НАУКА-2020

ISSN 2413-6379

Сетевое издание
№ 1 (75) 2025

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ

Академия МАБИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020 Сетевое издание
№ 1 (75) 2025

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:
ЭЛ № ФС77 – 51329
ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и выживания

Адрес редакции:
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а
Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12
E-mail: info.mabiv@mail.ru

Редакция журнала:
Ртищева Т. М. – ответственный секретарь
Рымшин С. А. – технический редактор
Махова Н. С. – дизайн
Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:
Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор
Алтынникова Людмила Александровна
Бойко Валерий Вячеславович
Ветков Николай Ефимович
Герасимов Игорь Викторович
Копылов Сергей Александрович
Соломченко Марина Александровна
Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрировано в научной электронной библиотеке elibrary.ru.

Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов.

Размещение в Интернет 18.05.2025 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам XIV Международной научно-практической конференции «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ» (7 мая 2025 г. Россия, г. Орел).

Предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

16+

© Сетевое издание «Наука-2020», 2025
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

Сапов А. В.
ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ ПО СПОРТИВНОЙ СТРЕЛЬБЕ 5

Галяутдинов Р. Ф.
СПОРТ – ЗАЛОГ НАШИХ ЖИЗНЕННЫХ УСПЕХОВ 11

Кудинова Ю. В., Груздева В. С., Шестова А. А.
ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ 16

Цекунов С. О.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ 21

Рыбалкина Т. И., Коробейникова Е. И., Половодов И. В.
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 27

Дергачева М. Т., Карагодина А. М.
ВЛИЯНИЕ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ НА УСПЕШНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОК АРХИТЕКТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ 33

Холодова Д. В., Губанов Э. В.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОРЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ И ИНТЕГРАЦИИ 40

Овчинников Ю. Д., Ерофеев А. Ю., Якунина В. А.
БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 45

Струганов С. М., Кугно Э. Э., Моторин Л. В.
АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА РАЗВИТИЕ РАЗНООБРАЗИЯ ДОСУГА И ОТДЫХА СРЕДИ ТУРИСТОВ 53

Джабборова Р. Р., Шокурова М. П.
ОЦЕНКА РАСПРОСТРАНЕННОСТИ И УРОВНЯ НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К КУРЕНИЮ И АЛКОГОЛЮ У МОЛОДЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 59

Гуняев Е. В.
О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАНОВЛЕНИИ И РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ 65

Прямова К. А., Стешенко В. В.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ В БАСКЕТБОЛЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-Х КЛАССОВ 70

Кудинова Ю. В., Аброськина В. С., Груздева В. С.
ВЛИЯНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ И СНИЖЕНИЕ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА 77

Черненко Е. В., Нагайцева И. Ф.
КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ, ЦИФРОВИЗАЦИИ И ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ 85

Ермакова Е. В., Даудова М. Д.
ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ СТРОИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ 92

Панов Е. В.
ОСОБЕННОСТИ ГОСУДАРСТВЕННОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 98

Андреенко Т. А., Павленко Е. П., Базанова Л. А.
ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА ДЛЯ СТУДЕНТОВ 105

Николаев С. А.
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ МВД РОССИИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ 111

Ломинога Я. В., Стешенко В. В. РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ 117

Сапов А. В.
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ 124

Юсупова С. И., Нухов Р. Р.
ХАРАКТЕРИСТИКА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ 129

Ушаков С. Е., Нагайцева И. Ф., Думов С. Б.
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 134

Фроленков В. Н.
СПОРТИВНОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КУРСАНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗАХ МВД РОССИИ 140

Чуфарова Л. И., Теткина Е. А.
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ 146

Растагар М. К. Н., Горбачева О. А.
КАРАТЭ КИОКУСИНКАЙ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 152

Кашапова Ф. М., Хакимов Э. Р.
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЧЕЛОВЕКА 157

НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМ

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ ПО СПОРТИВНОЙ СТРЕЛЬБЕ
FORMATION OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF BEGINNER ATHLETES IN SPORT SHOOTING

Сапов Андрей Владимирович
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД
в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел
Sapov Andrey Vladimirovich
teacher
department of fire training and activities of internal affairs bodies
in special conditions
Lukyanova Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье исследуются особенности формирования психологической готовности спортсменов к тренировкам по спортивной стрельбе. Рассматриваются теоретические и практические аспекты, влияющие на уровень подготовки, включая мотивацию, стрессоустойчивость, концентрацию и навыки саморегуляции. Анализируется значение психологических тренингов, моделирования реальных ситуаций и применения инновационных методик в образовательном процессе. Выделены основные подходы к организации занятий, направленные на формирование у начинающих спортсменов уверенности, оперативного мышления и навыков принятия решений в экстремальных условиях. Особое внимание уделено важности индивидуального подхода к обучению с учетом личностных особенностей начинающего спортсмена. Полученные выводы и рекомендации могут быть полезны для преподавателей и руководителей спортивных учреждений, заинтересованных в повышении эффективности подготовки будущих спортсменов.*

Abstract. *The article examines the features of the formation of psychological readiness of athletes for sports shooting classes. Theoretical and practical aspects influencing the level of training, including motivation, stress resistance, concentration and self-regulation skills are considered. The importance of psycholo-gical training, modeling real situations and the use of innovative methods in the educational process are analyzed. The main approaches to organizing classes aimed at developing confidence, operational thinking and decision-making skills in extreme conditions in novice athletes are highlighted. Particular attention is paid to the importance of an individual approach to training, taking into account the personal characteristics of a novice athlete. The findings and recommendations may be useful for teachers and managers of sports institutions interested in improving the effectiveness of training future athletes.*

Ключевые слова: *психологическая готовность; тренировка; стрессоустойчивость; мотивация; саморегуляция; моделирование; образовательный процесс; принятие решений.*

Keywords: *psychological readiness; training; stress resistance; motivation; self-regulation; modeling; educational process; decision-making.*

Будучи начинающим спортсменом, в процессе обучения на тренировках особое внимание уделяется формированию навыков обращения с оружием. С первых дней обучения начинающих спортсменов погружают в дисциплину «Огневая подготовка», которая закладывает основу профессионального мастерства. Основная цель занятий заключается в том, чтобы начинающий спортсмен не только освоил технику обращения с оружием, но и научился контролировать тремор, что особенно важно в стрессовых условиях [1].

Подготовка в рамках этой дисциплины носит комплексный характер, включающий несколько важных аспектов. Среди них особо выделяются морально-психологическая устойчивость и физическая готовность. Эти компоненты являются ключевыми для достижения успеха в стрельбе. Рассмотрим более детально влияние морально-психологической устойчивости на процесс обучения.

Данная составляющая оказывает значительное влияние на точность и уверенность начинающего спортсмена во время стрельбы. Одной из распространенных ошибок является резкий «кивок» ствола при спуске курка, из-за чего пуля уходит мимо цели. Это связано с тем, что начинающий спортсмен интуитивно ожидает момента выстрела, что вызывает неконтролируемые действия. Еще одной проблемой становится тремор рук, который усиливается из-за волнения или длительного удержания оружия на весу. Начинающие спортсмены могут сталкиваться с трудностями фокусировки, когда мишень и прицельные устройства начинают «расплываться». Кроме того, адаптация к громкому звуку выстрела также является важной задачей, требующей проработки.

Тренеры играют решающую роль в устранении этих трудностей. Их работа основывается на установлении доверительных отношений с начинающим спортсменом, где спортсмен может открыто обсудить свои ошибки, понять их природу и найти способы их устранения. Такая методика способствует формированию у начинающего спортсмена навыков самоконтроля, которые со временем переходят на уровень подсознания, обеспечивая стабильное психологическое состояние во время стрельбы.

Каждый человек воспринимает выстрел по-разному, но можно выделить некоторые общие черты, особенно заметные у тех, кто только начинает знакомиться с оружием. Часто встречаются такие реакции, как страх перед громким звуком, дискомфорт от яркой вспышки или неприятные ощущения, связанные с отдачей. Эти явления имеют свои особенности, которые важно изучить для более глубокого понимания и преодоления подобных сложностей. Именно этим аспектам посвящено исследование.

