			
1. комплекс общеразвивающих упражнений на суше	5 мин	в подготовительной части делается акцент на верхний плечевой пояс, поскольку в основной части нагрузка приоритетно акцентируется на нем, а также выполняется упражнения для развития подвижности в суставах и имитационные гребковые движения	
2. комплекс общеразвивающих упражнений для верхнего плечевого пояса с веслом в руках	5 мин		
3. ходьба в воде с опорой на сапборд руками	10 мин		
Основная часть 30 минут			
1. подъемы на сапборд и спуск в воду	3 мин 15 мин	на первых занятиях целесообразно включать только хождение в воде (снижает нагрузку на суставы нижних конечностей, облегчает движения) и греблю, а комплекс облегченных вариантов асан применять на суше, для формирования правильной техники	
2. гребля на сапборде в положении сидя			
3. упражнения с «якорем» на сапборде:	2 мин		
- бхуджангасана	2 мин		
- ардха Навасана	2 мин		
- накрасана	3 мин		
- в седе ноги врозь (в воде) повороты корпуса с фиксацией влево и в право	3 мин		
- в седе ноги врозь (в воде) Парватасана с акцентом на дыхание			
Заклочительная часть 7-12 мин			
1. лежа на сапборде на спине медитация и дыхательные упражнения	5-10 мин		относительно силовые нагрузки в основной части занятия требуют обязательной релаксационной составляющей, помимо этого важным аспектом является снятие психоэмоционального напряжения и рефлексия
2. выход из воды с опорой на сапборд	2 ми		

Данная структура занятия разработана на основе теоретического анализа и имеющегося практического опыта применения средств йога-терапии и сапсерфинга в данной нозологической группе и предполагает высокий оздоровительный эффект от занятий, а также дополнения средств физической рекреации лиц с ограниченными возможностями здоровья для расширения их двигательного диапазона и реализации принципов инклюзии в массовой физической культуре. Систематическое применение занятий в данной структуре нуждается в дальнейшей коррекции содержания, вариативности и нагрузки, в зависимости от более обширных результатов ее применения.

Предполагаемый оздоровительный эффект занятий удовлетворяет задачи адаптивного физического воспитания лиц с ДЦП, в частности, в рамках самостоятельных занятий массовой физической культурой. Полученные первоначальные результаты занятий подтверждают повышение уровня здоровья занимающихся, но требуют более длительного воздействия для подтверждения статистически достоверных улучшений.

Рекомендуется проведение занятий совместно с родителями для детей и подростков или другими родственниками/близкими людьми для взрослых занимающихся, которые могли бы оказывать помощь и страховку при выполнении упражнений и непосредственно в процессе гребли. С одной стороны это обусловлено требованиями техники безопасности, с другой – совместные занятия будут способствовать эмоциональному сближению, более благоприятной психологической атмосфере.

Данный вид адаптивной физической рекреации целесообразно использовать для лиц, умеющих плавать, однако при дополнительных мерах безопасности возможны занятия и с не умеющими плавать, но в обоих случаях рекомендовано использование спасательного жилета.

Заключение

Внедрение в адаптивную физическую культуру новых форм физической активности, доступных в массовой физической культуре условно здоровых людей будет способствовать:

- развитию процессов инклюзии в обществе в целом и физической культуре в частности;
- обогащению и разнообразию адаптивной физической рекреации;
- научно-обоснованные методики, методические рекомендации и организационно-содержательные структуры занятий позволят сделать занятия адаптивной физической рекреацией в конкретном направлении более эффективными с точки зрения коррекционных, профилактических и оздоровительных задач.

Адаптация видов физической активности, популярных у условно здоровых людей, будет способствовать развитию процессов инклюзии в обществе в целом и массовой физической культуре в частности.

Список использованных источников

1. Бардаченко, О.В. Подходы к определению термина "спортивно-оздоровительный туризм" / О.В. Бардаченко, Т.С. Кравцова // E-Scio, № 12 (75), 2022. С. 353-358.
2. Чернова, М.А. Йога-терапия как эффективное средство адаптивной физической культуры для студентов с детским церебральным параличом / М.А. Чернова, И.А. Мищенко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, № 1 (215), 2023. С. 517-524.

УДК 796.035

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

*Волыхина Наталья Александровна, канд.пед. наук,
доцент,
доцент кафедры ТИМ конькобежного спорта и фигурного
катания НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург;
Казакова Оксана Борисовна, ЗМС, ст. преподаватель
кафедры ТИМ конькобежного спорта и фигурного катания
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация: в работе рассмотрено использование подобранных средств фигурного катания, позволяющих оказывать положительное влияние на динамику физического развития детей дошкольного возраста, как в дошкольных учреждениях, так и в спортивных секциях. Основными методами являлись – педагогические наблюдения, педагогический эксперимент. В результате работы было доказана эффективность применения подобранных средств фигурного катания для развития физического развития детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: средства фигурного катания, массовые занятия, дети дошкольного возраста, динамика физического развития, физические способности.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью сдавать нормативы по физической подготовке в школе, которые подразумевают соответствие ребенка установленным нормам, отклонение от которых может вызывать не только проблемы с успеваемостью по физической культуре и спорту, но и с образующейся социальной средой, в которой дети могут воспринимать менее успешных сверстников негативным образом, что влияет на самооценку, мотивационную и эмоциональные сферы. Фигурное катание, вид спорта, где нагрузка легко дозируется и может быть подстроена под любой контингент и возраст занимающихся, поэтому фигурное катание является хорошим средством для всестороннего развития физических способностей людей [1,2].

Кроме того, фигурное катание на современном этапе развития является широко распространённым и в случае с массовой формой занятий – достаточно доступным видом спорта.

Цель: доказать положительное влияние применения подобранных средств фигурного катания на развитие физических способностей дошкольников.

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития физических способностей у детей дошкольного возраста;
2. Подобрать и доказать эффективность влияния средств фигурного катания для развития физических способностей детей дошкольного возраста.

Педагогический эксперимент проводился на базе Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №21 Калининского района Санкт-Петербурга, для исследования были отобраны 32 ребенка старшей группы детского сада, возраст – 6 лет. Дети были разделены на контрольную и экспериментальную группу поровну. Разделение происходило по итогам проведения первичного тестирования показателей развития физических способностей детей. По итогам определения состава групп был составлен перечень средств, применяемых для развития

физических способностей детей экспериментальной группы. Занятия осуществлялись с согласия и при содействии родителей и администрации учреждения. По итогам проведения занятий в течение 3 месяцев было проведено повторное тестирование двигательных способностей по тем же нормативам. В рамках применения методов математической статистики применялся критерий U-Манна-Уитни и T-критерий Уилкоксона [5].

В результате педагогического наблюдения было сформировано представление об общей активности детей, участников исследования перед началом непосредственно эксперимента.

Метод контрольных испытаний включал в себя тестирование детей согласно нормативам для детей 6-7 лет. Нормативы являются общепринятыми и используются в школьных учреждениях для оценки развития физических способностей первоклассников. Перечень тестирования включает в себя следующие контрольные нормативы:

- бег 30 метров;
- челночный бег 3x10;
- бег на выносливость (6 минут);
- прыжок в длину с места;
- гибкость: наклон вперед в положении сидя;

Скорость бега измеряется в секундах, выносливость – в метрах, прыжок в длину и гибкость – в сантиметрах. Тестирование, согласно перечисленным нормативам, проводилось дважды [3,4].

В государственных учреждениях существует программа подготовки, утвержденная директором учреждения и составленная в соответствии с требованиями курирующего органа власти, поэтому помимо рассмотрения средств, необходимо также ознакомиться с ограничениями их использования, чтобы создать модель занятия. В основные положения программ подготовки детей в возрасте 6-7 лет входит: в программе подготовки детского сада есть раздел, в котором представлено содержание образовательной работы с детьми, включающее в себя календарно-тематическое планирование физкультурных занятий. В рамках этого раздела представлены: командные игры; эстафеты; ходьба с заданиями для рук и ног; ходьба по поверхности с ограниченной опорой; ходьба с мячом; лазанье по гимнастической лестнице; упражнения с мячами: броски в цель, ловля от стены, перебрасывание в парах; прыжки в длину и высоту; лазанье по канату; прыжки на скакалке; упражнение с обручами: прокатывание в парах, пролезание в движение; гимнастические упражнения: ходьба по скамье, кувырки вперед и назад; выполнение ласточки на скамье; упражнения с канатом: лазанье и перетягивание.

В рамках физического развития в группе детей 6-7- лет детского сада применяются элементы футбола, баскетбола, гандбола, легкой атлетики, тенниса и даже городков. Дети играют во множество спортивных игр. В месяц проходит от 3 до 4 занятий физической культурой с использованием перечисленных средств, количество занятий зависит от месяца, но в среднем в год получается 36 занятий физической культурой. В рамках подготовки используются средства нескольких видов спорта, однако, средства фигурного катания не используются.

Таким образом, с учетом программы подготовки дошкольников перечень подобранных для развития физических способностей детей средств фигурного катания включает в себя следующее:

- упражнения на баланс;
- прыжки на скакалке в различных комбинациях;
- координационная дорожка (координационная дорожка включает в себя последовательное выполнение координационных упражнений в связке);
- туры;

- упражнения на спиннере и вращательном диске;
- упражнения на развитие гибкости.

В ходе проведения педагогического эксперимента было проведено два тестирования показателей уровня развития физических способностей: первое проводилось до начала активной фазы эксперимента, второе – после ее завершения. В качестве активной фазы эксперимента понимается непосредственное применение средств фигурного катания в рамках занятий экспериментальной группы. Контрольная и экспериментальная группы были разделены поровну: по 16 человек в каждой, из которых 7 – мальчики и 9 – девочки. Равномерность распределения представлялась необходимой в рамках такого эксперимента. Полученные по результатам тестирования данные статистически обрабатывались по критерию T-Уилкоксона, который был использован для оценки процесса дошкольников за 3 месяца активной фазы эксперимента.

Таблица 1- Соотношение средних показателей выборки с показателями нормативов ближайшей возрастной группы

В таблице 1 представлено сопоставление показателей выборки с показателями нормы ближайшей возрастной категории. Поскольку ближайшей имеющейся утвержденной нормой является норма первоклассников в таблице представлено соответствие показателей оценкам «Отлично», «Хорошо» и «Удовлетворительно».

№	Норматив	По л	Оценка уровня			Показате ли ДО (КГ)	Показате ли ДО (ЭГ)	Показате ли ПОСЛЕ (КГ)	Показате ли ПОСЛЕ (ЭГ)
			Отлично о	Хорошо о	Удовлетворител ьно				
1	Бег 30 метров (сек)	М	5,6	7,3	7,5	8.60	8.59	8.33	7.50
		Ж	5,8	7,5	7,6	8.48	8.52	8.20	7.41
2	Челночный бег 3x10 (сек)	М	9,9	10,8	11,2	10.91	10.87	10.14	9.96
		Ж	10,2	11,3	11,7	11.55	11.55	10.92	10.62
3	Прыжок в длину с места (см)	М	155	115	100	104.00	103.43	108.00	121.57
		Ж	150	110	90	107.44	107.22	110.33	117.33
4	Выносливость (бег 6 минут) (м)	М	1100	730	700	477.14	464.29	487.14	551.43
		Ж	900	600	500	441.11	430.00	467.78	502.22
5	Гибкость: наклон вперед (см)	М	9+	3	1-	1.79	1.42	0.93	3.69
		Ж	11,5+	6	2-	3.18	3.01	2.99	7.41

Таким образом, в представленной таблице видно, что до начала эксперимента дети бежали за 8 минут 60 секунд, что не соответствует оценке «Удовлетворительно», хотя в исследовании участвовали только дети, которые осенью пойдут в первый класс, где будут сдавать этот норматив. После применения подобранных средств фигурного катания результаты экспериментальной группы значительно улучшились и стали соответствовать оценке «Удовлетворительно», что позволяет предположить, что, когда

дети пойдут в школу они смогут сдать этот норматив на оценку «Хорошо» или «Отлично». В челночном беге наоборот, выяснилось, что дети даже в начале эксперимента вполне соответствовали уровню подготовки, а после эксперимента почти достигли показателей уровня «Отлично».

Похожая ситуация наблюдается и с показателями дальности прыжка с места: дети еще до начала эксперимента прыгали «в норматив» по оценке «Удовлетворительно», однако в этом нормативе разброс нормы между «Отлично» и «Удовлетворительно» составляет 55-60 сантиметров, что представляется неоправданно повышенными требованиями. Прогресс детей экспериментальной группы в среднем составил чуть более 13 сантиметров, согласно же требованиям дети должны прыгать еще на 40 сантиметров дальше спустя время немногим превышающее время эксперимента. На основе чего можно сделать вывод о необходимости продолжения проведения занятий с применением средств различных видов спорта для достижения не столько результатов, сколько соответствия норме.

Выносливость у детей, участвующих в исследовании оказалась значительно ниже показателей, предлагаемых в качестве нормы, даже по итогам проведения исследования не удалось достичь соответствия. Это связано с низкими показателями выносливости у детей, физиологические особенности накладываются на понижающийся уровень развитости физических способностей современных детей в результате чего выносливость оказывается наиболее проседающим показателем, что также подтверждает факт того, что необходимо полноценно внедрять средства различных видов спорта в подготовку детей в дошкольных учреждениях.

Показатели гибкости в целом оказались в зоне «Хорошо», что является адекватными средними показателями. Все дети обладают разными физическими данными и уровнем гибкости. Считается, что в детстве гибкость выше, чем во взрослом возрасте так что наличие достаточно высоких средних показателей обосновано.

Таблица 2 – Достоверность различий между показателями контрольной и экспериментальной групп мальчиков

Норматив	Значение значимости	Уровень значимости
Бег 30 м	0.00214	p < 0.01
Челночный бег 3x10	0.07346	Не значимо
Прыжок в длину с места	0.00214	p < 0.01
Выносливость 6 мин	0.00214	p < 0.01
Гибкость: наклон вперед	0.00214	p < 0.01

В таблице 2 представлены показатели статистической достоверности различий по всем нормативам, применяемых для оценки развитости ДС. Таким образом, в представленной таблице видно, что по всем нормативам кроме челночного бега показатели мальчиков из экспериментальной группы значимо превсили показатели мальчиков из контрольной группы. Уровень достоверности представлен в 3 столбике таблицы.

Рассмотрим типовую таблицу с показателями девочек (Таблица 3).

Таблица 3 – Достоверность различий между показателями контрольной и экспериментальной групп девочек

Норматив	Значение значимости	Уровень значимости
Бег 30 м	0.00042	p < 0.01
Челночный бег 3x10	0.00932	p < 0.01
Прыжок в длину с места	0.00042	p < 0.01
Выносливость 6 мин	0.00108	p < 0.01
Гибкость: наклон вперед	0.00042	p < 0.01

В таблице 3 представлены значения и уровень значимости различий между показателями контрольной и экспериментальной группой девочек. В представленной таблице видно, что показатели по всем нормативам стали значимо выше после посещения девочками занятий с применением средств фигурного катания.

На основании представленных данных можно сделать вывод об эффективности применения подобранного комплекса средств фигурного катания в физическом воспитании детей дошкольного возраста. В ходе эксперимента определено, что показатели детей контрольной группы, осуществляющих подготовку без применения средств фигурного катания, остались на прежнем уровне или незначительно изменились. Показатели физического развития детей экспериментальной группы значительно (на уровне p<0,01) улучшились.

Список использованных источников

1. Абсалямова, И. В. Рекомендации по программам для детско-юношеских спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва: учеб. пособие / И. В. Абсалямова. – М.: ФОН, 2006. 27 с.
2. Вольхина, Н.А. Обучение фигурному катанию на коньках детей младшего школьного возраста; учебное пособие/Н.А.Вольхина, В.А.Апарин. – 2-е изд.доп. – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2019. 107 с.
3. Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся начальной школы 1 – 4 классы [электронный источник], - (https://eduportal44.ru/Kostroma_EDU/Kos-Sch-31/fizkult/DocLib7/Нормативы/Контрольные%20нормативы%201-4%20классы.pdf) – дата обращения 12.09.2023
4. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся / В.И.Лях, А.А.Зданевич //Физкультура в школе. – 2004. №1 – 3-8 с.
5. Чашкин, Ю.Р. Математическая статистика. Анализ и обработка данных: Учебное пособие / Ю.Р.Чашкин; Под ред. С.Н. Смоленский. - Рн/Д: Феникс, 2010. 236 с.

УДК 796.5

ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ НА РАЗВИТИЕ У ПОДРОСТКОВ МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Иоакимиди Юлия Александровна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, Майкоп

Коломийцева Наталья Сергеевна, канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, Майкоп

Карягина Нина Владимировна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, Майкоп

Бадрак Михаил Иванович, магистрант 1 курса, Институт физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, Майкоп

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению проблемы пропаганды здорового образа жизни и потребности общества в формировании основ здорового образа жизни у подрастающего поколения. Определена структура здорового образа жизни, соотношение его компонентов с показателями, представлены результаты констатирующего исследования по выявлению сформированности показателей здорового образа жизни у подростков, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом в школьной секции, занимающихся различными видами спорта и не вовлеченных в спортивную деятельность подростков.

Ключевые слова: основы здорового образа жизни, спортивно-оздоровительный туризм, физкультурно-спортивная деятельность.

Основной проблемой нашей страны на современном этапе исторического развития (впрочем, как и всего европейского сообщества) становится депопуляция коренного населения. Растет заболеваемость, остается высокой смертность и низкая рождаемость. Среди молодежи увеличивается девиантное поведение, табакокурение, зависимость от психоактивных веществ, распространение инфекций, передающихся половым путем. Уровень здоровья нации, в том числе репродуктивного, снижается. Согласно данным ВОЗ, здоровье на 50% зависит от образа жизни. Стало быть, пропаганда здорового образа жизни является архиважной государственной задачей [1,2,3].

Актуальность занятий разнообразными видами физической культуры и массового спорта определяется увеличением требований к физическим возможностям, а также нравственным качествам человека. Занятия спортом дают возможность человеку адаптироваться к сложным жизненным условиям. Общедоступные занятия оздоровительным бегом и ходьбой, выезды за город, разнообразные игры, туристские походы и экскурсии и другие виды двигательной активности с оздоровительной направленностью. «Спорт для всех» к 90-м гг. прошлого века стал всемирным движением, которое, основывалось на вкладе спорта в ЗОЖ. Задачи здравоохранения и продления

активного долголетия, профилактики и даже лечения разных заболеваний на сегодняшний день все теснее связано с эти движением.

В Программе РФ о перспективах развития спорта до 2030 года в данном контексте говорится следующее, что спорт в мире сегодня – это важное социальное явление, активно влияющее на развитие общества.

Специалисты многих стран мира говорят о возможности уменьшения расходов на лечение неинфекционных заболеваний с занятиями массовым спортом и оздоровительными видами физической культуры. Значимость этих занятий резко возрастает в связи с происходящими в России негативными демографическими процессами (снижение рождаемости, рост смертности, старение населения, сокращение численности населения, ухудшение здоровья и т.д.). В настоящее время общепризнана роль физической активности и массового спорта в поддержании и укреплении здоровья молодежи, формировании личности, обладающей высоким духовно-нравственным потенциалом [3,4].

Особое место в данном аспекте принадлежит спортивно-оздоровительному туризму, который в современной прессе, посвященной тематике здорового образа жизни, двигательной активности, рекреации и т.п., нередко называют синонимом здорового образа жизни.

На основе научных исследований было доказано, что систематические занятия спортивно-оздоровительным туризмом повышают функциональные резервы организма (проявляется в развитии кардио-респираторной системы). Занятия повышают функциональные резервы важнейших систем организма: сердечно - сосудистой, дыхательной, мышечной, нервной, умственную работоспособность, качества выполнения умственных заданий и скорости переключения внимания, а также оказывают более выраженное влияние на морфофункциональные и психофизиологические возможности организма. Дети, систематически занимающиеся спортивно-оздоровительным туризмом, имеют более высокие показатели работоспособности на уроках, сопротивляемости организма учебному утомлению, редко болеют ОРЗ. Постоянное воздействие физических упражнений на мышечную систему способствует физическому развитию и укреплению организма.

При этом до сих пор не достаточно изученными остаются вопросы характера влияния занятий спортивно-оздоровительным туризмом на развитие у подростков мотивации к ведению здорового образа жизни [2,5].

Таким образом, можно констатировать противоречие между возможностью и необходимостью использования потенциала занятий спортивно-оздоровительным туризмом для формирования у подростков навыков ведения здорового образа жизни и недостаточностью знаний о том, каким образом занятия спортивно-оздоровительным туризмом влияют на показатели сформированности основ здорового образа жизни у подростков.

В контексте настоящего исследования можно сказать, что одна из задач спортивно-оздоровительного туризма – обеспечить условия для формирования у школьников здорового образа жизни посредством приобретения к определенным знаниям, систематических физических нагрузок на свежем воздухе, воспитания бережного отношения к здоровью своего и окружающих, выработки мотивации навыков и привычек здорового, активного поведения. Это требует соблюдения режима тренировок, дополнительных физических нагрузок, а также создания в тренировочном процессе благоприятной психологической, нравственной атмосферы.

Для проведения исследования была разработана анкета. Анкета была составлена на основе сопряжения компонентов и показателей здорового образа жизни (заметим, что такой компонент, как положительные эмоции, стоит особняком: он конкретизирован в анкете в «хорошее настроение» и оценивался по показателям нормы/исключения из правил). Структура здорового образа жизни представлена на рисунке 1.

В анкете для большинства вопросов предусматривалась возможность для респондентов не только выбрать один из предложенных вариантов ответов, но и, по желанию, отвечать развернуто, объяснять свой выбор, комментировать его и прочее. Вопросы были разделены на группы:

1 – вопросы, относящиеся к содержанию когнитивных показателей здорового образа жизни

2 – вопросы, позволяющие оценить компоненты мотивационно-ценностного показателя здорового образа жизни

3 – вопросы, оценивающие сформированность деятельностно-поведенческих показателей здорового образа жизни подростков.

В исследовании принимали участие семиклассники МБОУ СОШ №7 г. Майкопа общей численностью 76 человек.



Рисунок 1 - Соотношение компонентов и показателей здорового образа жизни

Анализ ответов на вопросы анкеты позволил распределить респондентов на три группы. В экспериментальную группу вошли подростки, занимающиеся спортивно-оздоровительным туризмом в школьной секции (ЭГ, 21 чел.). В контрольную группу № 1 были включены подростки, не вовлеченные в спортивную деятельность (КГ1, 25 чел.). Контрольную группу № 2 составили респонденты, занимающиеся другими видами спорта: баскетболом, борьбой дзюдо и самбо, легкой атлетикой (КГ2, 30 чел.).

Анализ результатов анкетирования позволил получить представление о сформированности показателей и компонентов здорового образа жизни у подростков, занимающихся спортом и у не вовлеченных в спортивную деятельность.

При обработке анкет подсчитывалось количество респондентов, чьи ответы соответствовали показателям здорового образа жизни, то есть, свидетельствовали о наличии соответствующих знаний, о сформированности ценностного отношения к различным компонентам здорового образа жизни, о реализации основных показателей здорового образа жизни в реальной жизнедеятельности.

Анализ результатов констатирующего исследования свидетельствует о существовании ряда достоверных различий между подростками, занимающимися спортивно-оздоровительным туризмом, занимающимися иными видами спорта и не вовлеченными в спортивную деятельность, по показателям здорового образа жизни, а именно:

– по когнитивным показателям: среди подростков, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом, достоверно больше, чем в обеих контрольных группах, респондентов, обладающих знаниями в области способов организации и важности для здоровья активного отдыха; данная группа, а также группа подростков, занимающихся другими видами спорта, превосходит группу не вовлеченных в спортивную деятельность по сформированности знаний в области важности свежего воздуха для здоровья и знаниями в области оптимального двигательного режима, правил и способов его соблюдения, важности двигательной активности для жизни и здоровья. При этом между группами подростков, занимающихся спортом, и не вовлеченных в спортивную деятельность отсутствуют статистически значимые различия по количеству респондентов, обладающих знаниями в области правил личной гигиены, способов и причин необходимости их соблюдения, а также в области значимости для жизни отказа от вредных привычек;

– по мотивационно-ценностным показателям: у подростков, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом, в большей степени, чем у остальных респондентов сформировано мотивационно-ценностное отношение к своему здоровью, работе и отдыху на свежем воздухе и к активному отдыху; а группу не вовлеченных в спортивную деятельность данные подростки превосходят и по количеству респондентов со сформированным ценностным отношением к соблюдению правил личной гигиены, к правильному питанию, к двигательной активности (самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к занятиям спортом), а также по негативному отношению к вредным привычкам. Подростки, занимающиеся другими видами спорта, как и представители ЭГ, превосходят подростков, не вовлеченных в спортивную деятельность по сформированности всех компонентов мотивационно-ценностного показателя ЗОЖ;

– по деятельностно-поведенческим показателям: занятия любыми видами спорта положительно влияют на соблюдение правил личной гигиены и рационального питания, систематичность организации работы и отдыха на свежем воздухе, поддержание оптимального режима двигательной активности, отсутствие вредных привычек, преимущественно активное проведение досуга. Специфическое влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом в данном аспекте заключается в его положительном воздействии на настроение подростков (по данному показателю зафиксированы достоверные различия не только между ЭГ и КГ1, но и между ЭГ и КГ2, а также отсутствие различий между КГ1 и КГ2), а также в более сильном, чем занятия другими видами спорта, воздействии на показатели систематической организации работы и отдыха на свежем воздухе, соблюдения правил рационального питания и активного проведения досуга (по данным показателям ЭГ превосходит КГ2, а КГ2, в свою очередь, превосходит КГ1).

Таким образом, занятия спортивно-оздоровительным туризмом оказывают положительное влияние на становление основ здорового образа жизни подростков, прежде всего, через воздействие на их мотивационно-ценностную сферу личности. Подростки, занимающиеся спортом (как спортивно-оздоровительным туризмом, так и иными видами спорта), статистически значимо превосходят представителей группы не занимающихся спортом по всем показателям здорового образа жизни. При этом в ЭГ обнаружено достоверно больше респондентов со сформированными мотивационно-ценностными показателями ЗОЖ, чем в группе подростков, занимающихся другими видами спорта, что подтверждает значимость занятий спортивно-оздоровительным туризмом в рамках массовой физкультурно-оздоровительной работы с подростками.

Список использованных источников

1. Бреусова, В. С. Спорт и активный туризм - залог здорового образа жизни / В.С. Бреусова, Л.М. Лукьянова // Наука-2020. – 2021. – № 4(49). С. 207-212.
2. Иоакимиди, Ю. А. Факторы формирования у подростков установки на здоровый образ жизни / Ю.А. Иоакимиди, В.П. Шрам // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности: Материалы заседаний круглых столов Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета (2017-2018 учебный год), Майкоп, 22 ноября 2017 года – 22 2018 года / Под редакцией А.Б. Бгуашева, Е.Г. Вержбицкой. – Майкоп: ООО «Электронные издательские технологии», 2018. С. 163-164.
3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года // Консультант Плюс: [сайт]. - URL: <http://static.government.ru/media/files/BzNG3VRui0oPR1XemJKbulZ6UeXTwTD2.pdf> (дата обращения: 08.09.2023).
4. Региональная программа развития детско-юношеского спорта в Республике Адыгея до 2030 года [сайт]. – URL: <http://www.adygheya.ru/upload/iblock/780/162-%D1%80%20-.pdf> (дата обращения: 08.09.2023).
5. Хазова, С.А. Особенности показателей здорового образа жизни подростков, занимающихся спортом / С.А. Хазова, Е.А. Магдич, В.А. Михайлюк // Современная школа России. Вопросы модернизации. – 2021. – № 1(35). С. 149-151.

УДК 37.032

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Коломийцева Наталья Сергеевна, канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, Майкоп
Иоакимиди Юлия Александровна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, Майкоп

Карягина Нина Владимировна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, Майкоп
Аветисян Александр, магистрант 2 курса, Институт физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, Майкоп

Аннотация. В статье рассматриваются особенности проявления личностных свойств детей младшего школьного возраста в физкультурно-спортивной деятельности. Авторы провели анкетный опрос учащихся младших классов, педагогов с целью изучения личностных свойств и способностей, проявляемых в физкультурно-спортивной деятельности. В результате проведенного исследования были получены количественные характеристики сформированности личностных свойств рассматриваемого контингента детей.

Ключевые слова: индивидуальные особенности, личностные свойства младших школьников, физкультурно-спортивная деятельность.

Каждый ребенок является обладателем персональных, личностных характеристик (индивидуальные особенности, способности, интеллектуальная деятельность, уровень самооценки, работоспособности и прочее).

Учащийся младших классов отличается готовностью к активной образовательной деятельности. На данном возрастном этапе ребенок осознаёт своё поведение, способен сравнивать себя с другими людьми, осознает себя как личность. Дети младшего школьного возраста существенно отличаются от детей дошкольного возраста уровнем психофизиологического, интеллектуального развития, всем тем, что определяет их возможность успешно обучаться. Важно то, что у ребенка появляется способность брать на себя ответственность за результат выполнения действий, которые являются необходимыми в учебном процессе. К началу обучения в школе у ребенка формируется:

- стремление к выполнению ответственных поручений, общественно значимой деятельности;
- способность контролировать действия и управлять своим поведением;
- умение делать выводы и простые обобщения;
- совершенствование навыков владения речью;
- умение взаимодействовать и налаживать сотрудничество в коллективе.

Этот период считается самым важным, так как в это время происходит развитие творческих способностей, эстетического восприятия, формируется отношение к жизни, которое по большей части закладывается на всю дальнейшую жизнь. В начале школьного у ребенка развиваются различные формы мышления, что способствует усвоению различных знаний и умений [1,3].

Педагогу особенно важно учитывать индивидуальные особенности каждого школьника в отдельности и не забывать об общих особенностях младшего школьного возраста – самопроизвольность, внутренние переживания и рефлексии, которая обязательно появляется при возникновении проблемных ситуаций.

Качественные изменения личности ребенка в этом возрасте расширяют возможности его гармоничного развития. В младшем школьном возрасте уже на новом уровне реализуется потенциал развития личности как активного субъекта, познающего окружающий его мир, самого себя, приобретающего личностный опыт деятельности и

поведения. Рассматриваемый возрастной период не является возрастом значительных сдвигов в развитии личности (в сравнении с пубертатным), однако, и в этом возрасте происходит дальнейшее формирование личности: закладываются основы нравственного поведения ребенка, происходит усвоение морально-этических норм, правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

В развитии личности важное значение имеют занятия физической культурой. В процессе физического воспитания происходит гармоничное физическое развитие организма, укрепление здоровья ребенка, формируется база физкультурного образования, расширяются возможности дальнейшего интеллектуального, нравственного, эстетического, трудового воспитания [3,5].

В результате проведенного анализа научно-методической литературы, собственных экспериментальных исследований авторами была изучена проблема развития личностных свойств в процессе занятий физической культурой, получены данные о закономерностях развития свойств личности, проявляемых в физкультурно-спортивной деятельности у детей младшего школьного возраста.

Свойства личности – это ее специфические индивидуально-психические особенности, определяющие психологические и индивидуальные уровни различия (умения и способности, мотивы и потребности, характер и темперамент).

С целью оценки свойств личности в ходе эксперимента нами была использована анкета (Л.С. Солнцева, модифицированная С.В. Барбашовым). Педагогу необходимо было дать количественную оценку степени выраженности каждого личностного качества у ребенка в баллах: от 1 до 10 каждому ученику в классе. Ранжирование при этом было следующим:

10 баллов – наивысшая степень выраженности личностного качества у испытуемого,

8–9 – высокая,

5–7 – средняя,

2–4 – низкая,

1 – отсутствие сформированности рассматриваемого качества [2,4].

С целью изучения личностных свойств и способностей детей, проявляемых в физкультурно-спортивной деятельности, нами были проанкетированы школьники начальных классов МБОУ "СШ №7" г. Майкопа. В результате проведенного анкетного опроса были получены количественные характеристики сформированности личностных свойств.

За период обучения в начальной школе у детей происходят значительные изменения в развитии личностных свойств, это относится в том числе и к проявлению их в процессе занятий физической культурой и спортом.

Оценка личностных свойств в физкультурно-спортивной деятельности учеников 1-4 классов показала тенденцию к увеличению степени их выраженности: свойств личности, связанных с проявлением физической активности (физическая подготовленность, двигательная техничность, тактическая гибкость) с первого к четвертому классу; свойств личности, характеризующих познавательную деятельность (глубина знаний, наблюдательность любознательность) с первого к третьему классу; отражающих свойства мотивационно-потребностной сферы личности (самокритичность, трудолюбие) – со второго по четвертый класс.

Что же касается социально-ценностных (товарищество, справедливость, общительность), а также эмоционально-волевых свойств (самостоятельность, смелость)

положительная динамика наблюдается от первого ко второму классу, уменьшение степени проявления рассматриваемых свойств к четвертому классу. В ходе исследования при оценке уровня физической подготовленности младших школьников, в контексте их личностного развития, наблюдалось увеличение с первого по четвертый класс (прирост составил 36,8 %), что вполне объяснимо специфичностью оцениваемого личностного свойства, формирующегося в процессе занятий физической культурой. Положительная динамика наблюдалась также и в правильности выполнения действий ребенком, проявлении двигательной техничности.

Проявляемая тактическая гибкость включает: способность планировать двигательные действия, прогнозировать результат выполнения, корректировать свое поведение в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Проявление тактической гибкости в ходе проводимого исследования имело тенденцию к увеличению с первого по четвертый класс (прирост составил 18,3 %), что свидетельствует о целенаправленном их формировании в процессе занятий физической культурой.

Специалисты оценивают младший школьный возраст как возраст интенсивного интеллектуального развития ребенка, связывая с этим и увеличение показателей, характеризующих глубину знаний, проявляемых в процессе занятий физической культурой (прирост – 25,6 %). Любознательность и наблюдательность активно развиваются в младшем школьном возрасте, в этот возрастной период происходит переход от непроизвольного восприятия к целенаправленному наблюдению. По рассматриваемому параметру прослеживается увеличение степени проявления этих свойств с первого ко второму классу, в третьем и четвертом классах показатели остаются стабильными.

Степень проявления трудолюбия значительно увеличивается у детей, начиная со второго к третьему-четвертому классу, тем самым указывая на то, что к моменту окончания начальной школы ребенок добивается положительных результатов в физкультурной деятельности не стихийно, а проявляя целенаправленное усердие.

Младший школьный возраст – это период активного формирования у ребенка самооценочных механизмов [1]. В процессе проведения исследования у школьников отмечалось значительное увеличение степени проявления личностной самокритичности от второго к четвертому классу.

На начальном этапе обучения в школе у ребенка формируются новые формы коммуникации с окружающим миром, общение со сверстниками приобретает все большее значение. Результаты проведенного исследования свидетельствуют об увеличении степени проявления товарищества ко второму классу, с сохранением этих показателей третьем-четвертом классах. Показатели сформированности чувства справедливости и общительности, рассматриваемые как в рамках проявления межличностных отношений от первого ко второму классу, повышались, а к четвертому классу несколько снизились. Отмечалось снижение показателя, характеризующего ответственность от первого к четвертому классу. Таким образом, можно констатировать, что при реализации традиционного подхода организации учебного процесса по физической культуре не в полной мере решаются задачи по формированию межличностных отношений у младших школьников. В то время как приобретение навыков социального взаимодействия со сверстниками, умение проявлять дружеские отношения и поддерживать их на протяжении длительного этапа общения является одной из важных задач развития личности ребенка на данном возрастном этапе.

Успешность процесса развития таких качеств личности как смелость и настойчивость у школьников младшего возраста, во многом зависит от внешних стимулирующих факторов со стороны окружающих их взрослых, так как на данном этапе волевые проявления недостаточно устойчивы. При правильной организации учебного процесса к концу младшего школьного возраста ученики могут проявлять настойчивость, решительность, становятся более дисциплинированными, выдержанными. При оценке проявления смелости, дисциплинированности, настойчивости было выявлено, что в процессе занятий физической культурой такое свойство личности как настойчивость было практически неизменным с первого по третий класс, несколько снижаясь в четвертом классе, показатели проявления смелости увеличивались ко второму классу, а к четвертому – снижались; дисциплинированность ухудшилась с каждым классом. Подобное явление свидетельствует о том, что на уроках физической культуры учителя явно недостаточно уделяют внимание развитию морально-волевых свойств личности младших школьников.

Анализируя степень самостоятельности ребенка на данном возрастном этапе, следует отметить повышение показателя ко второму классу, а к четвертому наблюдается снижение, несмотря на тот факт, что на данном этапе закономерно должно происходить становление самостоятельности, которое прежде всего зависит от характера социальных установок. Следовательно, традиционный учебный процесс по физической культуре не в полной мере решает проблему формирования такого личностного качества, как самостоятельность.

Проявление аккуратности у детей повышается к третьему классу. Эмоциональность же имеет тенденцию к снижению этого показателя, что противоречит данным ряда авторов о том, что высокая эмоциональность школьников на начальном этапе обучения в школе сохраняется.

Специалисты отмечают, что наибольшая агрессивность отмечается у учащихся вторых классов на уроках физической культуры. По результатам проведенного нами исследования не наблюдалось существенных изменений в проявлении агрессивности у школьников с первого по четвертый класс.

Анализ развития свойств личности младших школьников, проявляемых в физкультурно-спортивной деятельности, показал, что традиционный учебный процесс по физической культуре не оказывает целенаправленного воздействия на формирование личностных свойств ребенка. Положительную динамику проявили лишь те свойства личности, формирование которых соответствует возрастному периоду (глубина усвоения знаний, самокритичность) и те, которые непосредственно связаны с занятиями физической культурой (физическая подготовленность, двигательная техничность, тактическая гибкость). Однако личностные свойства, развитие которых требует непосредственного влияния педагога, его стимуляции, контроля и коррекции в процессе занятий физической культурой, развиваются стихийно, несмотря на то, что младший школьный возраст – период, наиболее благоприятный для формирования личности.

Таким образом, для того, чтобы процесс по физической культуре действительно являлся средством всестороннего и гармонического развития детей на начальном этапе обучения в школе, он должен быть организован так, чтобы в нем целенаправленно решались задачи как физического, так и психического развития занимающихся: формирования эмоционально-волевой, познавательной, мотивационно-потребностной, социально-ценностной (нравственно-эстетической) сфер личности.

Список использованных источников

1. Акишин, Б.А. Физическое воспитание и самовоспитание личности в учебном процессе по физической культуре / Б.А. Акишин, А.Д. Иванова, Р. Авзалова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы VI Международной научно-практической конференции, Казань, 13–14 ноября 2020 года – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2020. С. 28-30.
2. Барбашов, С.В. Физическая культура в школе: Методология разработки системы личноно ориентированного образования / С.В. Барбашов // Науч. труды: Ежегодник. / СибГАФК. Омск, 1997. С. 100-105.
3. Развитие инновационных здоровьесформирующих технологий в современной теории и практике физического воспитания детей и подростков / В. Малыхина, Н.С. Коломыйцева, Н.Х. Кагазежева [и др.] // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности: Материалы заседаний круглых столов Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета. – Майкоп, 2022. С. 87-91.
4. Солнцева, Л.С. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на развитие некоторых психических функций: Метод, разработки / Л.С. Солнцева, И.Г. Кеминев. М., 1980. 20 с.
5. Соломахин, О.Б. Формирование осознанной потребности и мотивации в регулярных занятиях физической культурой у учащихся начальных классов / О.Б. Соломахин, Э.И. Ахметшина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009. – Т. 4, № 2. С. 148-159.

УДК 796.034.2

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЙ С УЧЕТОМ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ

*Красавцева Е.Д., магистрант НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Михайлова И.Н., кандидат педагогических наук, доцент НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на реализацию физкультурных занятий для пенсионеров, рассмотрены особенности влияния физических нагрузок на организм и психологическое состояние занимающихся, а также оставлены рекомендации по проведению занятий по физической культуре для людей пожилого возраста. Физическая культура для пожилых людей – это один из важнейших способов сохранения здоровья и двигательных функций человека. Однако одной из самых распространенных ошибок пенсионеров старше 60 лет является снижение двигательной активности в связи с постепенной потерей эластичности мышц, гибкости суставов и былой координации. На сегодняшний день, по данным последних исследований, взятых нами из литературных источников, было выявлено, что лишь 27,5% людей пожилого возраста – занимаются физкультурой и спортом, что свидетельствует о необходимости приобщения населения старше 60 лет к физической активности.

Ключевые слова: Массовая физическая культура, физкультура для пенсионеров, психологические и медико-биологические особенности занятий по физической культуре с пенсионерами

Введение. В мае 2018 года Президентом РФ был принят указ: добиться существенного роста качества и продолжительности жизни населения. По мнению Ольги Голодец одним из инструментов решения этих задач является вовлечение широких масс населения в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни. Поставлена задача увеличения доли населения, занимающегося физической культурой и спортом, до показателя 55% от общей его численности.

Несмотря на это, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает исключительно общие рекомендации о том, как тренироваться в пожилом возрасте, а это влечет за собой создание рекомендаций для занятий физической культурой населения старше 60 лет, а также дать научное обоснование средств, методов для развития опорно-двигательного аппарата и подвижности суставов. Отметим, что в современном мире для занятий спортом созданы фитнес клубы, спортивные кружки и другие мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни, но многие из них находятся не в шаговой доступности людей, что свидетельствует о проблематичности таких занятий для многих пенсионеров.

Исходя из выше изложенного, нами была сформулирована гипотеза данного исследования:

Гипотеза. Предполагалось, что созданные нами рекомендации занятий по физической культуре для пенсионеров, а также научное обоснование средств и методов, поспособствуют вовлечению лиц пожилого возраста в систематические занятия спортом в их шаговой доступности

Результаты исследования и их обсуждение. На основании анкетирования тренеров специалистов в области спорта и преподавателей НГУ им Лесгафта, а также пенсионеров, регулярно занимающихся физической культурой, нами были сформулированы психологические аспекты занятий по физической культуре с населением пожилого возраста.

- 1) Возможность коммуникации с другими людьми. Этот аспект особенно важен для одиноких пенсионеров
- 2) Разнообразие утренних, тренировочных зарядок – повышает интерес к занятиям. Например, работа в парах или мини группах
- 3) Коллективные занятия поднимают настроение, способствуют заряду бодрости на весь день
- 4) Динамичная и оживленная атмосфера, способствующая занятиям
- 5) Возможность конкуренции как мотивационный фактор стать лучше
- 6) Возможность оценки выполнения упражнений другими людьми и свои собственные, умение прогнозировать и выявлять их эффективность
- 7) Занятия в коллективе способствуют дисциплинированности
- 8) Создание общей коллективно - спортивной цели

Также на основании научно-методической литературы, нами были выявлены особенности влияния физических упражнений на организм занимающихся пожилого возраста, указанные в таблице 1.

Таблица 1 - Особенности влияния физических упражнений на организм занимающихся пожилого возраста

№	Влияния физических упражнений на организм занимающихся
1.	Сохранение двигательных функций напрямую зависит от оптимального уровня физической нагрузки [1].
2.	Специалистами был сделан вывод о рассмотрении вопроса о психических процессах (восприятие, память, мышление, устойчивость внимания). Выявлено, что физическая культура оказывает на них положительное влияние при средней и небольшой интенсивности физической нагрузки [3].
3.	Научно доказано, что физическая культура необходима лицам умственного труда для сохранения работоспособности. Она способствует поддержанию высокого функционального уровня состояния ЦНС [5].
4.	Выявлено влияние физической культуры и на пожилых людей. При динамических нагрузках и ортоклиностатической пробе, что оказывает положительное влияние на кровообращение. Специалистами определено, что физические упражнения оказывают положительное влияние на стабилизацию углеводного, липидного и белкового обмена, а также снижающегося при старении иммунитета [4].
5.	Определено положительное влияние на регуляторные механизмы деятельности CCC на различных этапах онтогенеза при регулярных занятиях физической культурой[2].
6.	Занятия физическими упражнениями уменьшают риск получения травм - переломов у женщин пожилого возраста, а также способствуют развитию силы мышц и координации; экспериментально показано ослабление темпов возрастного развития гипоксии в тканях, особенно при развитии коронарного атеросклероза. При этом уменьшается ЧСС, увеличивается диапазон функций сердца, что замедляет ход «биологических часов» организма, определяющих продолжительность жизни [8].

Исходя из выше изложенного, нами был проведен анализ площадок для занятий физической культурой для пенсионеров. На основе анализа информации об оказании физкультурно-оздоровительных услуг на бюджетной основе гражданам пожилого возраста, взятой с официального сайта правительства Санкт-Петербурга, комитета по физической культуре и спорту в рамках программы «Спорт для пожилых людей» были выявлены следующие значения, представленные на рисунке 1.

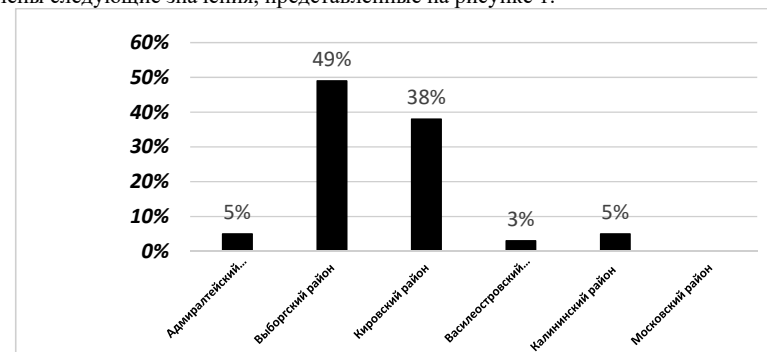


Рисунок 1 – Информация об оказании физкультурно-оздоровительных услуг на бюджетной основе гражданам пожилого возраста

В Адмиралтейском районе действуют 2 организации для занятий спортом, что является 5 % от общего значения. В Выборгском районе 18 – это 49%, в Кировском районе 14 – что составляет 38%, в Василеостровском районе лишь 1 организация – это 3%, в Калининском районе 2 – 5%, в Московском районе не выявлено ни одной организации для занятий спортом пенсионерами на бюджетной основе.

На основании выше изложенного, гражданам Московского района, старше 60 лет, был задан вопрос, в рамках проведения анкетирования, о том, где они занимаются спортом. Ответы респондентов распределились следующим образом: 91% - на улице, 2% - дома, 7% - в специальных учреждениях. Отметим, что 7% респондентов, ответивших о том, что они занимаются спортом в специальных учреждениях, единогласно ответили, что туда они добираются на машине.

Следующим вопросом в нашем исследовании стало использование уличных тренажеров для занятий спортом. В результате проведенного анкетирования было определено, что 74% опрошиваемых пенсионеров, старше 60 лет, занимающиеся на улице, используют данные снаряды для занятий спортом, 5% - не используют, а 21% - использовали бы их, если бы они были во дворе. Исходя из полученных значений, нами было проведено педагогическое наблюдение, в процессе которого необходимо было проанализировать, насколько технически правильно занимающиеся используют уличные снаряды для занятий спортом. Экспертную оценку в данном методе исследования провели специалисты в области спорта и тренеры НГУ им Лесгафта на основании предоставленных нами видеозаписей. Было определено, что 95% пенсионеров, используют уличные тренажеры – технически неправильно, что влечет за собой получение травм и отсутствие эффективности выполнения данных упражнений.

В связи с этим, нами были сформулированы отрицательные характеристики уличных тренажеров по результатам экспертной оценки:

- 1) Уличные тренажеры не позволяют регулировать сопротивление и нагрузку;
- 2) Нет контроля, за пульсом и расходом калорий;
- 3) На сегодняшний день, не везде есть информативное сопровождение в виде табличек к каждому тренажеру с описанием и подсказками о том, какие мышцы работают при тренировках;
- 4) Неправильная техника выполнения упражнений – влечет за собой риск получения травм. Без компетентного тренера рядом – нет возможности грамотно поставить технику выполнения упражнений;
- 5) В зимний период занятия на уличных тренажерах – небезопасны;
- 6) На сегодняшний день, не на всех спортивных площадках есть специализированное покрытие. Занятия на тренажерах без данного покрытия – небезопасны;
- 7) Многие пенсионеры забывают о проведении разминки перед выполнением упражнений на тренажерах.

В рамках данного исследования нами были описаны рекомендации по направлениям к занятиям физической культурой лицам пожилого возраста. Лицам пожилого возраста рекомендуется заниматься: гигиенической гимнастикой, основной и лечебной гимнастикой, выполнять специальные комплексы физических упражнений (с предметами, без предметов), упражнения стретчинга и на расслабление, малоинтенсивные циклические упражнения на выносливость, выполняемые в аэробном режиме, ОФП, ОРУ, медленный продолжительный бег, скандинавская ходьба, спортивные и элементарные подвижные игры, комплексной направленностью

физкультурно-оздоровительных занятий с беговой направленностью (бег, гимнастические упражнения), упражнения на укрепление мышц брюшного пресса для стимуляции подвижности диафрагмы, «Модерн гимнастика» включает в себя: ходьба бег, танцевальные шаги, подскоки, прыжки, «Хатха-Йога» – положительно влияет на опорно-двигательный аппарат.

Также нами были выявлены и такие упражнения, которые запрещается выполняться лицам старше 60 лет: упражнения с задержкой дыхания, натуживанием, что создает значительное увеличение внутрибрюшного и внутригрудного давления. В частности, следует воздерживаться от сильных наклонов. Должны быть исключены исходные и любые другие положения или движения тела, которые затрудняют нормальный ритм дыхания, вызывают шум в ушах, головокружения, приливы крови к голове и лицу, следует избегать статических напряжений (напряженные выгибания, длительное держание ног под прямым углом) [7].

На основании анализа научно-методической литературы нами были предложены общие рекомендации к занятиям физической культурой для лиц пожилого возраста:

- 1) Занятия физической активностью умеренной интенсивности должны составлять 120 – 150 минут в неделю (2-2,5 часа)
- 2) Выполнение аэробных нагрузок продолжительностью не менее 10 минут ежедневно
- 3) Увеличение любой нагрузки происходит постепенно. Наша цель – увеличивать физическую активность средней интенсивности до 300 минут в неделю (5 часов) или высокой интенсивности до 150 минут в неделю
- 4) Для предотвращения падений – пожилым людям необходимо выполнять упражнения на равновесие в течении 3-х и более дней в неделю
- 5) Для предотвращения остеопороза и переломов, следует выполнять силовые упражнения, задействовав основные группы мышц два и более дня в неделю [6].

Нами было предложено содержание занятия, в которой подготовительная часть состоит из легких потягиваний, гимнастических упражнений низкой интенсивности. Основная часть основывается на активной фазе занятий. Выполняются упражнения из составленных нами «рекомендаций по направлениям к занятиям физической культурой лицам пожилого возраста». Заключительная часть состоит из упражнений низкой интенсивности и дыхательных упражнений. Этот период важен для предотвращения снижения давления. Во время данной части урока происходит работа над снижением ЧСС.

Список используемых источников

1. Булич, Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции. Киев., 2003. С.316-322
2. Быков, Е. В. Человек и гипоксия: Проблемы и перспективы: Моногр. Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 1999. 124 с.
3. Горбунов, Д.А. Психология физической культуры и спорта: учеб. для студен. выс. учеб. заведений / Г.Д. Горбунов. Е.Н. Гогун. М.: Издательский центр «Академия», 2009. С. 16-25.
4. Калакаускене, Л.М. Методика занятий оздоровительным бегом с женщинами зрелого и пожилого возраста: автореф. дис. канд. пед. наук. Малаховка, 1985. 22с.

5. Пауперова, Г.П. Значение занятий физическими упражнениями для лиц умственного труда/Г.П. Пауперова.// Теория и практика физической культуры. 1977. № 12. С. 46-47.

6. Тиунова, О. В. Методические особенности физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста: методические рекомендации. М.,2003. 107с.

7. Трофимов, Н.В. Эффективность применения общеразвивающих упражнений повышенной координационной сложности в занятиях с женщинами среднего и пожилого возраста: автореф. дис. ...канд. пед. наук/Н.В.Трофимов. М., 1974. 25 с

УДК 316.42

ФИТНЕС КАК ФОРМООБРАЗУЮЩИЙ ЭЛЕМЕНТ ГОРОДСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кузнецова В.В., кандидат философских наук,
доцент кафедры социально гуманитарных дисциплин им. В.У. Агеевца
Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта, Россия, Санкт-Петербург vkwladi77@gmail.com

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы роли и значения фитнеса и спортивной деятельности в условиях современного мегаполиса с точки зрения возможности целостного гармоничного подходе к человеку в социокультурной городской среде. Актуальность проблемы, продиктована противоречиями в понимании эстетики фитнеса и множества точек зрения на телесность в современной культуре.

Ключевые слова: городская среда, городская культура, тело, телесность, самореализация, физическая форма, фитнес, эстетика фитнеса.

В течение нескольких десятилетий фитнес из экзотического продукта преобразовался в узнаваемый, принимаемый, органически встроенный в организм городской среды элемент. Занятия фитнесом в настоящий момент в России вписались в городскую культуру как позитивный символ заботы о здоровье, хорошей физической форме, красоте тела. Современная городская среда характеризуется многообразием компонентов ее структурирующих, и является сложной системой. Восприятие и оценка горожанами элементов городской среды отчасти позволяет понять то, насколько комфортен город для жителей, какие возможности для самореализации он предлагает, какие проблемы предлагает для решения. Фитнес в системе городской среды организует пространство для комфортного занятия физической активностью, сочетающей в себе множество возможностей, как для самореализации, так и в целом, возможность создания модели здорового образа жизни с помощью специалистов.

Достоинство концепции фитнеса в его целостном подходе к человеку в социокультурной городской среде, которая, создавая комфортное пространство для жизни, с одной стороны, обрекает людей на гиподинамию, стрессы, заболевания, с другой стороны. Философия фитнеса предлагает концепцию гармоничного, здорового образа жизни в городской среде, воздействуя на физическое, психическое и социальное самочувствие человека. Философия фитнеса формирует социальные структуры,

сочетаются различные смыслы и формы, которые передают идеи культуры и смыслы, конструирующие жизнь человека. «Сегодня фитнес рассматривается как мировая метафора абсолютного здоровья и социальной успешности человека» [2 С. 7].

Внимание к физической форме современного человека в фитнесе первоначально, действительно связывалось со здоровьем и социальной успешностью. В настоящее время, следует заметить, что акценты смещаются, интересы контингента занимающихся невозможно трактовать так прямолинейно. На наш взгляд, значительное влияние оказала пандемия, изменив в определенной степени представление горожан об «успешности». Сформировалась тенденция, ориентирующая большую группу горожан на удаленную работу, что освобождает время, затрачиваемое на дорогу к месту работы, позволяет более грамотно распределять рабочее время и, соответственно появляется время для занятий физической активностью, фитнесом. «С каждым годом он все больше входит в молодежный мейнстрим. Занятия фитнесом дают молодежи жизненный позитивизм, позволяют сделать шаг от строительства тела к форме жизнестроительства. Фитнес-индустрия стала рассматриваться более широко, в единстве природы, семиотики и техники - как часть физической культуры и цивилизационный инструмент преобразования природных ресурсов в экзистенциальный потенциал человека и общества. Российский фитнес становится новым вариантом воспитания молодежи, своего рода тоталитаризмом восприятия ценностей здорового стиля жизни» [2, С. 14].

Эстетика фитнеса ориентирована на решение проблемы, как соединить в гармоничное целое здоровый образ жизни и современное социокультурное представление о телесности. В данной работе мы опираемся на точку зрения социокультурного объяснения телесности, рассматривающих телесность процессом и результатом развития культуры [3]. С этой точки зрения телесность - «преобразованное под влиянием социальных и культурных факторов тело человека, обладающее социокультурными значениями и смыслами и выполняющее определенные социокультурные функции» [1, С. 464]. «Телесность – это категория философии культуры. Для обозначения телесной структуры человека, являющейся результатом процесса онтогенетического, интеллектуально-личностного развития и выражающее культурную, индивидуально-психологическую и смысловую составляющие уникального человеческого существа» [4, с.39]. Принимая решение заниматься фитнесом, человек ищет информацию о том, как предлагаемая программа тренировок изменит его тело и в процессе изменения питания и образа жизни. Ожидание преобразования тела и обретение новых социокультурных значений и смыслов, позволяющих соответствовать современной городской среде, направлены на занятия фитнесом.