Чтобы разобраться в теме, следует сначала определить ключевые понятия: что такое «восприятие» и «выстрел». Восприятие можно рассматривать как процесс, в ходе которого раздражители, воздействующие на органы чувств, отражаются в сознании человека. Выстрел же представляет собой физический процесс, при котором пуля покидает ствол под действием энергии, образованной сгоранием пороха. Этот процесс вызывает мощное воздействие на слух, зрение, тактильные ощущения и даже обоняние, что делает его интенсивным раздражителем.

На тренировке можно заметить, насколько различным бывает восприятие выстрела. Одни спортсмены реагируют на звук выстрела резким вздрагиванием, другие закрывают уши, а третьи остаются практически безразличными. Это различие обусловлено индивидуальными особенностями восприятия и степени готовности к таким раздражителям. Например, громкий звук влияет на слух, отдача — на тактильные ощущения, вспышка — на зрение, а запах пороха — на обоняние. Когда восприятие выстрела нарушено, это часто становится причиной ошибок, приводящих к снижению качества стрельбы.

Восприятие напрямую связано с эмоциональным состоянием. Эмоции трудно контролировать: они могут либо придавать уверенность, способствуя внутреннему подъему, либо вызывать страх, неуверенность и апатию. Эти чувства особенно заметны на практике, когда начинающие спортсмены, уверенно отрабатывающие элементы на учебном оружии, теряются на огневом рубеже. Причина кроется в непривычных ощущениях, которые воздействуют на эмоциональную сферу.

Эмоции играют значимую роль в качестве стрельбы. Положительные эмоции способствуют формированию правильного восприятия, улучшают концентрацию и позволяют анализировать свои действия. Напротив, негативные эмоции — такие как страх, стресс или апатия — мешают эффективной работе мозга, усложняя контроль и анализ действий стрелка. Именно поэтому важно развивать положительные эмоции у начинающих спортсменов и работать над устранением негативных факторов.

Психологическая готовность человека к стрельбе тесно связана с его личностными особенностями и эмоциональной устойчивостью. Прежде чем приступить к тренировкам, кандидаты проходят комплекс тестов, направленных на оценку их способности справляться с напряжением. Такие проверки необходимы, поскольку стрельба является сильным стрессовым фактором, требующим высокой степени самоконтроля.

Эмоциональное состояние человека оказывает значительное влияние на его успехи в стрельбе. Негативные эмоции могут мешать выполнению даже самых отработанных движений, нарушая координацию и снижая эффективность. В то же время положительный эмоциональный фон активизирует мыслительные процессы, способствует улучшению внимания и помогает достигать лучших результатов на тренировках и в реальных условиях.

Рассмотрев базовые аспекты восприятия, важно остановиться на специфических реакциях, возникающих при совершении выстрела. Типичные проявления включают неконтролируемое мышечное напряжение, психологический дискомфорт от акустического воздействия, визуальное раздражение от дульной вспышки, а также подсознательные опасения, связанные с физической отдачей оружия.

Чрезмерное мышечное напряжение признаётся ключевым фактором, снижающим результативность стрельбы. Оно характеризуется неестественной скованностью корпуса, гипертонусом дельтовидных мышц, нарушением правильной постановки головы и неоправданно сильным захватом оружия. Подобные физиологические нарушения провоцируют снижение моторного контроля, создают трудности при удержании прицельной линии и приводят к прерывистости движений, что комплексно влияет на меткость.

Акустофобия, связанная со звуковой волной выстрела, представляет отдельную проблему при обучении. В условиях коллективных тренировок данное явление выражается в рефлекторной потере фокусировки при каждом звуковом воздействии. Диагностическими маркерами выступают непроизвольные микродвижения тела, рефлекторное зажмуривание глаз и устойчивая тревожность, наблюдаемая даже при стрельбе соседних участников. Если у 70-80% начинающих спортсменов отмечается постепенная адаптация к шумовым раздражителям, то у оставшейся части фиксируются пролонгированные реакции дезадаптации, требующие индивидуального психофизиологического тренинга.

Для минимизации акустической фобии применяются адаптационные стратегии, включающие систематические упражнения, дозированное воздействие шумовых раздражителей и моделирование защищённых условий тренировок. Указанные меры способствуют не только стабилизации баллистических показателей, но и формированию операционной уверенности в процессе применения огнестрельных систем.

Особого внимания требуют латентные факторы, опосредованно влияющие на баллистическую эффективность. К ним относят фотофобию, спровоцированную дульной вспышкой, и кинестетические фобии, связанные с отдачей ствола. Зрительная гиперчувствительность чаще проявляется у лиц с повышенной сенсорной реактивностью или склонностью к катастрофизации визуальных стимулов. Клинически это выражается рефлекторным блефароспазмом, гипертонусом жевательной мускулатуры и блокировкой плечевого сустава, что неизбежно приводит к деградации прицельной стабильности.

Отдельную категорию составляют кинетические опасения, коренящиеся в искажённых когнитивных установках относительно инерционных свойств оружия. Ошибочное ожидание экстремальной отдачи провоцирует компенсаторный захват ствола, перенапряжение трапециевидных мышц и синкинезию верхних конечностей в момент спуска курка. Подобные мышечные дисфункции

дестабилизируют базовые параметры стрелковой стойки, сводя к нулю тактико-технические преимущества стрельбы.

Психологические и физиологические барьеры создают серьезные трудности в обучении стрелков, провоцируя ряд характерных ошибок. Среди них — преждевременная реакция на выстрел, выражающаяся в различных формах, нарушения прицеливания, некорректный хват оружия, избыточная фиксация на отдаче, резкие рывки стволом в момент спуска курка, а также гиперконцентрация на попадании точно в цель. Последний фактор, вопреки ожиданиям, часто приводит к обратному эффекту: из-за перенапряжения результаты ухудшаются, а уверенность стрелка падает.

Чтобы снизить влияние этих факторов, необходима комплексная работа: укрепление психологической устойчивости, планомерная адаптация к раздражителям и оттачивание техники стрельбы. Такой метод не только уменьшает количество ошибок, но и повышает общий уровень подготовки.

Восприятие выстрела — сугубо индивидуальный процесс, зависящий от личностных особенностей и психофизиологического состояния спортсмена. Именно психологическая готовность зачастую становится ключевым фактором, определяющим точность и стабильность стрельбы. Без должной ментальной подготовки даже технически грамотные действия могут давать неудовлетворительный результат. В конечном счете, способность стрелка эффективно выполнять выстрелы зависит от двух составляющих: уровня натренированности и умения контролировать свои реакции.

Эмоциональный фон играет не менее важную роль в тренировке, чем технические навыки. Он может как помогать, так и мешать, усиливая концентрацию или, наоборот, приводя к дезорганизации движений. Поэтому современные методики обучения включают не только отработку баллистических приемов, но и техники управления стрессом. Такой подход позволяет добиться стабильно высоких результатов, независимо от внешних условий.

Исследование особенностей восприятия выстрела подтверждает, что этот процесс формируется под влиянием индивидуальных психологических и физиологических реакций. Например, эмоциональная стабильность и внутренняя уверенность стрелка способны значительно улучшить точность стрельбы, в то время как тревожность, сомнения или неконтролируемый страх часто провоцируют снижение результативности.

Ключевой задачей в обучении становится формирование у начинающих спортсменов осознанного подхода к каждому этапу выполнения выстрела. Речь идёт не только о механическом повторении действий, но и о глубоком анализе алгоритмов: от выявления типичных ошибок до устранения факторов, нарушающих слаженность процесса. Подобная практика делает подготовку более структурированной, помогая спортсмену быстрее адаптироваться к реалиям тренировочного процесса.

Способность управлять эмоциональным фоном — будь то подавление страха, преодоление апатии или контроль тревоги — напрямую коррелирует с успешностью выполнения стрелковых задач. От стрелка требуется умение мобилизовать психические ресурсы, чтобы эмоции не блокировали точность действий в ответственные моменты.

Анализ типичных ошибок демонстрирует: их возникновение не фатально, а скорее служит индикатором уровня подготовки. Регулярные тренировки, направленные на отработку техники и развитие психологической резистентности, позволяют нивелировать влияние негативных факторов. Как показывает практика, систематическая работа над ошибками и укрепление ментальной устойчивости — базовые условия для достижения стабильно высоких результатов в стрельбе.

Литература

1. Тихонович М. И., Савчук Н. А. Психологическое восприятие выстрела на занятии по огневой подготовке у курсантов и слушателей образовательных организаций министерства внутренних дел России // Автономия личности. 2021. № 3 (26). С. 31-37 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-vospriyatie-vystrela-na-zanyatii-po-ognevoy-podgotovke-u-kursantov-i-slushateley-obrazovatelnyh-organizatsiy (дата обращения: 24.01.2025).

СПОРТ – ЗАЛОГ НАШИХ ЖИЗНЕННЫХ УСПЕХОВ

SPORT IS THE KEY TO OUR SUCCESS IN LIFE

Галяутдинов Рустем Флюрович
подполковник полиции, старший преподаватель
кафедра профессиональной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Россия
Rustem Flurovich Galyautdinov
police lieutenant colonel, senior lecturer
department of professional training
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
Ufa, Russia

Аннотация*. В статье автор уделяет внимание важности физической активности и регулярных занятий спортом. Спорт помогает укрепить здоровье, улучшить самочувствие, развить физическую форму и научиться работать в коллективе. Цель данной работы – анализ положительных сторон занятий спортом и изучение влияния физических нагрузок на здоровье человека. При этом особое значение придается спорту как средству укрепления и оздоровления организма человека. Статья подчеркивает важность регулярных и разнообразных занятий спортом. Для достижения максимальных результатов рекомендуется комбинировать аэробные и силовые тренировки, следить за правильным питанием и отдыхом. Принимая решения заняться спортом, следует учитывать многие факторы: возраст, наличие хронических заболеваний, степень физической подготовки, количество времени, которое планируется затрачивать на тренировки. Поэтому, по мнению, автора, немаловажно при занятиях спортом в целях укрепления здоровья придерживаться принципа умеренности.*

Abstract. *In the article, the author pays attention to the importance of physical activity and regular exercise. Sport helps to strengthen health, improve well-being, develop physical fitness and learn how to work in a team. The purpose of this work is to analyze the positive aspects of sports and to study the impact of physical activity on human health. At the same time, special importance is attached to sports as a means of strengthening and improving the human body. The article highlights the importance of regular and varied sports activities. To achieve maximum results, it is necessary to combine aerobic and strength training, monitor proper nutrition and rest. When making decisions to play sports, many factors should be taken into account: age, the presence of chronic diseases, the degree of physical fitness, the amount of time you plan to spend on training. Therefore, according to the author, it is important to adhere to the principle of moderation when exercising in order to promote health.*

Ключевые слова*: спорт, здоровье; физическая активность; физические упражнения.*

Keywords*: sport; health; physical activity; exercise.*

С каждым годом все больше и больше людей приходят к осознанию важности здорового образа жизни. Растет число тех, кто избавляется от вредных пристрастий, отдавая предпочтение сбалансированному питанию, самосовершенствованию и регулярным физическим упражнениям.

Зачем заниматься спортом? В связи с распространением сидячего образа жизни в современном обществе, вопрос о пользе занятий спортом приобретает особую значимость. В широких кругах научных и медицинских сообществ растет обеспокоенность по поводу недостаточной физической активности населения страны. Вместе с тем, не только профессиональные спортсмены, но и обычные люди, включившие спорт в повседневную жизнь, могут насладиться преимуществами, о которых идет речь ниже.

Здоровье – залог жизненного успеха каждого человека. Систематические физические нагрузки – это основа здорового образа жизни, залог красоты и молодости. Спорт играет огромную роль в жизни современного человека. Он позволяет компенсировать недостаток движения, повысить энергетические затраты. Регулярная физическая активность способствует укреплению иммунной системы, что снижает восприимчивость к инфекциям и простудным заболеваниям. Благодаря физическим упражнениям, люди поддерживают здоровый вес и легче переносят стресс, так как их иммунная система работает более эффективно. Тренировки способствуют лучшему кровообращению, улучшают работу сердечно-сосудистой системы, нормализуют артериальное давление.

Преимущества спорта не ограничиваются только физическим здоровьем. Спорт – это комплексный подход к улучшению качества жизни. Он не только укрепляет тело, делая его более сильным, гибким и выносливым, но и формирует уверенность в себе. Люди, ведущие активный образ жизни, как правило, находятся в отличной физической форме, что позволяет им чувствовать себя успешнее среди всех остальных.

Спорт также оказывает мощное влияние на наше психическое состояние, физические занятия закаляют характер, развивают настойчивость и самодисциплину – качества, необходимые для достижения любых целей. Кроме того, спорт помогает справляться со стрессом и повышает уровень жизненной энергии, что положительно сказывается на продуктивности в работе и повседневной жизни.

Тренировки помогают лучше сохранять равновесие и баланс в повседневной жизни. Происходит это за счет улучшения координации движений, быстроты и ловкости, постоянному формированию новых рефлексов, которые со временем закрепляются, складываясь в последовательные ряды. Возрастает скорость нервных процессов: мозг начинает реагировать быстрее на раздражители, принимать правильные решения.

Важнейшая роль спорта заключается в обеспечении организма необходимым кислородом. Физическая активность увеличивает потребление кислорода, что способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы

и мышц, а также повышает общий уровень энергии и жизненного тонуса. В итоге занятия спортом способствуют улучшению памяти.

Благодаря спорту преображается внешний вид человека. Во-первых, забота о физической форме и стремление к спортивному телосложению являются важными стимулами для самосовершенствования многих людей. Во-вторых, регулярные занятия спортом оказывают положительное влияние на контроль аппетита и формирование здорового рациона. Физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов, которые помогают регулировать чувство голода, предотвращая неконтролируемое переедание и способствуя поддержанию сбалансированного питания [1].

Более того, занятия спортом – это отличный способ борьбы со стрессом и усталостью. Регулярные тренировки повышают устойчивость организма к стрессовым ситуациям, наполняют энергией и улучшают общее психоэмоциональное состояние. Спорт закаляет человека, делает его более устойчивым к негативным внешним воздействиям и стимулирует для достижения новых вершин.

Лицам, регулярно занимающимся спортом, характерно более быстрое восстановление организма после различного рода травм, перенесенных простудных заболеваний и оперативных хирургических вмешательств. При этом положительное влияние физической активности проявляется вне зависимости от того, предшествовали ли занятия спортом возникновению проблем со здоровьем или были начаты в период реабилитации. Систематические физические тренировки способствуют повышению выносливости организма, ускоряют процессы восстановления и регенерации.

Массовые спортивные мероприятия, открытые для всех возрастов, играют важную роль в формировании сплоченного социального общества. Командные виды спорта учат эффективному взаимодействию, развивают коммуникативные навыки и воспитывают умение достойно воспринимать, как победы, так и при поражения. Спорт объединяет людей, независимо от возраста, пола и социального статуса, принося пользу обществу в целом.

В конечном итоге занятия спортом трансформируют образ жизни человека в целом. Физическая активность улучшает эмоциональное состояние, делает наше настроение лучше, заряжая позитивными эмоциями. Подтверждением этому служит множество примеров. Спорт можно рассматривать как форму психотерапии, так как многие люди, находившиеся в тяжелых жизненных ситуациях, после нескольких месяцев занятий замечали благоприятные изменения.

Научные исследования подтверждают, что именно активный и здоровый образ жизни оказывает положительное влияние на продолжительность жизни, улучшает внешний вид и укрепляет общее состояние здоровья. При этом важно помнить, что занятия спортом должны быть регулярными и разнообразными. Для достижения оптимальных результатов рекомендуется комбинировать

аэробные и силовые тренировки, следить за сбалансированным питанием и отдыхом.

Человеческий организм настроен таким образом, что довольно быстро адаптируется к одинаковым и регулярным физическим нагрузкам. Во избежание этого рекомендуется разнообразить физическую активность. Монотонные занятия, например, только бег, приводят к тому, что организм привыкает к определенному виду нагрузки и перестает развиваться, прогрессировать. Включение других видов спорта, таких как плавание, заставляет организм работать интенсивнее и способствует более гармоничному развитию [3].