Тело и телесность – культурные универсалии. В культуре всегда существуют модели, позволяющие сформировать концепцию тела и телесности, и органически описать в рамках социокультурных ценностей. Фитнес органично вписывается в городскую культуру и занимает свою нишу, благодаря тому, что на протяжении двадцатого столетия представление о теле и телесности претерпело значительные изменения. «Современная философская рефлексия телесности склоняется к рассмотрению ее в качестве особого типа целостности человека, имеющей особую бытийственность и пространственные измерения. При этом телесность понимается не как объект, не как сумма органов, а как особое образование – неосознанный горизонт человеческого опыта, постоянно существующий до всякого определенного мышления. В проблемное поле современного философского анализа данного вопроса входит

изучение границы телесности и человеческого тела, диалектики внешнего и внутреннего уровней телесности, свободы и детерминированности телесной организации человека в разных типах культур» [7, С.71]. Тело, исследуется с разных точек зрения, становится предметом осмысления и обсуждения, дискуссии привлекают внимание, придают особые смыслы телу и телесности в социокультурном пространстве. Вместе с тем, конструирование особого типа телесности в сознании городского человека начинает рассматриваться, как признак успешности, здоровья, осознанного отношения к своему телу. Тело, сконструированное в соответствии с запросом современной культуры, становится объектом заботы, ухода и совершенствования. В.В. Мальцева обращает внимание на противоречивость модели современной культуры телесности «с одной стороны идет восхождение обыденного сознания (повседневности) к теоретическому (современности), с другой наблюдается противоположный процесс – деградация. Формы и уровни культуры телесности на пересечении проекций вертикали и горизонтали дают нам узловые точки или ступени культуры телесности: идеал, моду и эталон» [4, С.41].

В связи с разнообразием точек зрения на телесность в современной культуре, идеалы также разнообразны, необходимость гармоничного соединения здорового образа жизни и современное представление о телесности становится проблемой. Появляется тенденция ухода от понимания важности здорового образа жизни в сторону конструирования телесных форм. Эта тенденция преобладает как раз в среде молодежной аудитории. В связи с чем важным является компетентность фитнес-тренеров и понимание важности в достижении гармонии данных компонент. Вместе с тем прослеживается тенденция увеличения пожилых людей в фитнесе. Приходят достаточно активные и хорошо понимающие ценность здоровья и здорового образа жизни, имеющие финансовую обеспеченность 50-70 - летние люди. В приоритете у них здоровье, именно это они и ждут от фитнеса. Анализ мотивации занятий фитнесом распределяется следующим образом [6, С.24]:

- укрепление здоровья – 43,2%
- поддержание спортивной формы – 21,3%
- улучшение внешнего вида – 20,1 %

Меньше половины респондентов ориентированы на укрепление здоровья, а вот понимания гармоничного соединения этих трех компонентов не прослеживается. Эстетические идеалы телесности тоже размыты.

Фитнес в современной городской культуре решает ряд вопросов актуальных для горожан в пространстве мегаполиса. Удовлетворяет потребности, связанные со здоровым образом жизни, в развитии культуры поддержания физической активности, в формировании и реализации идеалов телесности, способствующих возможности активного образа жизни и отдыха. У фитнеса есть возможность превратить, полученные навыки и умения в образ жизни, позволяющий индивидуально реализовываться, эмоционально и психологически разряжаться, получать позитивные эмоции в интересном общении. Вместе с тем, перекося в сторону поддержания физической формы и улучшения внешнего вида, может разрушать тот ценностный потенциал, который заложен в философии фитнеса.

Список использованных источников

1. Быховская, И.М. Телесность как социокультурный феномен // Культурология. XX век: словарь / гл. ред. С.Я. Левит. СПб. : Университетская книга, 1997. С. 464–467.

2. Григорьев, А.И. Динамика развития рынка фитнес-услуг в России. // Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. 260 с.
3. Левченкова, Т.В. Концепция развития фитнеса в России. // Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под общей редакцией М.Ю. Ростовцевой. Москва, 2022 г. С.61-66.
4. Мальцева, В.В. Философия телесности в свете концепции культуры времени. // "Философия и культура" № 11, 2012. С.39-43.
5. Михель, Д.В. Тело в западной культуре. Саратов : Научная книга, 2000. 171 с.
6. Муртазалиева, Т.В., Панасенко С.В. Слепенкова Е.В. Фитнес-индустрия России: состояние и перспективы развития.// Практический маркетинг №3(253), 2018. С.20-27.
7. Цветущ-Сальхова, Т.Э. «Тело» и «телесность» в культурологических исследованиях.// - <https://cyberleninka.ru/article/n/telo-i-telesnost-v-kulturologicheskikh-issledovaniyah>

УДК 796.015

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ РАЗВИТИЯ РАННЕГО СТАРЕНИЯ

*Милюков Александр Игоревич, преподаватель Московского городского
открытого колледжа (МГОК) Москва*

Аннотация. В работе проанализированы особенности питания в пожилом возрасте, а также сформирован план здорового питания с целью сохранения здоровья и снижения преждевременного старения. Методы исследования: теоретический анализ. Результаты исследования позволяют правильно разобраться в здоровом питании для пожилого населения и сформулировать основные критерии долголетия. Поскольку сегодня одной и наиболее важной задачей социального государства, является здоровьесбережение взрослого населения, поэтому здоровое питание считается главным рычагом в сохранении и укреплении здоровья. Питание во многом влияет на продолжительность жизни и старение, т.к. пренебрежение здоровым образом жизни ведет к ранней смертности и ухудшению демографической ситуации в стране.

Ключевые слова: питание, здоровье, старение, пожилые, спорт.

Организм человека в целом – это большой механизм управления жизнедеятельностью и продолжительностью жизни, при этом здоровье является главным фактором долголетия и активной жизни человека в любой возрастной категории. Важную роль сохранения здоровья играет здоровый образ жизни, который включает в себя двигательную активность, интеллектуальное развитие, рациональное питание, отказ от вредных привычек, соблюдение гигиенических норм, а также социализация в обществе [1].

Принято выделять физиологические особенности старения:

Ухудшение работы сердечно-сосудистой системы, провоцируется развитие повышенного давления и гипертонии.

Развитие гиподинамии, которая в основном провоцируется малоподвижным образом жизни и неправильным питанием.

Ухудшается дыхательная система и снижается жизненная ёмкость лёгких.

Нарушается обмен веществ, в процессе старения снижается интенсивность синтеза белка, нарушается углеводный и жировой обмен, характеризуется повышением холестерина в крови, провоцируя риск развития иммунных заболеваний.

Ухудшается нервная система, после 60-65 лет начинает снижаться масса и объем головного мозга, к 80 годам снижение массы мозга доходит до 7 – 8%. Повышается вероятность развития депрессии, слабоумия и болезни Паркинсона.

Меняется походка и образ жизни, изменяется двигательная активность, после 45-50 лет у мужчин костная масса снижается до 3%, а у женщин до 8%.

Вследствие недостатка витаминов, макро- и микроэлементов, а в частности витамина D, процесс старения значительно ускоряется, при этом кости становятся более хрупкими. Вследствие малоподвижного образа жизни, гиподинамии (недостаточность движений) и гипокинезия (недостаточность силовых нагрузок) снижается масса мышц и мышечная сила, нарушается равновесие и походка. В следствии наступает атрофия мышц, что приводит к снижению скорости кровотока.

Психологическое здоровье с выходом на пенсию снижается, в процессе старения уменьшается сила, подвижность, уравновешенность, появляются нервные заболевания. В процессе развития вышеперечисленных заболеваний снижается работоспособность и нарушает сон, в том числе общее эмоциональное состояние, снижается память и внимание, меняется поведение и психологическая деятельность. В период 18 – 20 лет логическая способность равна 100%, в 30 лет она снижается до 96%, к 40 годам – 87 %, в 50 лет – 80%, а 60 лет равна 75%.

Геронтологи выяснили, что в процессе старения у человека снижается функционал внутренних органов, в процессе преждевременной атрофии значительно снижается функциональная активности желез желудка, кишечника и больших пищеварительных желез - печени и поджелудочной железы. Происходит уменьшение секреции и активности вырабатываемых ферментов в организме человека. Моторика желудочно-кишечного тракта ослабевает и за счёт этого фактора, процессы переваривания и всасывания в кишечнике также снижены. Поэтому лицам пожилого возраста рекомендуется соблюдать основные правила здорового питания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья, а также для снижения преждевременного старения Питание у пожилого человека должно быть разнообразным, умеренным и соответствовать возрастным потребностям и энергозатратам.

Энергозатраты в пожилом возрасте ограничены, калорийность пищи по средним расчётам у женщин составляет 1900-2000 калорий в сутки, при этом у мужчин 2200-3000 калорий. К наступлению возраста 70 лет необходимо снижать потребляемых калорий в сутки до 1/3, по сравнению с питанием в 25-летнем возрасте.

Оптимальное потребление организмом белков, жиров и углеводов (БЖУ) в соотношении 1:1,2:2,4, а для лиц пожилого возраста и старше данное соотношение составляет - 1:1,4, (БЖУ) т. е. 100 г белков, 100 г жиров и 400 г углеводов. У пожилых людей соотношение как животных, так и растительных белков должно быть в равном соотношении в отличии от молодого возраста.

Благоприятно воспринимаются организмом животные белки из молочных продуктов, а из растительных - белки из хлеба, крупяных изделий, бобовых. Белки главный структурный компонент клетки животного и растительного организма. Главным источником белка являются мясо, рыба, яйца, молоко, творог, сыр, простокваша и кефир. Также существуют растительные белки, которые содержится в картофеле, капусте, во всех крупах, бобовых и сое.

Функции белка:

Во-первых, пластическая, т.е. белок способствует строению всех тканей и органов, включая мышечную ткань, сердце, печень, почки, сосуды, кровь, кожу, волосы, ногти и т.д.

Во-вторых, гормональная, белок включает в себя множество гормонов и ферментов.

В-третьих, защитная, белок способствует развитию иммунной системы.

В-четвёртых, транспортная, транспортируется кислород, углеводы, жиры, гормоны, витамины, микроэлементы, за счёт поступления белка в организм человека.

В-пятых, белок способствует подаче жидкости между внеклеточной и внутриклеточной средой организма.

В-шестых, белок способствует благоприятному обеспечиванию и нормальной работе ДНК, входя в состав хромосом, передавая наследственность из поколения в поколение.

В среднем необходимо потреблять 1-1,2 гр. белка на килограмм веса тела человека. Белок имеет множество аминокислот, а также способствует работе обмена веществ. Основной источник белка: рыба, мясо, домашние птицы, яйца, молочные продукты, соя, орехи, фасоль и горох.

Потребление жиров животного происхождения следует ограничивать в пожилом возрасте, употреблять сливочное масло исключительно для приготовления бутербродов и заправки готовых блюд по 5 гр. на порцию. От чрезмерного потребления животного жира возрастает вероятность раковых заболеваний, подтверждают врачи мирового уровня. На пользу идёт рыбий жир, суточная норма которого равна 3 гр. Источником животного жира также являются морепродукты и особенно морская рыба, полезность данных продуктов главным образом зависит от наличия в их составе ПНЖК Омега-3, которые являются противосклеротическим фактором. Допускается использование растительного масла (нерафинированного). В целом растительные масла (подсолнечное, соевое, кукурузное, оливковое) являются хорошим продуктом питания, но антиоксидантными свойствами в большей степени обладает соевое и кукурузное. Растительные масла способствуют защите организма от рака и многих других дегенеративных заболеваний, в том числе помогает в борьбе с преждевременной дряхлостью и старением. Ежедневная норма потребления растительного масла для пожилого человека равна до 3-4 столовых ложек.

В пожилом возрасте исключается потребление жирных видов мяса, субпродуктов, богатых холестерином (икра, печень, мозги и т.д.), поскольку велик риск повышения уровня холестерина в крови за счёт высокой калорийности данных продуктов.

Классификация жиров:

Одни из наиболее опасных для здоровья являются трансжиры, которые провоцируют развитие инфарктов, инсультов, онкологических заболеваний и диабета. На сегодняшний день одним из главных источников трансжиров является промышленно обработанные продукты.

Насыщенные жиры следует ограничивать в своем рационе. Насыщенные жирные кислоты содержатся в большом количестве таких продуктах как красное мясо – свинина, баранина и говядина; молочные продукты (сыр, мороженое). Пальмовое масло, также богата по своему составу насыщенными жирами, несмотря на то что имеет растительное происхождения.

По многочисленным исследованиям и рекомендациям диетологов следует отказаться от потребления большого количества мяса, поскольку в нём находится мононасыщенные жиры, которые негативно воздействуют на организм.

Полиненасыщенные жиры могут встречаться в жирных сортах рыбы, морепродуктах, рыбьем жире, оливковом, подсолнечном, кукурузном, рапсовом маслах, орехах и семечках, данный вид жиров рекомендован к употреблению. Полиненасыщенные жирные кислоты могут классифицироваться на несколько групп: к первой относится n-6 (линолевая жирная кислота) – растительные жирные масла, в том числе сало, а ко второй n-3 (альфа-линолевая жирная кислота) – находится в морепродуктах. Обе группы благоприятно воздействуют на холестериновый обмен и влияют на ряд других показателей нашего здоровья.

Не стоит забывать о пользе пищевых волокон, следует понимать, что в пище содержится множество микроэлементов, которые благоприятно влияют на здоровье (витамины, минералы, флавоноиды, антиоксидантов и т.д.). К макроэлементам относят белки, жиры, углеводы и клетчатку. Сбалансированное потребление пищевых волокон клетчатки снижает риск распространения заболевания ишемической болезни сердца и инсульта на 40 – 50%. Больше всего клетчатки находится в продуктах, содержащих цельные зерна (коричневый дикий рис, отруби, макароны, овсяная крупа, пшеничные, ржаные и кукурузные хлопья, брокколи, брюссельская капуста, стручковая фасоль, спаржа, груши, яблоки, клубника, персики и абрикосы). Ежедневно необходимо потреблять 25 – 30 гр. клетчатки.

Одним из наиболее эффективных источников белка является рыба и морепродукты. Цельный источник белка и кальция, витаминов, в том числе B12 и D, поступает в наш организм с молочными продуктами. Более эффективные белки содержатся в продуктах растительного происхождения, в таких как бобовые, фасоль, горох, брокколи, соя. Таким образом, в организм попадает клетчатка, микроэлементы и витамины, полезные ненасыщенные растительные жиры, что благоприятно влияет на развитие нашего организма.

Продукты из мяса и рыбы рекомендуется к приготовлению в отварном, тушёном или запечённом виде. Суточная доза данных продуктов 75-100 гр. в неделю. Можно потреблять не более 2-3 яиц, приоритет предпочтительно должен делаться на свежие овощи и фрукты, при этом суточная доза овощей 650-800 гр., а фруктов – 250-450 гр. Также включать в рацион зелень, лук, чеснок, петрушку, укроп, базилик, кинзу, различные виды салатных листьев и т.д. Благоприятно влияют на пищеварение бобовые культуры (зеленый горошек, фасоль, чечевица, кукуруза).

Необходимо ограничить потребление сахара, за счёт того, что в рацион включается много овощей и фруктов, богатых своей естественной сладостью. Суточная доза сахара равна 30 гр. и продуктов его содержащих (конфеты, джем, торты). Альтернативой сахару является мёд. Суточная доза мёда является 25 гр. Сахар – возбудитель и провокатор ряда заболеваний (диабет, ожирение и др.). Чрезмерное злоупотребление сахаром и продуктами, состав которых более 50% содержит сахара, нарушают обменные процессы с участием кальция. И тем самым способствует

ослаблению опорных тканей человеческого организма, приводящих зачастую к переломам Сахар можно заменить на различные специи, небольшое количество мёда, горький шоколад, при этом сахарозаменители не имеют положительной эффективности в борьбе со снижением веса. Применение сахарозаменителя, в том числе и фруктозы, негативно влияет на здоровье, поскольку фруктоза в 1,5 слаще сахара. Альтернативой чаю являются компот из свежих ягод, отвар шиповника, чай с мятой, лимоном, лаймом или корнем имбиря.

Соль, как и сахар, требует ограничений, суточной дозой является 5-7 гр. Соль следует заменить различными травами и пряными специями, например розмарин один из самых эффективных трав в борьбе с воспалительными процессами организма, куркума содержит природный антибиотик и способствующий улучшению пищеварения и имеет противоопухолевое действие.

Важным условием является включение в рацион пожилых людей плодов с желтой, оранжевой окраской (каротины) - морковь, цитрусовые и т.д. Ягоды способствуют замедлению старения, черника, черноплодная рябина, чёрная смородина и голубика эффективно замедляет процесс старения, способны предотвращать потерю памяти, способствуют развитию координации и мускульной силы. Аналогами черники и голубики может служить черноплодная рябина и чёрная смородина, а также помогает снизить вес в процессе похудения. Черника и голубика благоприятна для глаз и сердечно-сосудистой системы, при этом улучшает иммунитет и работу головного мозга. Добавляя в рацион 50-75 гр. миндаля, фундука и грецких орехов способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы и снижают вероятность возникновения инсульта и сердечных приступов. Хурму характеризуют как сердечное яблоко, поскольку благоприятно воздействует на организм и борется с болезнями сердца и сосудов. Свекла существенно увеличивает выносливость организма, понижает артериальное давление, а также улучшает пищеварение и состояние кровеносных сосудов. Сок арбуза позволяет ускорить выведение из мышц молочной кислоты, благодаря веществу L-цитруллину и поэтому рекомендуется после интенсивных тренировок.

Жизнедеятельность человека невозможна без витаминов и минеральных элементов: натрий, калий, кальций, магний, железо, фосфор и йод. Кальцием богаты: творог, молоко, сыр, яйца, рис, спаржа, редиска, шпинат, земляника, морковь и капуста. Витамины играют важную роль для усвоения пищевых продуктов. Минеральные элементы и витамины в большей степени должны потребляться за счёт продуктов питания, только в иных случаях могут дополняться специальными препаратами.

Для полноценного функционирования организма необходимо получать различные минералы и микроэлементы:

Во-первых, макро-минералы: натрий, калий, хлор, кальций и фосфор, не более 100 мг. в день.

Во-вторых, микроминералы: железо, цинк, медь, фтор, потребление от 1 до 100 мг. в день.

В-третьих, ультра-микроминералы: хром, йод, никель, селен, мышьяк, силикон и ванадий, потреблять менее 1 мг. в день.

В России следует включать в свой рацион большое количество овощей и фруктов, таких как: морковь, свёкла, капуста, тыква и репа. Практически во всех странах долгожители включают в свой рацион цельно зерновые продукты: бурый рис, гречку, булгур, кукурузу, киноа, овсяную крупу, цельно зерновой хлеб и макароны из твёрдых

сортов пшеницы. Полезно употреблять нут, чечевицу, фасоль, горох и сою – источник белка.

Также здоровое питание затрагивает оптимальное потребление воды, золотой формулы потребления жидкости нет. Стоит отметить, что в процессе потребления пищи человек получает часть жидкости из продуктов питания. Организм человека в процессе дня потребляет воду за счёт: продуктов питания около 800 мл, расщепления углеводов на углекислый газ – 400 мл, таким образом, в день мы дополнительно получаем 1200 мл. Дополнить дефицит жидкости в размере 400 – 500 мл, можно добиться за счёт потребления простой негазированной воды, чая или кофе.

Немало важным, аспектом является потеря жидкости в процессе дня. 500 мл организм выделяет в процессе мочеиспускания, со стулом теряется в порядке 200 мл, в процессе потоотделения, через кожу – 500 мл и через лёгкие, в процессе выдыхания, теряется ещё 400 мл. Таким образом, потребление воды является важным фактором сохранения работоспособности внутренних органов.

Вода является главной частью организма человека, так у новорождённого человека показатели воды достигают 74%, а у взрослого человека данные показатели равны 58 – 67% от общего веса тела. Основные продукты, содержащие воду: помидоры содержат 94% воды, картофель – 76%, яйца – 74%, мясо – 75%, молоко – 87,5%, яблоки – 84%. Формула определения количества воды в день: вес в кг умножить на 0,03 = объём воды в литрах.

В пожилом возрасте наряду с заболеваниями сердечно-сосудистой системой, инфаркта миокарда и инсульта, вырастает риск развития ожирения, которое провоцирует развитие рака и сахарного диабета.

Ожирение в пожилом возрасте характеризуется как хроническое заболевание и нарушение обмена веществ, при котором количество жировой ткани преобладает. Ожирение провоцирует множество заболеваний, снижая общее состояние здоровья. Малоподвижный образ жизни провоцирует набор лишнего веса, а также неправильное питание является важным критерием в наборе веса. Необходимо чёткое планирование расхода и потребления калорий, для нормализации веса необходимо, чтобы расход энергии превышал на 170 – 250 ккал за одно занятие оздоровительной ходьбой, поскольку это позволит избавиться примерно, в среднем, от 160-190 гр. жира в неделю. Соблюдение данной пропорции помогает снизить вес на 350-600 гр. Ужесточение данной формулы может негативно повлиять на самочувствие. Для определения расхода энергии необходимо умножить энергозатраты на 1 кг массы тела в минуту при определённой скорости на вес и продолжительность ходьбы.

На сегодняшний день, мировое сообщество считает ожирение эпидемией всего мира, по последним данным 37% мужчин и 38 % женщины имеют индекс массы тела больше значения равному 25, т. е. уже проявляется избыточный вес и риск развития ожирения. А у 6,5% показатели индекса массы тела равны 40, что уже является наивысшим показателем ожирения. В России ожирение составляют более 15%.

Подводя итоги исследования, таким образом правильно сбалансированный рацион питания способствует предотвращению 20% онкологических и 40% сердечно-сосудистой заболеваний, а также на 70 % снижает распространение ожирения и диабета, способствует снижению общей смертности на 30%.

Список использованных источников

1. Милуков, А.И. Спортивная нутрициология и оздоровительная ходьба как способ укрепления здоровья лиц пожилого возраста. / А.И. Милуков, Т.Е. Демидова, М.В. Еремин // Спортивная нутрициология-2022, сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М.: РУС «ГЦОЛИФК». 2022. С.52-55.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЗНАНИЙ О ПОЛЬЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РЕГУЛЯРНОСТЬ ЗАНЯТИЙ И САМОЧУВСТВИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

*Нерсесянц А.А., магистрант,
Кристина Ю.З., кандидат педагогических наук, доцент,
Анастасия С. С., старший преподаватель*

Аннотация. В статье приведены данные социального опроса на тему «Физическая культура в повседневной жизни». Результаты опроса указывают на тесную взаимосвязь между регулярностью занятий физическими упражнениями, знаниями о пользе физической культуры и самочувствием человека, оцениваемым субъективно.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, теория физической культуры, укрепление здоровья, оздоровление.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE REGULARITY OF PHYSICAL EDUCATION, AWARENESS OF THE BENEFITS OF CLASSES AND THE WELL-BEING OF THOSE INVOLVED

Andrey Alexandrovich Nersesyants, master's student, **Kristina Yurievna Zahodyakina**, candidate of pedagogical sciences, docent, **Anastasia Sergeevna Starchenko**, senior lecturer

Annotation. The article presents the data of a social survey on the topic "Physical culture in everyday life". The survey results indicate a close relationship between the regularity of physical exercises, knowledge about the benefits of physical culture and a person's well-being, assessed subjectively.

Keywords: motivation, physical culture, theory of physical culture, health promotion, health improvement.

Известно, что регулярные занятия физической культурой не только улучшают физическую форму, но и приносят стойкий оздоровительный эффект [3]. В самом доступном виде такие сведения изложены в учебниках школ и ВУЗов [4] и их можно постигать, уже начиная со школьной скамьи.

Современный образ жизни характеризуется увеличением видов занятости, связанных с вынужденной позой, сидячим образом жизни, работой за компьютером, что

провоцирует развитие совершенно различных заболеваний [1]. Однако, определенная часть людей не занимается физической культурой, упуская возможность развивать адаптационные способности сердечно-сосудистой и дыхательной систем [2], проводить профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и внутренних органов. Можно наблюдать, что многие люди предпочитают активному отдыху время, проведенное с гаджетами.

В качестве гипотезы было выдвинуто предположение о том, что подобная ситуация возникает от недостаточной осведомленности людей о пользе физической культуры, от недостатка так называемого неспециального или общего физкультурного образования [5].

Нами было проведено исследование с целью выявить взаимосвязь между наличием знаний о пользе для здоровья физической культуры и регулярностью занятий по физической культуре, а также самочувствием респондентов.

В качестве методов исследования были использованы анализ литературы, опрос и методы математико-статистической обработки данных.

Опрос был проведен среди людей преимущественно занимающихся физической культурой на регулярной основе - на любительском уровне бегом, скандинавской ходьбой, плаванием. Так же небольшая часть опрошенных не занимается физической культурой регулярно.

В опросе участвовали 230 человек, мужчины и женщины от 17 до 70 лет; большинство респондентов находятся в возрастном диапазоне 38-58 лет, средний возраст - 40 лет.

Среди источников знаний о физической культуре и ее влиянии на организм на организм были указаны:

- видео блоги или телепередачи о физической культуре - 36.5%;
- статьи в популярных журналах/брошюрах/в интернете - 31.0%;
- научно-методическая литература – 22,9%;
- к источникам информации о физической культуре не обращаются - 9.6%

Респонденты указали, что обладают следующими знаниями о физической культуре:

- знания о здоровом образе жизни - 45.3%;
- знания в области влияния ФК на здоровье человека - 30.2%;
- знания в области какого-то определенного вида спорта - 22.5%;
- теоретическими знаниями не обладают - 2.0%.

На вопрос о регулярности занятий физической культурой были получены следующие ответы:

- занимаются регулярно (несколько раз в неделю) - 44.6%;
- занимаются и выступают на соревнованиях - 19.1%;
- занимаются не регулярно (несколько раз в месяц) - 18.1%;
- несколько раз в год принимают участие в спортивных мероприятиях/праздниках как зритель или болельщик - 8.1%;
- занимаются редко (менее раза в месяц) - 5.4%;
- совсем не занимаются физической культурой - 4.7%.

По поводу физического самочувствия респонденты дали следующие ответы:

- я в отличной форме, у меня много сил, хватает и на работу и на семью и на активный отдых; не помню, когда болел (а) последний раз - 34.1%;

- я неплохо себя чувствую, иногда болею, но могу контролировать и повышать свою работоспособность - 44.8%;

- иногда чувствую себя нормально, иногда не очень, болезнь может "выбить из колеи" - 14.3%;

- последнее время (год, два) чувствую себя неважно, за ночь не отдыхаю, сил стало намного меньше, болею чаще, чем раньше - 5.2%;

- я - хронически больной человек; постоянные недомогания, часто болею - 1.6%.

Таким образом, 78,9% респондентов оценили положительно свое физическое состояние. Из них 44,8% - как хорошее и стабильное; ответили, что себя чувствуют отлично 34,1% опрошенных.

90,4% респондентов изучают различные материалы по ФК и спорту (от популярных журналов и видео блогов, до научно-методической литературы);

81,8% занимаются физической культурой и спортом, из них 63,7% занимаются регулярно и 18,1% занимаются не регулярно.

Низкая оценка по каждому из вопросов не выходит за 10,0% и лишь в вопросе о регулярности занятий физической культурой насчитывается 10,1% ответов.

К источникам информации по физической культуре не обращаются 9,6%, занимаются редко или не занимаются совсем 10,1%, чувствуют себя неважно, либо хронически больным человеком - 6,8%.

При подробном изучении заполненных анкет можно увидеть, что именно те люди, которые не обладают знаниями и не обращаются к источникам о физической культуре, не уделяют время своей физической активности и дают низкую субъективную оценку своему самочувствию. Из них 5,2% отмечают что: «Последнее время (год, два) чувствую себя неважно, за ночь не отдыхаю, сил стало намного меньше» и 1,6% считают что: «Я хронически больным человеком».

Таким образом, можно утверждать, что связь между наличием осведомленности о пользе физической культуры, регулярностью занятий, и хорошим самочувствием человека достаточно очевидна.

В качестве практических рекомендаций стоит сказать, что нужно повышать уровень неспециального физкультурного образования среди населения, рассказывать о положительном влиянии физической культуры на организм, в особенности, школьникам и студентам. Подобные теоретические знания будут способствовать повышению мотивации к занятиям физической культурой и регулярности таких занятий.

Список источников

1. Иванова, Л.А. Влияние физических упражнений на работоспособность студентов / Л. А. Иванова, Д. Н. Азаров, Н. В. Гурова, О. А. Казакова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). С. 173-177.

2. Иванова, Н. Г. Формирование потребности в занятиях физической культурой как основной фактор повышения уровня физической подготовленности будущих специалистов / Н. Г. Иванова, Л. Н. Порубайко, И. С. Воронин, К. А. Светличная, А. С. Серков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2021. – №1(191). С. 102-105.

3. Коппалова, М. А. Обобщение авторского опыта о влиянии адаптивной физической культуры на социализацию лиц с ограничениями в состоянии здоровья / М. А. Коппалова // Акмеология развития 2023. Методологические и методические проблемы: Сборник статей / Под редакцией Н.В. Кузьминой, Л.Е. Паутовой, Е.Н.

Жариновой. Том Выпуск 41. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Русайнс", 2023. С. 224-229. – EDN PVIKFL.

4. Нерсесянц, А. А. Проблема мотивации лиц молодого и среднего возраста к занятиям физической культурой и адаптивной физической культурой / А. А. Нерсесянц, А.С. Старченко, В. И. Ивлев // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 06 декабря 2022 года. – Екатеринбург: [б.и.], 2022. С. 68-75. – EDN IMSHNS.

5. Теория и методика физической культуры : учебник для студ. высш. учеб. заведений по направлению 521900 "Физ. культура" и специальности 022300 "Физ.культура и спорт" / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – [4-е изд., стереотип.]. – М. : Сов.спорт, 2010. С. 16-25.

Информация об авторах

А. А. Нерсесянц, магистрант, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Российская Федерация, avplus@bk.ru

К. Ю. Заходякина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТИМАФК, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Российская Федерация, k.zahodiakina@lesgaft.spb.ru

А. С. Старченко, старший преподаватель кафедры физической реабилитации, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Российская Федерация, a.starchenko@lesgaft.spb.ru

УДК 005.551

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ЛИЧНЫМ СОСТАВОМ В УСЛОВИЯХ АРКТИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСНЫХ АВАРИЙНО-СПАСАТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ

Третьяков Александр Анатольевич

*Санкт-Петербургский университет государственной противопожарной службы МЧС России, г. Санкт-Петербург
alextre1973@mail.ru, ORCID: 071757*

Аннотация. Рассматриваются современные взгляды на проведение занятий по физической подготовке с личным составом для деятельности в арктических комплексных аварийно-спасательных центрах (АКАСЦ) в условиях Крайнего Севера с целью развития и поддержания на высоком уровне их физических качеств и формирования умений.

Ключевые слова: процесс, занятия, физическая подготовка, методика, круговая тренировка, профессионально-прикладные навыки, физические качества, нагрузка, организм.

ORGANIZATION AND METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS FOR CONDUCTING PHYSICAL TRAINING CLASSES WITH PERSONNEL IN THE CONDITIONS OF ARCTIC INTEGRATED EMERGENCY RESCUE CENTERS

Tretyakov Alexander Anatolyevich

Saint-Petersburg University of State Fire Service of EMERCOM of Russia, St.Petersburg
alextre1973@mail.ru. AuthorID 071757

Abstract. Modern views on conducting physical training classes with personnel for activities in the Arctic integrated emergency rescue centers (ACACC) in the conditions of the Far North are considered in order to develop and maintain their physical qualities and skills formation at a high level.

Keywords: process, classes, physical training, methodology, circular training, professional and applied skills, physical qualities, load, body.

Подбор необходимого для спасателей содержания физической подготовки основывался на строгом учете таких положений как эффективность такого содержания, возможность его реализации в условиях АКАСЦ, технологичность самого процесса занятий и, конечно же, соответствие стоящим специфическим задачам [1].

Современные взгляды на проведение занятий по физической подготовке с целью развития и поддержания на высоком уровне физических качеств и формирования умений сводятся к тому, что в основу должны быть положены четкие методы и способы. Основным требованием к ним является возможность их в совокупности объединить в системно организованную и структурированную методику. С этой позиции следует отметить, что методическая форма занятий физическими упражнениями, известная как круговая тренировка, обеспечивает реализацию всех требований. По мнению специалистов, круговая тренировка имеет много преимуществ, обладает достоинствами и может быть рекомендована для широкого распространения в различных формах и направлениях. Важно отметить, что на сегодняшний день имеется достаточно большое количество данных об эффективном применении круговой тренировки на разнообразных контингентах, в различных видах спорта и в процессах с различной профессиональной направленностью.

В последнее время организация занятий круговым методом находит все более широкое применение в виду простоты ее организации, оснащения и материального обеспечения, а также, применения к любому педагогическому процессу и в отношении практически любого контингента.

Основу круговой тренировки составляет правильно подобранный комплекс упражнений, учитывающий стоящие задачи, наличие и состояние материальной базы и реальный уровень физической подготовленности занимающихся. Востребованность круговой тренировки диктуется еще и тем, что она легко может проводиться и в форме самостоятельных занятий. С этой целью руководитель должен определить соответствующим образом рабочие станции (точки), обеспечить наличие соответствующего инвентаря и информационного материала, довести информацию по самоконтролю при выполнении упражнений и наладить организацию и управление самостоятельной деятельностью занимающихся. Особенно следует отметить, что включение соответствующих упражнений в содержание круговой тренировки позволяет качественно решать задачи общего, специального и профессионально-прикладного характера одновременно и взаимосвязано в относительно короткий промежуток времени, а, главное, с большой эффективностью для занимающихся.

Упражнения, включаемые в комплекс круговой тренировки, должны подбираться с учетом особенностей и реального состояния занимающихся, быть достаточно

простыми в выполнении, что должно обеспечить их многократную повторяемость. Принцип, заложенный в идею круговой тренировки, по мнению авторов, в значительной степени интенсифицирует физическую подготовку, способствует повышению уровня подготовленности, обеспечивает поддержание работоспособности, оптимизирует процессы адаптации к различным условиям жизнедеятельности.

Имеющийся опыт применения круговой тренировки позволяет сделать вывод о ее больших возможностях в деле обеспечения и поддержания высокой работоспособности и улучшения функционального состояния организма.

Решение этой задачи достигается путем соответствующей организации выполнения и подбора конкретных упражнений. По мнению практиков именно упражнения, специально подобранные и сконцентрированные в определенном временном интервале, выполняемые заданным способом, обеспечивают необходимое воздействие. В содержании круговой тренировки, как правило, применяются упражнения для совершенствования и развития физических качеств, повышения функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, и даже формирования профессионально-прикладных навыков. Решение о применении круговой тренировки предполагает наличие конкретной цели, а значит, требует четкого алгоритма:

- определить конкретные цели занятия и уточнить развиваемые физические качества на конкретном этапе;
- провести анализ упражнений, проверить их связь с общим процессом подготовки личного состава, проанализировать вопрос о положительном и отрицательном переносе упражнений;
- соотнести комплексы упражнений с целью занятия и степенью физической подготовленности занимающихся;
- определить объем, интенсивность работы и продолжительность отдыха на станциях при выполнении упражнений;
- уточнить организацию проведения занятия с применением кругового метода (последовательность выполнения упражнений и перехода от одной станции к другой, интервалы между кругами при повторном прохождении комплекса);
- провести инструктаж по проведению занятия, а для самостоятельных занятий – подготовить инструкцию, наглядные пособия (видео, плакаты и схемы) [2].

Применение круговой тренировки требует четкого соблюдения методических основ, что определяет обязательность построения занятий в соответствии с основными дидактическими принципами (принципы последовательности, систематичности, наглядности, доступности, сознательности и активности). Говоря о содержании самих принципов, в общих чертах следует учитывать, что принцип последовательного прохождения материала предполагает выполнение основного дидактического правила «от легкого к более сложному». Принцип систематичности предполагает циклическое повторение как комплексов в рамках круговой тренировки, так и самих тренировок. Опыт применения круговых тренировок с целью совершенствования физических качеств и повышения функциональных возможностей организма показывает ее эффективность при применении не менее двух раз в неделю. Принцип наглядности и доступности упражнений способствует ясному пониманию изучаемого материала, лучшему усвоению и закреплению знаний, умений, навыков. С этих позиций комплексы круговой тренировки должны быть нацелены на развитие собственно физических качеств и, так называемых, комплексных качеств, имеющих прикладное значение (например, прыгучесть, силовая или скоростная выносливость, силовая ловкость и др.). Важно

отметить, что важным правилом при организации и проведении круговой тренировки являются вопросы формирования комплексов упражнений, что предполагает концентрацию потенциала тренировки на развитие определенных для этого занятия физических качеств. Это требует соответствующей организации, подбора упражнений, правильного варьирования ими на станциях и обоснованного времени на восстановление на переходах.

Системное применение круговой тренировки дает возможность для постепенного прогрессирования нагрузок, обеспечивает повышение моторной плотности занятий, делает их более эмоциональными и разнообразными. В ряде работ показано, что круговая тренировка имеет выраженный образовательный эффект, что дает возможность для самостоятельного применения знаний, полученных в ходе занятий. Опыт показывает, что активное применение круговой тренировки способствует актуализации для занимающихся задач по развитию физических качеств, формированию общих и профессионально-прикладных двигательных умений и навыков. Достижение этого результата в качестве важнейшей задачи для руководителей заключается в моделировании специальных комплексов и выработке алгоритмического предписания для их выполнения, в умении организовать и управлять самостоятельной физкультурно-спортивной деятельностью. Такое их построение обеспечивает реализацию необходимого воздействия и, как результат, активное развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени.

Таким образом, можно констатировать, что круговая тренировка представляет собой самостоятельную организационно-методическую форму занятий. Применение в ней физических упражнений обусловлено не методом их выполнения, а направленностью всей конструкции на решение конкретно поставленной задачи. Такого рода комплексное решение задачи позволяет более «рельефно» обеспечить развитие физических качеств и сформировать двигательные навыки в профессиональной деятельности личного состава подразделений МЧС России, дислоцированных в Арктике [3].

Список источников

1. Заворотный А.Г., Сибиряков М.В., Климовцов В.М., Киселева Е.А., Крупин М.В. Научно-аналитический отчет по теме: «Научно обоснованные предложения для создания Арктического аварийно-спасательного центра» М., 2021. 149 с.
2. Методическое руководство по проведению психологической профилактики и коррекции в Министерстве Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий. М., 2016.
3. Никифоров А.М., Рыбников В.Ю., Шойгу Ю.С. Профессиональный психологический отбор. ВЦЭРМ МЧС России, 2003. 36 с.

Информация об авторах

Третьяков Александр Анатольевич – ведущий научный сотрудник отдела перспективных разработок и инновационных технологий в ОБЖ НИИПИИИТвОБЖ СПбУ ГПС МЧС России, кандидат технических наук; (196105, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, Московский проспект д. 149), телефон: 8(981)745-24-64; e-mail: alextre1973@mail.ru.

УДК 005.551

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ (КОРРЕКЦИИ) СПЕЦИАЛИСТОВ МЧС РОССИИ В УСЛОВИЯХ АРКТИКИ

Третьяков Александр Анатольевич

*Санкт-Петербургский университет государственной противопожарной службы МЧС
России, г. Санкт-Петербург
alextre1973@mail.ru, ORCID: 071757*

Аннотация. В статье раскрывается методологический подход к психофизиологическому обеспечению в рамках комплексного психологического сопровождения в профессиональной деятельности личного состава подразделений МЧС России в условиях Арктической зоны.

Ключевые слова: коррекция, стресс, устойчивость, работоспособность, психологическое сопровождение, здоровье, экстремальные условия, мероприятия, организм.

FEATURES OF PSYCHO-PHYSIOLOGICAL REGULATION (CORRECTION) OF SPECIALISTS OF EMERCOM OF RUSSIA IN ARCTIC CONDITIONS

Tretyakov Alexander Anatolyevich

*Saint-Petersburg University of State Fire Service of EMERCOM of Russia, St.Petersburg
alextre1973@mail.ru. AuthorID 071757*

Abstract. The article reveals a methodological approach to psycho-physiological support within the framework of complex psychological support in the professional activities of the personnel of the units of the Ministry of Emergency Situations of Russia in the conditions of the Arctic zone.

Keywords: correction, stress, stability, efficiency, psychological support, health, extreme conditions, events, organism.

Профессиональное здоровье спасателей МЧС России рассматривается в системе ценностей их профессиональной деятельности, обеспечивающей их высокий уровень работоспособности и надежности. В связи с этим психологическая профилактика и коррекция, направленные, прежде всего, на сохранение и восстановление профессионального здоровья, являются одним из ключевых компонентов системы психологического сопровождения деятельности специалистов МЧС России [1].

Поэтому сохранение профессионального здоровья спасателей при наличии экологически обусловленного «северного стресса» требует научно-обоснованной системной работы, включающей мониторинг функциональных состояний сотрудников, гибкие модульные программы подготовки к работе в Арктике, программы профилактических и рекреационных мероприятий, включающих использование специальных приборов и средств аудиовизуальной стимуляции, элементов виртуальной реальности.

Мероприятия по психологической коррекции в первую очередь направлены на оптимизацию функционального состояния и работоспособности, повышая

адаптационный потенциал специалистов и устраняя негативные последствия, сформировавшиеся в ходе выполнения профессиональной деятельности.

Профессиональные деформации являются одной из актуальных проблем в организационной психологии и психологии труда, в частности, в контексте выполнения профессиональной деятельности в экстремальных условиях. В современном обществе большое значение приобретает профессиональная самореализация человека. Однако в процессе выполнения функциональных обязанностей у сотрудников могут накапливаться негативные функциональные состояния, что может впоследствии привести к возникновению профессиональных деформаций.

Под профессиональными деформациями личности чаще всего подразумевают различные изменения личности и поведения, которые происходят под влиянием какой-либо профессии. Указанные состояния возникают при систематических переработках, работе с большим объемом информации, совмещением человеком нескольких должностей. Зеер Э.Ф. под профессиональными деформациями понимает деструктивные изменения личности в процессе выполнения деятельности. По его мнению, основными детерминантами профессиональных деформаций являются стереотипы профессиональной деятельности, механизмы психологической защиты, стагнация профессионального развития, психофизиологические изменения, пределы профессионального развития и акцентуации характера. Так как профессиональные деформации являются неизбежной чертой любой профессии, то возможности их преодоления предполагают использование разнообразных личностно ориентированных технологий коррекции и методов профилактики [2].

Профессиональные деформации можно рассматривать как последствия накопленных негативных функциональных состояний.

К основным видам профессиональных деформаций можно отнести: профессиональное выгорание, трудоголизм, прокрастинацию. Следовательно, знание неблагоприятных функциональных состояний человека и факторов, их вызывающих, позволяет определить наиболее оптимальные приемы регуляции состояний, возможности профилактики и восстановления.

При этом профессиональный стресс определяется как индивидуальная форма адаптации человека на осложнение условий деятельности. Основными компонентами этой формы являются субъективное восприятие ситуации, её когнитивная оценка и актуализация копинг-стратегии, которая позволит справиться со сложившимися препятствиями.

Исследования показали, что в большинстве случаев способность преодолевать стресс – важнее внешних факторов его воздействия, что явилось основой транзакциональной когнитивной теории стресса и копинг-поведения. Результаты современных исследований свидетельствуют, что реакции индивида на экстремальные факторы определяются не только характером внешней стимуляции, но и совокупностью его психофизиологических и социально-психологических характеристик.

Проблему стресса и устойчивости к нему целесообразно решать с позиций системных, целостных реакций организма. На психофизиологическом и психологическом уровнях отрицательные явления, наблюдаемые в экстремальных условиях, могут выражаться в дезорганизации поведения, торможении навыков (тем сильнее, чем сложнее действие), неадекватных реакциях на неожиданные резкие раздражители, снижении работоспособности, затруднениях в распределении и переключении внимания, сужении его объема, ошибках восприятия, провалах памяти. А

также в появлении лишних, неоправданных и импульсивных действий, в чувстве растерянности, невозможности сосредоточиться на выполняемой деятельности, отвлекаемости, снижении психической устойчивости, продуктивности выполнения мыслительных операций и т.п.

Методология исследования профессионального стресса контингента МЧС России, работающего в Арктической зоне, предполагает применение трёхуровневой оценки [3]:

– макроанализ причин и источников развития профессионального стресса, его негативных последствий;

– анализ промежуточных переменных, которые характеризуют влияние факторов личностного отношения к ситуации и индивидуального опыта преодоления профессионального стресса;

– микроанализ специфики текущих и отсроченных стрессовых состояний, являющихся механизмами активизации адаптационных психофизиологических ресурсов.

Психологическая коррекция – система мероприятий, направленных на устранение сформировавшихся проблем и состояний, осложняющих эффективное выполнение профессиональных обязанностей.

Цели психологической коррекции:

– формирование необходимых психологических качеств для повышения социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям;

– восстановление функциональных резервов.

Задачи психологической коррекции:

– проведение психологом специальных мероприятий по повышению профессиональной адаптации к стрессогенным производственным факторам и изменяющимся жизненным условиям, формированию эффективных стратегий преодоления кризисных ситуаций;

– проведение коррекционных мероприятий, направленных на оптимизацию функционального состояния, восстановление и поддержание ресурсов, повышение уровня развития познавательных процессов, снижение риска возникновения психосоматических состояний и состояний, связанных с наличием тревожных и депрессивных проявлений, а также симптомов эмоционального выгорания.

Психологическая коррекция осуществляется по следующим направлениям:

– индивидуальная психологическая коррекция;

– комплексная программа коррекции.

Индивидуальная психологическая коррекция – процесс профессионального взаимодействия специалиста-психолога и клиента, направленный на преодоление психологической проблемы, при котором используются специальные (профессиональные) методы, приемы, методики.

Комплексных программ коррекции – типовых программ, направленных на психофизиологическую коррекцию психосоматических, тревожных, депрессивных проявлений, симптомов эмоционального выгорания, оптимизацию и восстановление психофизиологического состояния, повышение функциональных и адаптивных резервов. Выбор комплексной программы коррекции для определенного специалиста осуществляется в соответствии с доминирующим комплексом показателей результатов мониторингового или пост экспедиционного психодиагностического обследования.

Таким образом, анализ научных достижений и теоретических основ психофизиологического обеспечения профессиональной деятельности в Арктическом регионе показал, что в системе комплексных средств восстановления и реабилитации специалистов МЧС России, дислоцированных в Арктике или работающих в Арктике кратковременно (ЧС) или вахтовым методом, должны использоваться современные технические средства и научные разработки. В том числе устройства аудиовизуальной стимуляции, интерактивные программы, а также другие тренажёры, компьютерные программы, видео, музыка и т.д. [4].

Список источников

1. Бигунец, В.Д. К вопросу об оценке функционального состояния спасателей МЧС России // Вестник психотерапии. 2009. № 29 (34). С. 97–101.
2. Иванов, А.Е. Психологическое сопровождение развития профессиональной мотивации молодых сотрудников системы МЧС // Среднее профессиональное образование. 2018. № 9. С. 53–58.
3. Каппушев, С.С. Психологические особенности мотивации профессиональной деятельности сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России // Вестник психотерапии. 2006. № 18 (23). С. 108–113.
4. Никифоров, А.М., Рыбников В.Ю., Шойгу Ю.С. Профессиональный психологический отбор. ВЦЭРМ МЧС России, 2003. 36 с.

References

1. Bigunets V.D. On the issue of assessing the functional state of rescuers of the Ministry of Emergency Situations of Russia // Bulletin of Psychotherapy. 2009. No. 29 (34). pp. 97–101.
2. Ivanov A.E. Psychological support for the development of professional motivation of young employees of the Ministry of Emergency Situations // Secondary vocational education. 2018. No. 9. P. 53–58.
3. Kappushev S.S. Psychological features of the motivation of professional activity of employees of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia // Bulletin of Psychotherapy. 2006. No. 18 (23). pp. 108–113.
4. Nikiforov A.M., Rybnikov V.Yu., Shoigu Yu.S. Professional psychological selection. VTsERM EMERCOM of Russia, 2003. 36 p.

Информация об авторах

Третьяков Александр Анатольевич – ведущий научный сотрудник отдела перспективных разработок и инновационных технологий в ОБЖ НИИПИИИТвОБЖ СПбУ ГПС МЧС России, кандидат технических наук; (196105, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, Московский проспект д. 149), телефон: 8(981)745-24-64; e-mail: alextre1973@mail.ru.

УДК 005.551

ОБОСНОВАНИЕ СИСТЕМЫ КРИТЕРИЕВ И МЕТОДИК ОТБОРА СПЕЦИАЛИСТОВ МЧС РОССИИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Третьяков Александр Анатольевич

Санкт-Петербургский университет государственной противопожарной службы МЧС
России, г. Санкт-Петербург
alextre1973@mail.ru, ORCID: 071757

Папырин Владимир Владимирович

Санкт-Петербургский университет государственной противопожарной службы МЧС
России, г. Санкт-Петербург
raryrin.v.v@mail.ru.

Аннотация. В статье рассматривается направление профессионального отбора специалистов МЧС России с учетом конкретных условий деятельности, а также обоснование критериев и методик прогнозирования их профессиональной пригодности.

Ключевые слова: профессиональный отбор, критерии, методика, кандидаты, структура, принцип, мероприятия, исследования, оценка, здоровье.

SUBSTANTIATION OF THE SYSTEM OF CRITERIA AND METHODS FOR THE SELECTION OF SPECIALISTS OF THE EMERCOM OF RUSSIA TO PROVIDE PROFESSIONAL ACTIVITIES

Tretyakov Alexander Anatolyevich

Saint-Petersburg University of State Fire Service of EMERCOM of Russia, St.Petersburg
alextre1973@mail.ru. AuthorID 071757

Abstract. The article discusses the direction of the professional selection of specialists of the Ministry of Emergency Situations of Russia, taking into account the specific conditions of activity, as well as the rationale for the criteria and methods for predicting their professional suitability.

Keywords: professional selection, criteria, methodology, candidates, structure, principle, activities, research, evaluation, health.

Профессиональный отбор является одним из компонентов сложной системы мероприятий, методов и средств комплексного учёта человеческого фактора в современном обществе в целом и отдельных видов профессиональной деятельности в частности. Это является следствием его места, значения и конкретного содержания в общей системе. Дело в том, что даже самая обоснованная в теоретическом и методическом планах и технически оснащенная система профессионального отбора не решает задач, сопряженных с непосредственной профессиональной подготовкой специалистов. А также формирования у них морально-волевых качеств, обеспечения, обоснованных с позиции психологии и физиологии режимов труда и отдыха, технически и экологически безопасной производственной среды и т.п.

Большинство авторов сходится в том, что мероприятия профессионального отбора, по сути, направлены на выявление и последующий отсев непригодных в отношении конкретной профессиональной деятельности лиц. Также необходимо понимать, что критериальная и нормативная базы, применяемые в рамках профессионального отбора, в обязательном порядке должны соответствовать и отражать специфику, если не конкретной специальности, то определенного вида профессиональной деятельности [1].

Современная наука определяет четыре вида профессионального отбора: медицинский, педагогический, психофизиологический и, так называемый, профессионально-психологический. Наряду с этим, специфические особенности ряда специальностей и отраслей деятельности могут обуславливать возможность комплексирования содержательных основ и компонентов из различных видов профессионального отбора, а могут обходиться содержанием одного или нескольких из этих видов. Под медицинским отбором принято понимать комплекс мероприятий по выявлению лиц, соответствующих по состоянию здоровья и уровню физического развития требованиям конкретной специальности. Результатом этого вида отбора также может являться принятие того, что отобранные лица смогут успешно и в установленные сроки овладеть специальностью, а также в дальнейшем эффективно работать достаточно длительное время без ущерба для здоровья. Современными исследователями отмечается, что, несмотря на достигнутый уровень, состояние и степень разработанности прогнозирования профессиональной пригодности по критериям здоровья и физического развития требует своего направленного рассмотрения в интересах дальнейшего совершенствования.

Обоснование критериев и методик прогнозирования профессиональной пригодности по медицинским параметрам основывается на ряде принципов. Во-первых, следует отметить значимость выявления и учета зависимостей между состоянием здоровья и работоспособностью в данной специальности. Это обуславливается наличием, достаточно «жесткой» зависимости между состоянием здоровья и профессиональной эффективностью. Во-вторых, важно понимать и оценивать возможный ущерб для здоровья работающего вследствие воздействия на него специфических профессиональных производственных факторов. Существующие в настоящее время перечни противопоказаний к профессиям, сопряженным с профессиональными вредностями, основаны, прежде всего, на реализации этого принципа. В-третьих, это принцип индивидуального подхода к оценке профессиональной пригодности по состоянию здоровья. Он требует принципиального учета социально-демографических факторов и личностных особенностей. В данном случае речь идёт, главным образом, о таких отклонениях в состоянии здоровья, которые могут быть компенсированы [2].

Проведение педагогического отбора предполагает выявление у кандидатов способностей к усвоению знаний, формированию навыков и умений, развития качеств, необходимых им в избранной профессиональной деятельности (в том числе и физических). Следует особо остановиться на том, что наряду с этим педагогический отбор призван обеспечить как необходимый начальный уровень подготовленности специалистов, так и контроль текущего и этапного уровней. Важно отметить, что педагогический контроль предполагает возможность применения и комплексирования средств и методов из различных отраслей научного знания. Мероприятия психофизиологического отбора призваны выявить и определить уровень развития у

кандидатов профессионально важных психофизиологических качеств, обуславливающих успешность овладения профессиональными знаниями, навыками и умениями. Необходимо отметить, что основное внимание уделяется качествам и функциям, определяющим как успешность обучения, так и эффективность профессиональной деятельности [3].

Психофизиологические данные позволяют эффективно и объективно оценивать сложную структуру индивидуальных особенностей личности, детерминированную как физиологическими параметрами, так и параметрами центральной нервной системы. Общепризнан тот факт, что, несмотря на достаточную новизну направления (системное применение психофизиологических исследований начато в 70-х годах прошлого столетия), психофизиологические исследования на сегодняшний день наиболее востребованы вследствие своей высокой прогностичности, точности измерений и высокой степени их интерпретации. С позиции практики, педагогической и профессионально-психологической отборы должны представлять собой комплекс мероприятий по обеспечению подбора кандидатов на замещение вакантных должностей на основе принципа соответствия профессионально важных качеств и способностей требованиям профессиональной деятельности.

Видится необходимым рассмотрение принципов, лежащих в основе содержания, организации и проведения мероприятий психологического отбора. В список основных принципов входят:

- принцип обоснованности, определяющий эффективность всех иерархических уровней системы профессионального отбора;
- принцип комплексности, предполагающий всестороннее исследование и целостную оценку личности, ее профессионально значимых свойств, и, как таковой, пригодности к обучению и последующей профессиональной деятельности по избранной специальности;
- принцип объективности, заключающийся в повторяемости результатов оценки указанных качеств кандидата при повторных отборах, а также сведении к минимуму влияния субъективного мнения специалиста, принимающего окончательное решение;
- принцип непрерывности, отражающий постоянство работы по отбору в интересах набора специалистов, формированию кадрового резерва для всего комплекса должностей;
- принцип научности, состоящий в использовании в процессе подготовки и проведения отбора последних научных достижений, современных технических устройств и технологий;
- принцип динамичности, понимаемый иногда как принцип этапности, предполагающий проведение мероприятий профессионального отбора в определенной динамике, в интересах обеспечения возможности реализации пролонгированного, или лонгитюдного отбора;
- принцип практичности профессионального отбора, обеспечивающий обоснование, разработку и проведение социально обусловленных и эффективных мероприятий по прогнозированию профессиональной пригодности, оправданных с позиции материальных и финансовых возможностей и затрат на их осуществление;
- принцип группировки специальностей или дифференцированного прогнозирования, заключающийся в разработке комплексов методик проведения профессионального отбора не для каждой из существующих специальностей, а для определённых их групп или видов профессиональной деятельности.

Следует отдельно остановиться на том обстоятельстве, что научная обоснованность процедур профессионального отбора выражается рядом важных характеристик. Здесь следует отметить стандартизованность, что предполагает наличие единого для всех кандидатов алгоритма сдачи и принятия решения. Специализированность проявляющаяся в том, что принятие решения должно основываться только на критериях, связанных с эффективным выполнением конкретной профессиональной деятельности. Полнота решения определяется с учетом всех значимых параметров. Интегрированность решения, выражающаяся обобщением оценок по отдельным критериям, с одновременным учетом возможности взаимокompенсации. Вместе тем, точность принятия решения предполагает оперирование оптимальным количеством высоконадёжных критериев. Прогностичность, обуславливающаяся тем, что выносимое в результате отбора решение должно учитывать долговременные перспективы соответствия кандидата в отношении требований будущей профессиональной деятельности.

Учитывая специфику данного исследования, необходимо остановиться на понимании того, что проблема отбора в значительной степени определяется и понятиями, и критериями, входящими в содержание педагогики, психопедагогики, возрастной психофизиологии, психологии и т.д. Это объясняет понимание отбора как системы организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающей педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследований в интересах выявления задатков и способностей для специализации в определенном виде деятельности. Не требует отдельных доказательств то обстоятельство, что в различных видах деятельности значимость тех или иных качеств (в том числе и физических) не одинакова. Авторами отмечается, что наиболее точно оценить способности к определенному виду деятельности можно, используя специфические для этого тесты и упражнения. В то время как общие, не учитывающие специфики тестовые методики не показывают высоких корреляционных связей с эффективностью практической деятельности [4].

Следует отметить, что система профотбора в структуре МЧС России функционирует только на основе общих требований со стороны законодательства, что во многом ограничивает ее практический эффект. С учетом сказанного, представляется необходимым дальнейшее рассмотрение существующих подходов к профессиональному отбору сотрудников этого ведомства с учетом конкретных условий профессиональной деятельности, ее этапов и специфики отдельных профессий.

Таким образом, в данном случае, подбор кандидатов на должности спасателей с учетом конкретных условий профессиональной деятельности в большей степени предполагает не поиск перспективных, а обеспечение личного состава способного в настоящую минуту качественно и эффективно выполнить задачу любой сложности.

Список источников

1. Карпов, А.В. Понятие профессионально важных качеств деятельности // Психология труда. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
2. Зими́на, Н.А. Психологическая диагностика коммуникативного потенциала личности: методические рекомендации для студентов / Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т. Н. Новгород: ННГАСУ, 2015. 42 с.

- Каптушев, С.С. Психологические особенности мотивации профессиональной деятельности сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России // Вестник психотерапии. 2006. № 18 (23). С. 108–113.
- Иванов, А.Е. Психологическое сопровождение развития профессиональной мотивации молодых сотрудников системы МЧС // Среднее профессиональное образование. 2018. № 9. С. 53–58.

References

- Karpov A.V. The concept of professionally important qualities of activity // Labor Psychology. M.: VLADOS-PRESS, 2003.
- Zimina N.A. Psychological diagnostics of personality's communicative potential: guidelines for students / Nizhegor. state architecture.-builds. un-t. Nizhny Novgorod: NNGASU, 2015. 42 p.
- Kappushev S.S. Psychological features of the motivation of professional activity of employees of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia // Bulletin of Psychotherapy. 2006. No. 18 (23). pp. 108–113.
- Ivanov A.E. Psychological support for the development of professional motivation of young employees of the Ministry of Emergency Situations // Secondary vocational education. 2018. No. 9. P. 53–58.

Информация об авторах:

Третьяков Александр Анатольевич – ведущий научный сотрудник отдела перспективных разработок и инновационных технологий в ОБЖ НИИПИИИТвОБЖ СПбУ ГПС МЧС России, кандидат технических наук; (196105, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, Московский проспект д. 149), телефон: 8(981)745-24-64; e-mail: alextr1973@mail.ru.

Папырин Владимир Владимирович – начальник отдела перспективных разработок и инновационных технологий в ОБЖ НИИПИИИТвОБЖ СПбУ ГПС МЧС России, полковник внутренней службы, кандидат юридических наук, (196105, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, Московский проспект д. 149), телефон: 8(911)818-83-78; e-mail: papyrin.v.v@mail.ru.

УДК 612.766

СОВРЕМЕННЫЕ СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ ПРИ МИОПИИ У ДЕТЕЙ, АКТИВНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

*Федосеева А. Р., старший преподаватель кафедры физической культуры,
Богомолова Е. А., студентка педиатрического факультета 6 курса,
Шигапова Г. Р., студентка педиатрического факультета 6 курса,
Башкирский государственный медицинский университет,
Уфа, Россия*

Аннотация. Согласно открытым официальным данным отчёта Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) 20-летнего (с 2000-го по 2020-й гг.) об

исследовании мировой заболеваемости, доля заболеваемости, относящаяся к нарушениям функций зрительного аппарата, составляет более 2,2 млрд человек, в отношении несовершеннолетних данный показатель составляет более 265 млн человек. Цель исследования заключается в изучении наиболее распространённых методов коррекции остроты зрения при миопии среди детского населения г.Уфы, активно занимающихся спортом в спортивных секциях и кружках. авторами была составлена анкета с 10-ю вопросами закрытого типа. Проведённое исследование показало, что наиболее распространённым методом коррекции остроты зрения являются мягкие контактные линзы (40%), на 2-м месте ортокератологические линзы (36,6%), 16,6% использовали очки и мягкие контактные линзы, и 6,6% использовали только очковую коррекцию.

Ключевые слова: миопия, дети, спорт, коррекция зрения, МКЛ, ОКЛ.

Актуальность. Согласно открытым официальным данным отчёта Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) 20-летнего (с 2000-го по 2020-й гг.) об исследовании мировой заболеваемости, доля заболеваемости, относящаяся к нарушениям функций зрительного аппарата, составляет более 2,2 млрд человек, в отношении несовершеннолетних данный показатель составляет более 265 млн человек [1]. Одной из наиболее актуальных задач, стоящих перед мировым здравоохранением на настоящий момент, является сохранение эмметропии среди детского населения, профилактика нарушений рефракции и аккомодации, снижение уровня ранней инвалидизации населения по профилю патологий органа зрения [2]. Подобную тенденцию для развития всемирного здравоохранения задают современный ритм жизни, увеличение учебной нагрузки на детей, а также статистические данные по всему миру – так, распространённость нарушений функций зрительного аппарата среди детского населения в Российской Федерации (РФ) составляет 1,6:1000, а инвалиды по зрению с детского возраста составляют более 20,7% от всего числа инвалидов по зрению. Статистические данные зарубежных специалистов отражают следующие показатели частоты встречаемости нарушений функций зрения: на первом месте находятся нарушения рефракции (42%), к которым относятся миопия, гиперметропия и астигматизм, в РФ, по отчетным статистическим данным за 2011–2017 гг., число детей с рефракционной, аккомодационной патологиями, а также косоглазием превышает 1 млн человек [3]. Многие специалисты отмечают особую важность миопии в силу её наибольшего распространения – так, ВОЗ регистрирует распространённость миопии в развитых странах от 10 до 90%, а данные исследования В. Ding и соавт. (2017) прогнозируют, что к 2050 году число людей с миопической рефракцией будет составлять около 49,8% (4,8 млрд человек) от мирового населения [4]. Высокая распространённость миопии среди детского и подросткового населения имеет прямую связь с нарушениями режима, условиями учёбы и отдыха, неправильным режимом физических нагрузок и значительными психологическими нагрузками, что, по мнению авторов, обуславливает актуальность настоящего исследования.

Цель исследования заключается в изучении наиболее распространённых методов коррекции остроты зрения при миопии среди детского населения г.Уфы, активно занимающихся спортом в спортивных секциях и кружках, а также определении преимуществ и недостатков используемых методов для детского населения.

Материалы и методы. Настоящее исследование проводилось на базе ГБУЗ Детская поликлиника №5, г. Уфа. В качестве респондентов в настоящее исследование

были включены 30 пациентов, критериями отбора («включения») респондентов были следующие аспекты:

- возраст от 7 до 17 лет включительно;
- нахождение на диспансерном наблюдении у участкового врача-офтальмолога по причине миопии слабой, средней, сильной степени;
- применение для коррекции остроты зрения на постоянной основе: очков, мягких контактных линз (МКЛ) любого срока действия для дневного ношения (однодневные, двухнедельные, месячные и т. д.), ортокератологических («ночных») контактных линз (ОКЛ);
- прохождение физиотерапевтического и/или офтальмотерапевтического лечения в бюджетных/коммерческих организациях;
- занятия спортом в спортивных кружках и секциях на постоянной основе более 6 часов в неделю;
- ознакомление и подписание добровольного информированного стандартного образца согласия на участие в опросе.

Для достижения поставленной цели авторами была составлена анкета с вопросами закрытого типа с несколькими вариантами ответа, основанная на соблюдении принципа «вопрос-ответ». Неоспоримым преимуществом используемого в настоящем исследовании метода является возможность сбора информации за краткий временной срок. Разработанная авторами анкета состояла из 10 вопросов (разрешалось использование помощи родителей). Теоретический компонент настоящего исследования представлено в виде изучения монографий, трудов научно-практических конференций и иных публикаций зарубежных и отечественных авторов.

Результаты и их обсуждение. Изучение влияния физических нагрузок, соответствующих возрастной профилактической норме, проводилось многими исследователями, установившими исключительно положительное влияние: снижение внутриглазного давления, усиление кровообращения структур переднего сегмента глаза на фоне стабильных показателей гемодинамики в сосудах сетчатки и зрительного нерва, усиление кровотока в хориоретинальном участке, а также краткосрочном уменьшении длины глаза по оси [5]. Ряд исследователей также отмечает профилактическое значение в отношении прогрессирования миопии, а также рассматривают общеразвивающую физическую нагрузку как самостоятельный фактор, не являющийся «противовесом» значительной длительной нагрузки на близком расстоянии. Общее укрепление организма в сочетании с традиционными методами коррекции остроты зрения может помочь прогрессированию отличительных черт организма у детей со сниженной остротой зрения: неравномерном участии мышечных групп правых и левых конечностей при выполнении физических упражнений, перенапряжении мышц-сгибателей туловища, неправильном формировании плечевого мышечного пояса и т. д. [6,7].

Особое значение в изучаемой группе респондентов имеет офтальмотерапевтическое лечение, направленное на улучшение кровообращения в структурах глаза, «тренировку» рецепторного аппарата, разминке цилиарных и глазодвигательных мышц, релаксации, а также значение в дисциплинарном воспитании пациента.

Пациенты с миопией и занимающиеся спортом являются особой категорией пациентов в силу специфических особенностей образа жизни, учёт которых крайне важен при выборе оптической коррекции в силу следующих факторов:

- повышенная травмоопасность;
- более высокие визуальные потребности, необходимые для достижения определённых спортивных результатов;
- зачастую более быстрый, дисциплинированный и загруженный распорядок дня;
- вероятность территориальных перемещений для участия в спортивных соревнованиях и т. д.

Современная офтальмология отличается широким спектром методов коррекции остроты зрения, в числе которых очковая, контактная дневная и ночная, а также хирургическая коррекция зрения. Важно отметить, что хирургическая (лазерная) коррекция остроты зрения не осуществляется в педиатрической практике в силу анатомо-физиологических особенностей детского организма, специфики прогрессирующей миопии, а также периодах развития органа зрения. Таким образом, доступными вариантами коррекции остроты зрения являются очки, мягкие дневные контактные линзы и ночные ортокератологические линзы.

Результаты проведённого анкетирования отразили следующую половозрастную структуру анкетированной группы: 7 респондентов (23,3%) младшего школьного возраста (7–12 лет), 23 респондента (76,7%) старшего школьного возраста (13–17 лет), из которых 14 девочек (46,6%), 16 мальчиков (53,4%).

При ответе на вопрос о применении варианта коррекции остроты зрения ответы респондентов разделились следующим образом: 2 респондента (6,6%) применяли очковую коррекцию, 12 респондентов (40%) использовали для коррекции мягкие контактные линзы, 5 респондентов использовали сочетание очковой коррекции и МКЛ (16,6%), 11 респондентов применяли ОКЛ (36,8%).

В вопросе о направленности посещаемой спортивной секции ответы респондентов выглядели следующим образом:

1 респондент посещает шахматный кружок (3,3%), 1 респондент занимается фигурным катанием (3,3%), 3 респондента занимаются художественной гимнастикой (10%), 4 респондента занимаются восточными единоборствами (13,2%), 6 респондентов занимаются хоккеем (20%), 7 респондентов посещают занятия футболом (23,4%), 8 респондентов посещают легкую атлетику (26,8%).

Удобство в применении используемого метода коррекции остроты зрения отмечали 26 респондентов (86,7%), неудобство отмечали 4 респондента (13,3%).

Период адаптации к используемому методу коррекции остроты зрения менее 2 недель составил у 9 пациентов (30%), менее 1 месяца у 15 пациентов (50%), более 1 месяца у 6 респондентов (20%). Важно отметить, что период адаптации более 1 месяца отмечался только среди респондентов, применяемых ОКЛ, что является нормой.

Положительный результат после прохождения офтальмотерапевтического (визотроник, раскочка зрения по Волкову, электроокулостимуляция, лазер-стимуляция сетчатки, фотомангностимуляция, Relax, программы с паттерн-стимуляцией) и физиотерапевтического лечения (электрофорез, массаж воротниковой зоны шеи) отметили 29 респондентов (96,6%).

При ответе на вопрос на частоту поломок/потерь очков или линз ответы респондентов разделились следующим образом: ни разу не теряли 17 респондентов (56,6%), теряли хотя бы 1 раз 8 респондентов (26,8%), теряли более двух раз 5 респондентов (16,6%).

Длительность применяемой на настоящий момент коррекции менее 2 месяцев составила у 8 респондентов (26,8%), менее 6 месяцев у 13 пациентов (43,4%), более 1 года у 16 пациентов (53,3%).

Предполагают гипотетическую замену применяемого метода коррекции лишь 5 пациентов (16,6%).

Заключение. Таким образом, проведенное анкетирование продемонстрировало, что МКЛ остаются лидерами в коррекции зрения не только среди всего населения, но и среди детей, активно занимающихся спортом – подобная тенденция объясняется удобством применения, лёгким обучением детей к самостоятельному использованию и уходу за мягкими контактными линзами, доступностью. На 2-м месте по популярности в анкетированной группе стали ОКЛ, наиболее подходящие для детей старшего школьного возраста и занимающихся более активными видами спорта в силу более сложного ухода и способа применения, более долгих сроков подбора у врача-офтальмолога, а также меньшей доступностью. Очковая коррекция в изучаемой группе пациентов является актуальной для детей, занимающихся менее активными/травмоопасными видами спорта или при установленной миопии лёгкой степени.

Список использованных источников

1. Всемирный доклад о проблемах зрения. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2019 г.
2. Офтальмологическая помощь в системах здравоохранения: руководство к действиям. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2023 г.
3. Булыгина А.В. Популяризация лазерной коррекции зрения в направлении деятельности микрохирургии глаза // Международный научный журнал «Слово в науке». 2022. №5.
4. Ding BY, Shih YF, Lin LL, Hsiao CK, Wang IJ. Myopia among schoolchildren in East Asia and Singapore. *Surv Ophthalmol*. 2017.
5. Grzybowski A, Kanclerz P, Tsubota K, Lanca C, Saw SM. A review on the epidemiology of myopia in school children worldwide. *BMC Ophthalmol*. 2020 Jan 14;20(1):27.
6. Юрова О.В., Анжелова Д.В., Чайка А.А. Влияние физических нагрузок на функциональные показатели глаза у детей и подростков, регулярно занимающихся спортом. *Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры*. 2017;94(3):44-48.
7. Барышева, Е. Ф. Особенности развития детей при нарушении зрения / Е. Ф. Барышева, Г. И. Фатахутдинова, Д. Р. Галеева // *Инклюзия в образовании*. – 2019. – Т. 4. – № 3-4(15-16). С. 103-112.

СЕКЦИЯ 2. ФИТНЕС КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796

МЕТОД ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА – НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В РОССИЙСКОМ ФИТНЕСЕ

Родоманова Светлана Сергеевна, канд.пед.наук,

Фельденкрайз-практик, Санкт-Петербург

Аннотация: в статье рассматривается современная ситуация отчуждения человека от своего тела и о телесных практиках системы фитнес Mind Body, ориентированных на преодоление данного противоречия. Представлен анализ обучения движению по методике М. Фельденкрайза, одного из новых направлений в российском фитнесе. Проведенный опрос в 2021 и 2023 позволяет заключить, что метод не только помогает улучшить состояние здоровья и качество движения, но и справиться со стрессом, гармонизировать своё психо-физическое состояние.

Ключевые слова: фитнес, целостность человека, осознанное движение, обучение движению по методу Фельденкрайза.

Современная жизнь стремительна, объём новой информации увеличивается в геометрической прогрессии с каждым днём. Насколько хорошо человек может жить в таком мире, адаптироваться к постоянно меняющейся ситуации — это большой и важный вопрос. И каждый решает его сам, в силу своего понимания и даже мировоззрения.

Фитнес индустрия, как коммерческий проект, быстро откликается на запрос, существующий в обществе. Занятия фитнесом, будучи частью образа жизни и часто показателем успешности человека, подготавливают человека к преодолению жизненных трудностей, как физических, так психических и эмоциональных [1]. Многие ученые пишут о том, что тело для сегодняшней культуры потребления — это символ [2].

На сегодняшний день один из основных принципов культуросообразности является воспроизводство целостности человека. Обостряется потребность "поиска себя", а несформированность телесной культуры является одним из проявлений "ущербности" культурного развития личности [2].

Целью исследования было выявление целей и задач, с которыми занимающиеся приходят на уроки по методу Фельденкрайза. Выяснение мотивов, которые с подвигают их искать новые методы работы с телом. А также выяснение результатов от занятий и популяризация метода в системе фитнес.

Использованы теоретические методы исследования и опрос в виде интервью.

В фитнес индустрии запрос на целостность и осознанность телесности проявляется увеличением популярности практик холистической направленности (так называемых Mind Body). К этим направлениям можно отнести пилатес, йогу, bodyart, метод Фельденкрайза, традиционные оздоровительные гимнастики цигун, тайчициюань

и другие. Причина этого, как мы уже отмечали - в особенности современной жизни, в развитии технологий, разделяющих нас со своим телом, жизнь в мегаполисах, изменённый образ жизни. И чем дальше уходит прогресс, тем острее, у многих возникает желание «вернуться к себе».

Одним из новых направлений, проявившихся на этой волне — это метод Фельденкрайза, он давно известен на Западе, в нашей стране его популярность только зарождается. С недавнего времени обучение данному методу началось и в России, образована гильдия Фельденкрайз - практиков.

Автор метода говорил, что человек слишком рано заканчивает обучение, как в целом, так и обучение движению. Это приводит к тому, что человек, в течение жизни, двигается без понимания и знания того, как он это делает, а также, не осознавая многих частей своего тела. И это, в конце концов, приводит к ухудшению качества движения, заболеваниям, травмам. Наглядным примером такого изменения является походка - с годами походка у большинства людей меняется не в лучшую сторону.

В поисках улучшения своего состояния здоровья, физик и дзюдоист Моше Фельденкрайз создал свой метод обучения движению или метод осознанного движения. Он использовал знания из разных отраслей и наук, новые открытия. Автор настаивал на том, что это именно обучение: “Я хочу, чтобы вы учились, но не были научены” [3]. Предметом изучения, занимающегося по методу Фельденкрайза становятся его собственные движения, разбираемые на мелкие части, медленно и внимательно выполняемые. По мнению Моше Фельденкрайза, совершенствование движения - лучший способ самосовершенствования, основные причины этого в том, что:

- ✓ нервная система в большей степени занята движением,
- ✓ качество движения различить легче, о движении человек знает больше, чем, например, о мышлении,
- ✓ у человека богатый опыт движения,
- ✓ любое действие начинается с мышечной деятельности,
- ✓ движения отражают состояние нервной системы,
- ✓ движения основа сознания,
- ✓ дыхание — это движение,
- ✓ основа привычки,
- ✓ способность двигаться очень важна для самооценки [4].

С точки зрения Моше Фельденкрайза [3] осознание — это кинестетическое знание, способ ощущения необходимого движения, осязание самоорганизации. Он обнаружил, что изменения физического, кинестетического представления о самом себе, приводят к изменению самоорганизации и в других аспектах.

Действуя мягко, но вместе с тем глубоко, через уроки раскрывается двигательный потенциал занимающегося. Метод Фельденкрайза — это про связь самим с собой.

Фельденкрайз считал, что познание возможно только через действие и преподавал свой метод на групповых уроках, которые называются — осознание через движение и индивидуальных уроках — функциональной интеграции.

Мы провели опрос в виде интервью среди женщин, занимающихся в группе по методу Фельденкрайза. Опрос был проведен онлайн, в два этапа - первый в 2021 году и второй в 2023 году, в интервью участвовало 10 человек на первом этапе и 10 на втором. Из опрошенных 10 человек старше 46 лет, 6 в возрасте 36–45 лет и 2 возрастом до 35 лет, общим для них являлось - занятия на групповых уроках по методу Фельденкрайза больше года, все с высшим образованием.

В ходе опроса выяснилось, что у участниц были разные мотивы, кто-то искал способы восстановиться после травмы или операции, часть респондентов находилась в поиске новых методов работы с телом, ими двигал познавательный интерес и это, на наш взгляд, современная тенденция - поиск нового. Основными целями респонденты называли - избавление от боли, улучшение качества движения, а также работа с гипертревожностью и уменьшение уровня стресса.

Респондент Т., отметила, что помимо реальной помощи в избавление от боли - восстановление чувствительности после операции, улучшились результаты в других двигательных практиках.

Л.: “Я так долго была в ограничениях, что до сих пор не могу поверить, что можно вести полноценный образ жизни, что можно избавиться от проблем, которые продолжительное время ограничивали подвижность”.

Н.: «Уроки дали новые навыки в движении, практика внимания ощущений своего тела в жизни, балансировку эмоционального состояния, снижение мышечного напряжения».

Е.: «Уроки по методу Фельденкрайза дают возможность через исследования своего движения реорганизовать сложившиеся двигательные паттерны... восстановление, отдых, пластичность и гибкость, ощущение владения телом, удовлетворение от того, что занимаюсь суставами и позвоночником, радость общения, ощущаю поддержку и искреннюю заботу”.

Х.: «Очень ценно, что нет мучительных усилий, мышечной боли, неприятного напряжения”.

Е. «Уроки дали гармонизацию, ощущение восстановления»

С.: «Урок успокаивает, замедляет, возвращает к себе и в “здесь и сейчас”.

М.: «Метод Фельденкрайза улучшает качество движения”, – хочется добавить, а значит и качество жизни.

Опыт работы в группах позволяет заключить, что в современном фитнесе метод Фельденкрайза – один из способов достижения социального здоровья в значении единства физического, психического и социального.

В физической культуре практики Mind Body – это возможность преодолеть односторонность физических практик, которые направлены исключительно на физические качества и параметры.

В области физического воспитания и просвещения – это часть социализации личности, осознанное формирование телесности в социально-культурном пространстве.

Список использованных источников

1. Борилкевич, В.Е. Об идентификации понятия «фитнесс»// Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 2. С. 45–46.
2. Быховская, И.М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические основания анализа проблемы//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. С. 19 – 27.
3. Фельденкрайз, М. Искусство движения. Уроки мастера/Пер. с англ. А.Заславской. –М.: Изд-во Эксмо, 2003. С. 352.
4. Фельденкрайз М. Осознание через движение/Институт общегуманитарных исследований. – 2000. С. 224.

УДК 373.24

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ
 «ОТ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕРЕЗ РАЗВИТИЕ К СОВЕРШЕНСТВУ»**

Таишева Марианна Михайловна, инструктор по физической культуре,
 ГБДОУ детский сад № 30 компенсирующего типа
 Санкт-Петербург tais.eva@gmail.com

Яковлева Алла Ивановна, инструктор по физической культуре,
 ГБДОУ ДС № 4 Санкт-Петербург,
 allayakovleva19@gmail.com

Аннотация. В статье говорится о целенаправленной активизации восприятия для формирования многообразного двигательного опыта у ребёнка дошкольного возраста. Результаты были выявлены на основе мониторинга количественной и качественной оценки двигательных навыков.

Ключевые слова: Двигательные навыки, уровни информационного насыщения, мониторинг, самоощущения, возмущающие воздействия.

**PHYSICAL CULTURE AND HEALTH TECHNOLOGY "FROM DEVELOPMENT,
 THROUGH DEVELOPMENT TO PERFECTION"**

*Marianna Mihailovna Taisheva, teacher,
 Preschool Educational Establishment kindergarten № 30
 St. Petersburg*

*Alla Ivanovna Yakovleva, teacher,
 Preschool Educational Establishment kindergarten № 4
 St. Petersburg*

Abstract. The article talks about the purposeful activation of perception for the formation of a diverse motor experience in a preschool child. The results were revealed on the basis of monitoring the quantitative and qualitative assessment of motor skills.

Key words: Motor skills, levels of information saturation, monitoring, self-awareness, disturbing influences.

Двигательные навыки под влиянием динамики антропометрии ребёнка не стабильны. И претерпевают изменения за год как в положительную так и в отрицательную сторону. Динамика антропометрических показателей в каждом ребёнке является естественным возмущающим воздействием в развитии двигательных навыков в основных движениях.

Развитие двигательных навыков зависит от многих факторов. Однако, многократное повторение основных движений, отслеживание динамики результатов мониторинга, позволяет повысить качество обучения двигательным действиям, навыкам.

Появилась тенденция уделять большое внимание развлекательным моментам в занятии. Это сокращает время обучения основным движениям и уводит от осмысления себя в пространстве физической культуры как предмета познания.

Физическая культура, как одно из средств развития ребёнка, обладает мощным потенциалом для развития самоощущения и самоконтроля. Что наполняет ребёнка уверенностью и внутренней силой. Чем раньше ребёнок соприкоснётся с этими ощущениями, тем устойчивее организм к неблагоприятным воздействиям.

Поэтому не утрачивает актуальности вопрос, связанный с разработкой эффективных технологий в физическом воспитании дошкольников, которые позволяют достигать положительных результатов в обучении двигательным действиям, развитии физических способностей, улучшении состояния здоровья в целом.

Занятия с использованием физкультурно-оздоровительной технологии «От здоровья через развития к совершенству» позволяют работать над двигательными навыками по уровням информационного насыщения. Подобный подход помогает компенсировать пробелы в двигательном развитии ребёнка, получить многообразный двигательный опыт. Выстраивает развивающую среду с учётом потребности ребёнка в возникновении как можно больше различных чувствований. По мнению М. Монтессори «Дидактический материал научает ребенка... классифицировать по качествам самые разнообразные восприятия. Что даёт импульс к саморазвитию и формирует познавательный интерес к предмету»...

Таблица 1 - Уровни информационного насыщения

Уровни информационного насыщения	Ведущие воспринимающие системы	Способы активизации
1-й уровень – удержание позы	Вестибулярная, двигательная воспринимающие системы	Концентрация внимания на сохранении равновесия, удержании тела, отдельных частей тела, на образе правильной осанки и т.д.
2-й уровень – сенсорное восприятие для ориентировки в пространстве и времени.	Зрительно-двигательная, слухо-двигательная, тактильная и вестибулярная	Концентрация внимания на сохранении оптимальной осанки в упражнениях: на вращении, ускорении, в перекатах; на осязание и давление поверхностей; на пространственных условиях, на смене ритма, скорости, звуке, на сенсорных образах и т.д.
3-й уровень – проявление всех уровней в движениях и действиях	Системы, обеспечивающие интеграцию всех уровней в движении	Концентрация внимания на координации движений в упражнениях.
4-й уровень – отражение всех уровней образов	Системы полимодальных представлений – образная память.	Концентрация внимания в упражнениях на формирование модельных образов и на полимодальном образе правильного движения
5-й уровень – речемыслительный	Системы, обеспечивающие речемыслительную деятельность	Концентрация внимания на проговаривании выполняемых движений в упражнениях, относящихся к разным образам, правилам поведения, спортивным терминам, к самокоррекции, самооценке и к самоконтролю разной модальности.

Продолжение таблицы 1

6-й уровень – применение абстрактного мышления	Системы понятийно-логические	Концентрация внимания на проявлении творчества, на сравнениях, на работе с моделями движений, на диагностике, на самотестировании, на самостоятельном проведении занятия
--	------------------------------	--

Подбор спортивного инвентаря и оборудования в спортивном зале должен соответствовать программным требованиям, а также вестибулярным, зрительным, слуховым, тактильным восприятиям. Итак, применяя данную технологию можно говорить о способах целенаправленной активизации восприятия на основе задач, упражнений, расположения спортивного оборудования и использования инвентаря на занятиях по физкультуре.

При подобном подходе развивается умение детей контролировать свои действия, изменять их последовательность в соответствии с заданием.

Цель: Применяя специально подобранные средства, оборудование, инвентарь создать оптимальные условия для освоения движения.

Задача:

1. Развить координацию движений во времени и пространстве.

Использование данной технологии позволяет ребенку выполнять большую по объему физическую нагрузку, чем на обычных занятиях. В связи с чем, появилась необходимость в многоуровневом мониторинге.

Мониторинг проводился в ГБДОУ № 32 и ДО школы № 619 Калининского района. Статистическая обработка результатов включала в себя анализ средних значений основных движений по типу Т-критерия Вилкосона. Выборка состояла из детей 6-7 лет, которые прошли два диагностических среза в течение учебного года.

Выводы и рекомендации:

Применяя статистический метод, мы можем предсказать вероятные результаты отдельного ребенка, а также можем давать рекомендации отдельным детям, отслеживая динамику развития группы.

Нет усредненного результата, а есть развитие конкретного ребенка в данный момент времени. Именно это является ступенью к проектированию его развития. Усреднение результатов необходимо, чтобы выявить общую тенденцию.

Мониторинг количественной и качественной оценки двигательных навыков дошкольников способствует выработке умения контролировать свои действия, изменять их последовательность без вреда для их количественного и качественного выполнения.

Литература:

1. Монтессори М. «Руководство к моему методу», М., 1916.
2. Таишева М. М., Гусаченко С. С., Яковлева А. И. Очерки педагогического совершенства / М. М. Таишева, С. С. Гусаченко, А.И. Яковлева // Вестник Балтийской Педагогической Академии. Вып. 36. – 2000, С. 62-78.

УДК 304.4

СОЦИАЛЬНЫЙ ФИТНЕС

*Утишева Е.В., д.п.н., профессор
 Национальный государственный университет физической культуры,
 спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

*Родоманова С.С.
 кандидат педагогических наук, тренер
 Петербург, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы социального фитнеса, формулируется социологический подход к анализу и оценке российской системы фитнеса и ее роли в формировании социального здоровья населения через: обучение, образование и просвещение. Как социальная институция, фитнес реализует социальный заказ на вовлечение людей в сферу физической культуры и массового спорта.

Ключевые слова: социальный фитнес, социальное здоровье, to be fit, wellness, социализация личности, телесная культура.

Вхождение системы фитнес в российское общество 90-х годов было достаточно противоречивым. Фитнес - клубы воспринимались как коммерческий проект в условиях вестернизации российского общества.

Академическое сообщество отрасли физической культуры и спорта относилось к системе фитнес неоднозначно, отказывая в какой-либо новизне как по предмету, так и по технологиям, понимая коммерческую суть проекта в условиях становления рыночной экономики. Вместе с тем, несмотря на критическое отношение к системе фитнес, специалисты не оставались в стороне от исследований сущности и статуса фитнеса как в теории, так и в практике, а также в вопросе формирования отношения общества к системе фитнес.

В 2006 г. на Первом международном конгрессе «Термины и понятия в сфере физической культуры», организованном в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, специалисты представили свое понимание сущности фитнеса [1,3]. Доктор биологических наук, профессор В.Е. Борилкевич, стоящий у истоков аэрофитнеса, представил следующую интерпретацию: «Понятие «фитнес» (англ.fitness) имеет весьма широкий спектр его толкования: «пригодный», «бодрый», «приспособленный», «здоровый». Наиболее близким по смысловому значению в отечественной практике ему соответствовало бы понятие «подготовленный», а по своему целевому назначению в большей степени соответствует общепринятому у нас понятию «физическая культура» [1].

В этой же статье представлена структура фитнеса: общий фитнес включает в себя физический фитнес, социальный и психологический.

В сущности, представленная структура демонстрирует полное соответствие фитнеса определению «социальное здоровье», представленного Всемирной организацией здравоохранения. Здоровье как достижение физического, психологического и социального благополучия (wellness).

Область наших интересов – социальный фитнес. Прежде всего, необходимо пояснить понятие «социальный» применительно к данной категории. Термин «социальный» в современном русском языке употребляет в разных смыслах и значениях. Так, в современной теории, областью рассмотрения выступают такие термины, как

«социальный спорт», «социальный тренер», «тренер-общественник», «социальный фитнес».

На наш взгляд, для рассмотрения социальных процессов наиболее пригодны социологические трактовки, понимание социального как «согласованное взаимодействие индивидов и групп» [2]. Данный подход предполагает обсуждение и решение вопросов социального здоровья, рекреации и досуга с помощью разнообразия оздоровительных, обучающих и рекреационных практик для различных социальных групп.

В данном контексте интересно исследовать понятие to be fit (быть в форме). Что значит, форма и зачем быть в форме? Какое значение придается форме в современном обществе? Как зависит «форма» от возраста, пола, профессии, места жительства, социально-классовых различий и т.п. И какую роль играет система фитнес в этом процессе?

Широко распространена точка зрения о том, что общество потребления диктует спрос на хорошо подготовленное, тренированное тело. Человек обретает форму, соответствующую требованиям, существующими в массовой культуре. Система фитнес в этом случае - это место работы над телом как самоцель и формирование необходимого имиджа для социального успеха. Важно, что хорошая форма – есть показатель социального статуса. Другими словами, фитнес - область демонстративного потребления, участниками которого являются главным образом представители российского среднего класса. Истоки данного понимания сущности и роли фитнеса лежат в хорошо известной специалистам проблеме в области физической культуры – чрезмерного смещения акцентов у занимающихся на ее внешний, двигательный, физический компонент, в ущерб интеллектуальному, нравственному и социально-психологическому. Эта проблема существовала на всем протяжении развития теории физической культуры и продолжает существовать, по сей день.

Вместе с тем, известно, что, в количественном отношении российский средний класс малочисленный. Кроме того, для русского менталитета столь сильное увлечение собой и чрезмерная любовь к своему телу, в сущности, нехарактерны. К тому же, в отечественной традиции и теории физической культуры главной целью была и есть идея здоровья личности и общества, гармоничное развитие человека в классическом понимании гармонии как целостности и соразмерности. «Форма» предполагает достижение не только физических параметров в смысле объемов и пропорций, но, через движение и отдых - улучшение психологического состояния, и как следствие – позитивное социальное самочувствие, социальное настроение и другие составляющие социального здоровья личности. Не менее важный компонент обретения «формы» в фитнес клубе – рекреация, отдых, переключения, снятия напряжения и стресса, условия для приятного проведения досуга. В данном случае, спортивные результаты не являются главной целью, а основными становятся вопросы социально-культурных практик в области развития и формирования телесности, социализации личности в области телесной культуры как составляющей целостности человеческой личности. В этом смысле фитнес выполняет обучающую, образовательную, просветительскую функцию, а в политическом смысле осуществляет социальный заказ на вовлечение людей в сферу физической культуры и массового спорта.

Список использованных источников

1. Борилкевич, В.Е. Фитнес - современное понятие в мировом оздоровительном движении. Первый международный конгресс «Термины и понятия в сфере физической культуры» 20-22 декабря 2006 г. Санкт-Петербург., Материалы конгресса / Под общей редакцией проф, д.п.н., В.А. Таймазова, проф., д.п.н., А.А. Горелова: СПб, Изд-во СПбГПУ. 2006. 282 с.

2. Здоровый образ жизни молодежи в контексте социального здоровья: опыт социолого-философского анализа / под ред. А. А. Козлова и Е. В. Утишевой.- СПб.: Издательство «Стратегия будущего», 2010.182 с. С.37-39.

3. Лаврухина, Г.М. Фитнес - современное понятие в мировом оздоровительном движении. Первый международный конгресс «Термины и понятия в сфере физической культуры» 20-22 декабря 2006 г. Санкт-Петербург., Материалы конгресса / Под общей редакцией проф, д.п.н., В.А. Таймазова, проф., д.п.н., А.А. Горелова: СПб, Изд-во СПбГПУ. -2006. 282 с.

СЕКЦИЯ 3. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

УДК 37.037

КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИЙ ПОЗВОНОЧНИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИТНЕСА У ЖЕНЩИН 35-55 ЛЕТ

*Аксенова Наталья Николаевна, кандидат педагогических наук
НГУ физической культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация: в статье рассматривается использование средств фитнеса у женщин с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника. Содержание занятий с музыкальным сопровождением включает в себя общеразвивающие упражнения для воздействия на основные системы организма. Использовались: дыхательная гимнастика, суставная гимнастика, упражнения на фитболе. В результате занятий у занимающихся выявлено улучшение функций позвоночника в сагиттальной и во фронтальной плоскости, увеличилась подвижность позвоночника. Также выявлено улучшение общего самочувствия и психологического состояния у всех занимающихся.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, суставная гимнастика, упражнения на фитболе, коррекция, остеохондроз, музыкальное сопровождение.

Остеохондроз у взрослых связан с непрерывной, не щадящей нагрузкой на межпозвоночные диски, частым нахождением тела, в положении сидя, например, при работе за компьютером или вождении автомобиля.

Сегодня остеохондрозом позвоночника страдает около 80% населения и число жалоб на боли в спине постоянно растет. Специалисты считают, что остеохондроз – естественное явление, характеризующее недолговечность человеческого организма. Помимо основных причин возникновения остеохондроза, на его появление также влияет нарушение обмена веществ и недостаток витаминов, например, кальция, так необходимого для костных тканей или цинка. Оказывают свое влияние на появление остеохондроза и неблагоприятные метеоусловия – низкая температура воздуха [6].

При частом подъеме тяжестей, нераспределенных нагрузках на позвоночник, падениях, травмах и прочих факторах на межпозвоночные диски оказывается слишком большая нагрузка. Как следствие происходит травмирование дисков, их хрящевая ткань теряет свою устойчивость и эластичность. Все это приводит к возникновению дискомфорта, болей и прочих симптомов остеохондроза.

При работе здорового позвоночника межпозвоночные диски обеспечивают эластичность позвоночника и его гибкость. Однако со временем диски постепенно теряют свои эластичные свойства и смещаются со своего нормального местоположения. Это способствует появлению болей и прочих симптомов остеохондроза. Тем не менее, есть

существенный фактор, наиболее усложняющий диагностику любого вида остеохондроза – это его обширная симптоматика.

При остеохондрозе тот или иной метод восстановления оказывает совершенно разное влияние на разных людей, если одному человеку помогает, например, лечебная физкультура, то на другого она не оказывает должного эффекта. К тому же, полностью остановить продолжающуюся деформацию межпозвоночных дисков практически не удается.

В связи с этим, часто консервативные методы лечения снимают измучившую боль, и он перестает заниматься лечением остеохондроза. В этом случае боли снова возвращаются к нему и болезнь начинает прогрессировать.

Основные средства восстановления остеохондроза определяются с учетом стадии развития болезни. На начальных стадиях этого заболевания специалисты обычно назначают лечебную физическую культуру, массаж, физиотерапевтическое лечение, мануальную терапию, иглорефлексотерапию, гирудотерапию, а также средства физической культуры, к которым относятся: плавание, дыхательные практики, фитбол-гимнастика и др.

Объектом нашего исследования выступали занятия в домашних условиях с женщинами 35-55 лет с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника

Предмет исследования коррекция функции позвоночника у женщин 35-55 лет с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника средствами фитнеса.

По данным научно-методической литературы определили основные особенности коррекции функций позвоночника в пояснично-крестцовом отделе.

Далее нами был проверен исходный уровень функциональности позвоночника у женщин 35-55 лет с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела. Для составления содержания занятий были использованы методические разработки Девятовой М.В., Бубновского С.М., Потапчук А.А., Савко Э.И., Питкина В.А., Шульгина А.Р. с добавлением средств фитнеса и использованием музыкального сопровождения.

Занятия проходили 2 раза в неделю по 30 минут. В процессе проводимого эксперимента были изучены выписки из медицинских карт и проведен анализ антропометрических данных.

Эксперимент проводился в течение 3 месяцев (август, сентябрь, октябрь 2023 г.). В эксперименте участвовало 20 человек в возрасте 35-55 лет (женщины), из них 10 человек – экспериментальной группе, 10 – контрольной группе. Контрольная группа подбирались из женщин, проходящих амбулаторное лечение на отделении лечения позвоночника и получающих другие средства восстановления.

Для экспериментальной группы были приглашены женщины 35-55 лет с таким же диагнозом, имеющие рекомендации от врача и желающие заниматься в домашних условиях.

В подготовительной части занятия использовались в основном упражнения на улучшение периферического кровообращения. В основной части занятия применялись общеразвивающие упражнения, суставная гимнастика и упражнения на растягивание. В заключительной части занятия использовались упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Подготовительная и основная части занятия проходили в сопровождении фоновой инструментальной музыки, упражнения выполнялись с индивидуальной дозировкой и в медленном темпе. Заключительная часть занятия проходила под релаксационную музыку, например звуки природы (шум океана, пение птиц), что способствовало большему расслаблению и отличному эмоциональному состоянию.

В разработанном содержании занятий были использованы следующие средства фитнеса (табл. 1), а также была подобрана инструментальная музыка различных стран. Было проведено всего 30 занятий, по 2 занятия в неделю.

Таблица 1 - Средства фитнеса

Универсальные	Дифференцированные
Дыхательные упражнения	При сглаженном лордоз
Фитбол-гимнастика	
Суставная гимнастика	При выраженном лордозе
Упражнение на растягивание и расслабление мышц	

Результаты исследования. Анализ данных антропометрии показал, что у большинства женщин имеется избыточная масса тела и как следствие выраженный лордоз в пояснично-крестцовом отделе позвоночника. В контрольной группе она в среднем превышает 2%, экспериментальной 5%. В ходе проведенного эксперимента были изучены показатели подвижности позвоночника до и после эксперимента женщин. Из результатов полученных данных, следует, что работа с лицами контрольной и экспериментальной групп привело к улучшению функциональной подвижности позвоночника.

Так, если до проведенного исследования результаты экспериментальной группы при наклонах вперед, пальцы не доставали пола в среднем до 28,3 см, а после стало 10 см. Произошло улучшение более чем на 18 см при уровне $p \leq 0,05$. А наклоны из исходного положения, сидя, во фронтальной плоскости до эксперимента составили в среднем до 7,7 см, после эксперимента 12,7 см. Произошло улучшение в среднем на 5 см при уровне $p \leq 0,05$.

До проведенного исследования результаты контрольной группы при наклонах вперед пальцы не доставали пола в среднем до 28,7 см, а после стало 19 см. Произошло улучшение почти на 10 см при уровне $p \leq 0,05$. А наклоны из исходного положения, сидя, во фронтальной плоскости до эксперимента составили в среднем до 8,1 см, после эксперимента 9,6 см. Произошло улучшение в среднем на 1 см при уровне $p \leq 0,05$.

Обобщение результатов проведенного исследования свидетельствует об эффективности предложенного содержания (подобранных средств) с использованием музыкального сопровождения.

Заключение

1. Данные анализа научно-методической литературы показали, что при оценке состояния занимающихся и определении эффективности проводимых лечебных воздействий следует учитывать степень поражения позвоночника и его функциональную подвижность.

2. Учитывая опыт специалистов и данные специальной литературы, было разработано содержание занятий с использованием средств фитнеса и музыкального сопровождения для женщин 35-55 лет с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника.

3. В результате занятий у женщин было выявлено улучшение подвижности позвоночника: в контрольной группе в сагиттальной плоскости - на 27%, во фронтальной -

на 15%. Кроме того, увеличилась подвижность позвоночника у женщин в экспериментальной группе во фронтальной плоскости на 40%, а в сагиттальной на 27%.

Также отмечается улучшение общего самочувствия и психологического состояния у всех занимающихся. Оценивая результаты разработанного содержания занятий с использованием средств фитнеса, можно говорить об эффективности и дальнейшего развития этого направления.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бубновский, С.М. Остеохондроз – не приговор! / С.М. Бубновский .- М.: Эксмо, 2011. 192 с.
2. Бубновский, С.М. Руководство по кинезитерапии дорсопатий и грыжи позвоночника / С.М. Бубновский .- М.: МАКС-ПРЕСС — 2002. 198с.
3. Девятова, М.В. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника и заболеваниях периферической нервной системы / М.В. Девятова. - Л.: Медицина, 1989. 160с.
4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф. Курамшин.- М.:Издательство «Советский спорт», 2007. 464с.
5. Питкина В.А. Оздоровительная физическая культура при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника // В.А.Питкина, А.Р. Шульгина //Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – №2. С. 403-406.
6. Потапчук, А.А., Матвеев, С.В., Дидур, М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур.- СПб.: Речь, 2007. 464 с.
7. Савко Э.И. Оздоровительная физическая культура при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника // Э.И. Савко, Ю.П. Комарчук //Наука -2020. – 2018. – №7. С. 27-47.

УДК 796.926

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЙОГИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ФРИСТАЙЛИСТОВ СТАРШИХ РАЗЯДОВ

Бердников Данила Сергеевич, студент бакалавриата,
 НГУ Им. П.Ф. Лесгафта, Россия, г. СПб
Александров Дмитрий Владимирович, старший преподаватель,
 НГУ Им. П.Ф. Лесгафта, Россия, г. СПб

Аннотация. Соревновательная деятельность во фристайле — предъявляет специфические требования к психофизическим возможностям организма спортсмена. Это связано с её экстремальными двигательными режимами (максимальная скорость движений и действий, координационная сложность действий с элементами риска), и с нервно-эмоциональным напряжением, стрессовыми воздействиями, связанными с социальным статусом соревнований, их престижностью и др. [1].

За последние несколько лет во фристайле прибавилось несколько дисциплин - это слоупстайл и биг-зир. Спортсмены этих дисциплин выполняют акробатические прыжки на лыжах с трамплинов на высоких скоростях и высоких амплитудах в экстремальных для человека условиях. Всё это требует специальной физической, технической и психологической подготовки.

Спортсмены конкурирующих стран, по нашим наблюдениям, часто практикуют в своей подготовке комплексы из хатха-йоги. По исследованиям Д. Эберта, дыхание, при выполнении асан в йоге, является практикой для развития умственного сосредоточения. Д. Эберт считает, что йога приводит к физической и психической дисциплине и самодисциплине, что в свою очередь приводит к оздоровительному воздействию [6].

В данной работе проводится исследование на необходимости использования средств Йоги в подготовке спортсменов фристайлистов и влияния асан хатха-йоги на физическое и психологическое состояние спортсменов фристайлистов 13-15 лет старших разрядов.

Ключевые слова: фристайлисты, подготовка, учебно-тренировочный процесс, повышение результатов.

Актуальность. Фристайл сравнительно молодой, экстремальный вид спорта, в котором от уровня технической, физической, психологической подготовок зависит не только результат спортсмена, но и его жизнь и здоровье. Фристайл требует работы на максимально высоких психологических оборотах, абсолютно точной и тонкой двигательной работы, где даже малейшая ошибка в движении может обернуться серьезной травмой для спортсмена.

Цель исследования: Выявить воздействие средств йоги на подготовку спортсменов фристайлистов старших разрядов в подготовительный период, с целью повышения результатов

Организация и методы исследования: На 1 этапе были рассмотрены теоретические источники литературы по фристайлу и смежным видам спорта. Исследованы физические и психологические аспекты тренировочной деятельности спортсменов фристайлистов 13-15 лет, старших разрядов.

На 2 этапе проведены и проанализированы результаты педагогического наблюдения в течение соревновательного периода 2017-2018 годов, проведено анкетирование спортсменов фристайлистов. На 3 этапе были подобраны дополнительные упражнения, комплекс асан из хатха-йоги включенный в программу тренировок спортсменов фристайлистов экспериментальной группы. Даны контрольные задания по специальной батутной подготовке. В исследовании участвовало 20 спортсменов — фристайлистов-слоупстайлистов, группы спортивного совершенствования, от 13 до 16 лет, имеющие разряды от 3 взрослого до 1 взрослого, эксперимент проводился с 15 сентября 2018 г. по 15 ноября 2018 года, на базе спортивного батутного центра в Санкт-Петербурге, 720.

Были созданы 2 группы по 10 человек. Контрольная группа, занималась по стандартной тренировочной программе, Экспериментальная группа по программе с добавлением средств йоги 3 раза в неделю по 30 минут. Для педагогического эксперимента были перераспределены тренировочные часы по ОФП (общей физической подготовке) и СФП (специальной физической подготовке). Контрольная группа по стандартной тренировочной программе: ОФП 40%-48 мин. СФП 60%-72 мин. Экспериментальная группа с изменением тренировочных часов. ОФП 40% -18 мин., ОФП, комплекс йоги , 28%, 30 мин. СФП 60% - 72 мин.

Анализ позволил выявить проблему в физической и психологической подготовке спортсменов. Комплекс, добавленный в программу тренировок, состоял из асан хатха-йоги по — рекомендациям научно-методической — литературой, направленный на развитие концентрации внимания, стабильности выполняемых упражнений, усилению

самоконтроля и самосознания, развитию чувства равновесия, также были включены асаны из хатха-йоги направленные на восстановительные процессы организма и релаксирующие «чувство» тела.

Во время педагогического эксперимента спортсмены выполняли специальные акробатические упражнения на батуте. Комплекс акробатических упражнений состоял из 5 прыжков, выполняемых спортсменами

Таблица 1 – Комплекс упражнений на батуте (специальная физическая подготовка)

№	Акробатические упражнения на батуте (специальная физическая подготовка)
1.	Сальто вперед
2.	Сальто назад
3.	Флэтспин
4.	Родео
5.	Корк

Контрольная и экспериментальная группы выполняли акробатические прыжки на батуте в начале педагогического эксперимента (контрольная тренировка №1). Спортсмен выполнял комплекс из 5 прыжков, по 5-ти балльной системе оценок, с привлечением судей. Средний балл контрольной группы равен 116 баллов. Результат экспериментальной группы равен 138 баллов. Чтобы узнать различаются ли группы между собой, необходимо было вычислить t-критерий Стьюдента для независимых выборок.

Таблица 2 – Критическое значение до эксперимента

t-критерий Стьюдента	
$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$
2,1	2,88

По итогу полученное эмпирическое значение t (1,9) находится в зоне незначительности. Полученный результат говорит о том, что разница в подготовке между контрольной и экспериментальной группы незначительна.

Результаты и их обсуждение: Результат контрольной группы после проведения эксперимента равен 130. Результат экспериментальной группы после проведения эксперимента равен 170. Разница в результатах контрольных заданий между контрольной и экспериментальной групп составило 18 баллов. Группы улучшили свои результаты неравномерно, контрольная группа улучшила результат на 14 баллов, экспериментальная на 32 балла.

Чтобы узнать различаются ли группы между собой после педагогического эксперимента, необходимо было вычислить t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Результат: 3.3

Таблица 3 – Критическое значение после эксперимента

t-критерий Стьюдента	
p≤0,05	p≤0,01
2,1	2,88

Полученное эмпирическое значение t (3.3) находится в зоне значимости.

На контрольной тренировке №2 у контрольной группы были заметны улучшения в технике выполнения прыжков, в незначительном увеличении амплитуды, стабильность и контроле исполнения с небольшими ошибками. У большинства спортсменов отмечалось устойчивое эмоциональное состояние. Во время исполнения прыжков ряд спортсменов допустили ошибки в технике, что в дальнейшем повлияло на психологическую устойчивость во время выполнения прыжков в финале, появилась неуверенность и страх, это привело к более низким результатам, чем ожидалось. У спортсменов в экспериментальной группе, после контрольной тренировки № 2, были более выражены улучшения в технике выполнения прыжков. Прыжки выполнялось на высокой амплитуде под полным контролем двигательных действий. Спортсмены выполняли прыжки с полным контролем над ситуацией. Разница в результатах контрольных заданий между контрольной и экспериментальной групп составила 18 баллов. Группы улучшили свои результаты неравномерно, контрольная группа улучшила результат на 14 баллов, а экспериментальная - на 32 балла.

Заключение: Результаты исследования показали что, комплекс асан хатха-йоги по результатам второй контрольной тренировки, опроса спортсменов математической обработки, явно улучшают физическое состояние спортсменов экспериментальной группы. Разница в результатах контрольных заданий между контрольной и экспериментальной групп составила 18 баллов. Группы улучшили свои результаты неравномерно, контрольная группа улучшила результат на 14 баллов, а экспериментальная на 32 балла.

Список литературы

1. Зотов, Ю.В. Могул:-М.:ФиС, 2007-№2.С.27, 34-35.
2. Зотов, Ю.В., Шершаков, Н.В. Фигурное катание на горных лыжах:-М.: ФиС, 2007.94с.
3. Лазаренко, С.А. Комплексно-целевая программа по фристайлу для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: Чусовой, 2007.97 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. Воспитания; теорет.-метод. Аспекты спорта и проф.-прикл. Форм физ.культуры): учебник для институтов физ.культуры / Л.П. Матвеев.-М.: Физкультура и спорт, 2011. 542 с.:ил.
5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты:-М.:Лань, 2005-387 с.
6. Эберт, Э. Физиологические аспекты йоги:- Н.: Гаятеры, 2016.239с.

УДК 796.912.012.66

ЛЮБИТЕЛЬСКОЕ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ, КАК НОВЫЙ ВИД МАССОВОГО СПОРТА

*Войнова Мария Михайловна – старший преподаватель
кафедры ТИМ конькобежного спорта и
фигурного катания НГУ им. П.Ф. Лесгафта
соавтор Войнова Светлана Евстафьевна - доцент, канд. пед. наук
НГУ им. П.Ф. Лесгафта*

Аннотация. Любительское фигурное катание – это одна из форм фигурного катания, вид спорта, в котором спортсмены, исполняют базовые элементы и элементы средней сложности на льду на коньках. Особый рост интереса к любительскому фигурному катанию в России последовал после первого выпуска ледового телешоу «Звёзды на льду», еще в 2006г.Любительское фигурное катание приобрело масштабное движения и по праву может считаться массовым видом спорта.

Ключевые слова: Фигурное катание на коньках, любительское фигурное катание, массовый спорт, формы активности для различных возрастных групп, элементы фигурного катания, организация соревнований, физическая активность

Массовый спорт, как часть спортивного движения, направлен на физическое воспитание и физическое развитие людей, разного возраста, пола и уровня развития физических качеств. Современный человек имеет огромное количество возможностей для занятия физической культурой и спортом. Разнообразие форм, двигательной активности увеличивается от года к году. Большую популярность и массовость набирает любительское фигурное катание.

Любительское фигурное катание – это одна из форм фигурного катания, вид спорта, в котором спортсмены, исполняют базовые элементы и элементы средней сложности на льду на коньках. В истории фигурного катания любительский спорт всегда подразумевал понятие профессионального, при этом так называемые любители становились олимпийским чемпионами, чемпионами мира и чемпионатов Европы. Уходя из любительского спорта, фигуристы становились профессионалами и могли участвовать в специальных профессиональных чемпионатах, ледовых шоу. Обратное в любители они уже вернуться не могли. Лишь в начале 2000 годов ситуация изменилась, фигуристы стали радовать своих болельщиков не только во время соревнований, но и в ледовых шоу по всему миру, при этом продолжая свою спортивную карьеру. С этого момента понятие любительское фигурное катание плавно перетекло на не профессионалов. В документации Федерации Фигурного катания России отсутствует понятие «любительское», есть виды фигурного катания, разряды правила присвоения. На сегодняшний момент понятие любительское фигурное катание относится к не профессиональным фигуристам, спортсменам ледовых театров, коллективов любительского фигурного катания.