Активный образ жизни, включающий разнообразные и регулярные физические упражнения, является оптимальным решением для поддержания здорового образа жизни. Это может быть что угодно, от футбола во дворе, активирующего работу всех групп мышц и развивающего ловкость и реакцию, до лыжных прогулок, требующих значительных энергетических затрат. Главное – выбирать занятия, которые приносят удовольствие и поддерживают мотивацию к регулярным тренировкам.

Впрочем, существует и обратная сторона медали: когда человек полностью посвящает себя профессиональному спорту, достигает значительных успехов, и его жизнь неразрывно связана с эти делом. Это, безусловно, тоже является своеобразным образом жизни, доступным лишь преданным спортсменам, отдавшим спорту годы. Их организм привыкает к определенному режиму и становится неспособным функционировать иначе. Как только тело лишается привычной интенсивной нагрузки, начинают проявляться негативные последствия. Поэтому важно избегать резких перемен, постепенно снижая интенсивность, чтобы организм адаптировался к новым условиям и не ощущал кардинальных изменений. В этом случае обычный, умеренный спортивный образ жизни становится идеальным решением: поддержание активности при постепенном уменьшении нагрузки, доводя её до комфортного уровня, при котором стресс для организма сводится к минимуму.

Положительное влияние физических упражнений на человека будет лишь при соблюдении определенных условий.

Прежде чем приступить к занятиям спортом, необходимо учитывать ряд факторов: возрастные особенности, наличие хронических заболеваний, текущий уровень физической подготовки и время, которое можно выделить на тренировки. Ключевые принципы эффективных тренировок включают в себя: постановку конкретной цели; регулярность занятий; настойчивость и, конечно же, отсутствие медицинских противопоказаний [4].

Физическая активность должна быть неотъемлемой частью сбалансированного питания. Многочисленные научные исследования подтверждают влияние здоровых привычек на общее состояние организма и продолжительность жизни. Только правильный образ жизни гарантирует отсутствие проблем со здоровьем. Напряженная работа сопровождается потерей калорий, которые

являются энергией. Поэтому для занятий спортом нужна пища, богатая витаминами, минералами и другими полезными веществами [2].

Для достижения максимального эффекта и минимизации риска возникновения травм рекомендуется применять системный подход к организации тренировок, предусматривающий равномерное распределение нагрузок на различные группы мышц [5].

Каждый человек уникален, и в праве сам решать, что нужно для его организма. Вместе с тем, не может не радовать, что все больше людей признают спорт важной составляющей современной жизни.

Литература

1. Айбазов А. Х. Влияние занятий физической культурой на эффективность производственной деятельности // Евразийское пространство: экономика, право, общество. 2023. № 6. С. 171-174.

2. Емельяненко А. А., Скрынник О. В. Влияние занятий физической культурой на человека // Инновации молодых - развитию сельского хозяйства : материалы 59 Всероссийской студенческой научной конференции (г. Уссурийск, 2023). Уссурийсик : Приморская государственная сельскохозяйственная академия, 2023. 223 с. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=54944834 (дата обращения: 07.04.2025).

3. Карагодина А. М., Лаврентьева Е. А., Шевченко Т. А. Оздоровительное влияние циклических упражнений на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы студентов специального отделения // Наука-2020. 2023. № 1 (62). URL: http://www.nauka-2020.ru/NM_1(62)2023.pdf (дата обращения: 07.04.2025).

4. Николаев С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях // Наука-2020. 2021. № 7 (52). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/obschie-tendentsii-razvitiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-rossii-v-sovremenyh-usloviyah (дата обращения: 07.04.2025).

5. Фроленков В. Н. Укрепление здоровья – фактор физической безопасности личности // Автономия личности. 2022. № 1 (27). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ukreplenie-zdorovya-faktor-fizicheskoy-bezopasnosti-lichnosti-1 (дата обращения: 07.04.2025).

УДК 796.022

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

THE INFLUENCE OF SPORTS EQUIPMENT ON THE EFFECTIVENESS OF PERFORMING MOTOR ACTIONS

Кудинова Юлия Викторовна
кандидат педагогических наук, доцент
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Kudinova Yulia Viktorovna
Ph.D, associate professor
Povolzhskiy State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Груздева Вероника Сергеевна
студент
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Gruzdeva Veronika Sergeevna
student
Povolzhskiy State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Шестова Анна Александровна
студент
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Shestova Anna Alexandrovna
student
Povolzhskiy State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Аннотация. *Данная статья рассматривает влияние спортивного инвентаря и оборудования на эффективность выполнения двигательных действий. Проводится анализ существующих исследований, посвящённых оптимизации характеристик спортивного инвентаря для повышения спортивных результатов, снижения риска травм и улучшения биомеханических показателей. Данная статья подчёркивает необходимость тщательного подхода к выбору и обслуживанию спор-*

тивного инвентаря для достижения оптимальных результатов в тренировочном процессе и соревнованиях.

Abstract. *This article examines the impact of sports equipment and equipment on the effectiveness of performing motor actions. The analysis of existing studies devoted to optimizing the characteristics of sports equipment to improve athletic performance, reduce the risk of injury and improve biomechanical performance is carried out. This article highlights the need for a careful approach to the selection and maintenance of sports equipment to achieve optimal results in the training process and competitions.*

Ключевые слова: *спортивный инвентарь; спортивное оборудование; двигательные действия; эффективность; биомеханика; спортивные результаты; технологические инновации.*

Keywords: *sports equipment; sports equipment; motor actions; efficiency; biomechanics; athletic performance; technological innovations.*

Эффективность выполнения двигательных действий в спорте определяется множеством факторов, среди которых важную роль играют спортивный инвентарь и оборудование. На протяжении всей истории развития спорта наблюдается тенденция к постоянному совершенствованию спортивного инвентаря с целью повышения спортивных результатов, обеспечения безопасности и снижения риска травм. В настоящее время благодаря развитию материаловедения, биомеханики и информационных технологий спортивный инвентарь стал высокотехнологичным и сложным продуктом, требующим научного обоснования его параметров и характеристик.

Цель данной работы состоит в изучение роли спортивного инвентаря и оборудования в повышении эффективности двигательных движений. В результате исследования решались следующие задачи:

1. Проведён анализ современных видов спортивного инвентаря и оборудования, используемых в различных дисциплинах.
2. Исследовано влияние характеристик инвентаря (вес, форма, материал, эргономика) на технику выполнения двигательных действий.
3. Выявлена взаимосвязь между качеством спортивного инвентаря и результативностью спортсменов.
4. Разработаны рекомендации по выбору и использованию спортивного инвентаря для повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Для начал разберёмся и выделим **основные категории спортивного инвентаря и оборудования** [1]**:**

1. Owearable Technology. Современные технологии, такие как носимые устройства (wearable technology), предоставляют возможность спортсменам анализировать и оптимизировать процесс тренировки. Примеры включают фитнес-браслеты, пульсометры и GPS-наличники. Эти устройства помогают отслеживать физиологические параметры и корректировать тренировки в реальном времени.

2. Специфический инвентарь. Каждый вид спорта требует своего уникального инвентаря. Например, в лёгкой атлетике важным элементом будет легкие кроссовки, оптимизация веса и формы которых может существенно повлиять на скорость и выносливость атлетов. Аналогично, в командных видах спорта (футбол, хоккей и т.д.) специальные мячи и экипировка играют важную роль в улучшении техники игры и предотвращении травм.

3. Оборудование для тренировок. Тренировочные устройства, такие как тренажеры, гантели и спортивные залы, предоставляют возможность для функционального и силового тренинга. Качество и разнообразие спортивного оборудования могут значительно влиять на мотивацию спортсменов и их физическую подготовку.

Существующие исследования показывают, что правильно подобранный и оптимизированный спортивный инвентарь может существенно повлиять на кинематические и динамические характеристики двигательных действий спортсменов. Например, в теннисе характеристики ракетки (вес, баланс, размер головки, натяжение струн) оказывают значительное влияние на скорость полёта мяча, точность удара и контроль над ним. В лыжных гонках конструкция лыж, их жёсткость и скользящие свойства определяют скорость передвижения спортсмена и его энергозатраты [2]. В плавании гидродинамические свойства купальных костюмов, шапочек и очков влияют на сопротивление воды и, соответственно, на скорость пловца [3].