В отличие от профессионального фигурного катания, любительское катание стало доступно для многих, стоит лишь правильно выбрать инвентарь, коньки, лезвия правильную спортивную форму и можно идти покорять лед. Особое внимание, стоит уделить выбору тренера и специалиста по фигурному катанию, который должен

обладать опытом обучения фигуристов разного возраста и уровня подготовленности. Так же он должен понимать, что он тренирует не спортсмена, а любителя, должен провести первичный инструктаж по технике безопасности, поведению на льду, провести вводное теоретическое занятие в лекционной форме для возрастных фигуристов любителей и, например, в игровой форме для фигуристов любителей дошкольного и школьного возраста. Возможности покупки необходимого инвентаря, в современных условиях, не ограничены, специализированные интернет магазины, магазины спортивных товаров предоставляют широкий модельный ряд коньков и лезвий, особый акцент надо сделать на правильной установке лезвий на ботинок и последующей, так называемой раскатке коньков. Для быстроты адаптации ботинка под вашу ногу, можно воспользоваться рецептом профессионалов, и перед тем как выходить на лед, походить в коньках по твердой поверхности, естественно в специальных чехлах для лезвий. Особое внимание, при занятиях фигурным катанием, необходимо уделить координации движений на льду, так как не профессионалы, так же как профессионалы находятся на льду в неустойчивой позиции. Правильная посадка в ноги, положение рук и умение владеть своим телом на льду это, то, что должны уметь и фигуристы любители и высшее спортивное мастерство.

Особый рост интереса к любительскому фигурному катанию в России последовал после первого выпуска ледового телешоу «Звёзды на льду», еще в 2006 году. Его участниками стали известные фигуристы, актеры, музыканты, которые в парах исполняли элементы фигурного катания, их оценивали судьи и зрители. 12 звездных пар выходили на лед, чтобы показать все свое мастерство. Участники программы к каждому соревновательному дню готовили новый номер, который оценивали профессиональным жюри. Пары, набравшие меньше всего баллов, покидали шоу. Шоу показало, определенную легкость в занятиях фигурным катанием. Тренеры и специалисты мира фигурного катания в РФ отмечают большой наплыв людей, которые посмотрели шоу и решили самостоятельно приступить к занятиям и привести своих детей.

Однако, для занятий фигурным катанием, хоть и любительским, необходимо иметь хорошую физическую форму, выносливость, чтобы выдерживать нагрузки на льду. Так же необходимо быть координированным и обладать устойчивым вестибулярным аппаратом. Занятия любительским фигурным катанием в зимнее время на открытом, естественном льду это не только физическая нагрузка, но и профилактика респираторных заболеваний, и закаливание. Шоу «Звезды на льду» помогло привить интерес не только любительскому фигурному катанию среди взрослых, но и среди детей школьного возраста, подростков. Фигурное катание, это в первую очередь олимпийский вид спорта и спорт высших достижений, но не все могут стать великими спортсменами, а прикоснуться к прекрасному, красивому и удивительному катанию, хочется многим. Любительское фигурное катание, прекрасная альтернатива для занятий любителей различных возрастов.

Стоит, отметить, то, что основные школы, которые поддерживают направления любительского спорта, это коммерческие школы, центры спорта и физической культуры районов, ледовые театры и клубы любителей. Массовость фигурного катание, так же зависит от количества ледовых арен и доступность их использования. Сеансы массового фигурного катания, появились не так давно, а строительство закрытых ледовых арен, за последние годы достигло своего максимума. Спортивные комплексы с двумя и более ледовых арен проектируются и возводятся, не только в Москве и Санкт-Петербурге, но и в других регионах РФ. На сеансах массового катания любители могут получать

частные уроки, от тренеров профессионалов, обучаться не только базовым элементам, но и сложным шагам, прыжкам и комбинированным вращениям.



Рисунок 1 - шоу «Звезды на льду»

История любительского спорта на льду уходит глубоко в историю нашей страны. Естественный лед, на водоемах, реках и каналах всегда привлекал любителей кататься на коньках, играть в хоккей, заниматься конькобежным спортом. В 1890 году петербуржцы организовали международный турнир, посвященный 25-летию Юсуповского катка. Пригласили в Санкт-Петербург лучших спортсменов со всего мира: Америки, Англии, Австрии, Голландии, Германии, Норвегии, Швеции. Единогласным решением зрителей и добровольных судей победу присудили российскому фигуристу Алексею Лебедеву.

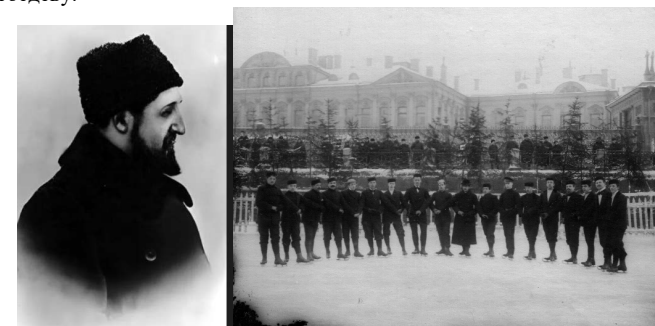


Рисунок 2 - Алексей Лебедев и фигуристы на льду Юсуповского катка

Современные любители — это не просто «физкультурники» — это спортсмены любители, объединённые единым желанием кататься, влюбленные в фигурное катание, физически активные и стремящиеся к оздоровлению люди. Массовым спорт становится по настоящему массовым, когда им не только занимаются большое количество людей, но и смотрят, болеют за фигуристов, создают фан-клубы, посещают соревнования и болеют за своих любимых сперминов. Успехи наших фигуристов, привлекают к просмотру соревнований все больше и больше зрителей. Рейтинги телевизионных каналов, констатируют большой рост интереса зрителей, не только к трансляциям этапов

Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием
«Массовая физическая культура: проблемы и пути решения»,
посвященной 40-летию образования кафедры
«Теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы»
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

гран-при мировым первенствах по фигурному катанию, но и телевизионном шоу, где участвуют фигуристы, тренеры и специалисты фигурного катания. Новостные каналы демонстрируют выступления не только фигуристов высшего мастерства, но и ежегодный всероссийский фестиваль массовый танцев на льду «Петровский лед».



Рисунок 3 - фигуристы на соревнованиях «Петровский лед»

Массовый спорт, безусловно, должен иметь государственную поддержку. Федерации, комитеты, ассоциации фигурного катания поддерживают спорт высших достижений. Любительский спорт тоже нуждался с своего объединения, так в 2022 году была создана Автономная некоммерческая организация развития массового фигурного катания (АНО «ФК»), которая дала новый виток любительскому фигурному катанию. В сезоне 2022/23 был разработан сайт adult-fs.ru, на котором в сезоне будут публиковаться календарь соревнований, спортивных мероприятий массового фигурного катания, контакты клубов, развивающих массовый спорт, и регламентирующие документы. Также были разработаны и утверждены технические требования к программам массового спорта.

Стоит отметить, что только на территории Санкт-Петербурга работает более 10-ти школ фигурного катания, где открыты группы любительского фигурного катания, для различных возрастных групп. Любительское фигурное катание приобрело масштабное движения и по праву может считаться массовым видом спорта. Проведения огромного количества соревнований, организация лиг, ассоциаций и тд. все это говорит об огромной популярности данного вида спорта, которая не ослабевает, ни с введением ограничений для спортсменов и РФ, ни со сложностями организации тренировочного процесса, ни с большим объемом физической нагрузки, которую испытывают фигуристы любители при занятиях данным видом спорта.

Список использованных источников

- 1.Евдокимова, М.А. Быть в ритме //Московский фигурист.2023 №2.С.57-62.
- 2.Кузьменкова, Е.А. Технология организации и проведения соревнований по фигурному катанию / Е.А. Кузьменкова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2023. Том 4. № 1. С. 38-46.
3. Латугина А., Касаткина Т. Не только спортом единым жив фигурист //Московский фигурист.2022 №1.С.60-64.

Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием
«Массовая физическая культура: проблемы и пути решения»,
посвященной 40-летию образования кафедры
«Теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы»
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

УДК 796.093.643.2

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АНАЛИЗЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ВЗРОСЛОЙ ГРУППЫ НАСЕЛЕНИЯ

Геращенко Владислав Валерьевич, соискатель ученой степени кандидата педагогических наук,

Геращенко Дарья Васильевна, старший преподаватель,

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, профессор, доктор педагогических наук

Аннотация. Для реализации и выполнения национальных целей до 2030 года по сохранению населения, здоровья и благополучия граждан посредством увеличения доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 70 процентов, необходимо вовлекать в физкультурно-оздоровительные занятия трудоспособное население страны. Цель исследования: определить инновационные методы и средства оценки эффективности моделей физкультурно-оздоровительной деятельности трудоспособного населения. Для оценки эффективности разработанной модели физкультурно-оздоровительной деятельности на предприятии, следует использовать: сравнительный анализ, методы математической статистики, комплексную оценку критериев, пробу Руфье — Диксона и «Веб портал», как средство инновационной разработки.

Ключевые слова: оценка эффективности модели, физкультурно-оздоровительная деятельность, инновационные технологии, взрослое население.

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATION WORK OF AN ADULT POPULATION GROUP

Vladislav Gerashchenko, Candidate of the degree of Candidate of Pedagogical Sciences, **Daria Gerashchenko**, senior lecturer, **Mikhail Kudryavtsev**, Professor, Doctor of Pedagogical Sciences.

Abstract. In order to implement and fulfill the national goals until 2030 to preserve the population, health and well-being of citizens by increasing the proportion of citizens systematically engaged in physical culture and sports to 70 percent, it is necessary to involve the able-bodied population of the country in physical culture and recreation activities. The purpose of the study: to identify innovative methods and means of evaluating the effectiveness of models of physical culture and recreational activities of the able-bodied population. To assess the effectiveness of the developed model of physical culture and recreation activities at the enterprise, it is necessary to use: comparative analysis, methods of mathematical statistics, a comprehensive assessment of criteria, a Ruffier-Dixon test and a "Web portal" as a means of innovative development.

Keywords: evaluation of the effectiveness of the model, physical culture and wellness activities, innovative technologies, adult population.

Актуальность исследования. Для реализации и выполнения национальных целей до 2030 года по сохранению населения, здоровья и благополучия граждан посредством увеличения доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 70 процентов, необходимо вовлекать в физкультурно-оздоровительные занятия трудоспособное население страны. В этом может помочь сформированная модель физкультурно-оздоровительной деятельности отдельно взятого предприятия с учетом влияния производственной деятельности на здоровье и физическую активность взрослого населения.

Цель исследования. Заключается в определении инновационных методов и средств оценки эффективности моделей физкультурно-оздоровительной деятельности трудоспособного населения.

Методы исследования. Для выполнения поставленных задач, использовали обзор научно-методических трудов по теме исследования, аналитический поиск в научной электронной библиотеке eLibrary и систематизацию полученных данных.

Методика и организация исследования. В исследовании был изучен вектор физкультурно-оздоровительной работы взрослого населения с применением экспериментальных моделей, рекреационно-оздоровительных занятий, инновационных технологий и информационно-технических средств организации физкультурно-оздоровительной работы.

Результаты и их обсуждение. В работе [2] был проведен педагогический эксперимент в Советском районе г. Красноярск. Разработанная модель физкультурно-спортивного клуба «Советский» получила высокую научную оценку эффективности методом сравнительного анализа и математической статистики на основе антропометрических данных с уровнем физического развития. Разработанная модель организации физкультурно-оздоровительной деятельности работников газодобывающего сектора промышленной экономики [4] состояла из трех блоков (целевой, деятельностный и контрольно - оценочный) и была внедрена на производстве. В исследовании приняло участие свыше 100 человек. В результате исследования определили комплексную оценку эффективности модели на основе нескольких критериев (управляющих факторов): уровень физической подготовленности, психоэмоциональное состояние, экономическая эффективность и потребность в занятиях физической культурой и спортом. В одном из филиалов АО "Концерн "Росэнергоатом" был выполнен педагогический эксперимент с целью оценки эффективности разработанной рекреационно-оздоровительной программы занятий игры в баскетбол (3 x 3) в свободное от работы время [6]. Для определения эффективности программы, был выполнен анализ физической подготовленности мужчин второго зрелого возраста и выполнена проба Руфье — Диксона. Применение инновационных и информационно-технологических методов исследования для оценки эффективности внедрения модели физкультурно-оздоровительной деятельности на современных предприятиях с использованием информационно-технологического решения, разработанного Киреевой А.В. (2021) – «Веб портал» – доказал свою научную результативность в определении уровня физкультурно-оздоровительной работы предприятий [3,5]. Для оценки уровня физкультурно-оздоровительной работы авиапредприятий авторы работы [1] выполнили исследование с привлечением авиационных специалистов. В процессе социологического исследования была сформирована ранговая шкала частоты физкультурно-оздоровительной работы сотрудников организаций по ТО ВС. В завершении социологического опроса была

составлена матрица «объект - признак». На основе составленной матрицы «объект - признак» из 97 респондентов (объект) и уровня удовлетворенности работы физкультурно-оздоровительной работы организаций (признак) было сформировано двухмерное признаковое пространство «возраст - уровень удовлетворенности физкультурно-оздоровительной работы» с последующей обработкой полученных данных методом факторного анализа.

Вывод. Для определения эффективности модели и работы с вектором физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо использовать научно проверенные методы оценки. В установлении уровня физкультурно-оздоровительной работы на предприятии целесообразно применять: социологический опрос, матрицу «объект - признак», двухмерное признаковое пространство и метод факторного анализа полученных данных. С целью оценки эффективности разработанной модели физкультурно-оздоровительной деятельности на предприятии, следует использовать: сравнительный анализ, методы математической статистики, комплексную оценку критериев, пробу Руфье — Диксона и «Веб портал», как средство инновационной разработки.

Список источников

1. Геращенко, В.В. Оценка уровня физкультурно-оздоровительной работы организаций по техническому обслуживанию воздушных судов / В. В. Геращенко, Д. В. Геращенко, М. Д. Кудрявцев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4(218). С. 67-71. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p67-72.
2. Геращенко, Д. В. Анализ эффективности модели физкультурно-спортивной деятельности / Д. В. Геращенко, В. В. Геращенко, М. Д. Кудрявцев // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 5. С. 80-84.
3. Дворкина, Н.И. Применение современных информационно-технических средств в организации физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения / Н. И. Дворкина, А. В. Киреева, И. В. Антипенкова, А. В. Мазурина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. С. 102-104.
4. Киреева, А. В. Оценка эффективности экспериментальной модели организации физкультурно-оздоровительной работы сотрудников ООО "Газпром межрегионгаз Смоленск" / А. В. Киреева, И. В. Антипенкова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: Сборник научных статей VIII Всероссийской очной научно-практической конференции с международным участием, Воронеж, 23–24 апреля 2019 года. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2019. С. 319-323.
5. Киреева, А. В. Инновационные технологии как основа организации физкультурно-оздоровительной деятельности работников современного предприятия / А. В. Киреева, И. В. Антипенкова // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: Сборник материалов VII Международной научно-технической конференции, Минск, 21 октября 2021 года. – Минск: Белорусский национальный технический университет, 2021. С. 47-50.
6. Киреева, А. В. Оценка эффективности рекреационно-оздоровительных занятий баскетболом 3x3 с мужчинами зрелого возраста в системе корпоративного спорта / А. В. Киреева, И. В. Антипенкова, А. В. Мазурина // Баскетбол 3x3: атомная энергия спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным

участием, Смоленск, 19–23 мая 2023 года. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2023. С. 63-67.

References

1. Gerashchenko, V.V., Gerashchenko, D. V., Kudryavtsev, M. D., Petryaeva I.YU., Samoilova G.M. and Starshova N.YU. (2023), "Assessment of the level of physical culture and recreation work of aircraft maintenance organizations", *Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*, No 4(218). pp. 67-71. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.04. pp. 67-72.
2. Gerashchenko, V.V., Gerashchenko, D. V. and Kudryavtsev, M. D. (2022) "Analysis of the effectiveness of the model of physical culture and sports activity", *The scientific theoretical journal «Sports science bulletin»*, No 5. pp. 80-84.
3. Dvorkina, N. I., Kireeva, A. V., Antipenkova, I. V. and Mazurina A. V. (2022) "Application of modern information and technical means in the organization of physical culture and recreation activities of the adult population", *Theory and practice of physical culture*, No 12. pp. 102-104.
4. Kireeva, A. V. and Antipenkova, I. V. (2019) "Evaluation of the effectiveness of the experimental model of the organization of physical culture and recreation work of employees of Gazprom Mezhregiongaz Smolensk LLC", Biomedical and pedagogical bases of adaptation, sports activity and healthy lifestyle, *Collection of scientific articles of the VIII All-Russian intramural Scientific and Practical Conference with international participation, April 23-24, 2019*, Voronezh: Publishing and printing Center "Scientific Boo, Voronezh, pp. 319-323.
5. Kireeva, A. V. and Antipenkova, I. V. (2021) "Innovative technologies as the basis for the organization of physical culture and recreation activities of employees of a modern enterprise", The state and prospects of technical support of sports activities, *Collection of materials of the VII International Scientific and Technical Conference, October 21, 2021*, Minsk: Belarusian National Technical University, Minsk, pp. 47-50.
6. Kireeva, A. V., Antipenkova, I. V. and Mazurina A. V. (2023) " Evaluation of the effectiveness of recreational and recreational 3x3 basketball classes with mature men in the corporate sports system", *Basketball 3x3: Nuclear Energy sports, materials of the All-Russian Scientific and practical conference with international participation, May 19-23,2023*, Smolensk: Smolensk State University of Sports, Smolensk, pp. 63-67.

Информация об авторах

В.В. Геращенко, соискатель ученой степени кандидата педагогических наук, mr.vlad08@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8571-9596>

УДК 37.037

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ

*Звегинцева Светлана Владимировна, инструктор по физической культуре
ГБДОУ ЦРР - детский сад №24 Красносельского района, Санкт-Петербург
Горбунова Татьяна Владимировна, старший преподаватель кафедры теории и
методики массовой физкультурно-оздоровительной работы
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассмотрена методика развития координационных способностей дошкольников в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Представлен анализ эффективности применения разнообразных физических упражнений и комплексная оценка уровня развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: образовательные технологии, координационные способности, физкультурно-оздоровительная работа, методика, дошкольники.

Координационные способности (далее КС) в настоящее время рассматривают как ведущую функцию моторного развития детей дошкольного возраста. Развитие КС у детей старшего дошкольного возраста является фундаментом для дальнейшего овладения более сложными движениями и прикладными навыками, успешной адаптации к школьным требованиям, позволяет в будущем достигать высоких результатов в спорте и трудовой деятельности. Специалисты в области физического воспитания используют разнообразные средства и технологии для совершенствования методики развития координационных способностей у дошкольников. Существуют различные подходы и методики развития координационных способностей с учётом возрастных особенностей детей. Инструкторы по физической культуре имеют интересный опыт применения для развития КС тренажерно - информационной системы «ТИСА» на физкультурно – оздоровительных занятиях [3, с. 19-23]. Ряд педагогов использует технологию на основе упражнений с отягощениями, прыжковыми упражнениями для концентрации во время мышечных усилий для развития проприоцептивной чувствительности, локальными упражнениями, направленными на отработку элементов движений как структурных составляющих основного движения, технологию направленного воздействия на вестибулярный аппарат, слуховой и зрительный анализаторы [2, с. 688-694]. На наш взгляд, для успешного развития КС необходимо соблюдать дифференцированный подход с учетом возраста и уровня развития КС, подбора средств и реализации их именно в различных формах работы с активным включением всех участников педагогического процесса (педагоги-дети-родители). Для развития КС необходимо комплексно применять современные образовательные технологии, такие как здоровьесберегающие и информационно-коммуникационные.

Целью нашего исследования являлось совершенствование методики развития КС у детей старшего дошкольного возраста на основе применения современных

педагогических технологий в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Результаты исследования. Для достижения поставленной цели нами были проведены: тестирование, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент и математическая обработка результатов. Исследование проходило на базе детского сада №24 Красносельского района города Санкт-Петербург в течение 6 месяцев.

Здоровьесберегающая технология включала следующие физкультурно-оздоровительные технологии : пальчиковая гимнастика, самомассаж («Две свинки»), упражнения с мешочками, верёвочками, упражнения с мячами разного диаметра на развитие мелкой моторики; задания на «координационных лестницах» на развитие крупной моторики; подвижные игры (далее п/и) на ориентировку в пространстве с элементами строевых упражнений; игры-задания на ориентировку в частях своего тела (правая рука, левая нога и др.), музыкально-ритмические комплексы, упражнения на самокатах и велосипедах на прогулках. Валеологическое просвещение родителей проходило на совместных праздниках, где они получали информацию о здоровом образе жизни, совместной игровой - соревновательной деятельности. Информационно-коммуникационные образовательные технологии охватывали мультимедийные презентации, позволяющие анализировать технику движений на «координационных лестницах», самокатах, велосипедах (цикл презентаций «Посмотри, запомни, повтори»), правила безопасности при езде на средствах индивидуальной мобильности по тротуарам и дорогам. Для эффективного развития КС необходимо включение упражнений , направленного воздействия, в различные виды занятий, таких как физкультурные занятия, утренняя гигиеническая гимнастика, подвижные игры в группе и на прогулке, досуги, праздники). При подборе средств нужно учитывать следующие правила: максимальное развитие КС, доступность, комбинирование средств, возможность их использования, как в большом, так и в малом пространстве, педагогический контроль за качеством выполнения .

Упражнения для развития КС у детей проводились в различных формах. Физкультурные занятия в подготовительной группе проходили три раза в неделю по 25-30 минут, из них два занятия в групповом помещении, на малой площади (в связи с карантинными ограничениями), одно занятие в музыкально-спортивном зале. В сентябре, октябре, мае и в летний период занятия по обучению езде на самокате и велосипеде проводились на улице в автогородке. При планировании занятий упражнения на развитие КС включались во все части занятия: подготовительную, основную, заключительную в зависимости от решаемых задач и условий проведения. В музыкально-спортивном зале применялись следующие средства: упражнения на «координационной лестнице», упражнения с мячами, мешочками, упражнения на статическое и динамическое равновесие с использованием скамеек, музыкально-ритмические комплексы, езда на самокате, игры на ориентировку в пространстве, эстафеты. В групповом помещении применялись следующие средства: упражнения на «координационной лестнице», упражнения с мешочками и верёвочками (на развитие мелкой моторики), упражнения на статическое равновесие, упражнения с мешочками (на развитие целевой точности, метание в корзинку). На улице проводились занятия по обучению езде на самокатах и велосипедах, дети могли выбрать средство передвижения с учётом их интересов и уровня подготовленности, а также варианты заданий по степени сложности (езда на самокате, со сменой опорной ноги через каждые пять минут, объезд препятствий, торможение спрыгиванием). При выполнении упражнений применялись

следующие методические приемы: изменение направления движения, исходных положений и пространственных границ; применение различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий; дифференциация силовых усилий; изменение скорости, темпа или ритма движений; варьирование конечных положений; усложнение привычного действия с помощью добавочного. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня проводилась в виде ежедневной утренней гигиенической гимнастики по музыкально-ритмическим комплексам в формате видеороликов, разработанным студентами Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта. На физкультурминутках дети с воспитателем разучивали сложно координационные движения, где наиболее подготовленные дети помогали отстающим. Ежедневно, на прогулках, воспитатели закрепляли в подвижных играх упражнения на развитие координации, разученные на физкультурных занятиях («Пятнашки мячом», «Третий лишний», «Полоса препятствия»). В течение года совместно с педагогом-психологом проводились досуги и праздники с родителями. Средства физкультурных досугов основывались на новизне, сложности внезапно изменяющейся ситуации, адекватном реагировании, моментальном принятии оптимального решения и т.д., побуждении детей к быстрым ответным реакциям, проявлении находчивости, использовании своих врожденных способностей, сознательном применении двигательных умений и навыков, то есть проявлении координации в движениях.

Для оценки уровня развития координационных способностей был использован комплекс тестов Алешиной С.И. [1, с. 10]. Комплекс состоит из заданий для определения: способности к реакции, к точности выполнения движений, к точности целевой, к статическому равновесию, к кинематическому равновесию, выявлению ритмичности движений, способности к согласованности движений, к ориентированию в пространстве. Оценка уровня развития координационных способностей: 9-15баллов – низкий, 16-21балла – средний; 22-27балла – высокий уровень. Мы разработали также контрольные упражнения для оценивания качества освоения езды на самокате (15м по прямой, 15м «змейкой»), определения техники движения по «координационной лестнице» (бег - 8м, прыжки влево-вправо - 8м); точности выполнения движений после нагрузки «коробочка» (ребёнок бежит по «координационной лестнице» до ограничителя, берёт в руки коробку с лункой, в которой лежит теннисный мяч, должен попасть в лунку и корзинку, стоящую на полу) в соревновательных условиях. Результаты оценивались по трёхбалльной шкале, где 0-плохое качество выполнения, 1- с небольшими ошибками, 2- уверенно, точно, без ошибок. Анализ результатов проведённого педагогического эксперимента выявил достоверное улучшение средних значений уровня развития координационных способностей у девочек и мальчиков подготовительных групп после эксперимента (см. таблицу).

Таблица - Динамика показателей развития собственных координационных способностей у детей подготовительных групп (девочки n=26, мальчики n=25)

Показатели	Среднее значение (балл)				Прирост в %	
	до эксп.(октябрь)		после эксп.(май)		до	после
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
Способность к реакции	1,46	1,48	2,54	2,44	74	65
Способность к точности выполнения движения	1,23	1,44	2,65	2,52	115	75
Способность к точности целевой	1,23	1,36	2,46	2,60	100	91
Способность к статистическому равновесию	1,46	1,68	2,65	2,32	58	46
Способность к кинематическому равновесию	1,30	1,24	2,84	2,72	118	119
Способность к воспроизведению ритма	1,26	1,32	2,53	2,44	100	85
Способность к ритмичности коллективной	1,15	1,08	2,53	2,32	120	115
Способность к согласованности движений	1,23	1,32	2,69	2,40	119	82
Способность к ориентировке в пространстве	1,27	1,24	2,69	2,76	112	113
Суммарный показатель (балл)	11,59	12,16	23,58	22,52	103	85

Первичное тестирование уровня развития КС по методике С.И. Алешинной выявило, что из 51 человека подготовительной группы 86% детей имеют низкий уровень, 14% – средний, 0% - высокий. По результатам контрольных упражнений выяснилось, что средний балл при оценке умения кататься на самокате у детей подготовительной группы составил 1,4. Степень овладения движениями на «координационных лестницах» и способность к точности движений «коробочка» показали средний балл 1,7, т.е. упражнения выполнялись на медленной скорости, с небольшими ошибками, не всегда точно. Анкетирование родителей до начала эксперимента показало, что процент умеющих кататься на велосипедах детей в подготовительных группах ниже по сравнению с процентом умеющих кататься на самокатах, он ниже примерно на 30%. Большинство родителей считают данные средства передвижения полезными для здоровья.

Тестирование КС по окончании эксперимента показало, что наибольший прирост показателей в процентах отмечен у девочек. Они показали результаты выше, чем у мальчиков в семи (более 100%) тестах из девяти. Особенно нужно отметить улучшение качества выполнения в таких тестах как, способность к точности выполнения движения, к кинематическому равновесию, к ритмичности коллективной, к согласованности движений. У мальчиков наблюдаются улучшения, но не такие значительные, как у

девочек, по следующим показателям: способность к точности выполнения движения, к воспроизведению ритма, к согласованности движений. Прирост результатов в тесте «способность к статистическому равновесию» за время эксперимента оказался самым маленьким и у девочек (58%) и у мальчиков (46%). Это вызвано, скорее всего, недостаточным количеством упражнений в статическом режиме, применяемых в занятиях.

В результате педагогического эксперимента была получена положительная динамика в развитии КС у детей по всем показателям. Согласно итогам тестирования по С.И. Алешинной, из 51 человека подготовительной группы 75% дошкольников имеют высокий уровень координационных способностей, 25% – средний, и ни одного воспитанника с низким уровнем.

Анализ контрольных упражнений показал, что умение езды на самокате у детей подготовительной группы улучшилось на 26%. Степень овладения движениями на «координационных лестницах» у детей у подготовительной группы остался прежним. Способность к точности движений в контрольном упражнении «коробочка» у детей у подготовительной группы улучшился на 12,5%.

Педагогические наблюдения, проведённые экспертной группой, совместно с воспитателями на прогулке в конце года, показали, что 94% детей подготовительной группы освоили езду на велосипеде.

Таким образом, комплексное применение образовательных технологий на основе разнообразных средств и методических приёмов позволяет добиваться высоких результатов в развитии координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста разного пола и разного уровня подготовленности. Разнообразие средств физического воспитания позволяет их использовать в разных формах работы, как в большом, так и малом пространстве. Используемый в работе комплекс педагогических технологий по развитию КС позволяет формировать также интегративные качества у детей 6-7 лет.

Разработанная система по развитию КС позволяет приобрести разнообразный двигательный опыт, усложняющийся по мере развития физических возможностей детей, гармонично включена в образовательную программу дошкольного учреждения и в рабочую программу инструктора по физической культуре.

Список использованных источников

1. Алешина, С.И. Что же такое координация, и как определять уровень ее развития у детей старшего дошкольного возраста / С.И. Алешина // Инструктор по физкультуре. 2011. №8. 10с.
2. Бондарчук И.Л., Дьяченко Ю.Н., Люйк Л.В. Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2019. №2. С.688-694.
3. Горбунова, Т.В., Ларина Ю.Л. Развитие координационных способностей у дошкольников 6-7 лет на физкультурно-оздоровительных занятиях с использованием вибрационных тренажёров//Russian Journal of Education and Psychology, Том 10, № 3, 2019, с.19-23.

УДК 796

ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ МАССОВЫМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ МЕРОПРИЯТИЯМИ В РЕГИОНЕ

Иванова Ольга Сергеевна, сотрудник СПб ГАУ «Центр подготовки спортивных сборных команд Санкт-Петербурга», аспирант кафедры проектного менеджмента и управления качеством СПбГЭУ, Санкт-Петербург;
Иванов Всеволод Константинович, преподаватель кафедры теории и методики велоспорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Данная статья посвящена анализу актуальных принципов и подходов управления, используемых в различных секторах социально значимых проектов. Описанные технологии носят стратегический характер и имеют направленность на удовлетворение потребностей одновременно заказчиков, организаторов и непосредственных участников мероприятия. Проведен анализ массовых физкультурных мероприятий, которые проводятся во многих регионах РФ среди лиц среднего и старшего возраста, с учетом популярности видов спорта, количества предполагаемых участников и указанных организаторов мероприятий. Для достижения целей повышения уровня социально-экономического развития регионов и социальных целей развития физической культуры и массового спорта предложены технологии управления физкультурными мероприятиями на локальном уровне.

Ключевые слова: технологии управления, проектный менеджмент, социальные инновации, событийный менеджмент, управление качеством, физкультурно-оздоровительные мероприятия.

На сегодняшний момент организация спортивных и физкультурных мероприятий и ее планирование стали более ориентированными на увеличение объемов средств в виде государственных ассигнований на проведение именно физкультурных мероприятий в регионах страны. Поэтому, в соответствии с локальными нормативно-правовыми актами, регулирующими политику в области физической культуры и спорта на региональном уровне, данная область признается приоритетно значимой для определения уровня социально-экономического развития региона.

Одновременно с этим, поставленные цели проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий заключаются в двух направлениях, которые несут социально значимый характер: пропаганда здорового образа жизни и популяризация массового и профессионального спорта.

Организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий имеет определенную специфику, которая характеризует свои подходы к управлению такого рода мероприятиями. Учитывая разные виды концепций менеджмента нами проведен анализ принципов разного рода технологий управления по схожим признакам с управлением физкультурно-оздоровительными мероприятиями.

В этой связи подход к управлению с точки зрения принятия решений является более целесообразным при организации массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. Он позволяет рассматривать технологию управления как

последовательность выполняемых действий с использованием имеющихся или общепринятых механизмов для достижения определенного результата или эффекта.

С другой стороны, согласно отличительным признакам, управление организацией спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий следует отнести к группе управления проектами. Согласно ГОСТ Р 54869-2011 Национальному стандарту Российской Федерации «Проектный менеджмент. Требования к управлению проектом» проект – это комплекс взаимосвязанных мероприятий, направленный на создание уникального продукта или услуги в условиях временных и ресурсных ограничений. Основными признаками, по которым при проведении спортивных мероприятий можно применять технологии проектного менеджмента, являются ограниченность мероприятия по времени и ограниченность ресурсов, а именно реализация проекта в рамках установленного бюджета, при этом располагая ограниченным количеством и составом человеческих и материальных ресурсов [1]. В ходе практического управления организацией спортивных мероприятий используется непосредственно коллективный метод реализации проектов, основным преимуществом которого является выделения этапов реализации и поиск консенсуса при принятии решений. В этой связи создается рабочая группа по реализации проекта. В части коллективной организации проекта так или иначе взаимодействуют между собой организаторы мероприятий: федерации по видам спорта, спортивные школы, исполнительные органы власти и другие вовлеченные организаторы в зависимости от специфики физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Вместе с этим физкультурно-оздоровительные мероприятия имеют четкую социальную цель, поэтому в управлении такими мероприятиями необходимо использовать технологии социальных инноваций. Основными характеристиками таких инноваций являются, во-первых, включение новаторства, ориентированного на бенефициаров, то есть на участников мероприятия, и, во-вторых, направление на достижение социальной цели. Ориентированность на участников мероприятия как представителей общества и представителей разных социальных групп обуславливает соответственно удовлетворение социальных потребностей. Поскольку, согласно теории А. Маслоу социальные потребности являются отражением потребностей человека в продуктах общественной жизни, прямое и косвенное участие в такого рода массовых мероприятиях должно удовлетворять потребностям участвующих людей.

Рассматривая управление физкультурно-оздоровительными мероприятиями следует апробировать актуальную управленческую теорию событийного менеджмента, которая основывается на управлении событием с направленностью на интересы заказчика. Событийный менеджмент реализуется как вариант коммуникативного менеджмента через деятельность по целевому воздействию на аудиторию. То есть организация физкультурных мероприятий выступает своеобразной технологией доведения нужной информации до масс. Это закрепляет использование понятия массовых мероприятий в контексте определения массового спорта, введенный «Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ в действующей редакции «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Массовый спорт направлен на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях. Определение по количественному признаку отнесения мероприятия к массовому в законодательстве РФ не установлено.

С учетом ориентации управления физкультурно-оздоровительными мероприятиями на бенефициаров, то стоит также рассмотреть методику управления качеством проведенных мероприятий как предоставляемых услуг, используя концепцию Всеобщего управления качеством [2]. В контексте проведения массовых спортивных мероприятий из концепции нами выделены основные, представляющие наибольшую значимость, принципы управления: достижение удовлетворенности получателей услуг, системный подход к менеджменту, принцип постоянного улучшения, принятие решений, основанное на фактах.

Проведенные по общероссийской выборке исследования Федерального научного центра физической культуры и спорта по теме «Социологический опрос для определения индивидуальных потребностей (мотивации) всех категорий и групп населения в условиях для занятий физкультурой и спортом и препятствующих им факторов» свидетельствуют о некоторых успехах, достигнутых в государстве по усилению влияния занятий физкультурой и спортом в их различных формах на некоторые параметры качества жизни, а именно на состояние здоровья и здоровый образ жизни различных групп населения России [3]. При этом, по результатам другого социологического исследования «Оценка респондентами влияния занятий физкультурой и спортом на некоторые параметры качества жизни» отмечается спад удовлетворенности граждан условиями для занятий ребенка физкультурой и спортом по месту жительства за период 2020 – 2022 годов, в частности по параметрам: удобное расположение и транспортная доступность спортивных сооружений; профессионализм и отношение тренерского состава; доступность информации о проводимых физкультурно-спортивных мероприятиях [4].

Для целей анализа специфики управления физкультурными мероприятиями были выбраны проводимые физкультурно-оздоровительные мероприятия из Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России на 2023 год (Единого календарного плана) [5] крупные всероссийские физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые проводятся во многих субъектах РФ для лиц средних и старших возрастных групп. В таблице 1 отображены массовые физкультурные мероприятия среди лиц средних и старших групп населения, рассчитанные на более 20 тысяч участников.

Таблица 1 – Массовые физкультурные мероприятия среди лиц средних и старших возрастных групп населения

№	п/п	Наименование мероприятия	Вид спорта/Комплексные соревнования	Планируемое количество участников
1		Декада спорта и здоровья	Комплексные соревнования	5 000 000
2		День физкультурника	Комплексные соревнования	5 000 000
3		Всероссийский день бега «Кросс нации»	Легкая атлетика	1 500 000

Продолжение таблицы 1

4	Открытая Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России»	Лыжные гонки	1 500 000
5	Всероссийский Олимпийский день	Комплексные соревнования	700 000
6	День зимних видов спорта	Комплексные соревнования	500 000
7	Всероссийский день ходьбы	Легкая атлетика	240 000
8	Всероссийский день футбола	Футбол	200 000
9	Всероссийский полумарафон «ЗаБег.РФ»	Легкая атлетика	100 000
10	Всероссийский спортивный марафон «Сила России»	Легкая атлетика	100 000
11	Всероссийские массовые соревнования по баскетболу «Оранжевый мяч»	Баскетбол	65 000
12	Всероссийская массовая велосипедная гонка «Всемирный день велосипедиста»	Велоспорт	60 000
13	Всероссийские соревнования среди любительских команд по баскетболу (Чемпионат МЛБЛ)	Баскетбол	44 000
14	Международный день бокса	Бокс	35 000
15	Открытые всероссийские массовые соревнования по конькобежному спорту «Лед надежды нашей»	Конькобежный спорт	34 000
16	Всероссийские соревнования по лыжным гонкам «ДОСААФовская лыжня-2023»	Лыжные гонки	25 000
17	Всероссийские массовые соревнования «Оздоровительный спорт – в каждую семью»	Комплексные соревнования	25 000
18	Всероссийские соревнования по альпинизму	Альпинизм	20 000

Исходя из имеющихся данных, в Едином календарном плане можно сделать выводы о разнообразии организаторов мероприятий по своим функциям и направлению деятельности, что говорит о разных моделях управления организацией физкультурно-оздоровительных мероприятий. С точки зрения социальной значимости, то ярко выраженную социальную цель имеют мероприятия по бегу, они же и являются наиболее массовыми, не считая комплексных мероприятий. Всего на 2023 год запланировано 26 физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые проводятся в разных регионах РФ и рассчитаны на массовость с точки зрения охвата субъектов РФ. Среди проводимых крупных массовых мероприятий в регионах РФ есть физкультурные мероприятия по немассовым видам спорта, таким как армрестлингу, альпинизму, метанию ножа, гиревому спорту. Поэтому, касаясь достижения цели популяризации видов спорта, особенно олимпийских, проводимые мероприятия большей частью не охватывают требующие развития виды спорта, которые также представляют интерес у граждан. Так, согласно статистике Министерства спорта РФ в десятку самых популярных видов спорта

за 2022 год среди населения помимо футбола, легкой атлетики, баскетбола и лыжных гонок входят волейбол, плавание, фитнес-аэробика, велосипедный и пеший туризм, шахматы и настольный теннис. При этом количество планируемых участников мероприятия по волейболу «Фестиваль волейбола, посвященный 100-летию отечественного волейбола «От Камчатки до Калининграда» составляет меньше всего, - 3 000 человек, по сравнению с массовыми мероприятиями по другим видам спорта, проводимыми во многих регионах страны.

Проанализировав теоретическую составляющую деятельности управления, используя поиск общих признаков и подходящих технологий в существующих и апробированных принципах менеджмента с учетом регионального развития и социальных целей проведения массовых физкультурных мероприятий можно сделать вывод о необходимости изменения подходов к управлению и использования следующих технологий:

- Подход принятых решений, ориентированный на результат, то есть на достижение поставленных целей, обозначенных в документах по проведению мероприятий;
- Коллективный метод организации мероприятий, а именно создание рабочей группы перед проведением мероприятия на этапе планирования;
- Использование PR-коммуникации с целью доведения нужной информации до непосредственных участников мероприятия и косвенных участников (потенциальных зрителей) при этом увеличивая количество участников мероприятия;
- Использование технологии событийного менеджмента с целью увеличения объема туризма в регионе за счет роста спортивного туризма;
- Использование социальных инноваций для удовлетворения потребностей участников мероприятий (социально ответственное инвестирование; поддерживающее трудоустройство; планирование, ориентированное на сообщество в регионе, удовлетворяя локальные потребности и историко-культурные особенности; виртуальное волонтерство, микрофинансирование спортивным инвентарем малоимущих участников);
- Системный подход к управлению, включающий объединение процессов создания услуг с процессами, позволяющими отследить соответствие услуги интересам заказчика;
- Внедрение принципа постоянного улучшения, используя последующий анализ на основе разработанных и впоследствии установленных экономических показателей и данных.

Данные предложения по применению вышеобозначенных технологий и принципов управления носят стратегический характер, которые требуют в дальнейшем формулирования конкретных целей для региона в качественных и количественных показателях, и разработку системы управления массовыми физкультурными мероприятиями на региональном уровне с учетом имеющихся ресурсов. Одной из основных задач, стоящих перед регионом в данном случае, является создание концепции развития отрасли физической культуры и спорта и механизмов их осуществления с возможностью государственной поддержки [6].

Список использованных источников

1. Шихвердиев, А.П. Проектное управление. Монография. ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина», 2019. С. 7. [Электронный ресурс].
2. Горбашко, Е.А. Управление качеством: учебник для вузов, - Москва: Издательство Юрайт, 2023. С. 156-160.
3. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта». Социологический опрос для определения индивидуальных потребностей (мотивации) всех категорий и групп населения в условиях для занятий физической культурой и спортом и препятствующих им факторов [Электронный ресурс]. <https://vniifk.ru/sociological-survey-for-physical-education/>
4. Оценка респондентами влияния занятий физкультурой и спортом на некоторые параметры качества жизни: Аналитические материалы/ под общ. ред. проф. В.И. Столярова; ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. – М., 2023. [Электронный ресурс]. <https://vniifk.ru/sociological-survey-for-physical-education/>
5. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России на 2023 год [Электронный ресурс]. <https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarjnyj-plan/>
6. Васильева Е.В., Иванова О.С., Жукова А.Г. Управление организацией спортивных мероприятий в Санкт-Петербурге // Теория и практика общественного развития. 2023. № 8. С. 99. <https://dom-hors.ru/teoriya-praktika/2023/8?ysclid=loa9swq99v15507560>

УДК 769

РАСКРЫТИЕ МОБИЛЬНОСТИ: ПРЕИМУЩЕСТВА УПРАЖНЕНИЙ НА ПОДВИЖНОСТЬ STICK MOBILITY

Константинова Анастасия Константиновна, старший преподаватель, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Синицына Арина Олеговна, фитнес - тренер Encore Fitness, Санкт-Петербург

Аннотация.

В условиях современной цифровизации, образа жизни и труда являются актуальными вопросы роста гиподинамии и сопутствующие осложнения функционирования опорно-двигательного аппарата женщин зрелого возраста. Снижение двигательной подвижности приводит к ухудшению эластичности мышц и связок, неспособности мышечного корсета поддерживать правильное положение костной структуры, что провоцирует развитие заболеваний и ухудшение здоровья в целом.

В статье раскрыта эффективность занятий Stick Mobility с женщинами 23-27 лет, способствующая повышению показателей функционального состояния занимающихся и развития гибкости.

Ключевые слова: фитнес, Stick Mobility, подвижность, мобильность, гибкость.

Существенные изменения в физической активности населения в связи развитием технологий и цифровизации приводят согласно многочисленным исследованиям к изменениям в функциональном состоянии костно-мышечной структуры. Отсутствие необходимого минимального количества двигательной активности обуславливает не только снижение мышечной силы, но и ухудшению эластичности мышц, мобильности суставов [1].

В эпоху, когда преобладает сидячий образ жизни, любители фитнеса и эксперты ищут эффективные способы улучшить гибкость, силу и общую подвижность. В поисках здорового и активного образа жизни мы постоянно ищем инновационные способы улучшения нашего физического благополучия. Одним из таких методов, набирающих популярность в последние годы, являются занятия Stick Mobility. Этот уникальный подход к фитнесу сочетает в себе тренировку подвижности, силы и гибкости с помощью простого инструмента – палки Stick.

В этой связи целью настоящего исследования является определение эффективности применения занятий Stick Mobility на развитие гибкости и повышение функционального состояния женщин 23-27 - летнего возраста.

Для реализации цели нами сформулированы следующие задачи:

- проанализировать научно-методическую литературу по использованию занятий и оборудования Stick Mobility;
- экспериментально обосновать влияние занятий Stick Mobility на показатели функционального состояния занимающихся и развития гибкости.

В процессе исследования для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе фитнес-центра «Encore Fitness» г. Санкт-Петербург. Была отобрана экспериментальная группа в количестве 15 женщин в возрасте 23-27 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физическими упражнениями. Длительность экспериментальной работы составила четыре месяца, в течение которых, два раза в неделю, женщины экспериментальной группы занимались по программе Stick Mobility. Stick Mobility предполагает использование длинной гибкой палки, обычно длиной от 180 до 210 см. Stick представляет собой гибкий инструмент, используемый в качестве рычага или опоры, и обеспечивающий возможности использования более широкой амплитуды движений и создания напряжения, которое формирует нейромышечную функцию и силу всего организма (рисунок 1). Палка используется в различных упражнениях и движениях, которые задействуют несколько групп мышц, уделяя при этом особое внимание мобилизации суставов. Эти упражнения предназначены для увеличения диапазона движений, улучшения стабильности и развития функциональной силы.

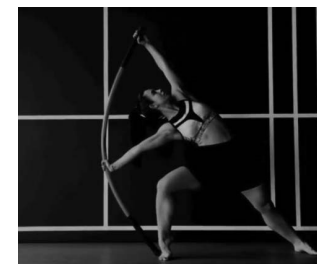


Рисунок 1 – Пример упражнения, оборудования Stick Mobility

Программа занятий основана на научных принципах рычага, стабильности, обратной связи, иррадиации, изометрии и координации.

Методика занятия включала три отдельных части занятия: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной и основной части занятия для занимающихся подбирались пассивные и динамические (активные) растягивания, упражнения с собственным весом и упражнения на сопротивление. Они позволяют повысить подвижность тазобедренных и плечевых суставов, позвоночного столба, укрепить мышцы, отвечающие за вращение, развить координационные способности, повысить функциональные силовые показатели. Для значительного увеличения нейронной стимуляции, повышения степени включения мышечных волокон применялись изометрические упражнения. Выполнение растягиваний производилось по методу «сокращение-расслабление» и «сокращение-расслабление-сокращение». В заключительной части использовалась упражнения на растягивание для стимуляции процессов торможения нервной деятельности и мышечного расслабления.

Изучение исходного состояния показателей функционального состояния и развития гибкости женщин 23-27 - летнего возраста производилось до начала занятий Stick Mobility и в конце исследования по истечению четырех месяцев занятий.

До проведения эксперимента статистически достоверных различий в изучаемых показателях не было, женщины находились на одинаковом уровне.

После проведения эксперимента мы можем наблюдать следующие изменения, представленные в таблицах 1-2.

Таблица 1 – Показатели тестирования оценки функционального состояния до и после проведения эксперимента, n=15

№ п/п	Наименование показателя	До эксперимента	После эксперимента	P-value	Достоверность различий
1.	Проба Ромберга, сек	6,5±0,5	15,2±0,7	0,040439	P < 0,05
2.	Проба Штанге, сек	27±6	38±6	0,720330	P > 0,05
3.	Проба Генчи, сек	15±5	24±3	0,694392	P > 0,05
4.	Одномоментная проба, %	58±7	38±5	0,024454	P < 0,05

В пробе Ромберга испытуемые показали результаты выше на 115% - в среднем 15 секунд без покачивания, тремора век и пальцев рук. Показатели одномоментной пробы снизились до уровня «хорошо». В пробах Штанге и Генчи статистическая обработка хоть и не выявила достоверность различий до и после эксперимента, но в процентном соотношении прирост результатов испытуемых присутствует, он составляет 33 и 47% соответственно.

Таблица 2 – Показатели тестирования подвижности суставов до и после проведения эксперимента, n=15

№ п/п	Наименование контрольного теста	До эксперимента	После эксперимента	P-value	Достоверность различий
1.	Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой в руках, см	107±12	93±6	0,5742322	P > 0,05
2.	Наклон туловища вперед в положении стоя, см	11±4	18±5	0,7221029	P > 0,05
3.	Отведение выпрямленной ноги, °	55±6	71±5	0,0452128	P < 0,05
4.	Подошвенное сгибание стопы из положении сидя, °	110±2	129±4	0,0655415	P > 0,05
5.	Тыльное сгибание стопы из положении сидя, °	80±5	72±3	0,0611287	P > 0,05

В начале педагогического эксперимента тестирование показало низкую подвижность плечевых и тазобедренных суставов, а так же позвоночного столба. Способность выполнить полный присед без отрыва пяток от пола показали 60% испытуемых, выкрут прямых рук назад у 70% составил более 107 см между пальцами рук. В среднем глубина наклона туловища вперед в положении стоя составила 9 см, при этом наклон вперед без скругления в поясничном отделе смогли выполнить 60%. О подвижности в голеностопном суставе могли судить контрольные тесты на оценку подошвенного и тыльного сгибания стопы, которые означали умеренные ограничения в движении.

В конце исследования было произведено повторное тестирование для оценки эффективности занятий Stick Mobility. Было отмечено увеличение подвижности плечевых, тазобедренных суставов, а так же позвоночного столба. «Выкрут» прямых рук назад составил в среднем 93 см между пальцами рук, наклон туловища вперед 18 см. Результат в отведении выпрямленной ноги составил в среднем 71°, что относится к хорошему показателю. Выполнить глубокий присед без отрыва пяток от пола смогли 100% испытуемых.

Многими специалистами отмечается ухудшение состояния опорно-двигательного аппарата у женщин различных возрастов, провоцирующее как ухудшение кондиционных показателей, так и уменьшение функционального состояния. В ходе исследования получены объективные результаты применения занятий Stick Mobility.

Упражнения Stick Mobility предлагают целостный подход к фитнесу, уделяя особое внимание подвижности, силе и равновесию. Благодаря многочисленным преимуществам, включая улучшение здоровья суставов, предотвращение травм и улучшение функциональных движений, Stick Mobility может принести пользу людям с любым уровнем физической подготовленности.

Список использованных источников

1. Пилина И.Б., Антипина Ю.В. Исследование изменений мобильности опорно-двигательного аппарата студенток под влиянием комплекса функциональных упражнений // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №2 (216). С. 365-368.
2. Stick Mobility® - Unleash Your Joints! Stretching and Flexibility [Электронный ресурс] // <https://stickmobility.com> (дата обращения: 24.04.2023)
3. Stick Mobility - [Электронный ресурс] // <https://stickmobilityrussia.ru> (дата обращения: 24.04.2023).

УДК 796.012

ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК В АКВААЭРОБИКЕ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Елена Анатольевна Ивченко, канд. психол. наук,
 НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Елена Викторовна Ивченко, канд. пед. наук
 НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются особенности занятий аквааэробикой силовой направленности с женщинами 35–45 лет. Рассмотрены мотивационные предпосылки занятий силовыми видами аквааэробики, продемонстрированы результаты эксперимента, доказывающие коррекцию антропометрических показателей и силовой подготовленности женщин зрелого возраста.

Ключевые слова: аквааэробика, силовые упражнения, оборудование для аквафитнеса, мотивация занятий, коррекция телосложения, женщины 35-45 лет

Актуальность. В настоящее время занятия аквааэробикой являются очень популярными, в особенности, среди женщин. Это обусловлено, во-первых, общей тенденцией следить за своим здоровьем и внешностью в современном обществе, и, во-вторых, высокой доступностью занятий в бассейнах (по крайней мере, в крупных городах России). С учетом специфики занятий в воде, занимающихся обычно привлекает кажущаяся «легкость» выполнения различных упражнений в водной среде, а также направленность занятий на коррекцию телосложения при относительно низком риске травматизма. С учетом большого разнообразия средств, применяемых в аквааэробике, выбор у занимающихся достаточно велик. При этом предпочтения женщин зрелого возраста связаны, как правило, с аэробными и силовыми нагрузками. Применение силовых упражнений в воде позволяет улучшить состав тела, скорректировать некоторые антропометрические параметры занимающихся, а также получить субъективное ощущение усталости.

Цель исследования: изучить влияние силовых тренировок в аквааэробике на функциональное состояние женщин зрелого возраста. В ходе исследования решались следующие задачи: 1. Дать характеристику занятий аквааэробикой с использованием упражнений силовой направленности; 2. Определить ведущие мотивы силовых тренировок в аквааэробике у женщин зрелого возраста; 3. Разработать методику занятий

аквааэробикой силовой направленности для женщин зрелого возраста и определить их влияние на функциональное состояние занимающихся.

Организация исследования. Исследование проводилось в несколько этапов. Вначале была проанализирована информация об использовании силовых упражнений в аквааэробике и дана их классификация. Затем был проведен опрос женщин, занимающихся аквааэробикой, относительно их предпочтений и причин, по которым они выбирают занятия в воде силового характера. Далее разрабатывалась методика занятий аквааэробикой с использованием средств силовой направленности, и проверялась ее эффективность в условиях глубокого бассейна. Эксперимент проходил 3 месяца.

Испытуемые. В исследовании принимали участие 24 женщины в возрасте 36-45 лет, регулярно занимающихся аквааэробикой (2-3 раза в неделю).

Методы исследования: теоретический анализ данных научно-методической литературы, опрос, тестирование, измерение антропометрических показателей, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Измерения проводились для выявления динамики антропометрических показателей (окружность груди, живота, бедра, ягодиц, плеча, масса тела) и показателей силовых способностей.

Результаты исследования. Анализ литературных источников показал, что современные средства аквафитнеса очень разнообразны и включают в себя упражнения преимущественно аэробного характера [1] (аквааэробика в классическом понимании), силовые упражнения, как правило, локального воздействия [2], плавательные упражнения, а также упражнения на растягивание, расслабление и дыхание. При этом наблюдается поиск новых средств аквафитнеса, позволяющих корректировать физическое состояние женщин [4]. Преимущественно эти средства заимствуются из плавания и водных видов спорта, а также из гимнастики [1,3].

В числе основных причин, по которым женщины зрелого возраста выбирают занятия аквафитнесом силовой направленности, называются следующие: коррекция телосложения, повышение показателей физической подготовленности, психологическая разгрузка, ощущение «чувства выполненного долга», при котором женщины испытывают утомление в конце занятия, совмещенное с осознанием с пользой потраченного времени. В части потребности в коррекции телосложения женщины субъективно отмечали «проблемные зоны» своего тела, такие как бедро, ягодицы, живот и плечо. Перед проведением эксперимента испытуемые были организованы в две статистически однородные группы. Первая группа тренировалась по стандартной методике занятий аквааэробикой, вторая – по специально разработанной, основная особенность которой заключалась в использовании значительной доли упражнений силового характера в ходе всего занятия.

Стандартная методика предполагает короткую подготовительную часть занятия, куда включены упражнения общеразвивающего характера в воде для рук, плечевого пояса и туловища, продолжительностью около 5 минут. Основная часть занятия (30-35 минут) предполагает использование большого количества шагов, беговых упражнений в сочетании с движениями рук (в том числе с отягощениями в виде аквагантелей) и туловища. Большинство занимающихся при этом использует аквапояс, удерживающий их на воде. В конце основной части занятия включен комплекс упражнений локальной направленности для мышц рук, ног и туловища. В занятиях использовались аквапояса и гибкие палки (noodls). Заключительная часть занятия (5 минут) связана с использованием

упражнений на растягивание, расслабление и дыхание. В экспериментальной методике основная часть занятия включала в себя значительно большее количество силовых упражнений для мышц «проблемных зон» тела занимающихся. В занятия с экспериментальной группой в основную часть урока были включены блоки упражнений локальной направленности для мышц передней поверхности бедра, задней поверхности бедра, боковой поверхности бедра, внутренней поверхности бедра, двуглавой мышцы плеча, трехглавой мышцы плеча, брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения выполнялись с дополнительным оборудованием: гибкие палки, резиновые мячи, гантели, перчатки для аквафитнеса. Между блоками упражнений локальной направленности использовались плавательные упражнения (преимущественно плавание ногами кролем) и беговые упражнения (в безопорном положении), позволяющие отдохнуть занимающимся и включить в работу другие двигательные единицы. Занятия проходили в бассейне глубиной 210 см.

В начале эксперимента проводились антропометрические измерения: измерялась масса тела, обхват шеи, грудной клетки, плеча, живота, ягодиц, бедра.

Также измерялись силовые показатели, а именно: станочная и кистевая динамометрия, а также проводились тесты для оценки силовой выносливости мышц рук и туловища: сгибание-разгибание рук в упоре лежа и сгибание туловища из положения лежа на спине.

По окончании эксперимента были произведены повторные измерения этих же показателей.

В ходе педагогического эксперимента определялись различия в показателях до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группе. Статистическая значимость различий оценивалась при помощи Т-критерия Вилкоксона для зависимых выборок. Результаты сравнения измеренных силовых показателей в контрольной и экспериментальной группе до и после эксперимента представлены в таблице 1. Из них следует, что в целом занятия аквафитнесом положительно влияют на развитие силовых способностей, но больший прирост максимальной силы, а также силовой выносливости наблюдается у испытуемых экспериментальной группы. В особенности это касается показателя сгибание рук в упоре лежа и поднимание туловища из положения, лежа на спине. Данный факт свидетельствует, что предложенная методика занятий аквафитнесом преимущественно силовой направленности положительно влияет на силу мышц туловища и верхних конечностей, что объясняется включением в занятия комплексов упражнений локального характера для мышц брюшного пресса, спины, бедра и плеча.

Таблица 1 - Динамика силовых показателей в контрольной и экспериментальной группе

Измеряемый показатель		Контрольная группа (n=12)	p	Экспериментальная группа (n=12)	p
		сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз		до	
	после	7,58±3,43		9±2,14	

Продолжение таблицы 1

Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин)	до	13,75±4,12	p<0,05	13,83±3,18	p<0,01
	после	18,5±3,56		21,67±4,12	
кистевая динамометрия, кг	до	26,92±2,12	p<0,05	26,45±2,26	p<0,01
	после	27,67±2,34		28,96±2,68	
становая динамометрия, кг	до	64,75±2,36	p<0,05	67,45±2,40	p<0,05
	после	66,42±2,28		69,91±2,36	

В таблице 2 представлены результаты измерений антропометрических показателей в контрольной и экспериментальной группе и их динамика. Оказалось, что занятия аквафитнесом способствуют коррекции телосложения. При этом изменения массы тела, окружности живота, груди, бедра и плеча более ярко выражены в экспериментальной группе (p<0,001), что свидетельствует об эффективности применяемых комплексов упражнений локального воздействия в основной части занятия по экспериментальной методике.

Таблица 2 - Динамика антропометрических показателей в контрольной и экспериментальной группе

Измеряемый показатель		Контрольная группа (n=12)	p	Экспериментальная группа (n=12)	p
Масса тела, кг	до	68,08±4,69	p<0,05	68,34±3,06	p<0,001
	после	65,78±4,56		64,59±2,92	
Окружность ягодиц, см	до	104,58±3,44	p<0,05	106,04±3,1	p<0,001
	после	101,08±3,65		100,24±2,84	
Окружность живота, см	до	86,83±4,75	p<0,05	85,73±3,7	p<0,001
	после	82,46±4,89		81,91±2,89	
Окружность плеча, см	до	32,08±1,63	p>0,05	31,85±1,08	p<0,001
	после	31,87±1,52		29,86±0,94	
Окружность бедра, см	до	61,67±1,94	p<0,05	61,24±1,96	p<0,001
	после	59,77±1,83		58,79±1,96	
Окружность груди, см	до	91,46±3,4	p>0,05	91,91±2,9	p<0,001

Обсуждение результатов исследования. В течение 3 месяцев педагогического эксперимента испытуемые экспериментальной группы продемонстрировали большую динамику улучшения антропометрических и силовых показателей. Это доказывает, что применение блоков упражнений силовой направленности в основной части урока по аквааэробике с использованием аквагантелей, акваперчаток, гибких палок, мячей оказывает сильное воздействие как на телосложение занимающихся, так и на силовые

показатели, в частности показатели абсолютной силы (становая динамометрия) силовой выносливости (сгибание/разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине), что удовлетворяет потребностям женщин 35-45 лет, занимающихся аквааэробикой.

Выводы

1. Основные мотивы занятий аквааэробикой силовой направленности у женщин 35-45 лет – это коррекция фигуры, психического состояния, повышение силовых показателей.
2. Средства силовой направленности в аквааэробике представлены упражнениями, заимствованными из водных видов спорта и гимнастики, и включают упражнения локальной направленности для мышц передней и задней поверхности бедра, боковой и внутренней поверхности бедра, двуглавой и трехглавой мышцы плеча, брюшного пресса и косых мышц живота с дополнительным оборудованием.
3. Использование в рамках занятия аквааэробикой значительного количества упражнений силовой направленности для мышц рук, ног и туловища позволяет корректировать телосложение и уровень силовой подготовленности женщин 35-45 лет.

Литература:

1. Ивченко, Е.В. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в плавании: учебное пособие / Ивченко Е.В, Кууз Р.В., Ивченко Е.А.; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2019. 214 с.
2. Кууз, Р. В. Аквафитнес: учебное пособие / Р. В. Кууз, Е. В. Ивченко, А. Ю. Липовка, В. П. Липовка; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2014. 121 с.
3. Петрова, Т.Н. Оздоровительное влияние аквафитнеса на организм человека /Петрова Т.Н., Таланцева В.К. // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции. Сборник материалов V Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2021. С. 785-788.
4. Салаватов, А.С. Эффективные средства аквафитнеса в коррекции физического состояния женщин / Н. М. Нуцалов, Д.М. Гаджиев, К.А. Салаватов, А.С. Мусаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). С. 217-220.

УДК 378

МОНИТОРИНГОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЕННОГО ВУЗА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Кузнецова Ольга Михайловна, канд. пед. наук, преподаватель,
 Уварова Татьяна Геннадьевна, преподаватель*

Аннотация. Статья раскрывает возможности применения мониторинговой технологии, в образовательном процессе образовательной организации высшего образования Министерства обороны Российской Федерации (ОО ВО МО РФ). С помощью общепринятого метода исследования, позволяющего получить наиболее объективный и достоверный результат – анализа научно-методической литературы и учебно-нормативной документации, определены сущность и значение использования мониторинга как средства обеспечения качества образования в ОО ВО МО РФ по учебной дисциплине «Физическая подготовка».

Ключевые слова: физическая подготовка, образовательный процесс, технология, мониторинг, обучающиеся.

MONITORING TECHNOLOGY IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF A MILITARY UNIVERSITY IN THE DISCIPLINE OF PHYSICAL TRAINING

Olga Kuznetsova, Candidate of Pedagogical Sciences, Lecturer,
 Tatyana Ivanova, Lecturer

Annotation. The article reveals the possibilities of application of monitoring technology in the educational process of the educational organisation of higher education of the Ministry of Defence of the Russian Federation. Using a common research method, which allows to obtain the most objective and reliable result - the analysis of scientific and methodological literature and educational and regulatory documentation, the essence and significance of the use of monitoring as a means of ensuring the quality of education in the educational organisation of higher education of the Ministry of Defence of the Russian Federation in the academic discipline "Physical Training" are determined.

Keywords: physical training, educational process, technology, monitoring, students.

На сегодняшний момент совершенствование физической подготовленности выпускников в системе высшей военной школы Российской Федерации (РФ) обуславливает актуальность исследования наиболее действенных педагогических технологий для наиболее полного вскрытия образовательного потенциала дисциплины «Физическая подготовка».

Оценка современных исследований продемонстрировала наличие огромного количества определений понятия «педагогическая технология» (Таблица 1).

Таблица 1 – Термины, используемые в специальной литературе для обозначения педагогической технологии

Автор (ы)	Терминология
М.В. Кларин (1995)	системная совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей.
Б.Т. Лихачев (2001)	совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств

Продолжение таблицы 1

Г.К. Селевко (2005)	система функционирования всех компонентов педагогического процесса, построенная на научной основе, запрограммированная во времени и в пространстве и приводящая к намеченным результатам
Г.И. Метлицкий (2021)	совокупность педагогических, организационных и технических условий, используемых в образовательном процессе

На сегодняшний день существует около 500 педагогических технологий (по классификации академика Г.К. Селевко) [1]. Особый интерес для высшей военной школы, в рамках настоящей статьи, представляет мониторинговую технологию. Под которой, мы понимаем совокупность мониторинговых действий, операций, процедур, методов, используемых для достижения педагогических целей [2].

Указанная педагогическая технология в образовательном процессе ОО ВО МО РФ используется как форма определения и фиксации качественного состояния исследуемого объекта в процессе его профессиональной подготовки.

В структуре основной военной образовательной программы высшего профессионального образования (ОВОП ВПО) дисциплина «Физическая подготовка» находится в списке обязательных предметов профессионального цикла (модуль «Специальная военная подготовка») в течение всего периода обучения в ОО ВО МО РФ, уникальность которого заключается в развитии и поддержании, сформированного руководящими документами МО РФ, уровня физической подготовленности у будущих офицеров, необходимого для успешного выполнения служебных обязанностей [3].

Внедрение мониторинговой технологии в образовательный процесс дисциплины «Физическая подготовка» предоставит профессорско-преподавательскому составу достигая запланированных результатов будущих военных специалистов путем:

- ✓ объективной оценки уровня физической подготовленности, выполняющей функции диагностики, управления, мотивации и стимулирования;
- ✓ осознание обучающимися механизмов устойчивого формирования у них физических качеств (в первую очередь профессионально значимых физических качеств), военно-прикладных навыков, динамики их развития, формирования самоконтроля, ценностных ориентаций и мотивации к процессу своего физического совершенствования;
- ✓ идентификации обещающим себя как будущего командира – руководителя занятий по боевой подготовке (в том числе по физическим подготовкам).

Следовательно, применение профессорско-преподавательским составом мониторинговой технологии на различных видах учебных занятий по физической подготовке позволят не только зафиксировать уровень специальных теоретических знаний, но и полноту сформированности навыков и умений управления (организации, планирования, обеспечения). Кроме того, проведения физической подготовки; уровень физической подготовленности обучающихся; но и воспитать у будущих военных специалистов устойчивую личную мотивацию к процессу своего физического

совершенствования. Дополнительно отметим, что использование данной технологии на учебных занятиях дисциплины «Физическая подготовка» способствует воспитанию профессиональной идентичности.

Список источников

1. Селевко, Г.К. Энциклопедия образовательных технологий. В 2-х т. Т.1. – М.: Народное образование, 2005. 556 с.
2. Григоренко, Г.В. Мониторинговая технология в системе профессионально-педагогической подготовки студентов факультета физического воспитания / Г.В. Григоренко// Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: материалы междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 1 – 2 ноября 2018 г). – Минск: Изд-во Белорус. гос. ун-т, 2018. С.504-508.
3. Кузнецова, О.М. Предложения по внесению структурных изменений в содержание занятий по физической подготовке обучающихся-девушек Военной академии воздушно-космической обороны в интересах повышения мотивации к процессу своего физического совершенствования /О.М. Кузнецова, А.Н. Муравьева // Актуальные проблемы современной системы физической подготовки в вузах Министерства обороны Российской Федерации: материалы межвузовской НПК: в 2 ч. Санкт-Петербург, 2022. С.63-67.

References

1. Selevko, G.K. (2005), Encyclopaedia of Educational Technologies. In 2 vol. Vol. 1.-M.: Narodnoe Obrazovanie, 556 p.
2. Grigorenko, G.V. (2018), «Monitoring technology in the system of professional and pedagogical training of students of the Faculty of Physical Education», Scientific and methodological support of physical education and sports training of university students: materials of the international scientific and practical conference (Minsk, 1-2 November 2018), Minsk, Izdvo Belarus. gos. un. university, pp.504-508.
3. Kuznetsova, O.M., Muravyeva, A.N. (2022), «Suggestions for structural changes in the content of physical training classes for female students of the Military Academy of Aerospace Defence in order to increase motivation to the process of physical improvement», Actual problems of the modern system of physical training in universities of the Ministry of Defence of the Russian Federation, materials of the interuniversity npc in 2 parts, St. Petersburg, pp.63-67.

Информация об авторах

О.М. Кузнецова, преподаватель 16 кафедры (физической подготовки),
olenka_kuznetsova_93@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5930-3039>;

Т.Г. Уварова, преподаватель 16 кафедры (физической подготовки)

УДК 796.015.14

СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБОЙ С ЛИЦАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

*Миллюков Александр Игоревич, преподаватель
Московского городского открытого колледжа (МГОК) Москва*

Аннотация. В данной работе отражается современное представление об оздоровительной ходьбе с лицами пожилого возраста. Проблематика заключается в том, что на сегодняшний момент количество лиц пожилого возраста возрастает, а уровень их здоровья и жизнедеятельности резко снижается. Методы исследования: теоретический анализ, констатирующий педагогический эксперимент, статистические методы обработки результатов исследования. В эксперименте приняло участие 100 человек пожилого возраста (женщины 55-74 года, мужчины 60-74 года) разделенные на контрольную и экспериментальную группы в равном количестве по 50 человек. Тестирование проводилось по функциональным пробам (Штанге, Генчи, Ромберга, ортостатическая проба, проба Руфье и индекс А. Кетле). Результаты, эксперимента подтвердили улучшение здоровья у пожилых людей за счет рационального распределения двигательной активности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, оздоровительная ходьба, лица пожилого возраста, здоровый образ жизни.

На сегодняшний день наблюдается резкое увеличение лиц пожилого возраста по всему миру и их количество стремительно растёт. Особенно в России проблема старения пожилого населения является одной из важных и острых проблем наряду с рождаемостью. Долголетие весьма сложная область, которая до конца тщательно не изучена. На продолжительность жизни влияет множество факторов: уровень здоровья, рацион питания, физическая активность, социальная поддержка со стороны государства, психологическое и эмоциональное состояние, а также иные факторы [1].

Методика оздоровительной ходьбы включает в себя 3 этапа:

Первый этап – соблюдение правил здорового питания и компонентов здорового образа жизни. Потребление не более 1800 ккал. в сутки, соблюдение индивидуальных рекомендаций по здоровому питанию, для решения проблем здоровья.

Второй этап – выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ).

На третьем – основном этапе, реализуется непосредственно оздоровительная ходьба. Занятия проводятся 5 дней в неделю по 40 – 60 минут с интенсивностью 50 – 60% от максимально-индивидуального ЧСС. Но на начальном этапе занятия следует начинать с ходьбы протяженностью до 1500-2500 м. на ровной местности. При этом нарушение графика занятия не способствуют оздоровительному эффекту состояния здоровья, а в некоторых случаях способствует ухудшению здоровья. Только после 6 месяцев регулярных занятий оздоровительной ходьбой количество занятий может увеличиваться до 7 дней.

Самочувствие является главным и основным критерием дозировки нагрузки, в процессе занятий сердце должно работать не на пределе возможностей. В пожилом возрасте максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС) следует определять по следующей формуле: ЧСС = 180 – возраст (лет).

При занятиях оздоровительной ходьбой особо важно контролировать пульс и частоту сердечных сокращений, т.к. чрезмерная нагрузка негативно влияет на здоровье приводя к травмам. Приемлемый величиной интенсивной нагрузки, которая обеспечивает минимальный оздоровительный эффект является занятия на уровне 50% от МПК или 65% от максимального возрастного ЧСС. Пульс равный значению 120 ударов в минуту подходит для начинающих и 130 ударов в минуту для подготовленных. В процессе тренировки ЧСС ниже 65% от максимального возрастного ЧСС значения имеет малоэффективное влияние для развития выносливости и улучшения здоровья. Максимальные показатели ЧСС допустимы только для людей среднего возраста в процессе занятий оздоровительной ходьбой. При ЧСС выше интенсивности 80% МПК или 85 % ЧСС макс с пульсом 150 уд./мин. негативно воздействует на здоровье. Таким образом следует, что диапазон нормальной нагрузки оказывающий тренирующий эффект при занятиях оздоровительной ходьбой в зависимости от уровня подготовленности и возраста, колеблется в пределах значений от 120 до 150 уд./мин.

Прежде чем приступить к занятиям оздоровительной ходьбой лицам пожилого возраста, следует выбрать с какой целью они приходят на занятия.

Прежде всего, необходимо определить максимально допустимую величину ЧСС для её вычисления применяются формула: ЧСС (макс) = 220 – возраст (в годах).

Для расчёта оптимальной интенсивности нагрузки применяются следующие формулы: 220 – (возраст + ЧСС (в покое)).

Приведём пример из нашего возрастного контингента, если у 60 летнего мужчины ЧСС в покое равен 70 уд./мин., то его оптимальную интенсивность можно рассчитать следующим образом: ЧСС (оптим.) = 220 – (60+70) = 220 –130 = 70. При этом резерв сердце можно вычислить по следующей формуле: ЧСС (резерв) = ЧСС (макс) – ЧСС (в состоянии покоя). Так же для примера опишем наш возрастной контингент. Если у мужчины в возрасте 65 лет, ЧСС в состоянии покоя равняется 70 уд./мин., то ЧСС (макс) = 220 –70 =150, а ЧСС (резерв) = 150 – 70 = 80.

При оздоровительной ходьбе необходимо использовать от 50 до 90 – 95% резерва сердца. Диапазон резерва сердца от 50 до 60%, рекомендуется применять для общего оздоровления организма, а диапазон от 60 до 70% способствует снижению избыточного веса. Нагрузка в диапазоне от 70 до 80% резервы сердца более эффективно развивает аэробные возможности лиц пожилого.

Величину резерва сердца в основном использую для вычисления граничная значение ЧСС. Для вычисления верхних и нижних границ пульса опираясь на выше полученные расчёты, можно вычислить по формуле: ЧСС (верх. гран.) = ЧСС покоя + (ЧСС (резерв) × 0,7)) = 70 + (80 × 0,7) = 70 + 56 = 126. ЧСС (нижн. гран.) = ЧСС (в покое) + (ЧСС (резерв)) × 0,6) = 70 + (80 × 0,6) = 70 + 48 = 118. Для более эффективного снижения избыточной массы тела необходимо выдерживать пульс в пределах 118 – 126 ударов в минуту.

В контрольной группе в ходе эксперимента существенных изменения не выявлено, уровень здоровья и физическая подготовленность осталась на прежнем уровне. А в экспериментальной группе в процессе занятий получили следующие изменения:

Во-первых, за счёт физической активности снизилось головокружение у 60% занимающихся. За счёт системного подхода проведения занятий по оздоровительной ходьбе у 30% мужчин и 40% женщин уменьшилось чувство усталости, озноба, слабости

в мышцах и лени, повысился аппетит. Решилась одна из главных проблем – нехватка двигательной активности, за счёт организации занятий оздоровительной ходьбы.

Во-вторых, во многом за счёт физической активности в виде оздоровительной ходьбы и использования элементов здорового питания, снизился приём лекарственных препаратов для снижения давления и сахара в крови. У лиц пожилого возраста наблюдалось повышенное содержание сахара в крови, за счёт оздоровительной ходьбы в среднем за одно занятие уровень сахара понижался от 0,83 – 0,97 ммоль/л., т.к. в процессе выполнения нагрузки и её интенсивности происходит снижение глюкозы в крови. После подведения итогов и медицинского обследования лишь 11% мужчин и 17% женщин принимали лекарства, но уже с низкой дозировкой. Таким образом, большинство участников экспериментальной группы отказались от приёма лекарств, заменив их, на занятия оздоровительной ходьбой и соблюдением плана здорового питания.

В-третьих, за счёт питания, нормализовалась работа обмена веществ и щитовидной железы. Улучшился метаболизм у 78%, отступили недуги, касающиеся запоров, и повысилась суточная энергия. Каждый из испытуемых почувствовали влияние питания на организм и в последствии стали придерживаться принципов здорового питания. Была решена важная проблема избыточной массы тела и ожирения. К концу исследования данная проблема была решена за счёт регулярных занятий оздоровительной ходьбой и использования плана здорового питания. Таким образом, 5 мужчин снизили вес на 9,3 кг, ещё 2 мужчины на 6,8 кг и остальные 2 мужчины на 5,2 кг. При этом 6 женщин снизили вес на 8,6 кг, 4 женщины на 6,1 кг и 2 женщины на 4,7 кг. Контингент, имеющий ожирение привёл свой вес в норму. Лица, имеющие избыточную массу тела, также снизили вес, мужчины в среднем на 4,6 кг, а женщины на 5,8 кг. И так, проблема лишнего веса была решена без ухудшения здоровья.

В-четвертых, за счёт комплексного подхода использования занятий оздоровительной ходьбой и элементов здорового питания, улучшилось психологическое состояние у пожилых. В процессе групповых занятия лица пожилого возраста обрели друзей и единомышленников, развили собственный досуг, обрели уверенность в завтрашнем дне, отступили страх, депрессии, одиночество и замкнутость.

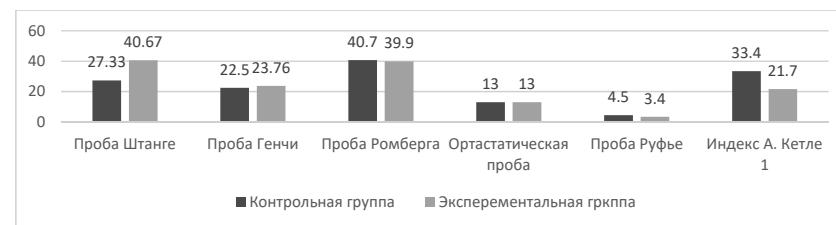


Рисунок 1 – Результаты мониторинга физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группе в начале эксперимента

На рисунке 1 более наглядно можно рассмотреть полученные показатели мониторинга физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группе в начале эксперимента. Нельзя не отметить, что в период проведения эксперимента у лиц

пожилого возраста в контрольной группе также наблюдаются улучшения по всем показателям физической подготовленности, но положительные изменения выражены менее значительно, чем в экспериментальной группе. А у лиц пожилого возраста в экспериментальной группе произошли достоверные изменения показателей по пробе Штанге в КГ в начале равнялось 27,33 сек, а в ЭГ – 40,67 сек. По индексу Кетле (ИМТ) в КГ в начале равнялось 33,4, а в ЭГ – 21,7.

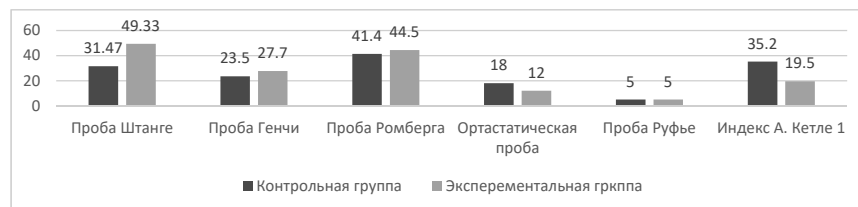


Рисунок 2 – Результаты мониторинга физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группе в конце эксперимента

На Рис. 2 мы видим процентное увеличение показателей мониторинга физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группе в конце эксперимента. На рисунке 2 наглядно можно рассмотреть полученные показатели мониторинга физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группе после эксперимента. Стоит отметить, что наибольшие результаты в ЭГ был получен в пробе Штанге – 49,39 сек., а в КГ хуже – 31,47 сек. По индексу Кетле (ИМТ) в КГ – 35,2, а в ЭГ – 19,5.

В таблице 1, мы видим разницу результатов мониторинга физической подготовленности в группах в начале и в конце эксперимента. В таблице 7 представлены результаты мониторинга физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группе в начале и в конце эксперимента. Была проведена диагностика лиц пожилого возраста в группах по следующим показателям: Проба Штанге, Генчи, Ромберга, Руфье, ортостатическая проба и индекс А. Кетле. Таблица иллюстрирует полученные данные о физической подготовленности мужчин и женщин пожилого возраста. Из нее, очевидно, что проведенная нами работа оказалась эффективной. Так, если на начало исследования средние показатели у экспериментальной группы не попадали, то теперь эти показатели улучшились и соответствуют возрастной норме. Данные по результатам проведенных тестов у лиц пожилого возраста показали достоверные различия, между экспериментальной и контрольной группами в пробе Штанге в КГ в начале равнялось 27,33 с, а в ЭГ – 40,67 с.

По индексу Кетле (ИМТ) в КГ в начале равнялось 33,4, а в ЭГ – 21,7. При использовании пробы Штанге в начале эксперимента на контрольной группе средний результат был равен 27,33 с, а в конце эксперимента 31,47 с. При этом у экспериментальной группы в начале эксперимента результат равнялся 40,67 с, а в конце эксперимента 49,33 с. Полученные результаты достоверны. При использовании пробы Генчи в начале эксперимента у контрольной группы был получен следующий показатель

равный 22,5 с, а в конце эксперимента 23,5 с. У экспериментальной группы в начале эксперимента был получен 23,76 с, а после эксперимента 27,7 с.

Таблица 1 – Результаты мониторинга физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группе в начале и в конце эксперимента

Виды проб	Группа	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Разница, %	Достоверность различий
					p < 0,05
Проба Штанге	КГ	27,33±2,23 (с)	31,47±2,54 (с)	14,8	p≤0,05
	ЭГ	40,67±3,85 (с)	49,33±6,62 (с)	22,5	p>0,05
Проба Генчи	КГ	22,5±2,04 (с)	23,5±1,91 (с)	4,5	p≤0,05
	ЭГ	23,76±1,99 (с)	27,7±2,55 (с)	17,3	p>0,05
Проба Ромберга	КГ	40,7±0,3 (с)	41,4±1,08 (с)	2,5	p≤0,05
	ЭГ	39,9±1,3 (с)	44,5±1,6 (с)	12,8	p≤0,05
Ортостатическая проба	КГ	13±2 (уд/мин)	18±2 (уд/мин)	38,4	p≤0,05
	ЭГ	13±2 (уд/мин)	12±3 (уд/мин)	7,6	p≤0,05
Проба Руфье	КГ	4,5±0,46	5±0,49	25	p≤0,05
	ЭГ	3,4±0,5	5±0,52	66,6	p>0,05
Индекс А. Кетле 1 (ИМТ)	КГ	33,4±0,26 (кг/м²)	35,2±1,06 (кг/м²)	6	p≤0,05
	ЭГ	21,7±0,82 (кг/м²)	19,5±0,26 (кг/м²)	9,5	p>0,05

В процессе выполнения пробы Ромберга в начале эксперимента контрольная группа показала средний результат равный 40,7 с. А в конце эксперимента 41,4 с. При этом у экспериментальной группы в начале эксперимента результат равен 39,9 с, а в конце эксперимента 44,5 с.

При тестировании испытуемых по ортостатической пробе в начале эксперимента контрольная группа показала результат равный 13 уд/мин., а в конце эксперимента 18 уд/мин. А экспериментальная группа в начале эксперимента показала результат равный 13 уд/мин., а после 12 уд/мин.

В процессе использования пробы Руфье в начале эксперимента контрольная группа показала результат равный 4,4 ИР, а в конце эксперимента 5 ИР. При этом экспериментальная группа в начале показала результат равный 3,4 ИР, а в конце эксперимента 5 ИР.

В процессе расчёта индекса массы тела по формуле А. Кетле 1, контрольная группа в начале эксперимента показала результат равный 33,4 ИМТ, а в конце эксперимента 35,2 ИМТ. При этом экспериментальная группа в начале эксперимента показала результат равный 21,7 ИМТ, а в конце эксперимента 19,5 ИМТ.

После проведения эксперимента разница улучшения физического состояния у контрольной и экспериментальной групп показала положительную динамику. Контрольная группа после выполнения пробы Штанге улучшила свои показатели на 14,8%, а экспериментальная группа на 22,5%.

В процессе выполнения пробы Генчи, контрольная группа показала результат равный 4,5%, а экспериментальная группа 17,3%.

При этом проба Ромберга показала, что в контрольной группе улучшились показатели на 2,5%, а экспериментальная группа на 12,8%. А выполнение ортостатической пробы, показало улучшение контрольной группы на 38,4%, а у экспериментальной группы на 7,6%. Результат после выполнения пробы Руфье у контрольной группы составил 25%, а у экспериментальной 66,6%.

После оценки индекса массы тела (ИМТ) по А. Кетле 1, показал улучшение у контрольной группы на 6%, а у экспериментальной на 9,5%.

Применение методики занятий оздоровительной ходьбой с лицами пожилого возраста с использованием элементов здорового питания повлияла на физическое и психологическое состояние:

1. Улучшилась походка, осанка и устойчивость.
2. Уменьшилось чувство усталости, озноба, слабости в мышцах.
3. Снизился приём лекарственных препаратов для снижения давления и сахара в крови.
4. Нормализовалась работа обмена веществ и щитовидной железы.
5. Улучшился метаболизм, отступили недуги, касающиеся запоров, и повысилась суточная энергия.
6. Снизилась избыточная масса тела и ожирение.
7. Улучшилось психологическое состояние, отступил страх, депрессии, одиночество и замкнутость.
8. Нормализовался социальный климат, обрели друзей и единомышленников, развили собственный досуг, обрели уверенность в завтрашнем дне.

Подводя итоги эффективности методики занятий оздоровительной ходьбой с лицами пожилого возраста, можно констатировать, что разработанная методика играет важную роль в укреплении и сохранении здоровья лиц пожилого возраста, а также борется с возрастными заболеваниями, улучшает психоэмоциональное состояние, снижает старение и повышает продолжительность жизни.

Список использованных источников

1. Милюков, А.И. Оздоровительная ходьба как средство сохранения и укрепления здоровья пожилого населения / А.И. Милюков // Наука и образование в современном вузе: вектор развития, сборник материалов научно-практической конференции. - Шуя: ИГУ. 2022. С. 186-187.

СЕКЦИЯ 4. ИНТЕГРАЦИЯ ФИТНЕСА В ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, ФИЗКУЛЬТУРНУЮ РЕКРЕАЦИЮ

УДК 615.82

МАССАЖНЫЕ ТЕХНИКИ И АППЛИКАЦИИ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ ПРИ ТРАВМАХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У БОКСЕРОВ

*Сергей Андреевич Васильев, магистрант,
Алексей Ефимович Левенков, доцент, кандидат биологических наук*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и
здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация: статья посвящена восстановлению после травм верхних конечностей у боксеров.

Ключевые слова: массаж, кинезиотейпирование, боксёры, травма, локтевой сустав.

MASSAGE TECHNIQUES AND KINESIOTAPING APPLICATIONS FOR UPPER LIMB INJURIES IN BOXERS

*Sergey Andreevich Vasiliev, master's student
Alexey Efimovich Levenkov, docent, candidate of biological sciences*
Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St.
Petersburg

Abstract: the article is devoted to recovery after upper limb injuries in boxers.

Keywords: massage, kinesiотeiping, boxers, injury, elbow joint.

Физическая реабилитация в современном мире начинает завоёвывать всё большую и большую популярность. Люди начинают осознать правильность тренировочного процесса, стараются комбинировать тренировки различных типов и многое другое. Отдельное место в физической культуре и жизни современного человека занимает восстановление после тренировок и профилактики травм. Настоящая статья посвящена синергии массажных техник и аппликациях кинезиотейпирования в частности в боксе при травмах верхних конечностей у боксёров.

Занятия таким видом спорта как бокс предъявляют высокие требования к силе и выносливости спортсменов. Наиболее частыми и распространенными у боксеров являются травмы верхних конечностей, являющиеся ключевыми инструментами боксеров (нанесение ударов, парирование, обеспечение защиты). К ним относятся вывихи и растяжения суставов и связок. Неправильное движение или удар может привести к вывиху или растяжению плечевого сустава или локтя у боксеров. Из-за интенсивных тренировок и участия в схватках, сухожилия и мышцы верхних конечностей боксеров подвергаются значительному напряжению, что может привести к их повреждению (3). Несмотря на использование защитного оборудования, иногда боксёры могут получить переломы пальцев, кистей или предплечий. Правильная реабилитация может значительно сократить время восстановления (4, 5). Комбинированный подход, включающий в себя в том числе массажные техники и использование кинезиотейпа может оказаться эффективными методами достижения этой цели. Массаж помогает улучшить состояние тканей, снять болевые ощущения и

увеличить подвижность (1). В то время как кинезиотейпирование обеспечивает дополнительную поддержку и стабилизацию, способствуя ускорению процесса заживления (2). Совместное применение этих методов может помочь боксерам вернуться на ринг в отличной форме и минимизировать риск повторных травм.

Цель исследования - проверить эффективность методики реабилитации после травм локтевого сустава включающую комбинированное применение массажа и кинезиотейпирования.

Был проведен эксперимент на группе спортсменов (20 человек, 21-33 года, специализация бокс, 1 взрослый разряд - мастер спорта), проходящих реабилитацию после травм локтевого сустава. Исследования проводились на протяжении двух лет, в разное время, наблюдение за каждым пациентом, восстанавливающийся после травмы длилось по одному месяцу. Спортсмены были разделены на контрольную и экспериментальную группу по 10 человек в каждой. Заключительный (третий) этап реабилитации длился 1 месяц и включал в себя следующие мероприятия:

упражнения ЛФК - 3 раза в неделю по 30 минут, лечебный массаж через день по 10 минут в контрольной группе, в экспериментальной массаж проводился с последующим кинезиотейпированием.

В основу массажной методики с последующим тейпированием легли следующие приемы:

- Локальное разогревание области мышц травмы (всю зону которую окружает травма в связи того что рубцы, воспалительные процессы, спайки могут затянуть и нарушить биомеханику мышц пронаторов и супинаторов и привести к усугублению состояния.) Выполняется 30 секунд фалангами пальцев без сильного нажима в области выше травмы.

- Плавное разминание. Выполняется двумя руками по телу мышцы от периферии к центру (от запястного сустава к локтевому суставу, от локтевого сустава к плечевому суставу, от плечевого сустава по направлению ключицы или по направлению надостной мышцы). Выполнять большими пальцами по 10 повторений циклического спиралевидного движения, с каждым разом увеличивая силу нажима на 5%.

- Выжимание. Выполняется по всей конечности в зависимости от объема мышц спортсмена (можно выполнять большими пальцами, если у спортсмена большой объем мышц можно выполнять данный приём кистью или предплечьем). Выполнять по всей длине конечности 5-7 выжиманий по всей длине ,без сильного нажима в локтевом сгибе (из-за близкого нахождения лимфоузлов) и в местах, где кости более обнажены.

- Поглаживание. Завершающий элемент массажных техник, успокаивает центральную нервную систему (в связи того что на прошлых приёмах могли возникнуть болезненные ощущения), в следствии успокаивает и периферическую нервную систему. Выполнять кистью по всей длине конечности, без какого либо нажима. Повторить 5 раз.

В массаж включаем техники постгизометрической релаксации и включения массируемой мышцы (работа с сопротивлением). Массаж делается по всей длине конечности, в связи нарушения кровотока и застойных явлений и во избежание спаек и улучшения эластичности фасциальных футляров всех мышц. После проведения массажных техник необходимо провести тейпирование травмированной зоны.

- Тейпирование. Вытираем насухо область для тейпирования (бреем если необходимо), обезжириваем (протираем спиртовой салфеткой), прикладываем и измеряем тейп согласно особенностям нашей травмы, отрезаем, закругляем края (дабы

не цеплялся одеждой),клеим тейп с натяжением процентов 10-30 % в зависимости рода травмы и особенностей спортсмена, разглаживаем дабы разогреть клей.

Количество и длительность процедур подбирается индивидуально и согласно тяжести травмы (легкие - 1-3 процедуры, средней степени - 5-7 процедур, тяжелые 8-12 процедур с последующим перерывом, тестированием на подвижность и общее состояние спортсмена и решением о назначении повторных курсов).

В таблице 1 приведены результаты гониометрических исследований движений в локтевом суставе (сгибание локтевого сустава) контрольной и экспериментальной групп а также оценка болевых ощущений в травмированном суставе по визуально-аналоговой шкале боли ВАШ до и после проведения месячного курса восстановительных мероприятий.

Таблица 1 - Объем движений и оценка боли в локтевом суставе до и после эксперимента

	Оценка боли по шкале ВАШ (баллы)		P	Объем движений в суставе (градусы)		P
	до экспер.	после экспер		до экспер.	после экспер	
ЭГ n=10	3,1±0,5	0,8±0,4	p<0,05	134±5	156±4	p<0,05
КГ n=10	3,2±0,5	1,5±0,6	p>0,05	137±6	148±5	p>0,05

Из таблицы 1 следует, что в экспериментальной группе после проведенных мероприятий отмечается статистически достоверное снижение болевых ощущений по шкале ВАШ. В контрольной группе также отмечается снижение болевых ощущений, но менее выраженное и статистически недостоверное. Также в обеих группах восстанавливается амплитуда движений в локтевом суставе. При этом в экспериментальной группе повышение несколько больше, чем в контрольной, статистически достоверное. В контрольной группе повышение менее выраженное, статистически недостоверное.

По итогам заключительных тестов двух групп контрольной и испытуемой были сделаны следующие выводы:

- 1) Массажные техники и кинезиотейпирование более эффективны в синергии друг с другом чем по отдельности.
- 2) Наиболее эффективна периодичность между данными процедурами 2 дня не более.
- 3) Тейп возможно использовать под разные технические задачи (лимфодренаж, воздействие на сегментарно-рефлекторные зоны, стимуляция правильной работы мышечных волокон, усиление восприятия пораженного участка.)

Список литературы

1. Васичкин В. И. Большой справочник по массажу / В. И. Васичкин — «АСТ», 2013 - 416 с.

2. Майерс Т. В. Анатомические поезда. Миофасциальные меридианы для мануальной и спортивной медицины. – Harcourt Publishers, 2007 - 274 с.
3. Башкиров, В.Ф. Повреждения и заболевания суставов рук у боксеров / В.Ф. Башкиров, В.Л. Сафонов // Бокс : Ежегодник. - М., 1984. - С. 36-38.
4. Ивченко, Е. А. Теоретико-методические основы двигательной рекреации: учеб. пособие / Е. А. Ивченко. – СПб., 2009 – 107 с.
5. Елифанов, В.А. Восстановительная медицина: учеб. пособие -М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012.-304 с.

References

1. Vasichkin V. I. Big guide to massage / V. I. Vasichkin — "AST", 2013 - 416 p.
2. Myers T. V. Anatomical trains. Myofascial meridians for manual and sports medicine. – Harcourt Publishers, 2007 - 274 p.
3. Bashkirov, V.F. Injuries and diseases of the joints of the hands of boxers / V.F. Bashkirov, V.L. Safonov // Boxing : Yearbook. - М., 1984. - pp. 36-38.
4. Ivchenko, E. A. Theoretical and methodological foundations of motor recreation: studies. manual / E. A. Ivchenko. – St. Petersburg, 2009 – 107 p.
5. Epifanov, V.A. Restorative medicine: studies. manual -М.: GEOTAR-Media, 2012.-304 p.

Информация об авторах

С.А. Васильев, массажист Спортивной федерации бокса СПб, магистрант кафедры спортивной медицины и комплексной реабилитации, dzydo@mail.ru

А.Е. Левенков, доцент кафедры спортивной медицины и комплексной реабилитации, levenkov.alescha@yandex.ru

УДК 75.6: 796. 41

ИНТЕГРАЦИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МАЛЬЧИКОВ-ЛЫЖНИКОВ 10-12 ЛЕТ

Иваненко Оксана Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент доцент кафедры теории и методики гимнастики и водных видов спорта Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

Аннотация. В статье описаны возможности применения фитнес-технологий в процессе физической подготовки мальчиков-лыжников 10-12 лет, приводятся фактические данные, подтверждающие их эффективность. Соревновательная практика в лыжных гонках позволяет отнести их к сложным технико-тактическим видам спорта, требующим от спортсменов развития координационных способностей на высоком уровне. Таким образом, актуализируется поиск методик, инновационных средств и методов, современных высокоэффективных технологий, учитывающих индивидуальные особенности спортсмена. Эффективным способом решения проблемы

может служить включение в процесс физической подготовки в лыжных гонках фитнес-технологий, в сочетании с традиционными средствами и методами.

Ключевые слова: лыжные гонки, координационные способности, фитнес-технологии, процесс физической подготовки, мальчики-лыжники 10-12 лет

Современные лыжные гонки относятся к зимним олимпийским видам, в России один из массовых, представляют собой: «... передвижение на скорости по местности на определенные дистанции различными способами» [8]. Специалисты описывают различные способы движений на лыжах в зависимости от выполнения, целей, условий их применения и разделяют на: лыжные ходы; строевые упражнения на лыжах и с ними; переходы с одного хода на другой; повороты на месте, в движении подъемы и спуски со склона; торможения. В разных классификациях представлены более 50 способов техники, среди которых ведущее место занимают лыжные ходы, которые делятся на две группы: коньковые и классические[8]. В литературных источниках представлены исследования, посвященные совершенствованию процесса физической подготовки лыжников в целом и по различным ее аспектам. Содержанию методик развития качеств: скоростной и силовой выносливости лыжников в условиях высокогорья, особенности физической подготовки лыжников разного возраста, пола, изучали возможности распределения и изменения уровня физической нагрузки лыжников, эффективные приемы обучения технике лыжных ходов движений [5, 6, 7, 9]. Ряд специалистов осылали вопросы применения специальных упражнений в подготовительном, предсоревновательном периоде подготовки, содержание комплексной подготовки лыжников-гонщиков [1,7]. Вместе с тем, еще недостаточно изучены проблемы развития координационных способностей у лыжников-гонщиков в группах начальной подготовки, что и определяет актуальность настоящего исследования. Таким образом, востребованным является поиск инновационных методик, содержания средств и методов, современных высокоэффективных технологий, позволяющих оптимизировать процесс физической подготовки, эффективным способом решения этой проблемы можно считать включение фитнес - технологий, применение которых в разных видах спорта представлено в исследованиях: О. С. Доржиевой (в волейболе); А. А. Сушко (в стрельбе из арбалета); А. А. Гайворонской, М. Ю. Скворцовой (в баскетболе); Ю. В. Пармузиной (в футболе); Т. В. Романовой (в борьбе) [4].

В общей физической подготовке лыжников одной из важных задач является повышение функционального состояния организма, работоспособности, физических способностей: силовых и скоростно-силовых; выносливости, а специальная физическая подготовка лыжника подразумевает развитие ведущих спортивных качеств с учетом специфики вида спорта, адаптации к соревнованиям разного уровня [5].

По мнению В. Б. Иссурина важное место занимает «...способность применять адекватную технику лыжных ходов в условиях меняющегося рельефа трассы и эффективно решать тактические задачи в условиях контактной соревновательной борьбы» [4]. Кроме того, специалисты отмечают, что лыжники в ходе дистанции, например, спринтерской гонки, могут до 20 раз менять способ передвижения. Таким образом, в настоящее время в лыжных гонках все большее значение приобретают такие способности как: устойчивость, умение быстро перестраиваться

и изменять технику в сложных и меняющихся технико-тактических ситуациях, то есть координационные способности» [7].

Организация и методы исследования. С целью оценить эффективность применения фитнес-технологий в процессе физической подготовки и развития координационных способностей мальчиков лыжников 10-12 лет провели педагогический эксперимент. Исследование проводилось в г. Миассе, на базе МБУ ДО «СШОР №4» с сентября 2022 по март 2023 года. В педагогическом эксперименте принимали участие 2 группы (n = 20) мальчиков-лыжников 10-12 лет, которых разделили на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Тренировочные занятия в обеих группах проводились 3 дня в неделю, по 2 часа (согласно стандарту подготовки). Лыжники контрольной группы занимались по традиционной программе. А в экспериментальной группе в процессе подготовки были добавлены разработанные средства и методы, фитнес - технологии, в сочетании с традиционными средствами и методами физической подготовки в лыжных гонках. Причем, применяли наиболее эффективные, по нашему мнению – это функциональный тренинг, упражнения с подвесными петлями TRX, нестабильными полусферами BOSU, резиновыми амортизаторами для повышения физической и координационной подготовленности [2]. Помимо развития скоростно-силовых качеств и выносливости разработанные упражнения были направлены на развитие координационных способностей, систематизированы по принципу преимущественного воздействия на: способность к дифференцированию параметров движений; сохранению равновесия; к ориентированию в пространстве; к реагированию и скорости перестроения двигательных действий. Координационные способности (способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров основных движений, равновесие) тесно взаимосвязаны с другими способностями, и во многом определяют эффективность физической подготовки в целом. Важно, чтобы в отдельно взятом занятии техническое совершенствование коррелировало с решением конкретных тактических задач, развитием двигательных качеств, специфичных для данного вида спорта.

Результаты исследования. На начало исследования различия в результатах тестов между показателями физической и координационной подготовленности мальчиков экспериментальной и контрольной группы не достоверны, что свидетельствует о том, мальчики-лыжники на начальном этапе имели одинаковый уровень подготовленности. В обеих группах было выявлено одинаковое количество спортсменов с неудовлетворительным уровнем развития координационных способностей; 46% мальчиков показали удовлетворительные результаты в экспериментальной группе; 48% в контрольной группе. У 25% лыжников-гонщиков ЭГ хороший уровень координационных способностей; в контрольной группе этот показатель составляет 23%.

После эксперимента была повторно проведено тестирование и оценка физической и координационной подготовленности лыжников-гонщиков 10-12 лет. Результаты повторного исследования представлены в таблице 1.

В целом, тенденция повышения физической и координационной подготовленности мальчиков наблюдалась в обеих группах.

Таблица 1 — Показатели подготовленности мальчиков-лыжников 10-12 лет после эксперимента

Упражнения, ед. измерения	ЭГ n=10 x ± m	КГ n=10 x ₂ ± m	P
Физическая подготовленность			
Бег на 100 м, сек	14,4±0,62	15,9±4,1	<0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	175±6,5	171,3±4,4	<0,05
Бег на 1000 м, мин	259,3±7,2	272,5±4,1	<0,05
Отжимания, раз/мин	28±3,2	24±4,7	<0,05
6 - минутный бег, м	1253±7,8	1310±6,7	<0,05
Координационная подготовленность			
Челночный бег 3x10 м, сек	7,9±0,40	9,8±0,71	<0,05
Латеральный прыжок в длину с места одной ногой, см	163±0,4	154±0,5	<0,05
Повороты на гимнастической скамейке, сек	12,5±0,68	14,1±0,82	<0,05
Балансирование на гимнастической скамье, сек	24,57±0,56	26,77±0,40	<0,05
Проба Ромберга, сек	45,6±0,43	41,3±0,48	<0,05
Примечание: ЭГ – экспериментальная группа КГ – контрольная группа P – уровень статистической достоверности с вероятностью 95%			

Проанализировав полученные данные можно судить о том, что за период эксперимента произошли достоверные изменения, как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Однако, все показатели мальчиков экспериментальной группы преобладают результаты лыжников в контрольной, что свидетельствует об эффективности разработанных средств и методов развития координационных способностей лыжников-гонщиков в возрасте 10-12 лет.

Анализ результатов показал, что в экспериментальной группе в конце эксперимента количество мальчиков с неудовлетворительной оценкой уровня координационных способностей не выявлено; 13% показали удовлетворительный; 63% «хороший» уровень координационных способностей. В контрольной группе с «неудовлетворительной» оценкой уровня координационных способностей выявлено 15%; 35%, с оценкой «удовлетворительно»; у 43% лыжников-гонщиков зафиксирован хороший уровень развития координационных способностей.

Выводы. Проведенное исследование свидетельствует о положительных результатах, доказывающих повышение координационных способностей и физической подготовленности лыжников-гонщиков 10-12 лет.

Таким образом, на основе динамики показателей, можно сделать выводы о том, что внедрение разработанных средств и методов являются эффективными и могут быть включены в тренировочный процесс лыжников-гонщиков 10-12 лет

Список использованных источников

1. Абатуров, Р. А. Планирование тренировочной нагрузки в подготовительном периоде / Р. А. Абатуров, И. Г. Огольцов – М.: Лыжный спорт, 2013. 356 с.
2. Воронина, В. Т. Тенденции развития лыжного спорта в России. / В. Т. Воронина // Карельский научный журнал. 2018. – Т. 7. – № 1 (22). С. 203-206
3. Иваненко, О. А. Применение фитнес-технологий в спортивной подготовке, как одна из тенденций развития фитнеса // О. А. Иваненко / «Олимпийский спорт и спорт для всех»: материалы XX международного научного конгресса. г. СПб – 16-18 декабря, 2016. Ч. 1. С. 463-465
4. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – Москва: Спорт, 2017. С. 58-62
5. Львова, Т. Г. Система соревнований по лыжным гонкам в период радикальных преобразований 1985-2004 годов / Т. Г. Львова: дис. ...канд. пед. наук. М., 2005. С. 124-127.
6. Манжосов, В. Н. Тренировка лыжников-гонщиков. / В. Н. Манжосов, – М.: Физкультура и спорт, – 3-е изд. доп. и перераб., 2016. С. 58-61
7. Онучин, Л. А. Взаимосвязь технической и функциональной подготовки лыжников-гонщиков старших разрядов в бесснежное время года / Л. А. Онучин // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: Сборник научных трудов. - СПб.: БПА, 2013. С. 202-204
8. Раменская, Т. И., Баталов, А. Г. Лыжные гонки. / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов – М.: Буки Веди, 2016. С. 5
9. Шишкина, А. В., Тарбеева, Н. М. Вкатывание: планирование подготовки квалифицированного лыжника-гонщика / А. В. Шишкина, Н. М. Тарбеева // Теория и практика физической культуры. М., 2008. – № 11. С. 45-46

УДК 796.4

СОДЕРЖАНИЕ ГРУППОВЫХ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ОНЛАЙН ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕВОГО СИНДРОМА У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ

Иванова Дина Игоревна, магистрант кафедры спортивной медицины и комплексной реабилитации НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье проводится демонстрация, что групповые реабилитационные тренировки онлайн могут быть организованы на том же качественном уровне, как и групповые тренировки в фитнес клубах, физкультурно-оздоровительных комплексах или реабилитационных центрах, для женщин зрелого

возраста с нарушениями осанки. А это значит, что женщины могут тренироваться в знакомой для них атмосфере, подходящей для тренировок. Особенно важно, что онлайн тренировки позволяют сделать физкультурно-реабилитационные программы доступными для тех, кто живёт в отдалённых регионах и у которых инфраструктура не подразумевает наличие как физкультурно-оздоровительных комплексов или иной фитнес структуры, так и реабилитационных центров по профилактике нарушений осанки. Во времена пандемии 2020-2022гг, онлайн фитнес маркет впервые, на достаточно серьёзном уровне, начал себя проявлять в России. На сегодняшний день, онлайн программы физической активности проявили себя безопасными с точки зрения эпидемиологии. Однако программы реабилитационных онлайн тренировок для профилактики болевого синдрома у женщин с нарушениями осанки до сих пор нуждаются в детальной разработке. Очень важно их сделать удобными и доступными онлайн. Для этого необходимо не только правильное разъяснение техники физических упражнений и их модификаций, для женщин разного уровня подготовленности, используя практически только словесный и наглядный метод демонстрации физических упражнений, а также следование за инновационными технологиями цифровой индустрии.

Ключевые слова: тренировки онлайн, профилактика болевого синдрома, нарушение осанки, женщины зрелого возраста, реабилитация.

Женщины зрелого возраста с нарушениями осанки часто не могут выделить время для поездки в фитнес клуб или реабилитационный центр из-за плотного графика жизни. В таких ситуациях, недостаточный суточный режим физической активности провоцирует возникновение болевого синдрома в различных отделах позвоночника. А это значит, что существует острая необходимость в поддержании здоровья средствами физической культуры и спорта женщин, находящихся в подобных ситуациях. Онлайн тренировки, несомненно, помогают экономить время на поездки к месту проведения тренировок, что решает проблему тайм менеджмента.

Общезвестно и подтверждено многими исследованиями, что регулярное выполнение физических упражнений приносит большую пользу здоровью. Но, несмотря на этот факт, в России многие женщины зрелого возраста, имеющие нарушения осанки, всё ещё испытывают недостаток физической активности по различным причинам. Такие причины как: боязнь выполнять упражнения из-за возможного болевого синдрома; нехватка времени и сил для посещения специальных физкультурно-оздоровительных комплексов, фитнес клубов или реабилитационных центров; отдалённость от мест, где можно тренироваться с профессиональным тренером; эпидемии; по различным семейным ситуациям и по многим другим причинам. В то же время, развитие цифровой экономики порождает новые платформы для занятий физическими упражнениями. Как отмечает О.В. Голубева [1], на сегодняшний день онлайн тренировки имеют ряд преимуществ по сравнению с тренировкой в тренажерном зале. В первую очередь, это комфорт и удобство. К примеру, некоторые люди могут постесняться прийти в тренажерный зал в первый раз или просто не имеют возможности. А когда под рукой телефон и интернет, то вопрос о стеснении отпадает сам собой. Занятие может проходить в удобной для пользователя обстановке и темпе. А так же, как показывает статистика, онлайн программы тренировок стоят дешевле, чем то же самое занятие под руководством тренера в фитнес клубе. Это, в свою очередь, открывает возможности занятия спортом и физической культурой для некоторых категорий людей, которые ранее не могли себе этого позволить [1, С. 57–67]. Формат онлайн-тренировки выступает

в качестве доступной альтернативы традиционным занятиям физической культурой и спортом [2, С. 77–80].

Для профилактики болевого синдрома у женщин зрелого возраста с нарушениями осанки, была разработана программа физкультурно-реабилитационных тренировок, которые можно выполнять онлайн, с использованием разнообразного инвентаря, при отсутствии у женщин противопоказаний к данному виду тренировок. И, тем самым, предоставлять профилактику возможного болевого синдрома, который со временем может возникнуть в теле при любых нарушениях осанки. Следовательно, основной задачей данной физкультурно-реабилитационной онлайн программы являлась профилактика болевого синдрома у женщин с нарушениями осанки различными средствами и методами физической активности.

Перед началом онлайн тренировок всем желающим женщинам зрелого возраста с нарушениями осанки, у которых не было противопоказаний к оздоровительным тренировкам, было предложено пройти онлайн тестирование, составленное в приложении google формы. Женщинам предлагалось сначала зарегистрировать аккаунт в google, затем пройти небольшое анкетирование и доступные функциональные пробы, а также тесты физической подготовленности, их содержание можно увидеть в таблице 1. Данное анкетирование и тесты соответствовали нормам этики и неразглашению личной информации.

Таблица 1 – Содержание анкетирования и тестов в google формах

№	Содержание
1.	Общие сведения: Ф.И.О. Контактные данные Дата и время обследования Возраст полных лет Рост и вес Артериальное давление и ЧСС Образ жизни (активный/пассивный)
2.	Окружности тела (обхватные размеры тела) Обхват грудной клетки (см). С пояснением о правильных взятиях мерных размеров грудной клетки у женщин на фотографии. Обхват талии (см). С пояснением, что сантиметровая лента накладывается в горизонтальной плоскости на 5-6 см выше гребешков подвздошных костей и приложении фото к пояснениям. Обхват бёдер (см). С методическим пояснением о правильном взятии мерок и приложенным фото. Обхват правой и левой голени (см), также с методическими указаниями и приложенным фото. Обхват плеча в покое и напряжении (см) обеих рук.
3.	Общее анкетирование самочувствия Жалобы. Локализация боли. Периодичность боли. Перенесённые травмы. Хронические заболевания.

	Вредные привычки. Режим, качество и количество часов ночного сна. Диета с преобладанием продуктов питания, регулярность приёма пищи. Занятия физической культурой и спортом.
4.	Тестирование физической подготовленности Объём движений в позвоночнике (тест наклон вперёд, вправо и влево с методическими указаниями) Оценка физического развития мышц спины (тест с методическими указаниями) Оценка физического развития мышц живота (тест с методическими указаниями)
5.	Функциональная проба по оценке работоспособности сердца – проба Руфье-Диксона
6.	Тестирование САН
7.	Оценка состояния осанки в виде фото, из положения, стоя ноги вместе. Фото в тренировочной облегчающей одежде передней поверхности туловища, задней поверхности туловища и в профиль двух боковых положений туловища.