Однако влияние спортивного инвентаря на эффективность двигательных действий не всегда однозначно и линейно. Слишком жёсткие или, наоборот, слишком мягкие лыжи могут снизить скорость спортсмена, неподходящий размер обуви для бега может привести к травмам, а неправильно подобранная форма велосипеда может ухудшить аэродинамические показатели. Поэтому важно не только использовать современное и технологичное оборудование, но и адаптировать его к антропометрическим и функциональным характеристикам конкретного спортсмена.

Влияние спортивного оборудования и инвентаря на эффективность двигательных действий:

- **Улучшение техники выполнения.** Качественный инвентарь способствует улучшению техники выполнения двигательных действий. Например, правильно подобранные обувь и экипировка помогают спортсмену реализовывать свои физические способности более эффективно. Так, в плавании использование высококачественных купальников из специальных материалов может снижать сопротивление воды и увеличивать скорость спортсмена.
- **Профилактика травм.** Современное оборудование и инвентарь также играют важную роль в профилактике травм. Например, наличие защитной экипировки в контактных видах спорта снижает риск получения серьезных повреждений. Также использование современного тренировочного оборудова-

ния позволяет корректировать технику выполнения движений и предотвращать перегрузки.

- **Мотивация и психология.** Визуально привлекательный и технологически продвинутый инвентарь может повысить мотивацию спортсменов, улучшая их психологическое состояние и уверенность в себе. Мотивационные факторы играют ключевую роль в достижении высоких результатов и преодолении психологических барьеров.

Приведём несколько **рекомендаций** для повышения эффективности спортивного оборудования:

- регулярно проводить проверку состояния инвентаря;
- соблюдать условия хранения оборудования;
- своевременно заменять изношенные элементы;
- выбирать снаряжение, соответствующее современным стандартам.

Для оценки влияния спортивного инвентаря и оборудования на эффективность двигательных действий используются различные методы:

- **Биомеханический анализ:** измерение кинематических и динамических характеристик движений спортсменов с помощью систем захвата движения, акселерометров, тензодатчиков и других датчиков.
- **Физиологические измерения:** оценка физиологических показателей спортсменов (ЧСС, VO2max, уровень лактата и др.) при выполнении двигательных действий с использованием различного спортивного инвентаря.
- **Субъективная оценка:** опрос спортсменов об их ощущениях и предпочтениях при использовании различных тренажеров.
- **Математическое моделирование:** разработка математических моделей, позволяющих прогнозировать влияние характеристик спортивного инвентаря на эффективность двигательных действий.
- **Статистический анализ:** применение статистических методов для обработки полученных данных и выявления значимых различий между различными видами спортивного инвентаря.

Анализ литературных данных и результаты собственных исследований позволяют выделить несколько ключевых аспектов влияния спортивного инвентаря и оборудования на эффективность выполнения двигательных действий:

- **Оптимизация характеристик:** эффективный спортивный инвентарь должен быть разработан с учётом биомеханических особенностей конкретного вида спорта и оптимизирован для обеспечения максимальной передачи энергии от спортсмена к снаряду или окружающей среде.
- **Индивидуализация:** важным является индивидуальный подбор спортивного инвентаря с учётом антропометрических и функциональных характеристик спортсмена.
- **Безопасность:** спортивный инвентарь должен соответствовать требованиям безопасности и минимизировать риск получения травм.

- **Технологические инновации:** разработка новых материалов и конструкций спортивного инвентаря на основе современных технологий может существенно повысить спортивные результаты.
- **Эргономика:** спортивный инвентарь должен быть удобным в использовании и не создавать дополнительных помех при выполнении двигательных действий.

В качестве примера можно привести исследование влияния жёсткости беговых кроссовок на экономичность бега. Было обнаружено, что оптимальная жёсткость кроссовок зависит от индивидуальных характеристик бегуна, таких как вес тела, длина шага и частота движений [4]. Другое исследование показало, что использование специальных перчаток для скалолазания, обеспечивающих лучшее сцепление с поверхностью, позволяет снизить энергозатраты и повысить эффективность выполнения сложных двигательных элементов [5].

Итак, влияние спортивного инвентаря и оборудования на эффективность выполнения двигательных действий является важным аспектом современного спорта. Инновационные технологии, развитые материалы и эргономика способны улучшать как тренировочный процесс, так и результаты спортивной деятельности. Будущие исследования должны сосредотачиваться на создании новых моделей спортивного инвентаря, способствующих максимальному раскрытию потенциала спортсменов.

Литература

1. Гусева М. Г., Соломченко М. А. Использование спортивного оборудования в процессе физической подготовки студентов вузов // Наука-2020. 2021. № 2 (47). С. 88-92. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-sportivnogo-oborudovaniya-v-protsesse-fizicheskoy-podgotovki-studentov-vuzov (дата обращения: 17.04.2025).

2. Дорожко А. С. К анализу индивидуальных закономерностей биомеханической структуры лыжных передвижений спортсменов // Прикладная спортивная наука. 2020. № 1 (11). С. 5-11.

3. Свейдан А. А. И. Совершенствование подготовки пловцов высокой квалификации посредством биомеханических технологий // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. 2022. № 2 (60). С. 100-109.

4. Дегтярёва К. В., Волкова Е. А. Понимание законов движения: как биомеханика улучшает ваш бег // Теория и практика современной науки. 2024. № 6 (108). С. 60-63. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ponimanie-zakonov-dvizheniya-kak-biomehanika-uluchshaet-vash-beg (дата обращения: 17.04.2025).

5. Волохин М. К., Соловарова Е. В., Скачков Ю. А. Техника динамических перехватов в скалолазании // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 7(221). С. 69-74.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A FACTOR IN THE PREVENTION OF DEVIANT BEHAVIOR IN YOUTH

Цекунов Сергей Олегович
доцент, профессор
кафедра физической подготовки
Дальневосточный юридический институт МВД РФ имени И. Ф. Шилова
г. Хабаровск, Россия
Tsekunov Sergey Olegovich
associate professor, professor
department of physical training
I.F. Shilov Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
Khabarovsk, Russia

Аннотация. *В данной статье рассмотрены проблемные вопросы профилактики девиантного поведения учащейся молодежи. Проведен анализ аналитического обзора МВД России «О состоянии работы по организации занятости несовершеннолетних, состоящих на профилактическом учете в органах внутренних дел, в том числе в профильных сменах». Установлены факторы, способствующие снижению правонарушений школьников и определена роль физической культуры и спорта в данном процессе. В ходе проведения нашего исследования нами были определены основные положения, позволяющие сделать работу по предупреждению и преодолению отклоняющегося поведения молодежи с помощью средств физической культуры и спорта более эффективной.*

Abstract. *This article discusses problematic issues of prevention of deviant behavior of students. The analysis of the analytical review of the Ministry of Internal Affairs of Russia "On the state of work on the organization of employment of minors who are on preventive registration in law enforcement agencies, including in specialized shifts." The factors contributing to the reduction of school delinquency have been identified and the role of physical culture and sports in this process has been determined. In the course of our research, we identified the main provisions that make it possible to make the work on preventing and overcoming deviant behavior of young people through physical education and sports more effective.*

Ключевые слова: *физическая культура; обзор; девиантное поведение; спорт.*

Keywords: *physical education; review; deviant behavior; sports.*

Приоритетом современной государственной молодежной политики является создание условий для формирования у подрастающего поколения

позитивного мировосприятия и раскрытия их потенциала. Достижению указанных целей способствует не только грамотная организация образовательного процесса, но и ориентированная на индивидуальные интересы и потребности детей занятость во внеурочное время. При общем сокращении по итогам 2024 года на 3,4% (с 27325 до 26398) уровня подростковой преступности остается актуальной проблема увеличения с 20,5% (4583) до 31,5% (6655) количества несовершеннолетних, совершивших уголовно наказуемые деяния в период осуществления за ними контроля со стороны органов внутренних дел.