После успешного прохождения тестирования, была проведена индивидуальная консультация онлайн по цели и задачам реабилитационных онлайн тренировок и краткое описание состояния физической подготовленности, работоспособности и здоровья женщин в данный момент по результатам тестирования.

Для того чтобы онлайн тренировки были доступны и комфортны, был проведён опрос тренирующихся по выбору времени, дням и платформы для онлайн занятий. Было установлено время и тренировочные дни недели – понедельник, среда, пятница в 9:00. Женщины единогласно выразили желание тренироваться онлайн в программе Zoom конференций. При чем, большинство респондентов проявило желание тренироваться утром. Но в современном темпе жизни иногда невозможно регулярно, без пропусков по различным причинам, посещать даже онлайн тренировки. Поэтому всем было предложено в таких ситуациях, в которых невозможно присутствие в определённый день и время, просматривать видеозапись данной конкретной пропущенной тренировки и тренироваться по видеозаписи на следующий (не тренировочный день) в это же время, либо в этот же день, но в другое время. Таким образом, соблюдался принцип непрерывности тренировочного процесса, позволяющий решить поставленные задачи по профилактике болевого синдрома у женщин с нарушениями осанки. В случае невозможности присутствия на тренировках онлайн в данное время и день недели, на регулярной основе, женщинам было предложено заниматься по видеозаписи онлайн конференций в удобное для них время на регулярной основе. В таких случаях требовался индивидуальный отчёт о тренировочных днях для контроля регулярности оздоровительных тренировок.

Для улучшения качества коммуникации между тренером и занимающимися, были созданы группы в социальных сетях, где оглашалась информация по физкультурно-реабилитационным программам, и размещались ссылки на онлайн Zoom конференции. Также, в этих группах рассылались мотивационно-информационные сообщения о важности регулярного посещения тренировок и активного образа жизни, а также эмоциональной поддержки тренирующихся в продолжение тренировочного процесса.

В различные тренировочные дни недели предлагалось использовать различный доступный тренировочный инвентарь. По понедельникам, тренировочные упражнения выполнялись с использованием мячей большого диаметра (фитболами). По средам,

преимущественно, реабилитационные упражнения выполнялись на стуле. По пятницам, тренировочным инвентарём были гимнастические палки и массажные мячи малого диаметра. Для всех комплексов упражнений была единая цель – профилактика болевого синдрома у женщин зрелого возраста с нарушениями осанки средствами физических упражнений. Из этой цели ставились частные задачи для каждой тренировки в отдельности.

В дополнение к онлайн видео конференции были разработаны короткие видео с техникой выполнения отдельно взятых упражнений, которые могли бы принести потенциальную пользу от просмотра. А также, при рассмотрении опыта зарубежных исследователей, разрабатывались теоретические беседы, в которых темы можно было бы изучить и просмотреть во время групповых занятий [3].

С первого дня начала реабилитационных тренировок, по средствам небольшого опроса, было зафиксировано, что большинство женщин почувствовали улучшение эмоционального состояния, приобрели ощущение бодрости и хорошего самочувствия после онлайн тренировки. Также фиксирование этого момента в социальных сетях, помогло для дальнейшей мотивации к регулярному посещению онлайн тренировок. Периодически создавались небольшие опросники в социальных сетях о контроле самочувствия после отдельно взятой тренировки, пожеланиям и понятности выполнения техники предлагаемых физических упражнений.

В содержание подготовительной и основной части занятий входили повышение уровня функциональной готовности организма к увеличивающейся физической активности. Происходило это за счёт лёгкого разогрева мышц и повышения уровня ЧСС. В основной части применялись различные упражнения лечебной физической культуры для укрепления мышц живота и спины, упражнения в динамическом растяжении и растяжении мышц за счёт напряжения мышц антагонистов.

Заключительную часть программы тренировки рекомендовалось пройти самостоятельно, после завершения онлайн конференции. Эта часть содержала дыхательные и медитативные упражнения в релаксации и растяжении. У многих женщин эта часть варьировала от 5 до 30 минут самостоятельной тренировки, сразу после реабилитационной тренировки онлайн или по завершении видеозаписи данной тренировки.

Затем, по желанию женщин, им было предложено обсуждать эффективность отдельно взятой тренировки и индивидуально взятые упражнения в группах в социальных сетях. На открытых темах бесед, занимающиеся делились впечатлением и личными ощущениями и часто встречали поддержку других тренирующихся с подобными симптомами. Было отмечено, что после тренировок, большинство женщин, принимавших обезболивающие препараты, полностью отказывались от них в дни тренировок и об этом писали в чатах для публичного обзора. Такое обсуждение создало объединение общества по проблемам и дополнительную социальную поддержку, и, следовательно, дальнейшую мотивацию к тренировкам. Как отмечают западные исследователи, один из наиболее важных факторов успешной и устойчивой онлайн-доставки тренировок является развитие взаимосвязанного сообщества. Мы считаем, что это относится как “в целом здоровому” населению, так и к тем, кто живет с хроническими заболеваниями [4, С. 16-20].

В дальнейшем, подобная социальная поддержка, постепенно формировала привычку к регулярным тренировкам и к активному образу жизни, что способствовало

увеличению работоспособности и качества жизни, социальной и физической активности не только онлайн, но и в повседневной жизни.

Список использованных источников

1. Губарева, О.В. Онлайн-фитнес как перспективное направление на рынке спортивных услуг = Online fitness as a perspective direction in the sports market / О.В. Губарева, А.С. Харитонов; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва // Современные аспекты подготовки и профессиональной деятельности спортивного менеджера: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (29 июня 2020 г.). — Малаховка, 2020. С. 57–67. — Библиогр.: с. 66–67 (9 назв.).

2. Загородникова, А.Ю. Онлайн-тренировка как альтернативная фитнес-услуга: на примере спортивного клуба "Probiathlon" = Online training as an alternative fitness service: on the example of "Probiathlon" sport club / А.Ю. Загородникова, Е.Б. Ватамановская ; Российский государственный социальный университет, Москва ; Московский педагогический государственный университет // Современные аспекты подготовки и профессиональной деятельности спортивного менеджера: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (29 июня 2020 г.). — Малаховка, 2020. С. 77–80. — Библиогр.: с. 79–80 (3 назв.).

3. Development of an online intervention for the Rehabilitation Exercise and psycholoGical support After covid-19 InfectioN (REGAIN) trial. / S. Ennis, P. Heine, H. Sandhu, B. Sheehan, J. Yeung, D. McWilliams, C. Jones, C. Abraham, M. Underwood, J. Bruce, K. Seers – NIHR // Open Research. – 2023. - Jul 14; 3:10.

4. Moving online? How to effectively deliver virtual fitness / N. Culos-Reed, A. Wurz, J Dowd, L Capozzi – ACSM's // Health & Fitness Journal. – 2021. - Mar 1; 25(2). С. 16-20.

УДК 796

ИНТЕГРАЦИЯ ФИТНЕСА В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС, КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ РАБОТЫ С СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖЬЮ

Егорова Лидия Алиевна, аналитик сектора аналитической работы и корпоративных коммуникаций в УСС ТО

Аннотация: в статье представлены результаты исследования, в котором участвовали учащиеся 1, 2, 3 курсов высших учебных заведений. Учащимся первых курсов было предложено анонимно заполнить анкету и оценить качество преподавания физической культуры в школах, а учащимся 2 и 3 курсов - оценить качество преподавания физической культуры в высших учебных заведениях. Также каждый респондент мог в свободной форме написать свои мысли, идеи, замечания и пожелания по организации учебного процесса. В данной работе будут представлены результаты оценки некоторых вопросов, которые касались фитнеса и отношения учащихся к нему.

Ключевые слова: фитнес, учебный процесс, студенты, учащиеся, физическая культура, высшие учебные заведения, исследование.

INTEGRATION OF FITNESS INTO THE EDUCATIONAL PROCESS AS AN IMPORTANT COMPONENT OF INCREASING STUDENTS' MOTIVATION TO ACT IN PHYSICAL EDUCATION

Egorova Lidiya Alievna, analyst in the analytical work and corporate communications sector at USS TO.

Abstract: the article presents the results of a study in which 1st, 2nd, 3rd year students of higher educational institutions participated. First-year students were asked to anonymously fill out a questionnaire and evaluate the quality of physical education teaching in schools, and 2nd and 3rd year students were asked to evaluate the quality of physical education teaching in higher educational institutions. Also, each respondent could write in free form their thoughts, ideas, comments and wishes regarding the organization of the educational process. This paper will present the results of an assessment of some issues that related to fitness and students' attitudes towards it.

Key words: fitness, educational process, students, students, physical education, higher education institutions, research.

Фитнес - это оздоровительная методика, которая ставит своей целью поддержание физической формы, улучшение состояния здоровья и создание позитивного настроения. Это становится возможным, когда фитнес входит в образ жизни человека на регулярной основе.

Активный образ жизни влияет на улучшение многих показателей тела человека: на выносливость и гибкость, силу и растяжку, концентрацию и равновесие, общее самочувствие и настроение человека.

В настоящее время существует около 20 фитнес-направлений: аэробика, степ-аэробика, аквааэробика, фитбол, пилатес, фитнес-йога и многие другие. Интеграция фитнеса и его элементов в учебный процесс способствует всестороннему воздействию на организм учащихся, носит оздоровительный и укрепляющий характер, мотивирует школьников и студентов к посещению занятий, способствует улучшению настроения и, в общем и целом, оказывает исключительно положительный эффект.

В городе Тула в сентябре-октябре 2023 года проводилось исследование, которое организовывалось с целью посмотреть на учебный процесс глазами всех его участников, определить сильные и слабые стороны, обозначить новые вектора развития, совершенствования и оптимизации учебного процесса по физической культуре. Было выделено 5 групп целевых аудиторий и разработано 5 видов анкет для каждой целевой аудитории. В анкетах для учащихся были вопросы на тему фитнеса, их отношению к данному направлению, с ответами на которые, в данной статье мы ознакомимся.

На момент написания данной работы в исследовании приняли участие 1427 человек: это юноши и девушки в возрасте от 17 до 22 лет, учащиеся в высших учебных заведениях - 524 учащихся вторых и третьих курсов и 903 учащихся - первых курсов. В данной статье сравним ответы учащихся 1 и 2-3 курсов (рис.1, рис.2).

21. Использовал ли учитель в своих занятиях элементы фитнеса: пилатес, фитбол, аэробика, степ-аэробика, йога и т.д.?
903 ответа

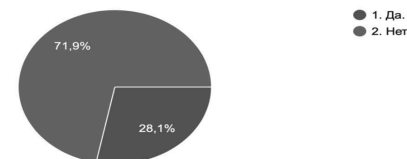


Рисунок 1 - Ответы учащихся 1х курсов, оценивающих преподавание в школе в старших классах

Положительно ответили 254 учащихся (28,1%) и отрицательно - 649 (71,9%).

21. Использует ли преподаватель в своих занятиях элементы фитнеса: пилатес, фитбол, аэробика, степ-аэробика, йога и т.д.?
524 ответа

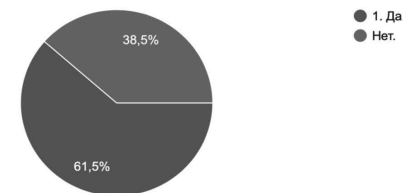


Рисунок 2 - Ответы учащихся 2-3 курсов, оценивающих преподавание в высших учебных заведениях

Положительно ответили 322 учащихся (61,5) и отрицательно - 202 (38,5%).

Как мы видим из ответов студентов, в высших учебных заведениях фитнес практикуется чаще и потребность учащихся в данном направлении закрывается в большей степени, чем в старших классах школы. Безусловно, есть куда расти, но в данной статье мы говорим именно в сравнительном контексте, где студенты оценивают преподавание в школах и ВУЗах.

Далее учащимся предлагалось ответить на вопрос: считают ли необходимостью включения фитнеса/элементов фитнеса в учебный процесс (рис.3, рис.4).

22. Как Вы считаете должны ли в занятиях присутствовать фитнес/элементы фитнеса: пилатес, фитбол, аэробика, степ-аэробика, йога и т.д.?

903 ответа

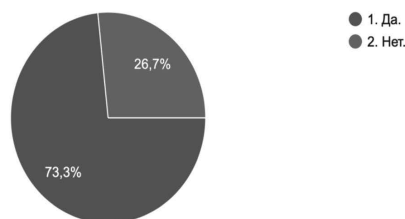


Рисунок 3 - Ответы учащихся 1х курсов, оценивающих преподавание в школе в старших классах

На данный вопрос 662 студента (73,3%) первого курса ответили положительно, 241 (26,7%) - отрицательно.

22. Как Вы считаете должны ли в занятиях присутствовать фитнес/элементы фитнеса: пилатес, фитбол, аэробика, степ-аэробика, йога и т.д.?

524 ответа

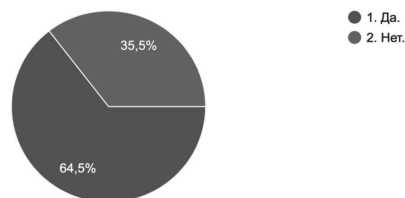


Рисунок 4 - Ответы учащихся 2-3 курсов, оценивающих преподавание в высших учебных заведениях

Учащиеся 2-3 курсов ответили следующим образом: 338 (64,5%) положительно и 186 (35,5%) - отрицательно.

Превалирующее большинство студентов всех курсов ответили положительно. Они считают важным и нужным включение фитнеса в образовательный процесс по физической культуре.

Далее учащимся в свободной форме предлагалось объяснить свои ответы: почему они ответили положительно и почему ответили отрицательно на вопрос: должен ли в занятиях присутствовать фитнес/элементы фитнеса: пилатес, фитбол, аэробика, степ-аэробика, йога и т.д.?

Учащиеся 1 курсов (орфография и пунктуация сохранены за авторами ответов):

–”У всех учащихся различная физ.подготовка, также интерес к физкультуре у всех разный. Большинству может быть неинтересно заниматься физкультурой в классическом её понимании”.

–”Многие хотели бы продолжать заниматься физической культурой после окончания ВУЗа, поэтому я считаю, что было бы хорошо, если на уроках по физической культуре нам рассказали об этом, показали на практике, что бы в будущем понимать, что мы делаем”.

–”Помогает всестороннему развитию организма”.

–”На занятиях должны присутствовать фитнес/элементы фитнеса: пилатес, фитбол, аэробика, степ-аэробика, йога и т.д. Занятия должны быть разнообразными, ученики должны пробовать разные упражнения. К тому же фитнес/йога положительно влияют на физическое развитие”

–”Мне кажется, элементы фитнеса должны присутствовать на занятиях, поскольку это эффективный метод занятий спортом, который не требует особой физической подготовки и доступен любому студенту”.

–”Фитнес это спокойно, интересно и разнообразно. Мне, как пугливой девочке, ненавистны были игры с мячом и эстафеты. Я бы с огромным удовольствием ходила на занятия, включающие фитнес”.

–”Думаю должны. Для многих это является также и мотивацией посещать занятия. Мне кажется, это многим нравится и разнообразит обыденные занятия”.

Учащиеся 2-3 курсов (орфография и пунктуация сохранена за авторами ответов):

–”Для разнообразия занятий, а также если ученику понравится что-то из перечисленного, то в дальнейшем он может этим заниматься вне учебное время”.

–”Элементы фитнеса заставляют с радостью идти на занятия, они интересны новому поколению и было бы здорово, если бы на занятиях элементы фитнеса были каждый раз, просто чередовались”.

–”Я считаю, что фитнес или его отдельные элементы должны присутствовать в учебной программе, чтобы студенты могли всесторонне развиваться и получать удовольствие от занятий. Также фитнес представляет собой не обычные уроки физкультуры, которые всем надоели, а необычный опыт. Йога, например, способствует не только улучшению здоровья, но и помогает наладить гармонию с собой”.

–”Данные занятия способствуют развитию и улучшению здоровья своего тела, поэтому считаю, что они придают в первую очередь разнообразие на занятиях, чтобы каждый мог найти то, что ему по душе, так и в целом помогает держать тело в тонусе, а настроение на высоте”.

–”Во-первых, подобные дисциплины действительно заинтересовывают студентов. Во-вторых, занимаясь на подобных направлениях, студенты не будут скучать. Пилатес/йога намного эффективнее и увлекательнее, чем ОФП, с которыми студенты уже встречались в школе”.

–”У нас было пару занятий пилатесом и это было очень здорово, преподаватель учил нас правильно дышать, слушать свое тело, это очень нужное занятие!!! Поэтому я считаю, что фитнес должен быть в программе учебных занятий”.

– «Разнообразие на занятиях помогает привить любовь к физической активности, к тому же фитнес полезен и более приятен, чем однообразные и стандартные упражнения».

Анализируя полученные данные, мы видим, что фитнес у студентов вызывает интерес, они хотят такие занятия в учебной программе на регулярной основе и как говорят сами учащиеся «...для многих это является также и мотивацией посещать занятия...».

Из 1427 человек, принявших участие в анкетировании:

157 (10,8%) студентов воздержались от ответа на предыдущий вопрос.

427 (29,9%) - ответили отрицательно, что фитнес, на их взгляд, не нужен в учебном процессе. Из 427 человек, ответивших отрицательно, более 66 человек (более 15%) аргументировали свой выбор следующим образом: «Не знаю», «Не интересно», «Не нравится», «Я не знаю, что такое фитнес», «Не вижу в этом смысла», «Не хочу». Хотя в то же время из 1427 респондентов, 984 студента (69%) ответили, что любого ребенка можно заинтересовать и мотивировать к занятиям, главное – это найти подход.

Соответственно, это говорит о том, что с учащимися ведется недостаточная работа, которая способствовала бы заинтересованности и мотивации их к занятиям. И, как мы видим из исследования, в большей степени это касается школ. Часть студентов первого курса, которые оценивали преподавание физической культуры в школе, даже не знает, что такое фитнес. Недостаточно теоретического общения между педагогами и учениками и также недостаточно практического разнообразия преподаваемых дисциплин, которые расширяли бы кругозор и позволяли со школьных лет формировать понимание того, что подходит ребенку в лучшей степени.

Неоднократно ранее отмечалось, что сейчас совершенно другое поколение, которое сильно отличается от предыдущих поколений. И те механики и методики, которые раньше работали на «отлично», сейчас нуждаются в пересмотре, адаптации, модернизации и совершенствовании. Учащиеся сами отмечают, что «элементы фитнеса интересны новому поколению...». Поэтому считаю, что рабочие программы должны быть пересмотрены, модернизированы и адаптированы под современных детей и студентов, которые максимально бы раскрывали их спортивный потенциал, а элементы фитнеса в этом как нельзя лучше будут способствовать. Так же, безусловно, должна быть создана благоприятная среда для педагогов и те условия, в которых они смогут профессионально себя совершенствовать, изучать новые направления, методики и потом эти знания передать учащимся.

Список источников

1. Антонова, А. А. Влияние спорта на психоэмоциональное состояние человека / А. А. Антонова, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире: Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2021. С. 110-118.

2. Полякова И.В., Кондрашова О.В. Анализ применения фитнес-технологий в физическом воспитании студенток с ОВЗ. Физическая культура и спорт в Тульской области: состояние, проблемы и перспективы развития: материалы регион. науч.-практ. конф., посвященной 45-летию фак. физ. культуры ТГПУ им. Л. Н. Толстого / под ред. И.

В. Поляковой. – Тула: Тул. гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого, 2022. – ISBN 978-5-6047373-2-3. С. 34-37.

3. Сытник, Г. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, А. М. Ковальчук // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. С. 72-79.

4. Сытник, Г. В. Физическая культура и спорт в социальном развитии молодежи / Г. В. Сытник, В. С. Куликов, А. Д. Дробная // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. С. 166-172.

Информация об авторах

Егорова Лидия Алиевна, аналитик сектора аналитической работы и корпоративных коммуникаций в Управлении Спортивными Сооружениями Тульской Области при Министерстве Спорта Тульской области. lidiaegorova27@mail.ru 8-902-845-45-48

УДК 796.015

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ЖЕНЩИН 21-35 ЛЕТ (ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА) ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

*Лаврухина Галина Михайловна, кандидат педагогических наук,
доцент НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматривается эффективность метода круговой тренировки на занятиях фитнесом с женщинами 25-35 лет, с целью повышения результативности тренировочных занятий.

Ключевые слова: фитнес, женщины 25-35 лет, метод круговой тренировки, развитие физических качеств, повышение результативности тренировочных занятий

Актуальность исследования. Важнейший фактор, определяющий жизнь нового тысячелетия, - борьба за здоровье в условиях все ухудшающейся экологии, постоянного стресса, гиподинамии. Панацеей от всех болезней в XXI веке становится здоровый образ жизни, который немалозначим без активных занятий физическими упражнениями. В настоящее время актуален поиск новых форм двигательной активности женского населения среднего возраста, поскольку малоподвижный образ жизни влечет за собой множество различных заболеваний. Избыточный вес - одна из важных проблем современности: чрезмерная масса тела затрудняет передвижение. При этом увеличивается нагрузка на спину и ноги, что повышает риск развития артрита и возникновения хронических болевых ощущений в области поясницы, страдает также сердечная деятельность [1,5].

Ю.В. Пармузина (2020) говорит о том, что «...многие сведения из-за рубежа о новинках в области фитнеса в нашу страну доходят с большим опозданием» [6]. Рядом авторов доказано, что без определенного уровня развития гибкости и подвижности невозможно оптимальное функционирование опорно-двигательного аппарата лиц зрелого возраста. Улучшение гибкости позволяет повысить качество жизни. Она

позволяет избегать травм, уменьшить мышечные боли и повысить эффективность любых физических действий [4].

Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение - это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела - растяжка. По мнению Е.И. Зуева «...растяжки - это гибкость, гибкость - это молодость, молодость - это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощенность и уверенность в себе» [7].

Человеческий организм создан рационально, в нем все взаимосвязано и взаимозависимо. Каждая мышца нашего тела имеет строго определенную функцию, должна нести полноценную нагрузку и хорошо отдыхать. От качества работы мышц, как и любого другого органа, зависит нормальное функционирование всего организма. Мышечное бездействие в сочетании с постоянным нервным напряжением губительно сказывается на нашем здоровье. Между тем, современный человек, особенно живущий в городе, зачастую лишен возможности полностью удовлетворить потребности организма в движении. Если недостаток двигательной активности можно восполнить, занимаясь бегом, посещая бассейн или группу здоровья, то для снятия нервного напряжения часто необходимы дополнительные усилия.

Воздействуя на мышечную деятельность человека упражнениями на растягивание, мы повышаем его двигательную активность, улучшаем подвижность суставов, способствуем быстрейшему восстановлению полноценных движений в случае травм, заболеваний, нервных перенапряжений и стрессовых ситуаций. Установлено, что переживания, длительные психотравмирующие состояния, особенно на фоне переутомления и физических недугов, провоцируют нарушения деятельности вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов. Это вызывает осложнения в работе сердечно - сосудистой системы, а также изменения в мышцах и соединительных тканях.

Систематические занятия с использованием этой методики позволяют научиться полноценно, расслаблять свое тело и, следовательно, снимать как мышечное, так и эмоциональное напряжение.

Имея достаточную гибкость, человек может двигаться с легкостью, грациозностью, изяществом, более эффективно заниматься спортом и физической деятельностью.

Рядом авторов доказано [2,3], что без определенного уровня развития гибкости и подвижности невозможно оптимальное функционирование опорно-двигательного аппарата лиц зрелого возраста. Вместе с тем, вопросы влияния оздоровительных занятий по фитнесу на динамику показателей гибкости и подвижности у женщин 21-35 лет изучены недостаточно полно, что и определило актуальность нашего исследования.

Цель определить эффективность занятий по фитнесу с женщинами 21-35 лет в повышении показателей гибкости и подвижности суставов.

Организация исследования. Исследования проводились в 2023 году на базе фитнес - центра г. Санкт-Петербурга и включали в себя следующие этапы.

Испытуемые. В исследованиях участвовали женщины 21-35 лет.

Методы исследования. Обзор и анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математико-статистической обработки данных.

Результаты исследования. Занятия по фитнесу с женщинами первого зрелого возраста проводились 2 раза в неделю. Содержание тренировки планировалось с учетом пожеланий и возможностей занимающихся женщин: возраста и уровня подготовленности. В нашем эксперименте приняли участие женщины, посещающие занятия по направлению «aerobic dance».

В процессе занятия используются следующие средства фитнеса: средства танцевальной аэробики, упражнения по системе «Табата», упражнения стретчинга. Выбор средств танцевальной аэробики не случаен. Выполняемые упражнения отличаются необходимой координационной трудностью и сложностью для занимающихся; большим многообразием форм выполнения; содержат элементы новизны, необычности.

Танцевальная аэробика – низко интенсивная аэробная тренировка с включением силовых элементов (базируется на танцевальных шагах). В отличие от уроков танцев, которые включают паузы на разучивание движений, занятия танцевальной аэробикой предполагают непрерывные физические нагрузки. Поэтому она не только обучает искусству танца, но и помогает эффективно развивать аэробную выносливость. Аэробика позволяла успешно регулировать нагрузку в соответствии с подготовленностью занимающихся путём изменения темпа, ритма, амплитуды движений, количества повторений.

Использование поточного способа выполнения упражнений, применяемого в танцевальной аэробике, позволяло увеличить моторную плотность, физическую нагрузку, оказывая тренирующее воздействие на функциональные системы организма.

Применение музыкального сопровождения имело своей целью повышение эмоционального фона занятий, активизации внимания, развитие ритmicности при выполнении движений. Все элементы были включены в связки, которые разучивались поточным способом без пауз отдыха в процессе основной части занятия. А подготовительная часть занятия, строилась на «баунс-движении» - мягкое сгибание разгибание ног в коленном суставе в такт музыке, который держит ровный ритм трека. Оно выполнялось совместно с изолированными движениями верхнего плечевого пояса и корпуса для разминки ОДА.

Комплексы упражнений силового характера были основаны на формате тренировки по системе «Табата». Суть его заключается в следующем: вся работа выполняется за четыре минуты, она разделена на 8 циклов - 20 секунд выполнение упражнения в максимальном темпе, 10 секунд - отдых между ними. Упражнения силовой направленности включали в себя: упоры, приседания; «берпи», «подъем разгибом» лежа на спине; подъем туловища - лежа на животе; поднятие туловища - лежа на спине, сгибание-разгибание рук в упоре сзади (опираясь руками на скамью), сгибание-разгибание рук в упоре лежа с попеременным подниманием одной ноги назад, разнообразные виды «планки» (упора лежа), различные выпады и др. Т.е. арсенал используемых средств фактически неограничен. При выполнении данных упражнений внимание акцентировалось на то, чтобы скорость их выполнения не снижалась. Средства стретчинга применялись с целью решения ряда задач:

1. Развитие гибкости в тазобедренном, коленном, плечевом суставах.
2. Повышение эластичности мышц и связок окружающих суставы.
3. Увеличение амплитуды динамических движений в этих суставах.

Стретчинг применялся в подготовительной и заключительной частях занятия. Для выполнения упражнений мышцы должны быть разогреты, что достигается

полноценной проработкой всех суставов в подготовительной части занятия. Использовалась как работа в динамическом и статическом, так и в пост изометрическом режиме. Данный метод заключается в чередовании части кратковременной изометрической работы, активные упражнения такого рода, со стороны занимающегося, не должны выходить за пределы 6-10 секунд, и фазы пассивного растяжения мышц. При переходе на вторую фазу момент растяжения доходит до тех пор, пока мышца не создаст сопротивление, после чего давление прекращается и положение задерживается, число повторений не должно превышать 3-5 подходов.

Стретчинг по данному методу проходил в парах. Например, одна женщина лежит на спине, ее партнерша поднимает ногу партнерши вверх до «упругого барьера» (т.е. до момента мышечного сопротивления), затем занимающийся на протяжении 6-10 секунд выполняет изометрическую работу, давя своей ногой в руку партнера, при этом мышцы должны напрягаться, а не сокращаться. После чего, во время расслабления мышц, партнер понимает ногу ещё выше до не большого болевого ощущения в течение 10-30 секунд, и это упражнение повторяется ещё 3-5 раз.

Для усиления эффекта, как дополнение можно использовать дыхательные упражнения. Вдох должен приходиться на мышечную работу (то есть во время давления партнерши на партнера), во время выдоха соответственно выполняется расслабление и увеличение амплитуды движения. Потом происходит смена занимающихся.

Занятия проводились 2 раза в неделю, продолжительность их составляла 55 минут. Для определения влияния средств фитнеса на показатели гибкости и подвижности ОДА, в начале, было проведено исходное тестирование по интересующим нас показателям, которые подробно описаны во второй главе (табл. 1).

Таблица 1 - Оценка исходного уровня развития гибкости и подвижности у женщин 21-35 лет в начале педагогического эксперимента (уровень)

№№	Тесты	Экспериментальная группа	
		правая	левая
11	Сгибание рук за спиной	2,08±0,12 средний	1,83±0,15 низкий
22	Наклон туловища в сторону (стоя)	2,66±1,10 средний	2,58±1,12 средний
33	Наклон туловища в сторону (сидя)	2,58±1,02 средний	2,50±0,45 средний
54	Наклон туловища вперед	1,68±0,09 низкий	
55	Круговое движение в плечевых суставах руками назад	2,38±0,94 средний	

В дальнейшем это поможет оценить влияние средств фитнеса на развитие гибкости у обследуемых женщин. Исходя из результатов первичного тестирования, которое позволило определить существующий уровень развития гибкости у женщин 21-35 лет, можно сделать выводы о том, что эти показатели находятся в диапазоне средний и реже низкий.

Кроме того, нами был выявлен тот факт, что результаты тестов, выполняемых в разные стороны или правой и левой рукой, отличаются друг от друга, причём левосторонние значения хуже, чем правосторонние. Это может говорить о наличии мышечного дисбаланса, что в дальнейшем приведёт к различным нарушениям осанки.

Анализ научно-методической литературы и результаты исследования, полученные в начале педагогического эксперимента, показали, что у женщин наблюдаются нарушения осанки различной степени тяжести, в виде наличия мышечного дисбаланса и недостаточной гибкости опорно-двигательного аппарата, что тоже может быть следствием малоактивного образа жизни и нерациональной двигательной активности. Поэтому все измерения, на основании которых делались выводы об эффективности использования средств фитнеса, проводились в обе стороны, для того чтобы определить насколько испытуемые контролируют подвижность позвоночного столба и эластичность мышц и связок плечевого сустава. Это позволило получить сопоставимые данные и учесть индивидуальные особенности отклонений от нормы исследуемых женщин. У женщин экспериментальной группы наблюдалось достоверное увеличение исследуемых показателей ($p < 0,05$) (табл. 2).

Таблица 2 - Изменение показателей гибкости и подвижности у женщин экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента (уровень)

№№	Тесты	Экспериментальная группа (n=12)				Достоверность различий
		До эксперимента		После эксперимента		
		правая	левая	правая	левая	
11	Сгибание рук за спиной	2,08±0,12 средний	1,83±0,15 низкий	3,05±0,34 хороший	2,43±0,21 средний	t=2,24; p<0,05 t=3,03; p<0,01
12	Наклон туловища в сторону (стоя)	2,66±1,10 средний	2,58±1,12 средний	3,32±0,25 хороший	3,08±0,29 хороший	t=2,45; p<0,05 t=2,11; p<0,05
33	Наклон туловища в сторону (сидя)	2,58±1,02 средний	2,50±0,45 средний	3,37±0,31 хороший	3,26±0,47 хороший	t=2,51; p<0,05 t=2,63; p<0,05
44	Наклон туловища вперед	1,68±0,09 низкий		2,27±0,21 средний		t=2,17; p<0,05
55	Круговые движения в плечевых суставах назад	2,38±0,94 средний		3,14±0,53 хороший		t=2,58; p<0,05

Анализ динамики показателей гибкости и подвижности суставов выявил положительное влияние средств фитнеса на развитие гибкости занимающихся. В этой группе наблюдалось достоверное увеличение всех исследуемых показателей: Оценка уровня развития гибкости после педагогического эксперимента, охарактеризовала его как хороший по большинству показателей.

Выводы. Выявлено, что уровень двигательной активности у женщин первого зрелого возраста неуклонно снижается. Это сопровождается изменениями умственной и физической работоспособности, функционального состояния и настроения.

2. Исходный уровень развития гибкости и подвижности у женщин 21-35 лет, участвующих в эксперименте, оценивался как средний, а по некоторым показателям как низкий.

3. Описано содержание занятий по фитнесу с женщинами первого зрелого возраста, основанное на средствах танцевальной аэробики, упражнений по системе «Табата», а также на комплексах стретчинга.

3. Результаты проведенного педагогического эксперимента объективно свидетельствуют о том, что специально подобранные средства фитнеса способствуют достоверному повышению уровня развития гибкости и подвижности опорно-двигательного аппарата у женщин 21-35 лет ($p < 0,05$). Все это подтвердило высокую эффективность данного содержания занятий, которое может применяться в системе оздоровительного фитнеса.

Список литературы

1. Дегтярева, Д.И. Современные фитнес-программы. Тенденции и перспективы российской фитнес - индустрии / Д.И. Дегтярева, Е.В. Турчина // Ж.: Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. № 13. Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. С.91 – 95.
2. Лаврухина, Г.М. Методика проведения оздоровительной гимнастики для женщин с учетом возрастных периодов жизни: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. 23 с.
3. Лаврухина, Г.М. Развитие гибкости и подвижности суставов у женщин 21-35 лет посредством фитнеса/ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ «Заметки ученого», №6/2021, 1 часть, г. Ростов-на-Дону. С. 312-317.
4. Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен; пер. с англ. С. Э. Борич. - Минск: Попурри, 2014. С.4.
5. Паффенбаргер, Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен, Киев Олимпийская литература. -1999.318 с.
6. Пармузина, Ю.В. Развитие гибкости у женщин 30-35 лет, занимающихся аэростретчингом / Ю.В. Пармузина, М.Л. Штода, М.Н. Есаулов, Е.Б. Огнева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2020. - 5(183). С.476-479.
7. Зуев, Е. И. Волшебная сила растяжки. Москва: Советский спорт, 1990. 64 с.

Информация об авторах

Лаврухина Г.М., доцент кафедры теории и методики массовой-физкультурно-оздоровительной работы, НГУ им. П.Ф. Лесгафта prepodavatel.Lesgaft@gmail.com

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ АКВАФИТНЕСА ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ОСТРОГО НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

*Новожилова Марина Андреевна, преподаватель кафедры ФВС,
СибГУ им. М.Ф. Решетнева, Красноярск;
Вещикова Анастасия Игоревна, тренер-преподаватель,
СКП СибГУ им. М.Ф. Решетнева, Красноярск;
Корнюшин Дмитрий Константинович, врач-патологоанатом,
ККПАБ, Красноярск.*

Аннотация. В статье рассмотрены варианты использования средств аквааэробики и оздоровительного плавания для занимающихся с цереброваскулярными болезнями. Предполагается, что применение данных упражнений благоприятно сказывается на самочувствии и качестве жизни людей, которые не так давно перенесли инсульт. Так же представлена результаты апробации и динамика состояния занимающегося.

Ключевые слова: реабилитация, аквааэробика, плавание, инсульт, ишемия головного мозга.

В современном мире заболевания, связанные с нарушением мозгового кровообращения занимают одну из лидирующих позиций в смертности и инвалидизации населения. В России они занимают второе место, уступая только сердечно-сосудистым патологиям.

Инсульт представляет собой разновидность острого нарушения мозгового кровообращения (ОНМК) и характеризуется внезапным проявлением очаговой неврологической симптоматики (временная или постоянная утрата двигательных, речевых, чувствительных, координационных, зрительных и других функций) и/или общих мозговых нарушений (угнетение сознания, головная боль, рвота и др.). При отсутствии медицинской помощи, симптоматика не проходит самостоятельно и может в достаточно короткий срок привести к летальному исходу [1].

После оказания первой необходимой помощи, прохождения лечения, встает вопрос о реабилитации для восстановления двигательных функций и повышения качества жизни до приемлемого уровня. По результатам исследования, которое проходило в 2014-2019 годах в медико-стационарных центрах Санкт-Петербурга и Ленинградской области, можно смело говорить, что один из наиболее эффективных методов восстановления, нарушенных или утраченных функций организма – это физическая реабилитация [2]. Начинать реабилитацию можно практически сразу, после возвращения пациента в сознание. В первое время упражнения простые и выполняются при помощи другого человека: укладывать больного только в правильном положении, выполнять сгибание и разгибание конечностей, не допускать сжатости. Не стоит забывать и о дыхательных упражнениях. Постепенно амплитуда выполнения двигательных действий будет увеличиваться, а к пациенту станет возвращаться самостоятельность. По ходу восстановления функций и появления способности к самостоятельному передвижению и обслуживанию себя в быту, можно переходить к курсу лечебной физкультуры. В среднем длительность реабилитации средствами ЛФК

проходит 5 недель при легкой степени двигательных нарушений, 7 при средней степени и 11-12 при тяжелой. Восстановление двигательной активности и ходьбы, в среднем, происходит в первые 6 месяцев, восстановление речи активно идет в первый год, но может продолжаться до 3 лет [3].

В марте 2022 года в бассейн спортивного комплекса СибГУ им. М.Ф. Решетнева обратился Александр Р. 58 лет. На тот момент он уже прошел первичную реабилитацию, а также курс ЛФК для восстановления после ишемического инсульта в феврале 2021 года. Медицинских противопоказаний к занятиям плаванию и аквафитнесом мужчина не имел, поэтому находился в поиске персонального тренера для продолжения курса реабилитации. На начальном этапе мы провели комплексное тестирование для оценки выраженности пареза и степени сохранности физических функций. Нами были подобраны следующие неврологические тесты:

- **Пальце-носовая проба.** И.п. стоя, руки вытянутые прямые, глаза закрыты. Испытуемый дотрагивается указательным пальцем каждой руки до кончика носа.
- **Проба Барре.** Выделяют два варианта данной пробы – для пояса верхних конечностей и для пояса нижних конечностей. И.п. (при тестировании рук) основная стойка, глаза закрыты. Испытуемый поднимает прямые руки до уровня плеч и старается удержать их в таком положении. И.п. (при тестировании ног) лежа на спине, руки вдоль туловища, глаза закрыты. Испытуемый поднимает ноги до угла 45 градусов и удерживает их в таком положении.
- **Тест «Коробка и кубики».** Тест необходим для определения сохранности мелкой моторики. Коробка разделана на 2 части, в одной лежит 10 кубиков с длиной грани 2 см, оценивается время, за которое испытуемый перекладывает все кубики одной рукой и другой.
- **Измерение силы на ручном динамометре.**

По результатам предварительного тестирования (табл. 2) мы сделали вывод, что у Александра выраженный гемипарез правой стороны тела. Так как была потребность повысить мышечный тонус, при этом не создавая значительной нагрузки на суставы, нами было принято решение разработать для занимающегося комплекс тренировочных мероприятий из элементов аквааэробики и упражнения начального обучения плаванию. Занятия проходили 3 раза в неделю в течение 12 недель, соотношение элементов аквааэробики и плавания составляло один-к-одному, продолжительность одной тренировочной сессии составляла 40 минут. Программа каждого занятия строилась вариативно и включала в себя упражнения, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Упражнения применяемого комплекса.

№ п/п	Группа упражнений	Упражнение	Дозировка на один подход
1	Аквааэробика	Подъемы ног вперед. Нудл под руками за спиной.	8, 16, 24 раза
2		Ноги подняты, выполняем скрестные движения прямыми ногами.	16, 24, 32 раза
3		Прыжки ноги врозь – ноги вместе	10, 15, 20 раз

4		Придерживаемся за лестницу. Одной ногой утапливаем нудл под воду.	8, 16 раз на каждую ногу
5		Бег на месте	10, 20, 30 сек
6		Упражнение «Льжи» с гантелями для аквааэробики в руках: руки и ноги ходят попеременной вперед-назад	16, 24, 32 раза
7		Упражнение «Весы» с гантелями для аквааэробики в руках: наклон в сторону с утапливанием гантели	8, 16 раз на каждую руку
8	Плавание	Плавание ногами кролем с нудлом в прямых руках	16-96 метров
9		Плавание ногами кролем с нудлом в руках с попеременной работой рук кролем	16-96 метров
10		Плавание ногами кролем, в одной руке гантель, вторая выполняет гребок кролем, смена рук через 16 метров. Стараемся толкать воду развернутой ладонью до бедра	16-96 метров
11		Плавание ногами дельфином с доской в прямых руках. Стремимся к синхронной работе ног.	16-96 метров
12		Плавание ногами кролем, нудл под грудью, руки работают брассом. Стремимся к синхронной работе рук.	16-96 метров
13	Восстановительные упражнения	Продолжительный выдох в воду, быстрый вдох на поверхности воды	10 раз
14		Упражнение «Поплавок»: на задержке дыхания принимаем позу группировки, замираем, считаем до 5	5-10 раз
15		Упражнение «Поплавок-звездочка-поплавок»: на задержке дыхания выполняем поплавок, далее, не поднимая головы, расправляем руки и ноги в стороны, затем снова группируемся в поплавок	5-10 раз

В начале моторная плотность занятий была достаточно низкой, занимающемуся часто требовались остановки для отдыха, появлялась отдышка. На этом этапе серии состояли из 1-2 подходов с минимальным количеством повторений. Постепенно мы мягко поднимали нагрузку за счет увеличения количества подходов на одну серию, при этом отдых шел до полного восстановления. По прохождению 6 недель (18 тренировочных сессий) мы провели промежуточные тесты, чтобы проверить эффективность выбранного метода. Как мы видим в таблице 2, уже на этом этапе есть положительная динамика в координационных способностях, а так же в силе конечностей правой части тела занимающегося. Еще через 2 недели мы вышли на максимальную продолжительность плавания без остановки и на наибольшее количество подходов на одну серию. В дальнейшем, мы удерживали данный объем. На 36-ом завершающем занятии мы провели итоговый тест, который показал, что тенденция к положительной динамике сохраняется.

В заключении, хочется отметить, что несмотря на прогресс в восстановлении после ишемического инсульта, большую роль сыграл тот факт, что занятия проходили в индивидуальном формате. То есть мы могли учитывать любое изменение в состоянии занимающегося. Не стоит так же забывать о высоком уровне самодисциплины и ответственности Александра. Для подтверждения эффективности данного комплекса реабилитационных мероприятий, планируется повторная апробация с другими занимающимися со схожими проблемами со здоровьем.

Таблица 2 – Результаты предварительного, промежуточного и итогового тестирования.

	Предварительный тест	Промежуточный тест	Итоговый тест
Пальце-носовая проба	Левой рукой – проба выполнена; Правой рукой – палец попадает в подбородок, движение замедленно	Левой рукой – проба выполнена; Правой рукой – проба выполнена, движение замедленно	Левой рукой – проба выполнена; Правой рукой – проба выполнена
Проба Барре	На руки – правая рука медленной опускается вниз. На ноги – левая нога фиксируется в поднятом состоянии, но не без усилий, правая практически сразу падает, не доходя до 45 градусов	На руки – руки вытянуты и зафиксированы, но на разном уровне. На ноги – левая нога фиксируется в поднятом состоянии, правая нога фиксируется в правильном положении на 2-3 сек	На руки – руки вытянуты и зафиксированы, но на разном уровне. На ноги – левая нога фиксируется в поднятом состоянии, правая нога фиксируется в правильном положении на 2-3 сек

Продолжение таблицы 2			
Коробка и кубики	Левая рука – 19 сек Правая рука – 65,5 сек	Левая рука – 18,7 сек Правая рука – 58 сек	Левая рука – 17 сек Правая рука – 42,8 сек
Измерение силы	Левая рука – 50 кг Правая рука – 17 кг	Левая рука – 55 кг Правая рука – 24 кг	Левая рука – 57 кг Правая рука – 31 кг

Список использованных источников

1. Кандыба, Д.В. Инсульт // Российский семейный врач. - 2016. - №20. С. 5-15.
2. Фирилера Ж.Е., Пономарев Г.Н. Принципы физической реабилитации при восстановлении здоровья после инсульта // Теория и практика физической культуры. - 2020. - №11. С. 40-42.
3. Ерешко Н.Е., Мельникова А.В. Роль лечебной физической культуры в реабилитации после инсульта // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. - 2022. - №6. С. 63-68.
4. Салаватов К.А., Пихаев Р.Р., Мусаев А.С. Диверсификация средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке лиц разного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - №11. С. 384-387.

УДК 372.879.6

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ 8-9 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КРУГОВОГО МЕТОДА ПРОВЕДЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Симонова Л.И., учитель физической культуры ГБОУ СОШ № 667, Невского района, Санкт-Петербург
Лаврухина Г.М., к.п.н., доцент, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы о применении кругового метода проведения комплекса упражнений с детьми 8-9 лет на уроках физической культуры, с целью повышения у детей уровня физической подготовленности. Сущность метода круговой тренировки заключается в том, чтобы по возможности на большем количестве снарядов выполнить упражнения различной направленности, трудности и интенсивности [2].

Ключевые слова: уроки физической культуры, дети 8-9 лет, тесты, физическая подготовленность.

Актуальность. Повышение эффективности и качества физического воспитания школьников находится в центре внимания педагогов. Реализация цели учебной программы связана с решением ряда образовательных задач - одна из них предусматривает развитие координационных и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливость, гибкость) способностей. Желание сделать многое за

минимальный промежуток времени (три урока в неделю) на деле приводит к низкому качеству учебного процесса. Поэтому в последнее время широкое применение нашли специальные формы упражнений при комплексном содержании занятий. Основная из них – так называемая круговая тренировка. Большую роль в выборе этого метода сыграло и то, что при переполненной школе – один спортивный зал (где иногда занимаются два класса). При такой загруженности моторную плотность урока помогает увеличить «круговая тренировка». «Круговая тренировка» хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействие, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействия [1.С.4].

О.Д. Серебрянская, указывает, что основными задачами, которые поставлены перед учителем физического воспитания, являются: добиться, чтобы каждый учащийся не только хорошо знал, но и хорошо понимал свои действия при занятиях физической культурой, используя индивидуальный и дифференцированный подход на уроках и во внеурочное время, способствовать развитию физических качеств [5]. Одна из важнейших задач учителя должна заключаться, с одной стороны, в моделировании специальных комплексов и выработке алгоритмического предписания для их выполнения, а с другой – в умении организовать самостоятельную деятельность учащихся и управлять ею на уроках физического воспитания [3]. Стоит отметить, что большая часть недостатков физической подготовленности детей – результат слабой организации физического воспитания в семье и школе. Круговой метод в отличие от других, позволяет успешно выполнять одно из важных требований к уроку, реализуя образовательную направленность в сочетании с высокой моторной плотностью.

Объект исследования: процесс развития физических способностей у школьников 8-9 лет.

Предмет исследования: комплекс упражнений, проводимый круговым методом в процессе уроков физической культуры школьников 8-9 лет.

Цель исследования – обосновать эффективность комплекса упражнений, проводимого круговым методом, направленного на повышение уровня физической подготовленности школьников 8-9 лет, в процессе уроков физической культуры. В процессе исследования в соответствии с целью работы решались следующие задачи:

1. На основе анализа специальной литературы выявить особенности организации и методики проведения занятий с использованием метода круговой тренировки.

2. Экспериментально проверить эффективность использования комплекса упражнений, направленного на повышение уровня физической подготовленности школьников 8-9 лет, в процессе уроков физической культуры.

Для решения поставленных задач были использованы следующие *методы*: анализ специальной литературы; педагогическое тестирование: тесты для определения уровня физической подготовленности учащихся [4]; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Экспериментальный комплекс упражнений проводился круговым методом и состоял из 10 «станций». Продолжительность круговой тренировки – от 10 до 12 минут, и проводился в конце основной части урока.

На каждой «станции» упражнение продолжалось 30 секунд, затем – перерыв 30 секунд, отдых между кругами длился 1 минуту, всего было 2 круга. Особое внимание было уделено дозированию нагрузки. Дозировка устанавливалась с помощью максимального теста (МТ). Для этого на первом уроке ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, учащиеся, были равномерно распределены по «станциям».

После определения максимального теста, для каждого занимающегося была установлена индивидуальная нагрузка, которая составляла 50% от МТ. Затем каждый месяц этим же способом проводилось последующее уточнение дозировки. Для контроля нагрузки между сериями измерялась частота сердечных сокращений. Детям, у которых пульс после выполнения упражнений превышал 180 ударов в минуту, снижали дозировку при последующем прохождении круга. Для анализа полученных в ходе педагогического эксперимента данных использовался метод оценки достоверности различий арифметических средних по t-критерию Стьюдента.

На основе полученных результатов, в ходе педагогического эксперимента в экспериментальной группе появился значительный процент занимающихся с высоким уровнем развития скоростных, координационных и силовых способностей. В то же время, в контрольной группе, основной процент занимающихся достиг только среднего уровня развития вышеупомянутых способностей. Для наглядности отобразим данные результатов на рис. 1, по одному из способностей.

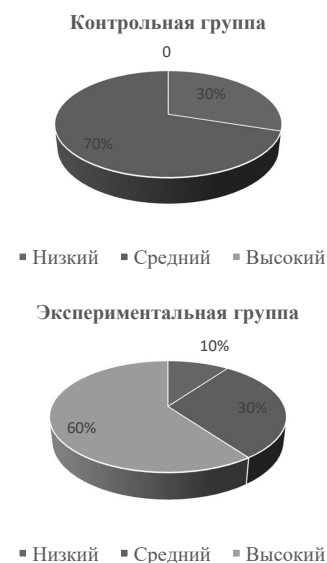


Рисунок 1 – Уровень развития скоростных способностей в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

Для наглядности динамики результатов по тестам контрольной и экспериментальной групп, в табл. 1, приведены результаты обеих групп до и после эксперимента.

Таблица 1- Результаты по тестам в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До	После	До	После
Бег на 30 м. (с)	6,9	6,76	7,61	5,27
6-минутный бег (м)	727,3	780	802,3	926,1
Челночный бег 3*10(сек)	10,42	9,62	10,48	8,88
Прыжок в длину с места (см)	124,5	137,8	124,2	151,5
«Наклон из положения сидя» Наклон_вперед, см	4,2	5,3	4,5	5,5
Подтягивание, раз	2,8	4,4	3,2	5,9

Данные таблицы отображены на рисунках 2-6.

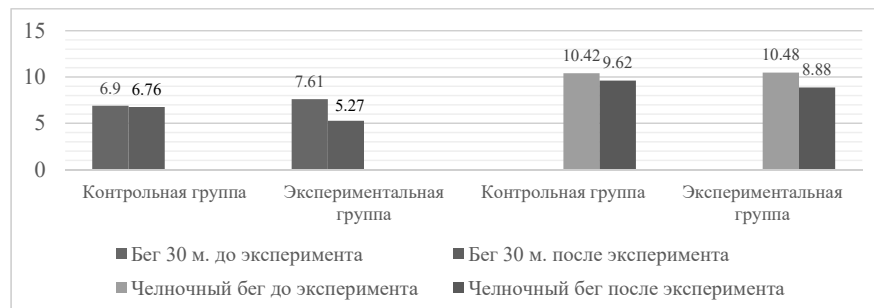


Рисунок 2 - Результаты по тестам «Бег на 30 м» и «Челночный бег 3*10» в КГ и ЭГ до и после эксперимента

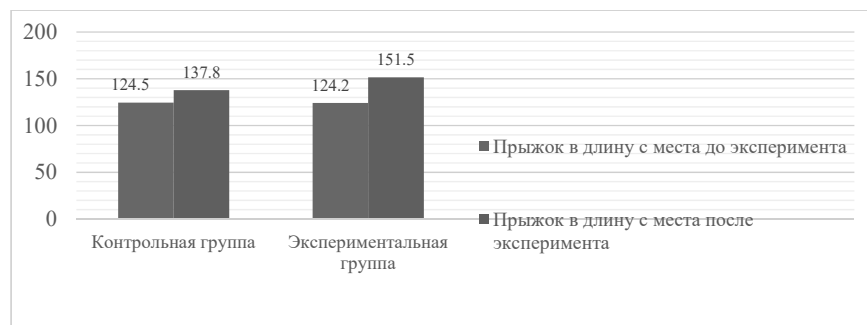


Рисунок 3- Результаты по тесту «Прыжок в длину с места» в КГ и ЭГ до и после эксперимента

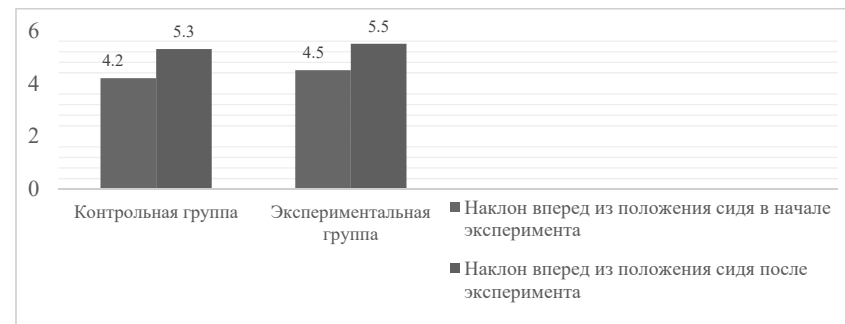


Рисунок 4 - Результаты по тесту «Наклон из положения сидя» в КГ и ЭГ до и после эксперимента

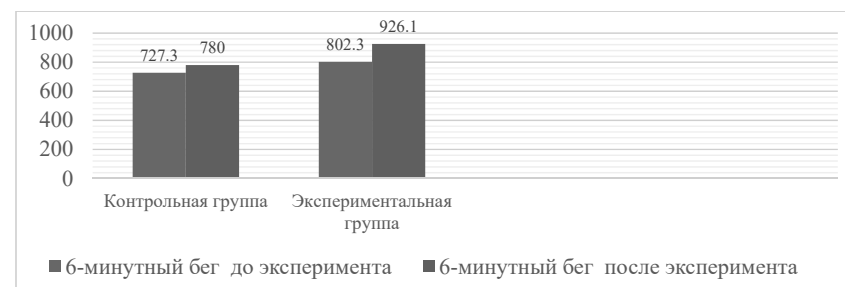


Рисунок 5 - Результат по тесту «6-минутный бег» в КГ и ЭГ до и после эксперимента

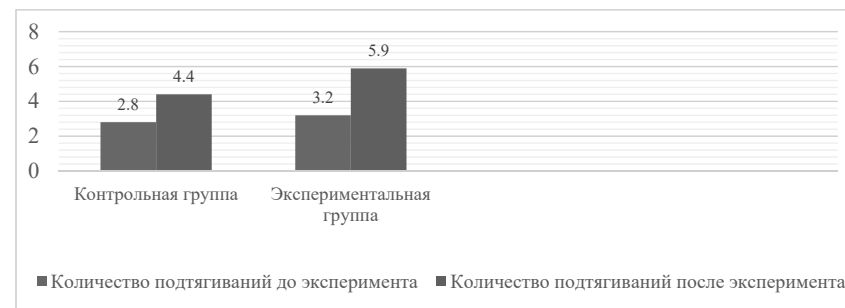


Рисунок 6 - Результат по тесту «Подтягивание» в КГ и ЭГ до и после эксперимента

На основе полученных результатов, можно сделать вывод о том, что в экспериментальном классе показатели физической подготовленности учащихся стали значительно выше, по сравнению с контрольной группой. Тем не менее, в тесте на гибкость, экспериментальная группа не продемонстрировала значительного преимущества над КГ.

Наилучшую динамику учащиеся в экспериментальной группе показали в развитии скоростных, координационных и силовых способностей. До начала эксперимента в обеих группах было 0% занимающихся с высоким уровнем развития скоростных способностей, после эксперимента в экспериментальной группе их стало 60%, в то время как в контрольной группе их по-прежнему было 0%. Высокие показатели координационных способностей были у 10% в контрольной группе и у 20% в экспериментальной. После эксперимента в ЭГ их стало 60%, а в КГ всего 20%. Силовые способности были на высоком уровне у 10% занимающихся ЭГ, и ни у одного занимающегося в КГ. После эксперимента количество школьников в ЭГ с высокими показателями развития силовых способностей повысилось до 70%, а в КГ показатель остался по-прежнему на нуле. Полученные эмпирические значения *t* по всем тестам, за исключением наклона вперед из положения сидя, находятся в зоне значимости, а значит, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными.

Выводы:

1. На основе полученных, в ходе анализа литературных источников, данных был разработан комплекс упражнений физической подготовки с использованием метода круговой тренировки для школьников 8-9 лет, в процессе уроков физической культуры.
2. На основе полученных результатов, было выявлено, что в экспериментальной группе показатели тестов физической подготовленности занимающихся стали значительно выше, по сравнению с контрольной группой. Наилучшую динамику занимающиеся в экспериментальной группе показали в уровне развития скоростных, координационных и силовых способностей. Однако стоит обратить внимание на показатели гибкости, по результатам эксперимента и внести коррекцию в процесс обучения по развитию данной способности.
3. «Круговую тренировку» легко применять на уроках по легкой атлетике, спортивным играм, и особенно гимнастике. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.

Список использованной литературы:

1. Гордеева Н.А. Круговая тренировка на уроках физической культуры: Методическое пособие. - Уфа: 2014. С. 4.
2. Гуревич, И. А. 1500 упражнений: моделирование круговой тренировки / И. А. Гуревич. - Минск. «Высшая школа», 1988.
3. Иванова, Л.М. Круговая тренировка как метод воспитания физических качеств в спортивных играх: методические рекомендации [Текст] / Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун; М-ВО образования и науки Рос. Федерации, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования Ом. гос. ун-т им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ, 2011. С. 23
4. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010. 127 с.

5. Серебрянская, О.Д. Метод круговой тренировки как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности учащихся на уроках физической культуры в 5–9 классах Образование и воспитание, Научный журнал, № 5 (05), Казань, ООО Издательство «Молодой ученый» – 2015.С. 34-37.

УДК 615.825

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА TRX В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

*Дарина Андреевна Тетерятник, магистрант,
Алексей Ефимович Левенков, доцент, кандидат биологических наук
НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация: в статье представлены описание и оценка комплекса упражнений, направленных на быстрое восстановление физической формы исключая возможность получения травмы.

Ключевые слова: TRX, травмы, комплекс упражнений.

USE OF THE TRX TRAINER IN COMPLEX REHABILITATION

*Darina Andreevna Tietieriatnik, master's student
Alexey Efimovich Levenkov, docent, candidate of biological sciences
Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg*

Abstract: The article presents a description and assessment of a set of exercises aimed at quickly restoring physical fitness, excluding the possibility of injury.

Key words: TRX, injuries, complex of exercises.

Выбранная нами тема доказывает актуальность исследования в реалиях российского современного общества и учебного процесса в системе образования [1].

Цель исследования: Доказать эффективность использования методики тренировок с использованием TRX – системы.

Сегодня становится все более очевидной тревожная тенденция, ухудшение здоровья подростков. Примерно 90% детей школьного возраста имеют отклонения в состоянии физического здоровья. Ухудшение здоровья происходит при отсутствии физической активности, гиподинамия достигла 80% среди детского и взрослого населения России.

При использовании петель TRX для тренировок, главным образом, используется собственный вес тела в качестве нагрузки. Этот вид тренировок акцентирует внимание на работе мышц и сухожилий, что создает дополнительное напряжение на кости. Таким образом, кости укрепляются и повышается их плотность. При выполнении упражнений с использованием TRX в вертикальном положении или с изменением точки опоры, нагрузка может меняться, делая её более или менее интенсивной. Это также способствует развитию баланса, координации и укреплению мышц-стабилизаторов (кора), а также увеличивает мобильность и диапазон движений, снижая риск падения и перелома.

TRX петли, изначально созданные для морских пехотинцев ВМС США и позже признанные спортсменами по всему миру, доказали свою эффективность в развитии силы мышц, стабильности суставов и даже улучшении работы сердечно-сосудистой системы. TRX предоставляет возможность людям становиться лучшей версией себя без ограничений по времени, местоположению или физическим возможностям. Рэнди Хетрик является изобретателем петель TRX, такими, какие мы знаем сегодня [3].

Тренажер TRX очень прост: он состоит из прочных петель, прикрепленных к лентам, с удобными ручками. Натяжение петель можно легко настроить индивидуально, а также регулировать угол наклона тела, скорость выполнения и многие другие параметры. При тренировках с использованием TRX активизируются разные группы мышц, включая те, которые обычно мало задействованы в повседневной жизни, такие как глубокие мышцы спины, суставы и мышцы-стабилизаторы спины и брюшного пресса. Именно эти мышцы формируют крепкий мышечный корсет и обеспечивают питание позвоночника и хрящевых тканей суставов.

Основная идея упражнений TRX заключается в том, что одни части тела остаются неподвижными, в то время как другие двигаются. Важно выбирать такой уровень интенсивности, который соответствует силе и подвижности суставов. Цель тренировочного процесса заключается в выполнении идеальных повторений, чтобы привыкнуть к движению и корректно его выполнять без излишних усилий. Тренировки с использованием TRX правильной интенсивности и продолжительности помогут улучшить функциональную способность и уровень физической подготовки [2].

Исходя из анализа различных методик, в нашем исследовании в экспериментальной группе была применена методика тренировок с использованием TRX – системы, так как по нашему мнению она обладает рядом преимуществ. А именно отсутствием осевой нагрузки, что отлично подходит для тренировочного процесса в период реабилитации.

Педагогическое исследование было организовано на базе фитнес клуба «Фреш-фитнес» с января по март 2022г. в ходе которого внимание было направлено на повышение уровня физических качеств у подростков 13-16 лет после полученных травм нижних конечностей (полная ремиссия). В методике было 2 группы: контрольная и экспериментальная. С контрольной группой проводилась реабилитация с помощью стандартных упражнений ЛФК по методике рекомендованной министерством здравоохранения. С занимающимися в экспериментальной группе был выбран метод круговой тренировки с помощью системы петель TRX. Метод круговой тренировки хорошо сочетает в себе избирательные и комбинированные воздействия, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействие на группы мышц.

Основа экспериментального метода состоит в серийном повторении нескольких видов общеразвивающих упражнений, с использованием системы TRX-петлей. Упражнения были доведены до уровня двигательного навыка, среди тренирующихся. Занятия в исследуемых группах были организованы 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) продолжительностью 1 академический час. За время эксперимента было проведено 24 тренировки с испытуемыми.

В таблице 1 представлена тренировочная программа с выбранными методами исследования экспериментальной группы.

Таблица 1 - Тренировочная программа экспериментальной группы (реабилитация с TRX системой)

п/п №	Частная задача	Содержание	Дозировка	Примечания
11	Повышение подвижности коленного сустава, голеностопного сустава	Выпад вперёд правой и левой ногой поочередно, вытягивая руки вверх над головой. Наклон в правую сторону: правую руку опустить вниз, левую поднять к плечу. То же в левую сторону.	8-10 раз. 8-10 раз.	Поочередно. С паузами на расслабление.
22	Укрепление мышечно-связочного аппарата коленного сустава	Держась за ручки TRX, держать угол сгибания коленного сустава такой, в котором была болезненность. Поднимаем таз, принимая положение «обратная планка», упражнение выполняется на 4 счёта: сгибание ног в коленном суставе, подъём таза вверх, опустить таз вниз, разгибание ног в коленном суставе. Лёжа, поднимаем таз и одновременно слегка разводим ног в стороны.	8-15 раз.	Вдох делается носом, медленно, набирая как можно больше воздуха в лёгкие. Выдох – ртом. Упражнения выполнять в среднем и быстром темпе. Спина прямая, исключить толчки от пола.

Результаты исследований до и после проведения эксперимента приведены в таблице 2.

Таблица 2 - Анализ рекреационно-реабилитационной деятельности занимающихся

	Контрольная группа n=10	Экспериментальная группа n=10	P
Объем бедра травмированной ноги в Январе (среднее значение) См	40,1±1	40±0,8	P>0,05
Объем бедра травмированной ноги в Марте (среднее значение) См	41,6±0,8	44,7±0,7	P<0,05

Продолжение таблицы 2

Объем сгибания/разгибания в коленном суставе травмированной ноги в Январе (среднее значение) градусы	138,5±3	146±2	P>0,05
Объем сгибания/разгибания в коленном суставе травмированной ноги в Марте (среднее значение) градусы	138,5±4	158±3	P<0,05

По результатам исследования в таблице 2 можно сделать вывод о наличии положительных эффектов: увеличение объема травмированной ноги, увеличение объема сгибания/разгибания в коленном суставе травмированной ноги. При обсуждении результатов исследования, экспериментальная группа показала результаты выше по сравнению с контрольной группой, что позволяет рекомендовать данный комплекс с использованием системы TRX для включения в реабилитационную программу.

Список источников

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: «Советский спорт», 2014. 352с.
2. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980. 243 с.
3. [Электронный ресурс]: официальный сайт <https://www.trxtraining.ru/o-trx/istoriya-trx/>

References

1. Verkhoshansky Yu.V. Fundamentals of special physical training for athletes. – M.: “Soviet Sport”, 2014. 352 p.
2. Godik, M.A. Control of training and competitive loads [Text] / M.A. One year old. – M.: FiS, 1980. 243 p.
3. [Electronic resource]: official website <https://www.trxtraining.ru/o-trx/istoriya-trx/>

Информация об авторах

Д. А. Тетерятник, фитнес-инструктор, магистрант кафедры спортивной медицины и комплексной реабилитации, darina.tietieriatnik@bk.ru

А. Е. Левенков, доцент кафедры спортивной медицины и комплексной реабилитации, levenkov.alescha@yandex.ru

УДК 796

КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАВЕРШИВШИХ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА

*В.Г. Чванов, ст. преподаватель
 НГУ физической культуры, спорта и здоровья
 имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация: в статье раскрываются средства коррекции, рекреации и реабилитации, применяемые при занятиях туризмом для спортсменов, завершивших спортивную карьеру.

Abstract: the article reveals the means of recreation and rehabilitation, used in tourism for athletes, who have completed a sports career.

Ключевые слова: спортсмены, реабилитация, спортивно-оздоровительный туризм, физическое, психо-эмоциональное здоровье,

Key words: athletes, rehabilitation, sports and health tourism, physical, psycho-emotional health

В профессиональной деятельности на спортсмена воздействуют различные экстремальные факторы и необходимо им противостоять, а также обеспечивать своевременное восстановление психического и физического состояния.

После окончания спортивной карьеры спортсменам высокой квалификации в интересах их реабилитации, как правило, предлагают лекарственные средства восстановления.

С нашей точки зрения, это не только ухудшает их физическое и моральное состояние, но и приводит к затяжным хроническим заболеваниям.

Для решения этих задач была предпринята экспедиция в горы со спортсменами, закончившими свою спортивную деятельность.

Была создана группа, в которую входило 14 человек. Выезд проходил в октябре 2018 года в район Большого Сочи, в местность на берегу моря, где была удобная возможность выхода в горы.

Комплектование определилось результатами медицинского обследования, отсутствием сердечно - сосудистых заболеваний и заключением врача – «здоров», без учета спортивной квалификации спортсменов. Для прогулок в горы была определена трасса, крутизна подъемов и спусков иногда доходила до 10 - 15 градусов, скорость передвижения была около 1,5 – 2, 5 км в час, (по ситуации). Продолжительность выходов около 4,5 – 5 часов через день и один раз, два дня подряд (3 – 4 выходы). Всего было за смену запланировано и проведено 7 выходов.

Скорость передвижения не форсировалась. При развитии начального утомления с ощущением резкого чувства дискомфорта, появления явной одышки, резкого повышения ЧСС, побледнения, хотя бы у одного – двух человек, делались остановки на 5 – 8 минут, при этом выполнялись дыхательные упражнения. Участники-спортсмены, завершившие карьеру, апробировали упражнения на координацию движений, измеряли у себя пульс, любовались окружающим горным пейзажем.

Через каждые 30 – 35 минут проводился привал на 20 – 30 минут. На более крутых подъемах помогали друг другу, подавали руку. При возвращении в лагерь и в дни между выходами, группа отдыхала и проводила время в своем режиме.

Таблица 1 - Результаты изменения самооценки психо-физического состояния у спортсменов, завершивших спортивную карьеру

Оцениваемые показатели (14 человек)	Субъективная оценка в 5-и балльной шкале		
	Исходная	Конечная	Различия
1	2	3	4
Самооценки общего самочувствия	3,78 ± 0,23	3,99 ± 0,23	P > 0,05
Работоспособность, чувство готовности к труду	3,70 ± 0,23	4,31 ± 0,16	P < 0,05
Самооценка психо-эмоционального состояния	3,72 ± 0,23	4,08 ± 0,23	P > 0,05
Средние данные	3,73 ± 0,23	4,13 ± 0,23	P > 0,05

Эксперимент по вовлечению этой категории спортсменов в систему спортивно-оздоровительного туризма превысил все наши ожидания.

Анализ полученных результатов свидетельствует о положительной динамике всех показателей, таких, как самооценки общего самочувствия, работоспособности и психоэмоционального состояния.

Заключение

Результаты решения нашей задачи характеризуются улучшениями физического и психического состояния.

Предложенная программа системы оздоровительного туризма обладает такими достоинствами, как легкость ее корректировки и доступность для любой категории спортсменов.

Литература

1. Агаджанян, Н.А., Адаптация и резервы организма / Н.А. Агаджанян. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. 176 с.
2. Платонова, Т.В. Выездная школа здоровья как организационная основа системы формирования здорового образа жизни населения РФ / Т.В. Платнова. – Санкт-Петербург, 2022. 374с.

СЕКЦИЯ 5. КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ, ФИДЖИТАЛ СПОРТ И ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 794

КИБЕРСПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Беспалова Наталья Александровна, научный руководитель, ст. преподаватель кафедры физ. воспитания, Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Новосибирск;
Ложеницына Наталья Денисовна, студентка, 3 курс, Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Новосибирск

Аннотация. В статье рассматривается, как студенты относятся к такому явлению, как киберспорт, как он влияет на их жизнь и какие проблемы могут возникнуть в ходе занятия такой деятельностью.

Ключевые слова: Киберспорт, студенты, анализ, опрос

Киберспорт последние 20 лет заполняет досуг молодежи и студентов. Киберспорт – это цифровая деятельность, суть которой заключается в соревновании между игроками в каком-либо жанре игры как на профессиональном, так и на любительском уровне. Можно выделить фундаментальные опоры, которые популяризируют киберспорт.

Во-первых, это прежде всего, доступность. Единственное, что может ограничить желающего посоревноваться в виртуальном мире, это технические характеристики компьютера, ноутбука. То есть любой человек, который обладает компьютером, может спокойно поиграть.

Во-вторых, популярность во всем мире. Множество организаций организуют профессиональные соревнования по различным играм, соответственно обладает большим интересом со стороны зрителей. Также государства разных стран активно развивают эту отрасль. Так Владимир Путин поздравил российскую команду Team Spirit с победой на турнире The international 10 в игре DOTA 2. В этом пункте стоит отметить, что компьютерный спорт, включен во Всероссийский реестр видов спорта в 2016 году. [1]

В-третьих, киберспорт выступает средством знакомства людей. Зачастую игроки заводят новое общение посредством совместной игры с такими же единомышленниками, находящимися в любой точке мира.

Актуальность данного исследования обуславливается тем, что киберспорт популярен и среди студентов различных высших учебных заведений. Основные вопросы, которые будут затронуты в работе это: в каких компьютерных играх предпочитают студенты проводить свой досуг, интересуются ли они проведением игр на профессиональной сцене и как киберспорт влияет на их жизнедеятельность.

Цель научного исследования выяснить, как киберспорт оказывает влияние на повседневную жизнь студентов, которые активно играют в компьютерные игры. Установить положительные и отрицательные аспекты этой отрасли. В какой зависимости находятся академическая успеваемость, здоровье и активность студента с киберспортивной деятельностью.

Исследование проводилось посредством открытого анкетирования среди обучающихся Сибирского государственного университета телекоммуникаций и

информатики на направлении информационные технологии в медиаиндустрии. В исследовании приняли участие 50 человек в возрасте от 18 до 22 лет.

Результаты анкетирования получились следующие. Около 95% опрошенных когда-либо играли в компьютерные игры, причем 40% студентов продолжают это делать и по сей день (минимум раз в неделю). Лишь 13% респондентов проводят свой досуг в виртуальном мире ежедневно. Так называемый средний игровой стаж у студентов превышает 6-7 лет.

Наибольшей популярностью пользуются игры соревновательного характера. К таковым можно отнести: Counter-Strike 2, Dota 2, War Thunder. Лишь небольшая часть студентов предпочитают игры с элементами стратегии, либо с сюжетной линией.

Это обосновывается тем, что большинство людей хотят доказать себе и другим, что обладают большими навыками и могут исполнять лидирующую роль. Любая победа приносит внутреннее удовольствие. Помимо этого, в процессе игры они развивают те качества, которые можно будет применить в реальной жизни. Киберспорт помогает отвлекаться от повседневных проблем, дает возможность получать удовлетворение от достигнутых результатов, получить адреналин, не выходя из дома. Люди, заводя новое общение, могут получить ту самую поддержку, которая им необходима, могут получить новые знания или опыт как для реальной жизни, так и для игры. Безусловно, киберспорт является инструментом развития социальных навыков общества.

Также установлено, что лишь 6% студентов были участниками киберспортивных соревнований на различном уровне, но при этом около половины опрошенных интересуются киберспортивной ареной и следят за новостями такого характера. Но, несмотря на положительное отношение к такому роду деятельности, студенты отмечают, что профессиональные занятия киберспортом могут негативно сказаться на здоровье и основной деятельности студента, а именно успеваемости. А также росту зависимости к компьютерным играм. [2] Отсюда назревает следующий вывод, что возникает потребность в создании и научном обосновании оздоровительных тренировочных программ по подготовке студентов, которые занимаются киберспортивной деятельностью.

Вывод

Анализируя приведенные результаты, можно сделать следующий вывод, что киберспорт имеет роль в жизни львиной доли студентов. Многим из них он помогает оттачивать коммуникативные, внутриличностные качества, снимать стресс и усталость после тяжелого учебного дня. Многие из тех, кто играет в компьютерные игры, практически ежедневно, хотели бы увидеть себя на профессиональной сцене, заниматься в специальной секции. Но, к сожалению, условия для занятий киберспортом на должном уровне не соответствуют современной нормативной базе и технической оснащенности вузов. На данный момент это киберспортивная деятельность в студенческой жизни находится на начальной стадии, которую нужно совершенствовать.

Список использованных источников

1. Приказ Минспорта РФ от 29 апреля 2016 г. № 470. «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта, а также в приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 17.06.2010 № 606 «О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта»

2. Никитина, Л.М. Последствия чрезмерного увлечения компьютерными играми у несовершеннолетних / Л.М. Никитина // АНИ: педагогика и психология. – 2016. – Т. 5. – № 2 (15). С. 249-253.

УДК 378.178

ФИДЖИТАЛ СПОРТ: ПРАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЦИФРОВИЗАЦИИ СПОРТА

Беспалова Наталья Анатольевна, старший преподаватель
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»

Федянин Вадим Игоревич, студент
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»

Аннотация: В статье рассматриваются практические возможности цифровизации спорта, исследуется влияние современных технологий на мир спорта и вводится понятие "фиджитал спорта" - инновационной области, объединяющей физическую активность и цифровые компоненты. Также рассматриваются практические применения цифровизации в тренировках, влияние занятий цифровым спортом на психоэмоциональное состояние человека, виртуальные тренировки и соревнования с использованием AR и VR.

Ключевые слова: Спорт, фиджитал спорт, цифровизация, виртуальная реальность

Стремительное развитие научно-технического прогресса привело к созданию сложных вычислительных систем, способных обрабатывать большие объемы данных, что даёт большие возможности в использовании в других сферах. Так, например, компьютер (ЭВМ) в 50-е годы прошлого столетия смог стать привлечь себе внимание общественности из-за тенниса на двоих, в который можно было играть непосредственно на компьютере.

После появления знаменитого тенниса энтузиасты начали разбирать технологию. Кто считал это безнадёжной идеей, а кто-то, наоборот, но на некоторое время популярность «Tennis for two» снизилась. Пока 19 октября 1972 года несколько десятков студентов в Лаборатории по изучению искусственного интеллекта Стэнфордского университета устроили самое настоящее масштабное сражение среди звезд. Они пилотировали свои корабли в космической пустоте, стреляли ракетами и старались вернуться от звезд в одной из ранних и самых известных видеоигр под названием «Spacewar!» – но это забег вперед, ведь сама игра появилась в 1961 при участии Мартина Греца и Уэйна Витенена, которые объединились в неформальную творческую группу под названием Hingham Institute [1].

С тех пор популярность использования вычислительных машин в сфере развлечений многократно возросла, что способствовало развитию индустрии видеоигр, которые в 21 веке вышли на концептуально новый уровень.

Популярность видеоигр в современном мире произвела такое явление как киберспорт, который позже был признан официальным видом спорта.

Тем не менее, киберспорт, являясь в большей степени интеллектуальным спортом, физически малоактивным, - не единственный вектор развития в цифровизации спорта. В современном мире существует так называемый фиджитал спорт.

Фиджитал спорт (фиджитал-спорт) представляет собой современное направление спорта, которое объединяет физическую активность с использованием цифровых технологий и виртуальных сред. Он сочетает в себе элементы традиционных видов спорта и элементы виртуальных игр, создавая уникальный соревновательный опыт. Вот несколько ключевых черт фиджитал спорта:

1. *Использование технологий:* Фиджитал спорт включает в себя использование современных технологий, таких как виртуальная реальность (VR), дополненная реальность (AR), сенсоры и приложения для улучшения соревновательного опыта.
2. *Физическая активность:* Фиджитал спорт требует от участников физической активности, часто с использованием специализированного оборудования. Например, участники могут управлять виртуальными объектами или персонажами с помощью движений своего тела.
3. *Виртуальные среды:* Соревнования в фиджитал спорте часто проходят в виртуальных мирах или создают среды, которые объединяют реальный и виртуальный мир.
4. *Разнообразие дисциплин:* Фиджитал спорт включает в себя разнообразные дисциплины, начиная от виртуального футбола и баскетбола до соревнований в виртуальных картах или других игровых сценариях.
5. *Участие болельщиков:* Как и в традиционных виде спорта, фиджитал спорт имеет активное сообщество болельщиков, которые могут следить за соревнованиями через онлайн-трансляции и взаимодействовать с игроками через социальные медиа и другие интерактивные платформы.

Фиджитал спорт представляет собой современную эволюцию спорта, которая объединяет лучшие аспекты традиционных видов спорта и инновационные возможности цифровых технологий, делая его интересным и привлекательным для широкой аудитории.

Классический киберспорт предлагает большой потенциал интеллектуального развития, но вместе с этим требует больших вложений во время, проведенное за персональным компьютером или приставкой, что, несомненно, ведёт к таким вполне заметным проблемам со здоровьем как гиподинамия, туннельный синдром, проблемы со зрением и психикой – всё это при отсутствии должной физической нагрузки и активности. И подобное явление не редкость для киберспорта [2].

Все отрицательные эффекты от особого образа жизни киберспортсменов нуждаются в корректировке, особенно это касается молодых студентов, которые могут ещё больше пострадать от отсутствия тренировочного режима адекватным возрастным особенностям развития двигательного потенциала человека в этот период жизни. Несмотря на некоторые омрачающие факторы, существует ряд положительных фактов влияния видеоигр, подтверждённых исследованиями.

Таким образом, исследователи Мукеш Дхамала и Тимоти Джордан пришли к выводу, что экспериментальные группы имеют различия, как в поведенческих реакциях, так и в реакциях мозга на принятие решений.

Исходя из выявленного воздействия видеоигр, улучшение сенсомоторных задач у геймеров может быть связано с улучшением различных аспектов низкоуровневых и

высокоуровневых процессов мозга: ощущений, внимания, пространственной навигации и когнитивного контроля [4].

Исследователи университета Неймегена в своей работе пришли к выводу, что видеоигры положительно влияют на социальную активность игроков, на их эмоциональное состояние и умение на ходу оценивать различные социальные группы [3]. Подобное улучшение когнитивных функций человека позволяет достигать больших успехов в различных сферах деятельности в долгосрочной перспективе.

Фиджитал-спорт, с другой же стороны, представляет собой удачную комбинацию и баланс между высоким уровнем физической активности и интеллектуальным развитием. Более того, в фиджитал-спорте физическая активность является одним из важных компонентов состязания. Подобный подход существенно снижает риск проблем со здоровьем, связанных с низкой физической активностью и даёт большую разгрузку психике.

Рассмотрим пример. Киберспортсмен играет в CS:GO (командный тактический шутер, в котором игроки распределяются по двум командам и сражаются друг против друга. В игре представлены две команды: террористы и спецназ, игроки, играющие за команду террористов, должны заложить бомбу в одной из нескольких точек закладки, а спецназ — успешно её разминировать. Во втором сценарии игрокам из команды террористов необходимо не дать противоборствующей команде спасти заложников, которых они похитили) и не проявляет большой физической активности, но в фиджитал-спорте этот же спортсмен будет ещё и участвовать в матче в пейнтбол, лазертаг или даже страйкбол. Это даёт не просто более высокий уровень физической активности, но и делает спортсмена более компетентным в смежных областях, а если мы говорим о целых командах игроков, то это значительно укрепляет товарищеские взаимоотношения между игроками, делает возможным развитие тактического мышления на более высоком уровне. Аналогично подобное и для других дисциплин, представленных в киберспорте и фиджитал-спорте.

Заключение

Фиджитал-спорт является более современной и улучшенной веткой развития технологий цифровизации, применённых к спорту. Дальнейшее его развитие и распространение несёт большую выгоду, чем та, которую смог предоставить киберспорт; развитие технологий виртуальной реальности, дополненной реальности, а также аппаратно-программной среды открывает значительные перспективы в распространении этого явления.

Список литературы

1. Играй! История видеоигр/ Тристан Донован; пер. И. Воронина. — М.: Белое Яблоко, 2014 — 684 с.
2. Мещеряков А.В. Активность регуляторных систем в компьютерных играх / А.В. Мещеряков, М.А. Новоселов, Е.Н. Скаржинская // Компьютерный спорт (киберспорт): проблемы и перспективы: материалы III Всероссийской научно-практической конференции (в формате интернет-конференции). – М.: РГУФКСМиТ, 2014. – С. 37-44
3. The Benefits of Playing Video Games Isabela Granic, Adam Lobel, and Rutger C. M. E. Engels Radboud University Nijmegen

4. Timothy Jordan, Mukesh Dhamala, Video game players have improved decision-making abilities and enhanced brain activities, Neuroimage: Reports, Volume 2, Issue 3, 2022, 100112, ISSN 2666-9560, <https://doi.org/10.1016/j.ynrp.2022.100112>.

Информация об авторах

Беспалова Н.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания
bes_dlina@mail.ru

УДК 797.56

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВИДА СПОРТА «ГОНКИ ДРОНОВ» В РОССИИ

Зиминский Д. А., аспирант ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Челябинск;
Мелихова Т. М., канд. пед. наук, профессор ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Челябинск;
Макарова Н. В., канд. пед. наук, доцент ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Челябинск;

Аннотация. В статье раскрыто содержание нового вида спорта «гонки дронов». Представлены направления соревнований гонок дронов классификация дронов. Определены возможные сферы деятельности применения навыков, полученных пилотами гонок-дронов. Сформулированы противоречия в развитии вида спорта «гонки дронов», перспективы развития и вектор будущих исследований.

Ключевые слова: гонки дронов, квадрокоптеры, новый вид спорта.

Гонки дронов – это вид спорта, в котором участники управляют небольшим радиоуправляемым самолетом или квадрокоптером, оснащенным камерой, называемым «дроном». Отличительной особенностью дрон-рейсинга от авиамодельного спорта является то, что пилот использует специальные очки, которые передают прямую трансляцию с камеры, установленной на дроне, позволяя пилоту воспринимать окружающий мир «глазами» дрона.

В последние несколько лет гонки дронов активно развиваются в мире и в России. Крупные соревнования привлекают пилотов дронов со всего мира, а трансляции соревнований смотрят миллионы зрителей. В 2006 году беспилотные летательные аппараты стали использовать в коммерческих целях, с тех пор модели дронов совершенствовались, а их популярность у населения разных стран росла. Постепенно это перешло в проведение гонок дронов, в которых участвуют модели FPV (от англ. — First Person View — «вид от первого лица») на специализированных трассах. На сегодняшний день в мире существует две ведущие организации дрон-рейсинга — Drone Champions League (DCL) и Drone Racing League (DRL). В 2016 году DRL провела первый чемпионат мира по дрон-рейсингу, победителем которого оказался школьник из Великобритании, получивший призовой фонд в \$250 тыс. В России первые соревнования также состоялись в 2016 году. Они прошли на территории Московской области, где этот спорт активно развивается. А уже в 2019 году команда из России впервые приняла участие в международных соревнованиях под эгидой DCL, где заняла

второе место. 6-й Международный фестиваль дронов Rostec Drone Festival в Москве в августе 2023 года собрал более 500 пилотов, площадку посетили более 10000 человек, а в онлайн-формате за соревнованиями наблюдали более 300000 зрителей.

В ноябре 2022 года заместитель Председателя Правительства РФ Д. Н. Чернышенко поручил расширить список обязательных дисциплин комплекса ВФСК ГТО, включив туда управление беспилотниками. Вместе с тем, президент В. В. Путин года заявил: «Необходимо включить учебные курсы и модули по управлению беспилотными системами в образовательные программы в самых разных областях» [2].

20 июня 2023 г. приказом Министерства спорта Российской Федерации № 437 гонки дронов были признаны видом спорта и включены во Всероссийский реестр видов спорта в первый раздел – виды спорта, не являющиеся национальными, военно-прикладными и служебно-прикладными, а также видами спорта, развитие которых осуществляется на общероссийском уровне [1].

В гонках дронов выделяется несколько направлений соревнований:

1) Гонки на скорость. Главная цель таких соревнований – это выявить самых быстрых и умелых пилотов. Выступление в данном направлении предусматривает как выполнение всех фаз преодоления дистанции – взлет, полет, приземление дрона, так и выполнение только полета на время. Обычно в заезде участвует от 3 до 5 пилотов.

2) Гонки на дальность. Главная цель этого направления – выявить самых выносливых пилотов и самые надежные дроны. Длина трассы составляет от 100 до 1000 м и определяется организаторами соревнований. Как правило, в таких соревнованиях строго ограничиваются технические характеристики дрона.

3) Гонки на точность, в которых необходимо пролететь трассу по идеальной траектории (заданию организаторов). Чем точнее выполнено задание, тем больше баллов получит пилот.

Говоря о различных технических характеристиках дронов, на данный момент существует множество разновидностей. Их можно классифицировать по следующим признакам: количество двигателей, вес дрона, расстояние между двигателями. В соревновательной деятельности преимущественно используется классификация по количеству двигателей:

1) Мультироторные дроны. Наиболее распространенный тип беспилотных летательных аппаратов, которые обычно состоят из четырех роторов, но также могут иметь шесть или восемь роторов. Они разработаны таким образом, чтобы обеспечивать стабильность и легкость полета, что делает их идеальным выбором для новичков в области дронов. Корпус мультироторного дрона обычно имеет прямоугольную форму, чтобы вместить дополнительные роторы. Это обеспечивает более равномерное распределение веса и улучшенную стабильность во время полета. Каждый ротор управляется независимо, что позволяет дрону маневрировать и изменять направление с большой точностью.

2) Однороторные дроны. Этот тип имеет неподвижное крыло и похож на вертолет. Эти дроны имеют большую полезную нагрузку и используются для крупных проектов, которые необходимо выполнить быстро.



Рисунок 1. Виды дронов

Для участия в соревнованиях, как правило, используют мультироторные дроны, и чаще всего четырехроторные. Они могут быть серийного производства, а также собраны вручную.

Гонки на дронах — это увлекательный и захватывающий вид спорта, который становится всё более популярным во всём мире. Однако гонщики дронов не только развлекаются, но и приобретают ценные навыки, которые могут быть востребованы в различных сферах деятельности.

Гонки на дронах требуют от пилотов высокой скорости реакции, точности и умения управлять дроном в сложных условиях. Кроме того, гонщики должны уметь быстро принимать решения и адаптироваться к меняющимся ситуациям.

Навыки, приобретенные пилотами дронов, могут быть востребованы в следующих сферах:

1) Сбор и передача данных. Дроны могут использоваться для сбора данных в труднодоступных местах или условиях. Например, дроны могут использоваться для мониторинга окружающей среды, проведения исследований или доставки гуманитарной помощи.

2) Авиационная разведка. Дроны могут использоваться для проведения разведки и обеспечения охраны территории. Например, дроны могут использоваться для наблюдения за военными объектами или для предотвращения преступности.

3) Внесение веществ. Дроны могут использоваться для внесения веществ на большие расстояния. Например, дроны могут использоваться для внесения удобрений в сельском хозяйстве или для тушения пожаров.

4) Аэрологистика. Дроны могут использоваться для перевозки грузов. Например, дроны могут использоваться для доставки почты или медицинских препаратов в труднодоступные места.

5) Обеспечение связью. Дроны могут использоваться для обеспечения связью в труднодоступных местах. Например, дроны могут использоваться для организации связи в чрезвычайных ситуациях или для обеспечения связи в условиях боевых действий.

6) Образование и спорт. Дроны могут использоваться для обучения и проведения соревнований. Например, дроны могут использоваться для обучения студентов инженерным дисциплинам или для проведения соревнований по гонкам на дронах.

7) Визуальные инсталляции. Дроны могут использоваться для создания визуальных эффектов. Например, дроны могут использоваться для демонстрации рекламных конструкций или для создания шоу.

8) Внешние работы - направление включает работы, не относящиеся к другим областям применения беспилотных авиационных систем, включая строительномонтажные работы, локальную защиту объектов, санитарную обрезку насаждений, очистку объектов, тушение, аварийно-спасательные работы и акустическое вещание.

В Российской Федерации на данный момент зарегистрирована и функционирует общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация гонок дронов (беспилотных воздушных судов)» России. Основными направлениями деятельности федерации, в соответствии с уставом организации [3] является:

1) организация и проведение мероприятий и показательных выступлений по дрон-рейсингу;

2) организация и проведение занятий по дрон-рейсингу на региональном, межрегиональном и всероссийском уровне;

3) разработка и утверждение программ и методик подготовки по дрон-рейсингу;

4) участие в создании детско-юношеских школ, детско-подростковых клубов по дрон-рейсингу и др.

В субъектах Российской Федерации, таких как Тюменская, Тамбовская, Ярославская, Псковская, Московская области, республика Башкортостан, действуют региональные отделения Федерации гонок дронов России. В Челябинской области, создание регионального отделения находится в процессе регистрации. Однако, гонки дронов активно развиваются на территории всей Челябинской области на базе организаций дополнительного образования детей и подростков, спортивных и любительских клубов.

Таким образом, в настоящее время становится очевидной и актуальной необходимость проведения исследований в виде спорта «гонки дронов», что подтверждается наличием противоречий:

– между включением вида спорта «Гонки дронов» во Всероссийский реестр видов спорта и отсутствием нормативной документации по спортивной подготовке пилотов (например: Федерального стандарта спортивной подготовки, программы развития вида спорта, Единой всероссийской спортивной классификации);

– между большой популярностью дрон-рейсинга среди спортсменов и недостаточной разработанностью вопросов спортивной подготовки пилотов гонок дронов.

Наличие данных противоречий диктует нам необходимость научного поиска в следующих направлениях:

1) Изучение особенностей отдельных дисциплин гонок дронов.

2) Исследование психофизиологических особенностей пилотов гонок дронов.

3) Разработка программно-методического обеспечения спортивной подготовки пилотов гонок дронов.

4) Разработка методики спортивной подготовки пилотов гонок дронов с учётом их индивидуальных особенностей.

Исследованию этих направлений будут посвящены наши последующие публикации.

Список использованных источников

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.06.2023 № 437 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин,

видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» [Электронный ресурс] – URL : <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202307240092> (Дата обращения: 01.09.2023 г.).

2. Совещание по развитию беспилотной авиации [Электронный ресурс] – URL : <http://www.kremlin.ru/events/president/news/71016> (Дата обращения: 01.09.2023 г.).

3. Устав общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация гонок дронов (беспилотных воздушных судов)» России [Электронный ресурс] – URL: <https://fgdr.ru/educational> (Дата обращения: 15.09.2023 г.).

УДК 796.08

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ В СПОРТЕ НА ПРИМЕРЕ ФИДЖИТАЛ СПОРТА

Лисовский Глеб Олегович, аспирант 1-го курса кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы

Аннотация. В период с 2010 по 2020 число людей, которые регулярно занимаются спортом, выросло приблизительно в три раза. Такой сильный прирост способствует появлению новой спортивной инфраструктуры в России. Кроме этого, идет постоянное обновление системы спортивной подготовки, увеличивается финансирование в области физической культуры и спорта, а также общедоступного спорта в целом. Появляются не только новые бренды спортивной экипировки, но и образовывается всеобъемлющая тенденция к эволюции методик спортивной подготовки человека, а вместе с этим создаются цифровые технологии. Цифровые технологии помогают специалистам в области физической культуры и спорта быстрее собирать и обрабатывать информацию, с помощью которой можно при необходимости подкорректировать тренировочный процесс. На фоне внедрения цифровых технологий в России официально был зарегистрирован фиджитал спорт. Как показывает практика, специалистам в этой области необходимо постоянно корректировать процесс подготовки атлетов из-за быстрого роста количества тренировочных программ по фиджитал спорту.

Ключевые слова. Фиджитал спорт, тренировка, интеграция, технологии, цифровизация.

У многих людей разное понимание того, что такое спорт. Представители спортивных организаций по всей России видят и понимают это явление по-разному. В нашей стране спорт занимает одну из наиболее приоритетных позиций в общественной сфере. На сегодняшний день на территории России в сфере физической культуры и спорта работает почти полмиллиона организаций с 45 млн человек в штате. Физическая культура соответствует всем пирамидам Маслоу: она удовлетворяет физиологию человека в плане движения и соревновательной деятельности, а также служит профилактикой заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, укрепляет место человека в обществе и удовлетворяет его потребности в самореализации.

Цифровые технологии играют огромную роль в нашей жизни, и мы уже не можем представить себе мир без них. Они упрощают нашу жизнь, экономят время, обеспечивают удобство и скорость во многих областях. Однако, к сожалению, спорт, в

том числе и хоккей, адаптируется к цифровым технологиям не так быстро, как хотелось бы. Если мы посмотрим на промышленность, финансовый сектор, торговлю и розничную торговлю, то увидим, что цифровые технологии широко используются в этих отраслях уже много лет. Их использование привело к значительным изменениям и улучшениям. Однако спорт в этом отношении отстает. Одна из причин такого отставания - низкие возможности финансирования в спортивной индустрии. Зачастую спортивные организации испытывают финансовые трудности, что затрудняет внедрение новых технологий. Кроме того, препятствием для прогресса является сложная иерархическая структура спортивных организаций. Однако, несмотря на эти трудности, в спортивной индустрии уже начали происходить некоторые изменения. Например, во многих футбольных лигах внедрены системы видеоассистентов судьи (VAR), помогающие судьям принимать более объективные решения. Также разрабатываются и внедряются различные аналитические инструменты, помогающие тренерам и игрокам анализировать данные и улучшать свою игру. Болельщики также получают возможность использовать цифровые инструменты. Они могут смотреть матчи в режиме онлайн, обмениваться мнениями на спортивных форумах, следить за статистикой и новостями о своих любимцах.

Несколько лет назад в стране появился проект под названием «Игры будущего», который соединяет спорт в реальной жизни с виртуальной реальностью (видеоигры). Фиджитал спорт направлен как на развитие цифровых, так и атлетических навыков. Согласно исследованиям, примерно 500 млн из 8 млрд людей во всем мире имеют интерес к киберспорту. Они либо сами участвуют в соревнованиях, либо следят за трансляциями. В России около 15 миллионов человек хотя бы раз попробовали себя в роли киберспортсмена. «Одной из социальных целей проекта «Игры будущего» является выведение людей из-под компьютеров и предложение им заниматься также классическими видами спорта», - отметил руководитель проекта Игорь Столяров. Компьютерные игры и киберспорт, кажется, победили скептически настроенных взрослых. В связи с этим, недавно игры в VR-очках были признаны официальным видом спорта, что означает, что появится еще больше турниров, соревнований и, вероятно, профессий, связанных с фиджитал спортом. Поэтому для тех, кто еще не разобрался с этим новым увлечением, настал самое время это сделать. Точно неизвестно, кто и когда придумал фиджитал, однако идея объединить виртуальные и реальные виды спорта была очевидной. Такие сочетания уже существуют, например, хоккейный симулятор NHL соединили с реальным хоккеем в формате «3 на 3», баскетбол от EA Sports объединила виртуальные броски с реальным кольцом, а гонки на автомобилях класса «Формулы-1» сочетаются с картингом.

Понятийный смысл значения «фиджитал спорт» пока не смог стать полноценной заменой других названий для этого направления. Соревнования, где киберспорт комбинирует с реальными видами спорта, называют дуплексными или гибридными в разных местах. В России организаторы проекта «Игры будущего» продвигают фиджитал спорт. Этот проект представляет международный турнир, который состоится в 2024 году. Победители соревнований в формате международного турнира «Игры будущего» смогут заработать в районе 25 млн долларов, которое выделит российское правительство в рамках призового фонда. Эта сумма будет поделена между победителями в 16 дисциплинах. Кроме Казани на проведение международного турнира также претендовали Калуга, центр подготовки «Сириус» в Сочи и Санкт-Петербург, однако в последний момент организаторы отдали предпочтение столице Татарстана. «Игры

будущего» пройдут в 16 различных дисциплинах, которые объединены в пять турниров: спортивный (футбол, хоккей и другие виды спорта в формате фиджитал), тактический (игры трехмерного тактического боя, сочетающиеся с лазертагом), боевой («Dota 2» или «LoL + Phygital Super Final»), прохождение игр на скорость и технический (гонки на дронах и «Beat Saber»). Можно сказать, что фиджитал спорт - это комбинация физических упражнений с компьютерными играми в виртуальной реальности. В России он уже является самостоятельным видом спорта. Существуют различные форматы, но два самых популярных - это сбор команды и соревнование в компьютерном симуляторе, а затем переход к реальной игре. Важно отметить, что обе части состязания имеют одинаковую значимость. Например, футбольная команда играет первый тайм в «FIFA», а затем переходит на поле. Все забитые мячи в кибер- и классической играх суммируются [1]. Фиджитал-спорт можно организовать не только в футболе, но и в любом другом виде спорта, имеющем виртуальную версию, например, баскетбол – «NBA» или гонки на картинге – «Need for Speed».

На примере фиджитал хоккеистов становится понятно, насколько важен процесс взаимной интеграции в тренировочном процессе. В фиджитал-хоккее очень важная работа в реальной жизни. Нередко встречаются случаи, когда одна команда обыгрывает другую в симуляторе «NHL», при этом уже на льду ей не удается сохранить преимущество. Соответственно, спортсменам, занимающимся фиджитал-хоккеем, необходимо развивать общую физическую подготовку. Для развития ОФП можно заниматься на кардио-тренажерах, делать упражнения на улучшение гибкости силы. Кроме этого, игрокам в фиджитал-хоккее нужно уметь правильно анализировать игру, если мы говорим о реальной жизни. Фиджитал-хоккеисты, если взять за основу международные стандарты, проводят на льду матч в формате «3 на 3» три периода по 10 минут чистого времени. Хорошая подготовка фиджитал-спортивной команды по хоккею включает в себя правильное катание, взаимопонимание и игровой интеллект на льду [2].

Все это отрабатывается с помощью технико-тактических тренировок на ледовой площадке. Физическая подготовка включает в себя тренировку выносливости, силы, гибкости и скорости. Хоккеисты должны иметь хорошую аэробную выносливость, чтобы выдержать интенсивные тренировки и матчи. Они также должны развивать силу и гибкость, чтобы быть сильными и готовыми к физическим контактам на льду. Тренировка скорости помогает игрокам быть быстрыми и маневренными на поле. Технические навыки включают в себя управление клюшкой, пасы, броски и владение шайбой. Хоккеисты проводят тренировки, чтобы улучшить свою координацию, точность и силу ударов. Они также развивают навыки владения шайбой и обхода соперников. Тактическое мышление включает в себя понимание игровых ситуаций, анализ соперников и принятие правильных решений на поле. Хоккеисты проводят тренировки, чтобы улучшить свою игровую интеллектуальность, тактическую осведомленность и способность принимать быстрые решения [3].

Фиджитал спорт является новой единицей всей системы образования в физической культуре. Атлетам, принимающим участие в международных турнирах и соревнованиях в данной дисциплине, теперь недостаточно просто хорошо играть на льду, или, наоборот, неплохо владеть спортивным симулятором «NHL». Для достижения поставленных задач спортсменам, занимающимся, фиджитал-спортом необходимо развивать мелкую моторику рук для грамотного использования джойстика, скорость, реакцию, психологическую подготовку.

При этом нельзя забывать и об общей физической подготовке. Для поддержания хорошей спортивной формы атлеты, участвующие в соревнованиях и турнирах по фиджитал спорту, должны работать над развитием определенной группы мышц, которые могут быть задействованы в конкретном виде фиджитал спорта.

Расцвет фиджитал спорта: изучение влияния на вовлеченность учащихся и развитие навыков показывает, как соревновательные игры могут изменить способ обучения учащихся и их отношение к школе. Поскольку фиджитал спорт становится все более популярным, становится ясно, что это больше, чем просто хобби. Это дает студентам уникальное место для овладения важными навыками, развития своих интересов и встреч с единомышленниками по всему миру. Ответственно относясь к фиджитал спорту и внедряя его в образование, мы даем детям возможность преуспевать в школе и в цифровом мире в будущем [4].

Список использованных источников

1. Score and change – официальный сайт. «Digital transformation in sports». URL: <https://www.scoreandchange.com/digital-transformation-in-sports/> (дата обращения: 20.05.2019)
 2. В.П. Савин – «Теория и методика хоккея» (2003). 71 – 73 с.
 3. 12-я Всероссийская научно-практическая конференция «Хоккей будущего». Д. Бохнер – «Современные методы диагностики и тестирования игроков на льду. Сравнительный анализ уровня технической подготовки игроков из ведущих хоккейных стран. 35 – 40 с.
- Gaming Ideology – официальный сайт. «The Rise of E-Sports: Exploring the Impact on Students» URL: <https://gamingideology.com/2023/07/26/the-rise-of-e-sports-exploring-the-impact-on-students-engagement-and-skill-development/> (дата обращения: 26.07.2023).

УДК 796.323

СОПОСТАНОВЛЕНИЕ ИГРОВЫХ АМПЛУА В МИНИ-ФУТБОЛЕ И «ДОТА 2»

*Маликов А.Ю. старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»
ФГАОУ ВО Московский политехнический университет, Россия, г. Москва.*

*Шлячков Е.А., студент
ФГАОУ ВО Московский политехнический университет, Россия, г. Москва*

Аннотация: Проведена работа по сопоставлению игровых амплуа в мини-футболе и дисциплине компьютерного спорта "Dota 2". Исследование сравнивает игровые амплуа в мини-футболе и "Dota 2" с целью расширить понимание обучения компьютерному спорту в дисциплине "Dota 2". Целью исследования является выявление схожих требований и ролей, предъявляемых к игрокам в разных дисциплинах. Авторы обращают внимание на эволюцию мини-футбола, где тренеры и игроки экспериментируют с разными комбинациями и ролями, и сравнивают этот процесс с киберспортом в "Dota 2". Обе дисциплины представляют собой командные виды спорта, где каждый игрок выполняет определенную задачу. Роли и амплуа в мини-футболе и "Dota 2"

анализируются для определения сходств и различий, что может способствовать более эффективному обучению и подготовке игроков в обеих дисциплинах.

Ключевые слова: компьютерный спорт, Dota 2, киберспорт, ампула, мини-футбол.

В настоящее время компьютерный спорт набирает всё большую популярность среди зрителей. Несмотря на очень быстрый рост этой индустрии, существует серьёзная недостаточность материалов для обучения киберспортсменов, из-за чего существует вероятность переноса методик обучения в компьютерный спорт из спортивных игр.

Тактика — это постоянные решения игроков по ходу противостояния для реализации стратегии. В свою очередь стратегия - общий, не детализированный план, охватывающий весь период игры, способ достижения поставленной перед встречей цели. Основной задачей стратегии является учет особенностей конкретного соперника и складывающихся в процессе активной борьбы условий [1].

Комплексный подход при обучении игре в “Dota2” может заключаться первоначально в обучении тактическим и стратегическим действиям игроков, общему пониманию игры и проработке индивидуальных и коллективных задач. Дело в том, что “Dota2” – очень гибкая и быстро меняющаяся игра. Изменение правил и моделей игры здесь меняется каждое крупное игровое обновление, зачастую 2 раза в год. Стратегия не терпит шаблона и предполагает гибкое маневрирование в соответствии с меняющейся в ходе игры обстановкой. Неумение подстроить свою игру в конкретной ситуации, отойти от шаблона несовместимо с правильным пониманием тактики игры, что отрицательно влияет на спортивные успехи команды.

Современный мини-футбол прогрессирует, не стоит на месте. Тренера находят новые комбинации, используют игроков в разных ролях, и сами футболисты стараются найти новое применение своим навыкам. И существует множество методических пособий, видео в Интернете как играть в мини-футбол правильно. С “Dota 2” дела обстоят иначе. Есть основания полагать, что опыт игры в мини-футбол можно перенести на киберспортивную дисциплину. И там, и там в командах по пять игроков, каждый из которых выполняет свою задачу.



Рисунок 1 - Игровые ампулы в мини-футболе

Если говорить о мини-футболе, то здесь есть вратарь и четыре игрока в поле (рис 1). Их ампулы нельзя назвать точно, так как динамичный мини-футбол предполагает

постоянную смену их позиций и перемещение. Но, пожалуй, можно обозначить двух защитников, которые при обороне чаще оказываются ближе к своим воротам, и двух нападающих, которые в атаке стараются играть ближе к воротам соперника. Самых защитников можно поделить на: «разыгрывающего», который обладает хорошим пасом и футбольным интеллектом, и «последнего» – игрок, который надёжен в обороне, должен быть цепким, уметь бороться до конца, выбирать позицию и руководить обороной. У нападающих деления могут варьироваться в зависимости от стиля игры команды, но рассмотрим самый стандартный вариант [2]. Здесь первый нападающий – «столб». Он сильный, умеет укрывать корпусом мяч. В его задачи входит: открыться в центре в атаке, принять мяч, укрыть корпусом и отыграть набегающему игроку. Вторым нападающим – «вингер». Он, как правило, быстрый и техничный. Старается забегать за спины защитников, создаёт хаос в обороне противника и умеет обыграть 1 в 1.



Рисунок 2 - Игровые ампулы в "Dota 2"

Теперь рассмотрим ампулы игроков в “Dota 2” (рис.2). Роли делятся на игрока лёгкой линии «керри», «мидера» (игрок в центральном коридоре), игрока сложной линии (игрока на этой роли чаще всего называют «танк»), частичная поддержка (также стоит на сложной линии и помогает «танку») и полная поддержка (стоит на лёгкой линии и помогает «керри»). У каждой роли свои задачи [3]. Рассмотрим каждую из них:

–«Керри» – игрок первой позиции. Основная задача – заработать как можно больше золота, купить и реализовать дорогие предметы в игре. Является основным звеном в нападении начиная с поздней стадии игры. Наносит наибольший урон противнику. На поздней стадии игры самый полезный и важный игрок как атаки, так и защиты. В защите является игроком второго номера, который должен быстро расправиться с вражеской поддержкой. Герои, созданные для этой позиции чаще всего одни из самых слабых героев на карте в начальной стадии игры, так как сильно зависят от уровня и купленных предметов, но при правильном закупе предметов в процессе игры становятся самыми сильными с наибольшим количеством урона по сопернику. Имеют много способностей и талантов на нанесение максимального урона.

–«Мидер» – это игрок, который в начальной стадии игры находится в центральном коридоре. Так как этот игрок чаще всего стоит на линии один на один с героем

противника, ему даётся больше опыта и золота по сравнению с остальными игроками в команде. Следовательно, его основная задача – набрать как можно больше преимуществ в опыте, и золоте на начальной и средней стадиях игры, реализация преимуществ в уровне, неожиданная атака на лобную из точек карты. Благодаря начальному преимуществу в уровне, этот игрок является ключевым звеном нападения на начальной и средней стадиях игры. Так как далеко не все игры доходят до поздней и очень поздней стадий игры, в которых на первый план выходит игрок первой позиции, «мидер» чаще всего набирает наибольшее количество очков в игре, соответственно, привлекает наибольшее количество внимания со стороны противника. В защите действует на переднем рубеже. Так же, как и «керри» наносит много урона по противнику. Герои этой позиции многим похожи на «керри»-героев, за исключением того, что им нужно меньше опеки и защиты со стороны героев поддержки в начальной стадии. Больше способностей на защиту и возможность быстро уйти из невыгодной драки.

-«Танк» – также их называют игроками сложной линии или же игроками третьей позиции. Основная задача этой роли – создавать максимальное давление на игроков первой позиции противника на начальной стадии игры, мешая им набирать необходимое золото и опыт. На средней и поздней стадиях игры «танк» является ключевым игроком, так как в эти периоды игры их задача заключается в том, чтобы провоцировать атаки на противника, а также провоцировать и впитывать как можно больше урона противника при их атаках. Действуют первым номером как при защите, так и при атаке. Герои, созданные для этой роли чаще всего обладают большим количеством здоровья и брони, что позволяет им переживать больше урона, чем герои остальных позиций, также зачастую у данных героев способности направлены на контроль противника [4].

-«частичная поддержка» – также называют игроками четвёртой позиции. Игроки этой позиции призваны оказывать максимальное давление на слабые стороны соперника. Особенно эффективны на ранней и средней стадиях игры. Они должны создавать условия для результативной атаки, являются самыми мобильными на карте. Должны оказывать поддержку не только танку, с которым изначально стоят на одной линии, но и на остальных линиях. При защите от атак противника защищают основных героев от способностей противника. Зачастую вынуждены жертвовать собственной жизнью ради спасения более «дорогих» союзников, таких, как «мидер» или «керри». Герои, созданные для этой позиции, отличаются тем, что имеют способности на спасение союзников, на быстрое перемещение по карте, а также на быструю атаку.

-«полная поддержка» – «саппорт», или игрок пятой позиции. Основная задача «полной поддержки» заключается в том, чтобы обеспечить максимально комфортные условия для набора золота игроком на первой позиции. Ослаблять и давать отпор вражескому «танку», если тот оказывает слишком сильное давление на союзного «керри», попутно мешая собирать первые предметы. Наиболее результативны именно на начальной стадии игры. Являются основными координаторами действий союзной команды, выстраивают общую стратегию командных взаимодействий при нападении и защите. Герои данной позиции отличаются тем, что являются самыми сильными на карте в начальной стадии игры, имеют множество способностей на помощь команде (лечение, восстановление маны, увеличение брони и другие бонусы). Чаще всего, в конце игры именно игроки этой позиции набирают наименьшее количество золота ввиду того, что они не трогают «крипов», за убийство которых игроки получают золото, также, «саппорты» обязаны покупать вспомогательные предметы в больших количествах. Такие, как «варды», дающие видимость в ключевых местах карты и другие.

Исходя из всего вышесказанного можно сделать вывод, что у этих двух видов спорта, очень сильно отличающихся друг от друга, есть и общие черты, такие, как чёткое разделение ролей в команде и обязанностей каждой роли.

Далее мы хотели бы остановиться и поговорить подробнее насчёт схожестей ролей и обязанностей каждого в «Dota 2» и в мини-футболе.

Есть множество способов, как можно сопоставить амплуа игроков этих двух видов спорта, мы приведем два из них.

1 способ:

А. «Вингер» в мини-футболе и «керри» в «Dota 2». Эти роли похожи ввиду того, что оба игрока являются ключевым звеном в каждой атаке своей команды. Как задача «вингера» завершать атаку голом, так и у «керри» задача уничтожение ключевых героев противника, даря победу в драке своей команде.