Вместе с тем на протяжении последних трех лет (2022-2024 годы) охват различными формами занятости не превышает 60% (2022 г. 56,4% или 59643 из 105705; 2023 г. 58,2% или 57175 из 98291; 2024 г. 59,5% или 58741 из 98691). Фактически 40% школьников, вступивших в конфликт с законом предоставлены сами себе и не занимаются физической культурой, спортом и другим организованным досугом.

Наименьшая доля подростков, состоящих на профилактическом учете и имеющих внеурочный досуг и (или) занимающиеся физической культурой и спортом, отмечается в республиках Алтай (0,8%; 2 из 247), Карелия (25,7%; 123 из 479), Забайкальском (21,7%; 179 из 826), Приморском (25,7%; 373 из 1 456) краях, Амурской (22,7%; 194 из 853), Владимирской (45,6%; 464 из 1 018), Новгородской (34,2%; 179 из 523), Рязанской (25,3%; 96 из 379), Ярославской (37,4%; 520 из 1 391) областях, г. Москве (33,3%; 1 054 из 3 169) и г. Севастополе (19,4%; 43 из 222). Данная статистика наглядно демонстрирует обратно пропорциональную взаимосвязь между занятием физической культурой и спортом и отклоняющим в том числе противоправным поведением. По данным МВД России уникальную возможность переформатирования противоправных интересов, взглядов подрастающего поколения предоставляют мероприятия, проводимые социально ориентированными общественными объединениями. По мнению представителей ведомства перспективными практиками по работе с молодым поколением являются современные активности Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых», занимающего лидирующее положение по количеству вовлеченных в свои ряды несовершеннолетних (8,5 млн участников, 48 тыс. первичных объединений), с которым МВД России налажено тесное сотрудничество. Стратегически важно выстраивать точечное взаимодействие с руководителями детских общественных объединений по мотивации оступившихся ребят на включение их в полезную деятельность. Как показывает практика, в регионах, где вопросам досуга подростков уделяется повышенное внимание, степень их криминальной активности имеет выраженную тенденцию к снижению.

Актуальной проблемой современного общества является разработка и внедрение комплекса мероприятий, направленных на борьбу с девиантным (отклоняющим) поведением детей, подростков, молодежи. Данное направление работы оказывает непосредственное влияние на процесс социализации

личности [1]. Занятость и организация досуга подростков по мнению многих авторов имеет первостепенное значение для переориентации их противоправного поведения. В этом контексте одним из сильных факторов, оказывающих положительное влияние на социализацию личности подростков и реализацию внутреннего потенциала является занятия физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт являясь мощным социальным институтом реализуют следующие потребности подрастающего поколения:

- удовлетворяется запрос молодежи на дружбу и взаимоотношение со сверстниками;
- реализуется двигательный потенциал (в движении расходуются и восполняется энергетические ресурсы);
- предупреждение возникновение стрессовых ситуаций (физическая активность и усталость от физических нагрузок снимает стресс);
- гармоничное физическое и нравственное развитие (укрепляется здоровье организма);
- формирование важнейших духовных качеств личности (трудолюбие, дисциплина, самоотверженность).

В основе физической культуры и спорта лежит физическая активность. Физическая активность в свою очередь вместе с укреплением здоровьем формирует позитивное отношение к здоровому образу жизни, негативное отношение к вредным привычкам (курение, употребление алкоголя и наркотических средств). В связи с тем, что по статистическим данным есть тесная взаимосвязь между вредными привычками и девиантным поведением можно констатировать факт, что само по себе негативное отношение к вредным привычкам является профилактическим фактором отклоняющего поведения.

Говоря о физической культуре и спорте необходимо на наш взгляд отметить их влияние на организм человека. Физическая активность положительно влияет на здоровье человека. В свою очередь отсутствие физической активности зачастую приводит к проблемам со здоровьем. Важной составляющей влияния физической активности на центральную нервную систему можно отметить благотворное влияние на формирование воли и интеллекта, занимающегося. При выполнении разнообразных движений в головном мозге устанавливаются сложные взаимодействия между корой больших полушарий и подкорковыми центрами. В процессе выполнения движений корковые центры определяют и контролируют работу низших центров. Таким образом, двигательная активность крайне необходима для нормальной организации работы мозга, для формирования воли и интеллекта человека [2, 3]. Сформированная воля и интеллект человека зачастую является сильным антагонистом девиантного поведения и гарантом не совершения противоправных и отклоняющих поступков. В то же время необходимо отметить, что отсутствие двигательной активности отрицательно сказывается на здоровье организма человека. Двигательная активность является сильной потребностью человека. Отсутствие

двигательной активности (гиподинамия) нарушает нервно-рефлекторные связи, что может привести к нарушению работы сердечно-сосудистой и других вегетативных систем организма.

В контексте профилактики девиантного поведения необходимо также отметить профилактику вредных привычек подрастающего поколения. Одним из новых вызовов здоровья молодежи является большое распространение курения электронных сигарет [4]. Курение электронных сигарет позиционируется как безвредное занятие, что конечно же не соответствует действительности. Известны случаи получения тяжкого вреда здоровья и летальные случае употребления, данного «безвредного» пара. По распространённости курение и употребление алкогольной продукции среди молодежи также приближается к угрожающим значением. По данным Росстата за 2024 год среди мальчиков пробовали курить 45,2 %, в настоящее время курят 24,3 %, возраст начала курения – 10-17 лет, пик приходится на 14-16 лет. Среди девочек пробовали курить (в том числе электронные сигареты и айкосы) 42,2%, из них в настоящее время курят 17,5%. Курить девочки начинают чаще всего с 13-17 лет, пик приходится на 15 лет. Неутешительная статистика и употребления алкоголя среди молодежи. Так подражая взрослым, дети и подростки начинают пробовать алкоголь. Согласно анонимному анкетированию, 40 % школьников пробовали алкоголь с 13 лет. Первым напитком, которые пробуют подростки, является пиво, слабоалкогольный коктейль или дешевое вино, ликер, причем большинство несовершеннолетних пробуют его за столом вместе со взрослыми. Вот как проявляется подростковый алкоголизм в России — статистика, цифры и факты:

- 50 % школьников употребляют спиртное ежемесячно;
- от спиртного погибает на 6,5 раз больше подростков, чем от всех наркотиков, существующих в мире;
- 70% пьющих подростков проживают в неблагополучных семьях;
- 33 % взрослых наливают алкоголь за столом своим несовершеннолетним детям;
- более 70 % мальчиков и девочек к 18 годам регулярно употребляют пиво.

Развитие информационных технологий значительно упростило возможность приобретение наркотических средств через социальные сети, в результате чего по данным Российского НИИ судебной психиатрии за последние десять лет в 18 раз увеличилось количество наркоманов-подростков и в 24,3 раза – детей-наркоманов. По статистике основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на 11-14 лет (41 %) и 15-17 лет (51 %).

Приведенная статистика ярко иллюстрирует важность работы по профилактике вредных привычек среди молодежи. К сожалению, можно констатировать факт, что данная статистика по распространению вредных привычек из года в год ухудшается. В результате чего становится очевидным, что необхо-

димо наращивать темпы и результативность профилактических мероприятий на государственном, общественном и образовательном уровне. Существуют следующие методы профилактики:

1. Пропаганда здорового образа жизни и вовлечение молодежи в занятие физической культурой, спортом и другим организованным досугом. В данном направлении довольно интенсивно развивается дополнительное образование детей, существует большое количество детских в том числе спортивных секций.

2. Информирование детей в образовательных организациях о негативном влиянии вредных привычек на физическое и ментальное здоровье. Проведение лекционных, информационных, разъяснительных занятий в образовательных организациях в том числе и дополнительного образования детей.

3. Личный пример родителей. Информирование родителей в том числе через социальны сети и средства массовой информации о негативном влиянии личного примера родителей, увлекающихся вредными привычками.

4. Помощь подросткам в развитии способов преодоления стрессовых состояний путем занятий спортом, творчеством и т. д. Также важно обеспечить доступность для посещения секций, кружков, спортивных и творческих площадок.

5. Стимулирование общественно полезной деятельности и общественной жизни в образовательной организации (участие в общественной жизни школы, класса, в спорте, музыки).

Резюмируя тему профилактики вредных привычек можно сделать вывод, что в большинстве случаев вредные привычки приобретают те подростки, которые не заняты в свободное время (не имеют хобби). Активная интересная жизнь подростков - лучшее средство профилактики вредных привычек. Создание активной интересной жизни подростков сложная многокомпонентная задача, которая лежит на «плечах» государства, общественных организаций, образовательных организаций и педагогического состава этих организаций, лично каждого родителя и родственника ребенка.

Подводя итог нашей работы можно сделать вывод, что физическая культура и спорт являются очень важным и сильным инструментом для профилактики девиантного поведения молодежи. Приведенные статистические данные позволят утверждать, что подростки которые занимаются физической культурой, спортом и организованным досугом значительно реже совершают различные правонарушения. Именно при условии использования физической культуры и спорта, как подтверждает наш опыт, опыт большого количества ученых, педагогов, тренеров по видам спорта, у всей молодежи удается успешно формировать устойчивую общественно полезную направленность, проявляющуюся в стремлении и способности воспитанников активно, без специальных побуждений извне следовать общественно направленному поведению, что предотвращает девиантное поведение молодежи [5].

Литература

1. Мифтахов А. Ф., Малышева К. С., Корноухова Т. В. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта // Экономика и социум. 2015. № 2-3 (15). С. 613-616.

2. Рафиков Н. Н., Турбина Е. Г.Физическая культура и ее влияние на здоровье человека // Студенческий вестник. 2024. № 2-3 (288). С. 63-66.

3. Цекунов С. О. Роль физической культуры и спорта в профилактики наркомании // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации : материалы III Всероссийской конференции (Москва, 30 мая 2024 г.). Москва : Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2024. С. 94-98.

4. Цекунов С. О., Тараева С. С. Электронные сигареты как новый вызов здоровому образу жизни студенческой молодежи // Актуальные вопросы физической культуры и спорта в системе образования : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию кафедры физической культуры Уральского государственного медицинского университета (Екатеринбург, 06–07 декабря 2024 г.). Екатеринбур г: Уральский государственный медицинский университет, 2025. С. 246-250.

5. Попова Н. В., Баянкина Д. Е. Физическая культура и спорт как условие предупреждения девиантного поведения студенческой молодежи // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-2. С. 295-298.

УДК 796

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

THE EFFECTIVENESS OF LEARNING A FOREIGN LANGUAGE DURING PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Рыбалкина Тамара Игоревна
студент
институт естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Rybalkina Tamara Igorevna
student
Institute of natural science education, physical culture and life safety
Volgograd state social pedagogical University
Volgograd, Russia

Коробейникова Елена Ивановна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Korobeynikova Elena Ivanovna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Половодов Игорь Валентинович
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Polovodov Igor Valentinovich
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье обосновывается значимость изучения иностранного языка в рамках несмежных дисциплин. Рассматриваются возможности использования междисциплинарного подхода при проведении уроков физической культуры:*

вопрос изучения междисциплинарной связи физической культуры и иностранного языка в рамках школьных дисциплин, выявлены особенности употребляемой на уроках физической культуры лексики и определено влияние физической культуры на деятельность мозга, его активность. Полученные выводы в ходе анализа междисциплинарной связи двух несмежных дисциплин, полученные результаты исследования позволяют разнообразить школьные уроки и по иностранному языку, и по физической культуре, а также при организации внеучебной деятельности и открытых уроков.

Abstract. *The article substantiates the importance of learning a foreign language in non-adjacent disciplines. The possibilities of using an interdisciplinary approach in conducting physical education lessons are considered: the issue of studying the interdisciplinary relationship between physical education and a foreign language within the framework of school disciplines; the peculiarities of vocabulary used in physical education lessons are revealed, and the influence of physical culture on brain activity is determined. The conclusions obtained during the analysis of the interdisciplinary connection between two non-adjacent disciplines and the research results allow us to diversify school lessons in both a foreign language and physical education, as well as in the organization of extracurricular activities and open lessons.*

Ключевые слова: *общеупотребимая лексика; билингвальное обучение; динамичные паузы; междисциплинарный подход; физическая культура.*

Keywords: *common vocabulary; bilingual education; dynamic pauses; interdisciplinary approach; physical education.*

Актуальность исследования заключается в том, что междисциплинарный подход является современным методом обучения в образовательной среде, набирающий популярность, что обосновывается его пластичностью и уникальностью, однако использование данного подхода в физической культуре ограничено, что связано с малым количеством проведённых исследований в отличие от других дисциплин.

Целью исследования является изучение междисциплинарной связи физической культуры и иностранного языка в рамках школьных дисциплин, задачами послужили выявление особенностей употребляемой на уроках физической культуры лексики и определение влияния физической культуры на деятельность мозга, его активность.

В работе были использованы такие методы исследования как анализ литературы по теме исследования, сравнительный анализ, лингвистический метод.

В первую очередь необходимо заметить, что все слова в национальных языках делятся на общеупотребительные и ограниченные в употреблении. Общеупотребительная лексика - это слова, известные всем носителям языка без каких-либо ограничений, составляющие ядро языка, без которого невозможно общение. В свою очередь лексика ограниченного употребления делится на территориально-ограниченную (диалектную) и на социально-ограниченную (термины, профессионализмы, жаргонизмы). Физическая культура, как и любая другая дисциплина, не лишена ограниченной лексикой, существуют словари

спортивных терминов, в которых собраны профессионализмы, подразделяющиеся на такие группы как общеспортивные и общефизкультурные термины, а также термины, распределившиеся по видам спорта - лёгкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт, плавание, отдельно выделяют туризм, и т.д.

По способу получения знаний, формирования двигательных навыков и умений методы обучения в физическом воспитании делятся на три группы: методы использования слова, методы наглядного восприятия, практические методы. Наличие трех групп методов обеспечивает ознакомление с изучаемым действием с помощью различных анализаторных систем организма: обучаемый слушает, наблюдает, ощущает сам процесс движения. В работу вовлекаются обе сигнальные системы. Почти все разновидности методов использования слова являются общепедагогическими. Использование их в процессе физического воспитания отличается лишь содержанием и рядом особенностей методики их применения.

Важно заметить, что изучение любого иностранного языка начинается с освоения общеупотребительной лексики, причём если рассмотреть язык с коммуникативно-практической точки зрения, то лексика ограниченного употребления практически или вовсе не нужна, исключения составляют деловые встречи. Таким образом при установлении междисциплинарной связи с иностранным языком нужно использовать тот предмет, который обогащён именно общеупотребительной лексикой, не исключая специфичную терминологию, этим предметом является физическая культура [1, с. 26]. Для обоснования положения необходимо разделить используемую на уроках общеупотребимую лексику по группам (на примере английского языка):

1) лексика пространственного ориентирования - право, лево, вверх, вниз (right, left, up, down);

2) лексика, обозначающая части тела - голова, рука, нога, туловище и т. д. (head, arm, leg, torso);

3) лексика, обозначающая часто употребимые действия (глаголы) - бегать, прыгать, плавать, ходить и т.д. (run, jump, swim, walk);

4) лексика, обозначающая меру исчисления и измерения - метр, километр, количество раз - один, два три (meter, kilometer, number of times - one, two, three);

5) лексика, обозначающая физические и эмоциональные состояния – усталость, боль, энергичность (fatigue, pain, energy).

Особенностью, обозначенной ранее лексики, является её повседневность и повсеместность использования, что доказывает целесообразность применения биллингвального компенента на уроках физической культуры, заключающегося в лёгком употреблении, выражающегося в параллельном объяснении упражнений с первоначальной необходимостью перевода на русский язык, тем самым процесс освоения языка ускоряется. Причём на подобных занятиях существует возможность не только практиковать слуховое восприятие иностран-

ных слов, но и воспроизводить их, внедряя в повседневную речь. Тем самым словарный запас постоянно расширяется, пополняясь новыми словами и словосочетаниями, в дальнейшем становясь активным. Важно подчеркнуть, что подобное включение междисциплинарных элементов несмежных дисциплин особенно эффективно для учеников 1-2 классов, когда процесс освоения языка только начинается, для школьников, освоивших начальный уровень биллингвальные занятия требуется проводить, включая ограниченную лексику и меняя формат занятия.