В. «Столб» в мини-футболе и «мидер» в «Dota 2». Задача игрока роли «столб» - подыгрывать, отыгрываться в пас, преподнести мячи, чтобы забивали, а задача «мидера» также благодаря преимуществу, полученному за счёт дополнительного опыта с линии преподнести ключевому игроку «керри» возможность заработать нужное количество золота и опыта для реализации мощи героя на полную и уничтожение вражеских героев.

С. «Последний» в мини-футболе и «танк» в «Dota 2». Так как оба игрока должны быть цепкими, инициировать быстрый переход из обороны в нападение и выдерживать напор противника.

Д. «Разыгрывающий» в мини-футболе и «частичная поддержка» в «Dota 2». Оба игрока должны быть мобильными, инициировать неожиданные нападения на противника, выбирать правильную позицию для выхода из обороны в нападение и наоборот.

Е. «Вратарь» в мини-футболе и «полная поддержка» в «Dota 2». Оба игрока руководят всей командой при обороне. Как уже было сказано ранее, именно они отвечают за координацию команды при защите от атак противника.

2 способ:

Ф. «Нападающие» в мини-футболе и «мидер» с «керри» в «Dota 2». Так как игроки этих ролей отвечают за нанесение урона противнику и забивание голов или уничтожение башен и героев.

Г. «Защитники» в мини-футболе и «саппорты» в «Dota 2». Они отвечают за защиту своей команды и помощь союзникам. В мини-футболе «защитники» могут блокировать удары противника и выносить мяч из своей зоны защиты, а в «Dota 2» «саппорты» могут лечить союзников и давать им бонусы.

Н. «Вратарь» в мини-футболе и «танк» в «Dota 2». Они отвечают за защиту своей команды и предотвращение урона или забитых голов. В мини-футболе «вратари» используют свое мастерство в защите ворот, а в «Dota 2» «танки» используют свою прочность и способности для привлечения внимания противников.

Заключение: таким образом, можно сделать вывод, что амплуа игроков в мини-футболе и «Dota 2» имеют много общего. В обеих дисциплинах есть пять различных ролей, которые, при детальном разборе, можно сопоставить друг с другом. Обе игры требуют командной работы и умения выполнять свои функции на поле боя. Однако, у каждой игры есть свои особенности и требования к игрокам, что делает их уникальными и интересными.

Список использованных источников

1. Др Драндров, Г. Л. Обучение юных футболистов групповым игровым действиям в нападении / Г. Л. Драндров, А. А. Плешаков. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2021. – 167 с. – ISBN 978-5-88297-584-4. .
2. Гилев, Г. А. Совершенствование игровой деятельности в женском футболе Г. А. Гилев, А. А. Плешаков, А. В. Воробей // Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании: материалы Международной научно-практической конференции, посвящённой 75-летию факультета физической культуры, Москва, 23 декабря 2021 года. – Москва: Московский государственный областной университет, 2022. – С. 21-25.
3. Космина, Е. А. Сопоставление игровых амплуа в баскетболе и "dota 2" / Е. А. Космина, Н. Д. Каведуке, И. В. Космин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 2. – С. 82-91. – DOI 10.24412/2305-8404-2022-2-82-91
Интернет-источники
4. Киберспорт — DOTA 2 URL: <https://www.dota2.com/home> (дата обращения: 20.04.2023).

УДК 796

О ПРОБЛЕМЕ МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В КОМПЬЮТЕРНОМ СПОРТЕ

*Пенизев Сергей Юрьевич, Аспирант 1 года
обучения УралГУФК*

Аннотация. В работе обоснована актуальность компьютерного спорта для современного человека, проведен исторический анализ появления первых компьютерных игр, проанализирована освещаемость компьютерного спорта в различных средствах массовой информации. Также в работе рассматривается понятие компьютерный спорт, схожее со смежным понятием киберспорт. В работе проведен анализ зарубежной литературы по компьютерному спорту, в которой авторы указывают на то, что компьютерный спорт во многом превосходит традиционные виды спорта. Также в работе отмечается польза занятиями киберспортом, при учете мнения ряда авторов. В заключении отмечается отсутствие методического сопровождения спортивной тренировки в компьютерном спорте.

Ключевые слова: компьютерный спорт, киберспорт, киберспортсмены, спортивная тренировка, методика спортивной тренировки.

В настоящее время современный мир характеризуется желанием человека развиваться, получать новые знания, а также внедрением в повседневную жизнь каждого человека современных инновационных технологий, в том числе и систем с искусственным интеллектом.

Только за последнее десятилетие человечество наблюдало множество прогрессивных шагов специалистов в сфере IT, сделавших компьютер не просто счетной

машиной, а высокоорганизованной системой, позволяющей человеку получать и обрабатывать миллионы гигабайт информации.

Вышесказанное характеризует потребность человека в компьютере, использовании его в различных сферах своей жизни. Переход предприятий на использование компьютеров, внедрение их в образовательный процесс детей и молодежи, инновационные подходы в медицине и спорте – все это реалии сегодняшнего дня. Компьютер уже давно стал не просто предметом в жизни человека, а его образом жизни.

Молодое поколение всегда являлось первопроходцем использования новых технологий, в том числе компьютерных технологий, которые являются для него не только инструментом получения информации и знаний, но и средством досуга в виде компьютерных игр.

В начале 70-х годов в мире появились первые компьютерные игры, которые привлекали миллионы не только детей, но и взрослых. От простейших игр на логику к сложнейшим симуляторам, компьютерные игры двигались по направлению инновационной эволюции. И чем быстрее развивалось данное движение, тем сильнее оно привлекало к себе молодое поколение, которое от желания просто провести свободное время за игрой, обрело желание соревноваться, определять лучших. Именно так в мире появился феномен компьютерного спорта.

Спорт всегда являлся значимой сферой общественной жизни. Начиная от античных Игр Олимпиад, заканчивая сегодняшним днем, спорт являлся способом не только оздоровления, гармоничного развития человека, но и получения уважения в обществе, карьерного и личностного роста. Без сомнений можно утверждать, что спорт дает человеку возможность быть успешным, здоровым, выступать примерным гражданином своей страны.

Современный спорт претерпел множество изменений, среди которых можно отметить не только нововведения в регламенте и правилах соревнований, но и модернизацию методики подготовки и восстановления спортсменов. Такое редкое на сегодняшний день явление как «мировой рекорд» в очередной раз доказывает то, что современному спорту сложно подобрать необходимые рычаги для того, чтобы преодолеть уже существующие высокие спортивные достижения, несмотря на высочайшие инновационные прорывы в тренировочном процессе, спортивной медицине.

Ряд вышеназванных факторов говорит о том, что спорт становится неотъемлемой частью жизни большинства людей, однако компьютерный спорт является неким вызовом для теории и практики спортивной подготовки, который предъявляет высокие требования к детальному изучению новейшего спортивного движения, разработке научной базы для подготовки спортсменов в компьютерном спорте.

На сегодняшний день компьютерный спорт является популярным современным видом спорта, который активно освещается интернет порталами, ведущими мировыми изданиями, популярными молодежными журналами. Также подтверждением этому факту служит огромное количество поклонников данного вида спорта по всему миру, ежегодно собирающихся на всемирных соревнованиях по различным дисциплинам данного вида спорта не только живую, но и в сети интернет, что делает данный вид спорта более охватываемым на всех континентах планеты. Здесь также нельзя не отметить высокий уровень финансовой самостоятельности спортивной федерации по компьютерному спорту, о чем говорит способность выплачивать большие гонорары за победы на своих чемпионатах.

В своей работе Д. И. Гончаренко, А. П. Бровкин отмечают, что понятие компьютерный спорт и киберспорт часто отождествляются. Однако, изучив работы иностранных и отечественных ученых, нормативно-правовую базу, авторы приходят к выводу, что корректнее использовать понятие компьютерный спорт, которое авторы предлагают интерпретировать, как: «вид спорта, объединяющий в себе следующие спортивные дисциплины: боевая арена (Dota 2, League of Legends), соревновательные головоломки (Hearthstone), спортивный симулятор (Zwift), стратегии в реальном времени (Starcraft II), технический симулятор (World of Tanks, World of Warships), файтинг (Tekken 7)», соревнования по которым проводятся в виртуальной реальности» [4, с. 89].

Раскрывая значимость и актуальность компьютерного спорта, зарубежные авторы S. Zhang, Y. Ma, H. Tong, S. Khalmakshinova приходят к выводу, что компьютерный спорт является общей тенденцией развития современного общества, демонстрируя свое положительное влияние на все слои общества, принося огромные социальные блага и способствуя развитию социального разнообразия [14].

Феномен компьютерного спорта вызывает широкую дискуссию. Остро стоит вопрос нахождения компьютерного спорта среди традиционных, ставших привычными, видов спорта, которые обрели свою популярность значительно раньше, но в главной степени включающие в себя прямую, непосредственную двигательную деятельность, которая проявляется в выполнении соревновательных упражнений, беге, ударах, бросках, прыжках.

Отмечая важность данного вопроса, С. Borggreffe сравнивает отдельные дисциплины компьютерного спорта с таким популярным видом единоборств, как олимпийский бокс, в котором для победы необходимо наносить удары по сопернику. Такой же принцип наблюдается во многих дисциплинах компьютерного спорта, среди которых автор отмечает популярную во всем мире игру Dota2 [11].

Также С. Borggreffe отмечает, что мнение о том, что компьютерный спорт является простым видом деятельности, включающим в себя только нажатия на кнопки компьютерной мыши, является спорным, так как представители компьютерного спорта проводят много времени за наработкой игровых умений и навыков. А многомиллионные зрительские включения и гонорары во многом могут стать примером многим видам спорта [12].

Влияние компьютерного спорта на организм занимающихся, также вызывает широкую дискуссию. Ставшим традиционное мнение о том, что компьютерный спорт несет в себе только вред для здоровья занимающихся, становится под вопрос, так как нас сегодняшний день все чаще отмечается положительное влияние компьютерного спорта на организм киберспортсмена, его социальный и психологический статус.

Так, в своей работе V. Pishchik, G. Molokhina, E. Petrenko, Y. Milova отмечают, что занятия компьютерным спортом развивают у занимающихся логическое и критическое мышление, позволяют абстрактно мыслить и лучше обрабатывать поступающую информацию не только в компьютере, но и в окружающей среде [13].

По мнению Аликиной А. В., киберспорт и компьютерные игры выполняют образовательную функцию, позволяя изучать иностранный язык в ходе игры [1].

Нельзя также не отметить, что Скаржинская, Е. Н. относит киберспорт к интеллектуальным видам спорта, наряду с шашками и шахматами, что говорит о развитии мышления киберспортсменов в ходе игры [9].

В России уделяется важное внимание здоровьесберегающему процессу в воспитании детей и молодежи. Вопрос здоровья занимающихся учтен в федеральном стандарте спортивной подготовки по компьютерному спорту, принятом в 2022 году Министерством спорта РФ по согласованию с Федерацией компьютерного спорта РФ. В нем говорится о том, что помимо тактической подготовки, которой отводится 25-35% тренировочного времени, технической (4-6%), теоретической (15-25%), психологической (15-20%), значительное время отводится на физическую подготовку (25-40%), а нормативами для получения спортивного разряда и звания являются бег и приседания. Вышесказанное указывает на то, что важность и необходимость физическая активность занимающихся компьютерным спортом отмечена на законодательном уровне в РФ.

Как отмечают В. И. Крюков, А. В. Калинин: «компьютерный спорт представляет собой высококонкурентную среду, которая на данный момент имеет хаотичный характер, где киберспортивные достижения обусловлены не продуманным тренировочным процессом, а случайными событиями и увлечениями юного спортсмена» [6, с. 312].

Отмечая отсутствие в теории и практике спорта разработанной методики подготовки киберспортсменов, О. В. Бубновская, А. С. Талан, Н. А. Симонова, М. А. Новоселов предлагают собственные методики развития отдельных физических качеств у киберспортсменов, среди которых рассматривают: психологическую подготовку, технико-тактическую подготовку, физическую подготовку. Е. А. Космина в своих работах рассматривает адаптационные процессы киберспортсменов к виртуальной среде. Также А. А. Петров, Б. Ю. Чукин предлагают методики подготовки киберспортсменов в отдельных дисциплинах: методика тренировок для занимающихся дисциплиной «Valorant», методика тренировки для игры CS:GO. Стоит также отметить, что J. Leo, Коляс, Р. В. Кузьмин предлагают использование нейроинтерфейсной платформы для измерения и тренировки времени реакции в киберспорте «E-VOI», которая может применяться в профессиональных тренировках киберспортсменов, тренировках игроков-любителей компьютерных игр.

Вышесказанное подчеркивает факт того, что имеется достаточно проработанная научная база по теме исследования компьютерного спорта, однако наблюдается отсутствие разработанной и апробированной методики подготовки в компьютерном спорте на различных этапах подготовки.

Таким образом, обобщая вышесказанное, можно отметить обострение **противоречий** между:

- возрастающей популярностью компьютерного спорта и недостаточным количеством исследований его различных аспектов,

- возрастающей потребностью методического сопровождения тренировочной деятельности в компьютерном спорте и отсутствием разработанной и апробированной методики подготовки киберспортсменов спорте, учитывающей чувствительные периоды занимающихся, требования Федерального стандарта спортивной подготовки по данному виду спорта, предлагающей развитие всех необходимых для успешной спортивной деятельности физических качеств занимающихся.

Указанные противоречия, имеющие место в теории и практике спорта, обуславливают актуальность **проблемы** методического сопровождения тренировочного процесса в компьютерном спорте на этапе начальной подготовки, что обуславливает нашу цель по ее разработке в дальнейшей работе.

Список использованных источников

1. Аликина, А. В. Глобальное и локальное в российском дискурсе трудоустройства : дис. ... канд. филол. наук. / А. В. Аликина; НГЛУ. Н. Новгород, 2022. 15 с.
2. Велим, Е. С. Языковые особенности в структуре современного молодежного массмедийного дискурса : дис. ... канд. филол. наук. / Е. С. Велим; ТвГУ. – Тв., 2015. 8 с.
3. Викулов, В. В. Киберспортивная журналистика. Становление и перспективы развития : автореф. дис. ... канд. филол. наук. / В. В. Викулов; ТвГУ. – Тв., 2020. 9 с.
4. Гончаренко, Д. И. Сущность и содержание понятий киберспорт и компьютерный спорт / Д. И. Гончаренко, А. П. Бровкин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17, № 2. С. 84-91.
5. Иванова, Н. А. Мотивы вовлеченности мужчин в массовые онлайн-игры : дис. ... канд. психол. наук. / Н. А. Иванова; СПбГУ. – СПб., 2020. 124 с.
6. Крюков, В. И. Подготовка киберспортсмена, сенситивность к игре, периодизация в киберспортивной подготовке / В. И. Крюков, А. В. Калинин // Студенческий спорт в современном мире: материалы науч.-пр. конф. / СПбПУ. – СПб., 2023. С. 311-313.
7. Кузнецов, Е. С. Аттрактивные приемы в современном медиатексте (на материале российских и британских интернет-СМИ) : дис. ... канд. филол. наук. / Е. С. Кузнецов; РГГУ. – М., 2021. 14 с.
8. Попов, М. В. Маркетинговые технологии в развитии рынка многопользовательских игр : автореф. дис. ... канд. э. наук. / М. В. Попов; РИНХ. – Ростов н/Д., 2021. 18 с.
9. Скаржинская, Е. Н. Организационно-педагогические аспекты развития творческих способностей интеллектуальными видами спорта : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Е. Н. Старжинская; МГАФК. – М., 2005. 4 с.
10. Соловьева, Е. Д. Основные виды фиджитал-спорта в рамках подготовки к Играм Будущего-2024 / Е. Д. Соловьева, И. Ф. Ибрагимов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 98-9. С. 144-146.
11. Borggreffe, C. eSport: Vom Präfix zum Thema für den organisierten Sport / C. Borggreffe // German Journal of Exercise and Sport Research. – 2018. – Vol. 48, № 3. P. 456-457.
12. Borggreffe, C. Systemtheoretische Überlegungen zur Unterscheidung von Sport und eSport / C. Borggreffe // German Journal of Exercise and Sport Research. – 2022. – Vol. 52, № 3. P. 408-418.
13. Pishchik, V. Features of mental activity of students - esports players / V. I. Pishchik, G. A. Molokhina, E. A. Petrenko, Yu. V. Milova // International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education. – 2019. – Vol. 7, № 2. P. 67-76.
14. Zhang, S. Esports: Definition and positive impacts / Zhang Siyi, Ma Yuan, Tong Haixin, S. R. Khalmakshinova // ISTU Bulletin of Youth. – 2022. – Vol. 12, № 2. P. 412-417.

УДК 796:004

РАЗВИТИЕ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА НА ТЕРРИТОРИИ РФ. SWOT-АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФКС РОССИИ

Романченкова Полина Максимовна, менеджер по работе с образовательными организациями, Общероссийская общественная организация «Федерация компьютерного спорта России», Москва
Гураль Оксана Николаевна, вице-президент, директор научного департамента, Общероссийская общественная организация «Федерация компьютерного спорта России», Москва

Аннотация. Компьютерный спорт в России с каждым годом становится все популярнее среди детей и молодежи. По нему проводятся официальные соревнования, в ВУЗах создаются программы высшего образования, где готовят специалистов в области киберспорта, на государственном уровне обсуждаются перспективы внедрения компьютерного спорта в деятельность школ. В статье описываются особенности и важные события процесса развития компьютерного спорта на территории РФ, а также анализируется деятельность ФКС России посредством SWOT-анализа.

Ключевые слова: компьютерный спорт, киберспорт, развитие, swot-анализ.

Несмотря на то, что с компьютерными играми люди знакомы еще с середины прошлого века, нельзя сказать, что компьютерный спорт начал зарождение более 70-ти лет назад. Предпосылки к развитию нового вида спорта в России начали появляться в 90-х годах прошлого века, когда появились игры «Doom» и «Quake». Главной особенностью шутера «Doom», которая позволяет говорить о том, что появляется новый вид спорта, является наличие соревновательного элемента в игре [1]. До этого игроки соревновались не напрямую друг с другом, а выявляли лидеров через набор наибольшего количества очков, а также систематизированная подготовка к соревновательным мероприятиям отсутствовала.

В целом, не каждую компьютерную игру можно считать киберспортивной. Киберспортивная игра должна включать в себя следующие критерии: короткую продолжительность одной сессии, отсутствие сюжета, равенство начальных условий сторон, правила [2]. Также стоит отметить, что гейминг часто путают с компьютерным спортом, где первое – это вид проведения досуга, доступный для многих пользователей компьютера, а второе – это вид спорта, где существуют дисциплины, продумываются тактики и стратегии, есть тренерский состав, который проводит работу с командой. Давая определение, - компьютерный спорт – (киберспорт, е-спорт, электронный спорт (англ. cybersport, e-Sport, esport, esports, electronic sport) — вид соревновательной деятельности и специальной практики подготовки к соревнованиям на основе компьютерных и/или видеоигр, где игра предоставляет среду взаимодействия объектов управления, обеспечивая равные условия состязаний человека с человеком или команды с командой [3].

Очень важно заметить, что компьютерный спорт стал активно развиваться на территории Российской Федерации в 2001 году, когда его официально признали видом спорта, после образования Федерации компьютерного спорта России в 2000 году. Россия стала первой страной в мире, на чьей территории компьютерный спорт был официально

признан. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 25.07.2001 №449 «О введении видов спорта в государственные программы физического воспитания» регламентировал обязательную процедуру регистрации турниров с присвоением официального статуса спортивного мероприятия [4]. Официально признанным компьютерный спорт оставался до 2006 года, после чего потребовалось внести изменения в стратегию развития данного вида спорта, чтобы позволить ему совершенствоваться. На протяжении многих лет киберспорт продолжал развиваться без официального признания со стороны государства – новые игры способствовали непрекращающимся тренировкам киберспортсменов, что помогало данному виду спорта находить спонсоров и фанатов. 29 апреля 2016 года Министерство спорта Российской Федерации издало приказ №470 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта», вернув компьютерный спорт в реестр официальных видов спорта [5].

На данный момент в России официально признаны 7 киберспортивных дисциплин [6]:

Боевая арена – дисциплина компьютерного спорта, в котором каждый игрок управляет одним героем с определенными способностями, а целью является уничтожение здания противника. Инвентарем в этой дисциплине выступают такие видеоигры, как Dota 2, League of Legends.

Стратегия в реальном времени – дисциплина компьютерного спорта, использующая видеоигры, в которых сражения происходят в реальном времени, игроки сами создают базы и воинов, а главной задачей является эффективное управление ресурсами с целью победить. Игры по данной дисциплине: Starcraft, Warcrafti т.д.

Соревновательные головоломки – дисциплина компьютерного спорта, в которой необходимо решить логическую задачу быстрее противника. К играм по данной дисциплине относят: Hearthstone, Tetris, Clash Royale.

Спортивный симулятор представляет из себя, имитацию соревнования по «традиционному» виду спорта. Законодательство в России пошло по пути признания спортивных симуляторов интерактивными дисциплинами таких видов спорта как футбол, хоккей, баскетбол и т.д. Одной из самых популярных является игра «FIFA», в которой игроки выступают в роли кибер футболистов, а также NHL – симулятор хоккея.

Тактический трехмерный бой – самая молодая дисциплина, признанная в Российской Федерации. Цель игр по данной дисциплине – уничтожить объект управления противника, объединив усилия каждого члена собственной команды. Warfare, Valorant, Counter Strike 2 – примеры игр, которых относят к тактическому трехмерному бою.

Технический симулятор – дисциплина компьютерного спорта, представлена играми, в которых человек имитирует управление реальным объектом, к примеру, дроном или танком, придерживаясь технических правил и используя устройства ввода и вывода. Одной из самых популярных игр по данной дисциплине является DCL the Game. Благодаря таким играм спортсмен получает навык управления реальными техническими средствами.

Файтинг – дисциплина компьютерного спорта, инвентарем являются видеоигры, в которых показан процесс единоборств, а самыми известными играми считаются Tekken, Mortal Komбат.

В спортивной сфере особое внимание уделяется образованию и просвещению, и компьютерный спорт не является исключением. На данный момент в России несколько ВУЗов в образовательной программе имеют направления, так или иначе связанные с киберспортом. К примеру, НГУ им. П.Ф. Лесгафта на кафедре теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы реализует обучение по направлению: «Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта (компьютерный спорт); антидопинговое обеспечение в спорте» [7]. Также в РУС «ГЦОЛИФК» действует кафедра киберспорта, шахмат, цифровых технологий [8].

Однако важно отметить, что компьютерный спорт – это не только тренировки, игры, это также множество смежных областей, которые влияют на развитие киберспорта. В компьютерном спорте важны также такие направления, как: организатор киберспортивных мероприятий, менеджер киберспортивной команды, геймдизайнер, комментатор. Например, в Университете Синергия на факультете игровой индустрии и киберспорта готовят студентов по направлениям: «менеджмент в киберспорте и фиджитал спорте» в магистратуре, «менеджмент в игровой индустрии и киберспорте» на бакалавриате [9].

Многие ВУЗы проводят курсы повышения квалификации. К примеру, в Донском государственном техническом университете проходили бесплатные образовательные программы повышения квалификации по двум 2 направлениям: «Менеджмент и управление в киберспорте» и «Тренер-преподаватель в компьютерном спорте», и более 400 человек, в том числе представители новых территорий, смогли принять участие в программах.

Все задачи, связанные с некоммерческой деятельностью в сфере компьютерного спорта, возлагаются на Общероссийскую общественную организацию «Федерация компьютерного спорта России» (далее – ФКС России), которая официально аккредитована Министерством спорта Российской Федерации. Данное обстоятельство наделяет ФКС России такими эксклюзивными правами, как организация и проведение чемпионатов, первенств, кубков России по компьютерному спорту, а также разработка и утверждение положений и регламентов к ним; осуществление аттестации тренеров; участие в формировании Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий и т.д. [10]

Также с 2017 года стало возможным получение разрядов по компьютерному спорту. Для получения разрядов, на данный момент их 4, необходимо выполнение определенных условий – игрок должен занять определенное место на турнире, выиграв то количество матчей, которое соответствует разряду. Для 3-го разряда должен быть выигран минимум 1 матч, для 1-го разряда, разряда «кандидат в мастера спорта» – минимум 3 матча. Разряды могут получить на официальных соревнованиях и в аккредитованных региональных отделениях как мужчины, так и женщины, достигшие 14 лет.

В 2017 года были приняты квалификационные требования к спортивным судьям по компьютерному спорту, что дало возможность получать подтверждение в квалификации тренеров от государственных органов управления в сфере физической культуры и спорта как и в других признанных видах спорта.

Учащиеся образовательных организаций принимают активное участие в киберспортивных мероприятиях. В 2022 году более 7 000 школьников приняли участие во Всероссийской интеллектуальной киберспортивной лиге (далее - Школьная лига), которая ежегодно проводится ФКС России для школьников со всей России и включает в

себя 3 этапа [11]. На государственном уровне обсуждается перспектива создания спортивных клубов, где особое внимание будет уделяться киберспорту [12].

Еще одним ежегодным крупным соревнованием является Всероссийская киберспортивная студенческая лига (далее – ВКСЛ), где в 2023 году студенты соревнуются в пяти видах программ: Dota 2, Counter-Strike: Global Offensive, Hearthstone, Clash Royale, StarCraft II. Студенты из 62 субъектов Российской Федерации боролись за статус победителя [13].

Данные события являются примером того, как киберспорт постепенно движется в сторону большого спорта. С каждым годом появляется все больше спортсменов, которые стремятся к достижению высоких результатов, а также работают над улучшением своих личных навыков, полезных в построении спортивной карьеры: выступлению на сцене, работе со зрителями, коммуникации внутри команды и т.д.

Кроме того, ежегодно проводятся научные спортивные конференции, конгрессы и форумы, где тема киберспорта является очень значимой. В 2021 году в Сириусе прошла конференция «Киберспорт 2030: Перспективы и направления развития», где основной темой был поиск векторов развития компьютерного спорта и способов его интеграции в образовательные организации. Также обсуждались нормы регулирования и научные исследования в области компьютерного спорта [14].

Для того, чтобы планировать развитие компьютерного спорта, увеличивать охват заинтересованных детей и молодежи компьютерным спортом, важно провести SWOT-анализ деятельности ФКС России, так как во многом именно от данной организации зависит, каким образом в стране будет происходить развитие данного вида спорта.

Проведенный анализ позволяет сделать вывод, что компьютерному спорту на территории Российской Федерации есть куда стремиться, однако уже сейчас благодаря работе, которая проводится с целевой аудиторией, куда относят обучающихся общих образовательных организаций, среднеспециальных образовательных организаций и организаций высшего образования, а также остальную молодежь, можно утверждать, что данный вид спорта распространен и популярен.

Таблица 1 - SWOT анализ деятельности ФКС России

Strengths (сильные стороны)	Weaknesses (слабые стороны)
<ul style="list-style-type: none"> - 7 официально признанных дисциплин, - развитие вида спорта среди разных возрастов (школьники, студенты, тренерско-педагогический состав), - взаимодействие с государственными структурами, - 71 аккредитованное региональное отделение в России, - проведение соревнований для представителей всех субъектов РФ, - возможность получить спортивные разряды и судейские категории, - участие в научных конференциях, конгрессах, форумах, 	<ul style="list-style-type: none"> - зависимость от политической обстановки, - большое количество бюрократических процессов, - долгий процесс интеграции в систему образования и просвещения, - зависимость от разработчиков игр - постоянное сравнение с «большим спортом», - медленное развитие компьютерного спорта в регионах из-за отсутствия бюджета и инфраструктуры, - ограниченный круг целевой аудитории

<ul style="list-style-type: none"> - высокая посещаемость оффлайн-мероприятий зрителями - квалифицированный судейский корпус - мероприятия по компьютерному спорту, внесенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2023 год, - образовательные и просветительские проекты с образовательными организациями 	
Opportunities (возможности)	Threats (угрозы)
<ul style="list-style-type: none"> - распространение компьютерного спорта в образовательных организациях РФ, - развитие федеральных программ, направленных на поддержку физической культуры и спорта, и участие в их реализации, - привлечение спонсоров, - коллаборации с другими спортивными федерациями, образовательными организациями, - распространение информации о событиях на собственных информационных ресурсах, а также в СМИ. 	<ul style="list-style-type: none"> - бюджетный дефицит и недостаточный уровень финансирования; - политические события, влияющие на проведение международных соревнований; - нехватка тренерских кадров; - снижение общего уровня предрасположенности к спорту детей и молодежи - сложность в построении коммуникации со школами из-за особенностей взаимодействия с образовательными организациями

В связи со особенностями нормативного регулирования, сложной процедуры внедрения нового вида спорта в учебные процесс образовательных организаций, в том числе в систему дополнительного образования, нехватка квалифицированных кадров, процесс развития продвигается недостаточно быстро. Тормозит развитие и то, что не у всех есть возможность заниматься компьютерным спортом или же не все имеют доступ к информации о проводимых активностях.

ФКС России проводит масштабную работу не только на федеральном уровне, но и в регионах, благодаря чему киберспортсменам из различных городов России открывается возможность участия в турнирах и соревнованиях всероссийского и международного уровня. Однако все усложняет большая зависимость компьютерного спорта от внешних факторов: не все игры на данный момент доступны на территории РФ, так же, как и соревнования международного уровня.

ФКС России также активно вовлечена в научную, образовательную деятельность. Представители Федерации постоянно принимают участие в форумах, конференциях, где не только рассказывают о возможностях киберспорта, но также выступают с докладами и получают полезную информацию от представителей других видов спорта и государственных организаций. ФКС России также активно участвует в организации и проведении образовательных курсов по переподготовке и повышению квалификации тренеров, менеджеров, тем самым решая проблему кадрового голода и давая

возможность большому количеству киберспортсменов работать со специалистами данной области.

ФКС России и аккредитованные региональные спортивные федерации проводят официальные мероприятия, включенные в Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий на федеральном, региональном и муниципальном уровне, что дает возможность игрокам получить разряды, что открывает пути для развития карьеры. Данные мероприятия, а именно их офлайн активности, посещает большое количество человек, что позволяет искать выгодные партнерские и спонсорские соглашения и инвестировать в развитие киберспорта.

Грамотное изучение сильных сторон и возможностей проведенного анализа, а также проработка стратегии деятельности ФКС России, в совокупности с другими факторами и особенностями, могут оказать влияние на устранение угроз и превращение слабых сторон в сильный мотиватор для дальнейшего активного развития компьютерного спорта в России.

Список использованных источников

1. Первые видеоигры. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.overclockers.ua/games/first-games> (дата обращения: 14.09.2023).
2. Филиппов И.И., Карташов А.Н. Что такое киберспорт и почему люди за ним следят? // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сб. материалов XXXII Всерос. науч.-практ. конф. студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, ППС. Ростов н/Д: Изд-во РГЭУ «РИНХ», 2021. С. 233-237.
3. Правила вида спорта «компьютерный спорт» (от 08.12.2022) [Электронный ресурс]. URL: <https://resf.ru/about/documentation/> (дата обращения: 14.09.2023).
4. О введении видов спорта в государственные программы физического воспитания: приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 25.07.2001 №449 // СИС КонсультантПлюс
5. О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта: приказ Министерства спорта Российской Федерации №470 от 29 апреля 2016 года // СИС КонсультантПлюс
6. Правила вида спорта «компьютерный спорт» (от 08.12.2022) [Электронный ресурс]. URL: <https://resf.ru/about/documentation/> (дата обращения: 14.09.2023).
7. Кафедра теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы, вид спорта «Компьютерный спорт» [Электронный ресурс]. URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/commission/sporttype/kompyuternyy-sport> (дата обращения: 20.09.2023)
8. Кафедра ТИМ Компьютерного спорта, шахмат и цифровых технологий [Электронный ресурс]. URL: <https://it.sportedu.ru/?theme=flexible2> (дата обращения: 20.09.2023)
9. Менеджмент в игровой индустрии и киберспорте [Электронный ресурс]. - URL: https://synergy.ru/abiturientam/programmyi_obucheniya/menedzhment_v_igrovoj_industrii_i_kibersporte (дата обращения: 25.09.2023)

10. ФКС России. Киберспорт / Федерация компьютерного спорта России, 2000-2023. - <https://resf.ru> (дата обращения: 25.10.2023).

11. Школьная киберспортивная лига [Электронный ресурс]. – URL: <https://xn--80aacijqclbifsl9a7hzctc.xn--p1ai/> (дата обращения: 30.09.2023)

12. До 2024 года в школах будут созданы клубы по киберспорту // Минпросвещения России. URL:<https://edu.gov.ru/press/4568/do-2024-goda-v-shkolah-budut-sozdany-kluby-po-kibersportu/> (дата обращения: 30.09.2023)

13. Всероссийская киберспортивная студенческая лига [Электронный ресурс]. – URL: <https://xn--80afqo8ahi.xn--p1ai/> (дата обращения: 30.09.2023)

14. Киберспорт 2030: Перспективы и направления развития [Электронный ресурс]. – URL: <https://sochisiri.ru/obuchenie/graduate/smena1108/5342> (дата обращения: 30.09.2023)

УДК 796.015.15

ОПИСАНИЕ СВОЙСТВ ГОЛОСОВОГО ОБЩЕНИЯ В КОМАНДНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА

Самарин И.С. главный тренер киберспортивной организации «WinSpirit», Санкт-Петербург.

Космина Е.А. доцент кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация: определены основные свойства голосового общения во время матча в командных дисциплинах компьютерного спорта. Указанные свойства, такие как темп матча и речевые навыки могут служить ориентиром при развитии навыков голосового общения у спортсменов. Предложены конкретные упражнения, направленные на развитие комплексных качественных навыков голосового общения киберспортсменов.

Ключевые слова: компьютерный спорт, киберспорт, воичат, голосовое общение, общее информационное поле.

В командных дисциплинах компьютерного спорта исторически сложилась практика синхронного общения участников команды в реальном времени при проведении матчей с использованием специализированных голосовых коммуникационных средств.

Согласно современным правилам, участие в голосовом чате в реальном времени разрешено только активным участникам матча, то есть игрокам, непосредственно принимающим участие в соревновании, в то время как тренерам и координаторам разрешено присоединяться к голосовому чату лишь специально отведенные периоды времени.

Турнирные операторы и организаторы соревнований в компьютерном спорте строго следят за соблюдением дисциплины в области коммуникации во время матчей. Это связано с тем, что присутствие дополнительного участника, тренера или координатора, в голосовом чате может оказать существенное влияние на результат матча, так как он не занят выполнением игровых действий и имеет возможность анализа событий в игре.

Важно отметить, что разные виды компьютерного спорта имеют разные темпы и характер игрового процесса, что сказывается на интенсивности информационного

обмена в голосовом чате. В некоторых видах программ игроки обладают уникальной информацией, которую они должны передавать в общий голосовой чат для формирования членов команды и координации их действий. Соблюдение информационной дисциплины и эффективная коммуникация играет ключевую роль в достижении успеха на соревнованиях в компьютерном спорте.

Промежуточный вывод, который можно сделать, заключается в том, что качество и скорость передачи информации в голосовом чате играет важную роль и оказывает существенное влияние на результаты матчей в командных дисциплинах компьютерного спорта. Из этого вывода вытекает необходимость определения и систематизации ключевых критериев, связанных с качеством и количеством информации, которая передается в голосовом чате в рамках командных видов программ. Это важно для разработки тренировочных методик и повышения эффективности уже существующих методов подготовки, с целью сокращения времени, необходимого для достижения высокого уровня мастерства.

На первом этапе исследования были выделены ключевые элементы игрового процесса командных дисциплин компьютерного спорта:

1) общее информационное поле – сбор и анонсирование всей собранной информации в матче для формирования полной картины тактической ситуации на карте в матче;

2) максимальный темп игрового процесса – максимальное количество событий, влияющих на результат игрового процесса во время матча в единицу времени;

3) темп игрового процесса – общий темп игры количество событий, влияющих на игровой процесс на разных этапах игры;

4) качество голосового общения спортсменов – наличие «птичьего языка» команды, отсутствие дублированной и «мусорной» информации в голосовом чате, навыки по восприятию информации на слух, приоритизация голосовых команд и анонсов, качество артикуляции у спортсменов;

Компьютерный спорт является официальным видом спорта и в соответствии с официальными правилами имеет в составе 7 дисциплин [2], включенных во всероссийский реестр видов спорта [3], 3 из которых являются командными.

В таблице 1 представлено описание темпа игрового процесса различных видах программ компьютерного спорта.

Таблица 1 – Темп игрового процесса в различных видах программ компьютерного спорта

Вид программы	Дисциплина	Максимальный темп игрового процесса	Темп игрового процесса
DOTA2	Боевая арена	Средний/Меняющийся на разных этапах игры	Рваный/Меняющийся на разных этапах игры
LOL	Боевая арена	Средний/Меняющийся на разных этапах игры	Рваный/Меняющийся на разных этапах игры
CS GO	Тактический трёхмерный бой	Средний/Постоянный	Рваный/Постоянный
Valorant	Тактический трёхмерный бой	Средний/Постоянный	Рваный/Постоянный
Overwatch	Тактический трёхмерный бой	Высокий/Постоянный	Постоянный/Меняющийся на разных этапах игры

Сравнив темп игрового процесса в различных видах программ, выделены ключевые показатели, требующие развития у игроков в различных видах программ компьютерного спорта (табл.2).

Таблица 2 – Ключевые коммуникационные показатели в различных видах программ компьютерного спорта

Показатель	Характер показателя	Уровень развития	Влияние на результат игрового процесса посредством голосового чата
Артикуляция	Речевой	Высокий	Высокий
Контроль тона голоса	Речевой, контроль эмоций	Высокий	Средний
Лаконичность	Речевой, когнитивный	Наивысший	Наивысший
Внутрикомандный язык	Знания	Средний	Средний
Названия элементов игры	Знания	Высокий	Высокий
Знание стратегии (плана)	Знания	Высокий	Высокий
Исполнение тактических «стандартов»	Знания, мышечный	Высокий	Средний
Исполнение общеигровых механик	Мышечный	Высокий	Высокий
Исполнения специализированных механик на позиции или персонаже	Мышечный	Наивысший	Наивысший
Одновременной обработка нескольких источников звуковой информации	Когнитивный	Средний	Низкий
Оперативное анонсирование полученных данных	Когнитивный	Высокий	Высокий
Приоритизация информации	Знания, когнитивный	Высокий	Наивысший
Контроль за физиологическими звуками	Знания, когнитивный	Высокий	Средний

Артикуляция – умение быстро и четко проговаривать слова и звуки. Можно развивать при помощи скороговорок и тренировки мимических мышц.

Контроль тона голоса – умение спокойно доносить информации и/или делать акценты на важной информации по средствам тона. На данный навык влияет общая физическая подготовка и умение контролировать свои эмоции.

Лаконичность – умение максимально коротко и точно формулировать предложения.

Внутрикомандный язык – наличие специфических названий для элементов игрового процесса или тактических решений во время матча. Создание и изучения глоссария и «коллаутов», контроль за длиной каждого термина.

Названия элементов игры – общепринятые название объектов из игры.

Знание стратегии (плана) – подготовленный и отработанный план на игру.

Исполнение тактических «стандартов» - выделенные и отработанные частые тактические ситуации из игры.

Исполнение общеигровых механик – статистически часто применяемые действия в игре.

Исполнения специализированных механик – механики игры, связанные с ролью или особенностями в зависимости от личных задач или персонажей (архитипов).

Одновременная обработка нескольких источников звуковой информации – умение одновременно обрабатывать несколько источников звука. Игровое окружение, общение членов команды, команды лидера.

Оперативное анонсирование полученных данных – минимальная задержка между событием и анонсом в общий голосовой чат.

Приоритизация информации – выделение из потока событий ключевых моментов и выделение данной информации с помощью артикуляции или повтора.

Контроль за физиологическими звуками – исключение из чата посторонних звуков (дыхание, кашель и т.д.), любых причин, которые могут повлиять на эмоциональную составляющую команды.

На основе аналитических данных и эмпирического опыта выявлены основные коммуникационные показатели в различных видах программ компьютерного спорта. Для развития навыков работы в голосовом чате необходимо комплексное развитие спортсмена, приоритетными тренировочными задачами являются: совершенствование речевого компонента и уровень когнитивного развития. Когнитивное развитие тесно взаимосвязано с речью, поскольку язык является ключевым фактором для структурирования и выражения когнитивных процессов. Речь служит средством для формулировки и передачи абстрактных и конкретных мыслей, способствует развитию аналитических способностей, способности сравнивать и синтезировать информацию. Взаимодействие с окружающей средой через устную и письменную коммуникацию с использованием языка способствует развитию планирования, абстрактного мышления и метакогнитивных навыков.

Список использованных источников

1.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» [Электронный ресурс]. URL: <https://resf.ru/about/documentation/199/> (дата обращения: 26.11.2022).

2.Правила вида спорта «компьютерный спорт» (от 25.07.2022) [Электронный ресурс]. URL: <https://resf.ru/about/documentation/> (дата обращения: 26.11.2022).

3.Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.04.2022 № 333 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, вида спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта». [Электронный ресурс]. <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202205250026> (дата обращения: 21.11.2022).

УДК 327.83

РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ: РЕАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Харитонов Сергей Валерьевич, студент, СПбГУ, Санкт-Петербург

Аннотация: в статье рассматривается современное состояние киберспорта в России и возможные пути его развития в ближайшем будущем с учетом острой внешнеполитической обстановки. Исследуются возможности Российской Федерации как киберспортивной державы, посредством контент-анализа изучаются взгляды политиков по этому вопросу, изучается вхождение киберспорта в современный внутривнутриполитический дискурс. Сделаны выводы о вероятных сценариях развития киберспорта в России с учётом складывающейся политики в отношении этого вида спорта, а также возможностей страны.

Ключевые слова: компьютерный спорт, киберспорт, политика, глава государства, Интернет, Россия.

Киберспорт в последнее время становится всё более развитым явлением, объединяющим спорт, медиа – сферу, сферу развлечений, а теперь – и экономику, а иногда – и политику. В современном мире киберспорт является мощным медиа-явлением, охватывающим молодёжь. Некоторые страны мира, в том числе и Российская Федерация, признали киберспорт на высшем уровне.

Российская Федерация по праву является одной из влиятельнейших киберспортивных держав мира. Практически в каждой дисциплине киберспорта российские спортсмены становились триумфаторами, а успехи наших кибератлетов уже отмечены президентом Владимиром Путиным.

Необходимо ответить на важнейший вопрос: как изменился дискурс в отношении киберспорта на разных уровнях в России и с чем связаны такие изменения. Ниже приведена аналитика, которая формирует основные черты отношения к киберспорту со стороны российских пользователей и российской власти. Далее приведены принципиальные выводы, которые показывают, что изменилось с начала кризиса в связи с последними событиями в стране, а также приведены дальнейшие пути развития индустрии в России при различных раскладах.

В контексте исследования принципиально рассматривать наиболее конфликтный отрезок времени с 24 февраля 2022 года до настоящего времени, когда западные компании начали уходить из России, а межнациональные проекты - распаться или попадать под санкции. Для начала можно обратить внимание на статистику игровой индустрии в России. В августе 2022 года портал Кибер (sports.ru) проводил независимое исследование изменения предпочтений отечественного потребителя видеоигр, согласно которому пользователи стали меньше тратить на игры из-за сложностей с транзакциями, однако играть в западные проекты не перестали. Игровые студии физически ушли из России, однако библиотека игр во многих таких студиях доступна у нас без каких-либо ограничений. Поэтому некоторые геймеры и вовсе не почувствовали изменений [1].

Санкции, как и ожидалось, затронули отечественный киберспорт. В феврале-марте 2022 года в России очень многое поменялось: Team Spirit, триумфаторы чемпионата

мира 2021 года, переехали в Сербию, избегая санкций. Российские организации Gambit и Winstike прекратили существование в киберспортивном секторе, а самый популярный тег Virtus.pro были вынуждены направлять своих игроков на турниры под нейтральным тегом Outsiders (правда, к прошлому лету тег всё же вернулся во многих дисциплинах). Организация Natus Vincere (украинская) прекратила сотрудничество с российскими спонсорами (Tinkoff), а также свела к минимуму количество российских игроков в составах [2]. Так, в дисциплине Counter-Strike GO Илье Залуцкому и Денису Шарипову было запрещено использование российских флагов (например, при победе на турнире). Эти и ряд других противоречий привели к трансферу российских игроков в Cloud9 в июле 2023 года.

Турнирные операторы по-разному отнеслись к санкционному режиму. Так, турнирный оператор Blast отказал в участии всем российским организациям и российским игрокам. Правда, уже через 9 месяцев, 14 декабря 2022, российский состав Outsiders успешно завоевал на турнире от этого оператора 8-е место и 15000\$. Турнирный оператор ESL, который проводит подавляющее большинство киберспортивных турниров, и вовсе блокировал исключительно финансовые потоки из России: российским организациям было разрешено участвовать в соревнованиях при условии, что финансирования от российских спонсоров не будет. По этой причине из киберспорта ушли МТС, Тинькофф и другие крупные компании (однако на их место быстро пришли другие, в основном, букмекеры).

При этом российские игроки не перестали цениться в Европе и даже США. Легендарная американская организация Cloud9 выкупила состав Gambit esports (4 россиянина и 1 казах) [3]. Западные организации G2, Liquid, Entity, Gaimin Gladiators, Team Secret, TSM играют с российскими легионерами в составе, потому что те показывают отличные результаты и знают английский язык не хуже других европейцев.

Формирование отношения к киберспорту во власти формируется не только из восприятия этой сферы с точки зрения её привлекательности, но и из тех статистических данных, которые показывают, что российский киберспорт пережил кризис. По данным Media Wise, в конце 2022 года компании возвращались к интеграции в киберспорт, а бренды из России, которые до этого не присутствовали на данной территории, заняли освободившиеся рекламные места. Можно сказать, что крупные российские, китайские и индийские рекламодатели, например, из банковской, IT и автомобильной сферы, стали ключевыми на рынке. Среди лидеров – VK, Yandex, Naval [4].

Наша страна может похвастаться огромной базой болельщиков, а также высокоуровневых игроков, которые следят за киберспортом и вносят свою лепту в его развитие. Соревновательная платформа Faceit опубликовала статистику, согласно которой российские игроки являются самыми многочисленными и высокоуровневыми любительскими спортсменами в мире. Разрыв со вторым и третьим местом (Польша и США) - более чем в два 2 раза (40 тыс. против 15 тыс.) [5].

Несмотря на кризис и ту динамику, которая наблюдается сейчас, политическая линия в отношении киберспорта начала меняться. Во-первых, продолжается упор на развитие отечественных игр, турнирных операторов и киберспортивных международных соревнований. Так, крупнейший проект в области компьютерного спорта, инициированный Российской Федерацией «Игры Будущего» обрывает всё большими подробностями. Создана фиджитал-федерация, вкладываются деньги как на практическую реализацию проекта (так называемые фиджитал-объекты при школах и ВУЗах), так и на теоретическое обеспечение деятельности (Всероссийская научно-

практическая конференция на базе Сириуса в октябре 2022). Фиджитал Игры, проведённые в Казани 21-23 сентября 2022 года, показали возможности новых Олимпийских Игр. Владимир Путин также анонсировал проведение на Дальнем Востоке ежегодного турнира по киберспорту. Он также поручил IT-компаниям поддерживать данный вид спорта [6].

Федерация компьютерного спорта России в свою очередь разработала пакет предложений по поддержке киберспорта в стране. Меры о поддержке обсуждались на заседании рабочей группы Государственной думы РФ по киберспорту, состоявшимся 22 апреля 2022 года. Данный пакет предложений также находится на стадии проработки с Министерством спорта РФ. В заседании приняли участие президент ФКС России Дмитрий Смит, руководитель рабочей группы Амир Хамитов, а также депутаты ГД из профильных комитетов. Одним из предложений, разработанных ФКС России, стала инициатива, в рамках которой спортсмены смогут получить отсрочку от армии. Также были внесены предложения внедрить налоговые льготы, а также ввести внеконкурсный отбор и льготы при поступлении в университеты по программам бакалавриата и специалитета для всех киберспортсменов, показавших высокие результаты на международных соревнованиях [7].

Депутат ГД Александр Хинштейн считает, что «при грамотной поддержке российских IT-компаний у них могут появиться собственные игры о специальных войсках, Великой Отечественной войне, знаменитых разведчиках, которые затмят по популярности современные раскрученные бренды» [8]. Сходное мнение имеет и депутат Роман Терюшков: «надо создавать свои киберспортивные турниры, приглашать туда команды, игроков из стран ШОС, БРИКС, Белоруссии. Уверен, что к ним присоединятся многие другие страны, которые устали от доминирования некоторых стран в международных организациях, олимпийском движении. Спорт должен оставаться чистым, в том числе и киберспорт» [9]. А, по мнению депутата Амира Хамитова, опыт киберспорта может быть использован уже сейчас. Опыт киберспортсменов по использованию дронов может быть использован в ВС РФ. Он отметил, что в будущем использование беспилотников в ходе боевых задач будет расширяться. Поэтому комплексная подготовка таких специалистов крайне важна. Хамитов рассказал, что депутаты обратились к министру обороны Сергею Шойгу и предложили обсудить накопленный членами рабочей группы опыт, а также определить применение этого опыта «для реализации целей Вооруженных сил России». По его словам, Минобороны оперативно откликнулось на предложение [10].

Высказывания президента, некоторых депутатов, а также предложения ФКС России в Государственной Думе показывают актуальность политики в отношении киберспорта в России. Данный вид спорта продолжает рассматриваться в рамках высших эшелонов власти как перспективное направление. В 2023 году, помимо повестки «Игр Будущего», появились инициативы по развитию собственной игровой дисциплины, подразумевающей и киберспорт. По поручению зампреда Правительства Дмитрия Чернышенко в начале 2023 года будет подготовлен федеральный проект для поддержки российских разработчиков видеоигр. В общей сложности планировалось потратить \$50 млрд [11].

В нынешний момент сфера российский игровой индустрии и киберспорта может пойти двумя разными путями. При относительной нормализации отношений с Западом в России в ближайшие годы будет проведён чемпионат мира масштаба The International (возможно, и не один), так как СНГ-киберспорт в настоящее время переживает свои

лучшие годы с точки зрения результатов, а также охвата аудитории. При другом развитии событий, на данный момент, более реалистичном, российская игровая индустрия может несколько обособиться и создать свою уникальную нишу. Именно вторую линию поддерживает большинство представителей власти, так или иначе высказывавшихся о киберспорте в России.

Реализация второго сценария – идеальный инструмент для наращивания собственного влияния Российской Федерации посредством игровой индустрии. Видеоигры давно стали инструментом продвижения мягкой силы внутри страны и за ее пределами. У России очень мало по-настоящему знаковых видеоигр, разработанных не только отечественными разработчиками, но и в отечественном сеттинге. Именно сеттинг может заинтересовать своей уникальностью. В российской истории и литературе множество уникальных сценариев, которые можно использовать в больших AAA-проекты. Проблемы в целом две: финансовая поддержка и выход на европейский и мировой рынок. Первая проблема может быть решена теми же правительственными проектами, а также через вливания средств крупных компаний, так или иначе связанных с играми или заинтересованных в их развитии. Выход игры Atomic Heart показал будущее российской игровой индустрии. У этой игры есть оригинальная история, захватывающая, а главное, оригинальная атмосфера победившего Советского Союза. Погружение в сюжет позволяет опровергнуть некоторые идеи касательно пропаганды и государственного заказа: это достаточно жесткая по отношению к социалистической утопии игра. Она не пропагандирует ничего, её цель – это показать оригинальное, но такое знакомое и для кого-то являющееся мечтой окружение Советского Союза: монументальные сооружения, бесплатные услуги, роботизированный мир в условиях победившего социализма.

Более важный проект в стадии разработки для развития отечественного киберспорта – это Escape from Tarkov и его киберспортивное подразделение EFT Arena. Игра в жанре реалистичного шутера, которая создала определённую моду на такого рода игровой подвид. На её основе были созданы такие проекты как Hunt:Showdown и Dark and Darker. По сути, Тарков – это один из самых успешных проектов российских разработчиков, который занимает свою нишу на стриминговых платформах, в том числе и за рубежом. В игре создана атмосфера России из мрачного будущего, которая раздирается конфликтом между западными интервентами, российской ЧВК и местными «дикими» мародёрами. Создан действительно уникальный и атмосферный мир, в котором узнаются и современные черты страны. Насколько он патриотичен – вопрос спорный, однако свою работу он точно выполняет, делая место действия и сеттинг в лице России будущего интересным. А киберспортивное отделение Арены может оказаться действительно успешным благодаря отточенным механикам и проработанному до мелочей балансу.

Подводя итоги, следует отметить, что несмотря на то, что международная ситуация резко изменилась, у России есть варианты развития киберспорта. Во-первых, это очень сильные спортсмены, котируемые по всему миру. Во-вторых, это огромная база болельщиков и фанатов соревновательного компьютерного спорта. В-третьих, это возрастающее внимание со стороны власти. И в-четвертых, это собственные киберспортивные проекты, например, EFT Arena. В совокупности эти факторы создают неплохой потенциал для дальнейшего развития киберспорта для России в недалёком будущем, даже в условиях обострённой политической обстановки.

Список использованных источников

1. Санкции меняют гейминг в России: пиратов все больше, а консольщиков – меньше // cyber.sports.ru / URL: <https://cyber.sports.ru/tribuna/blogs/product/3065929.html> (дата обращения: 20.09.2023)
2. Na`Vi разорвали сотрудничество с банком Tinkoff // Sports.ru / URL: <https://cyber.sports.ru/dota2/1107537581-navi-razorvali-sotrudnichestvo-s-bankom-tinkoff-klub-vosstanovit-rabot.html> (дата обращения: 20.09.2023)
3. Cloud9 купили состав Gambit за 1 млн долларов // Sports.ru / URL: <https://cyber.sports.ru/cs/1108698616-cloud9-kupila-sostav-gambit-za-1-million-dollarov-thorin.html> (дата обращения: 20.09.2023)
4. Игровая индустрия 2022: есть ли будущее у киберспорта в России // Sostav.ru/ URL: <https://www.sostav.ru/publication/igrovaya-industriya-2022-58216.html> (дата обращения: 20.09.2023)
5. Faceit опубликовали статистику CS:GO с платформы за всё время существования // vk.com / URL: https://vk.com/wall-113066361_496117373 (дата обращения: 20.09.2023)
6. Путин поручил IT-компаниям и властям поддержать киберспорт существования // Известия / URL: <https://iz.ru/1572695/2023-09-12/putin-poruchil-it-kompaniiam-i-vlastiam-podderzhat-kibersport> (дата обращения: 20.09.2023)
7. ФКС России обсудила в Государственной Думе меры о поддержке киберспорта в России // ФКС России / URL: <https://resf.ru/news/fks-rossii-obsudila-v-gd-meru-opodderzhke-kibersporta-v-rossii/> (дата обращения: 20.09.2023)
8. Депутат Госдумы Александр Хинштейн: «Я считаю, что политический потенциал видеоигр нельзя игнорировать» // dota2.ru / URL: <https://dota2.ru/news/20493-deputat-gosdumy-aleksandr-hinshtejn-ya-schitaju-chto-politicheskij-potencial-videoigr-nelzya-ignorirovat/> (дата обращения: 20.09.2023)
9. Депутат Госдумы Терюшков: «Спорт давно стал элементом манипуляций политики, и киберспорт не исключение» // dota2.ru / URL: <https://dota2.ru/news/21743-deputat-gosdumy-terjushkov-sport-davno-stal-jelementom-manipulyacij-politiki-i-kibersport-ne-iskljuchenie/> (дата обращения: 20.09.2023)
10. Опыт киберспорта может быть использован в ВС России, заявил депутат // РИА новости / URL: <https://ria.ru/20221224/drony-1841009984.html> (дата обращения: 20.09.2023)
11. Чернышенко поручил проработать допмеры поддержки видеоигровой индустрии и киберспорта в РФ // ТАСС / URL: <https://tass.ru/ekonomika/16586093> (дата обращения: 20.09.2023).

Сдано в набор 10.11.2023 Подписано в печать 16.11.2023

Объем 11,875 п.л. Тираж 5 экз. Зак. -23 Цена свободная

Типография НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35