К ограниченной лексике относятся:

1) лексика, обозначающая инвентарь - мяч, скакалка, гимнастическая лента (ball, skipping rope, gymnastic band);

2) лексика, обозначающая спортивные сооружения - бассейн, спортивный зал, стадион, трибуна, ледовая арена (swimming pool, gym, stadium, grandstand, ice arena);

3) лексика, обозначающая виды спорта - футбол, волейбол, баскетбол (football, volleyball, basketball)

Обозначенные блоки хоть и считаются специфичными, но являются обязательными при изучении иностранных языков, что регламентируется ФГО И ФООП, поэтому их упущение при создании биллингвальных уроков считается недопустимым. Рассмотрим эффективные стратегии построения уроков физической культуры с биллингвальным компонентом для учеников среднего и высокого уровня владения языком.

1. Урок полностью проводится на иностранном языке без переключения на родной язык (следует отметить, что в целях сохранения жизни и здоровья детей - правила техники безопасности, подвижных игр должны быть переведены к или изначально проговорены на русском языке).

2. На уроке диалоги между всеми участниками ведутся только на иностранном языке, за использование родной речи будет подключаться система «штрафов» - это в интенсивном темпе способствует развитию «активного» языка: ученики не только слушают иностранную речь, но и сами развивают навык говорения.

3. Для продвинутых учеников продуктивно подключать различные командные взаимодействия (игры, состязания и т. д.), причём так, чтобы учащиеся выполняли разные роли и могли чередоваться (сначала командный игрок, потом член жюри и т. д.). Чем больше ролей захватывается в подобном формате, тем больше разнообразной лексики затрагивается.

Подобные занятия требуют помимо хорошей организации урока с учётом физических и психических особенностей развития детей, ещё и высококвалифицированные кадры, поэтому такие занятия целесообразно проводить двум педагогам - и учителю физической культуры, и учителю иностранного языка. При этом важно не забывать, что одной из основных задач физической культуры как школьной дисциплины является оздоровление - укрепление

здоровья и профилактика заболеваний, поэтому при конструировании урока упор в первую очередь должен делаться на специфику главного предмета, а именно на физическую культуру, а поскольку он ещё и является предметом качественно иной деятельности, где обучающиеся должны снизить накопившееся напряжение, полученное во время учебного дня, то в результате такого урока не должно возникнуть переутомление, из чего вытекает особенность подобных междисциплинарных уроков, где в большей степени они служат для разнообразия школьных будней, закрепления изученного ранее материала и постановки новой учебной задачи, тем самым в нынешней реальности проведение подобных уроков на постоянной основе ограниченно, но может успешно применяться в специальных учреждениях (лингвистические школы, лицеи, гимназии), на открытых уроках либо во внеурочной деятельности.

Стоит заметить, что даже в отсутствие междисциплинарного подхода проведенный урок физической культуры после изучения новой темы в частности иностранного языка будет способствовать лучшему усвоению материала, поскольку занятия физической культурой не только улучшают общее самочувствие, но и позитивно сказываются на работе мозга, развивая функцию памяти, это непосредственно связано с метаболизмом нейромедиаторов: в тканях ЦНС возрастает уровень глутаминовой и гамма-аминомасляной кислот, поэтому эффект билингвального обучения усиливается.

Результативность взаимодействия физической культуры и иностранного языка может выражаться не только в параллельном изучении, но и в чередовании, этот метод особенно эффективен для дошкольного и младшего школьного возрастов, так как продолжительность активного внимания у рассматриваемой группы довольно мала. Урок иностранного языка требует высокой концентрации и напряжения сил учеников, что вызвано интенсивностью урока, школьники испытывают усталость, это требует за собой информационную перезагрузку, выражающуюся в физкультминутке [2, с. 1]. Таким образом активизируются внимание, память, мышление, работоспособность, снимается физическое напряжение, а ещё профилактируются заболевания зрительного и мышечного аппаратов. При условии проведения подобной деятельности на иностранном или с элементами иностранного языка отрабатывается произношение, увеличивается словарный запас, а также повышается интерес к изучаемому языку, культуре.

Следовательно, проведенное нами исследование в области междисциплинарного подхода физической культуры и иностранного (английского) языка доказывает эффективность взаимодействия двух дисциплин.

Исследования в области междисциплинарного подхода имеют не только теоретический, но и прикладной характер, так полученные выводы в ходе анализа междисциплинарной связи двух несмежных дисциплин, полученные результаты исследования позволяют разнообразить школьные уроки и по ино-

странному языку, и по физической культуре, а также при организации внеучебной деятельности и открытых уроков.

Изучение иностранного языка в школе, несомненно, поспособствует повышению качества профессиональной подготовленности и общекультурного уровня будущих студентов вузов. Одним из важных факторов, определяющих эффективность учебного процесса, являются особенности личности студентов, в частности уровень владения иностранным языком, мотивы к изучению иностранного языка, отношение к средствам и методическим приемам обучения. Возможно знание английского языка студентами, ориентированными на поиск информации в Интернете, настроенными на креативную учебную деятельность, стремящимися получить высокий уровень знаний с помощью компьютерных технологий, - будет им помогать на протяжении всего периода обучения в вузе. В процессе изучения иностранного языка можно формировать и в последующей профессиональной деятельности реализовывать профессионально-речевой этикет; знание терминологии по направлению подготовки. Знание иностранного языка необходимо для освоения новой информации из зарубежной учебно-методической и научной литературы, Интернета; для общения с коллегами из стран дальнего зарубежья [3].

Литература

1. Аслаханов С. М., Эльмурзаев М. А. Билингвальный компонент в системе физкультурного образования // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. № 1 (119). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/bilingvalnyy-komponent-v-sisteme-fizkulturnogo-obrazovaniya (дата обращения: 20.04.2024).

2. Дъяконова В. П Конспект урока «Использование динамических пауз на английском языке для формирования положительной мотивации к уроку иностранного языка» // Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Гимназия № 1" муниципального образования город Ноябрьск : [сайт]. URL: https://ngim1.yanao.ru/activity/32516/ (дата обращения: 21.05.24).

3. Сабирова З. Б. Иностранный язык как компонент профессиональной подготовки студентов вуза физической культуры // Academic research in educational sciences. 2021. № 11. С. 973-979. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/inostrannyy-yazyk-kak-komponent-professionalnoy-podgotovki-studentov-vuza-fizicheskoy-kultury (дата обращения: 26.03.2025).

УДК 796.015:378.4

ВЛИЯНИЕ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ НА УСПЕШНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОК АРХИТЕКТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

THE INFLUENCE OF THE PROPERTIES OF THE NERVOUS SYSTEM ON THE SUCCESS OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES OF FEMALE STUDENTS OF ARCHITECTURAL SPECIALTIES

Дергачева Мария Тихоновна
студент
Институт архитектуры и строительства
Волгоградский государственный технический университет
г. Волгоград, Россия
Dergacheva Maria Tikhonovna
student
institute of architecture and construction
Volgograd State Technical University
Volgograd, Russia

Карагодина Анна Михайловна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Волгоградский государственный технический университет
г. Волгоград, Россия
Karagodina Anna Mikhailovna
senior lecturer
department of physical education
Volgograd State Technical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются особенности влияния свойств нервной системы и связанных с ней физических качеств на успешность физкультурно-спортивной деятельности студенток, обучающихся на архитектурных специальностях. Проведенный анализ показывает, что уровень развития таких физических качеств как быстрота и выносливость, во многом определяется типологическими особенностями нервной системы – силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов.Исследование основывается на результатах тестирования физической подготовленности студенток-архитекторов и особенностей их нервной системы. Полученные данные позволяют выявить взаимосвязь между индивидуально-типологическими особенностями нервной системы и достижениями в физкультурно-спортивной деятельности, а также предложить рекомендации по оптимизации учебного процесса на занятиях по физической культуре в вузе. Результаты исследования могут быть использованы для разработки персонали-*

зированных программ физической подготовки, направленных на повышение спортивных результатов и профилактику переутомления у студенток архитектурных специальностей.

Abstract. *The article examines the peculiarities of the influence of the properties of the nervous system and related physical qualities on the success of sports activities of female students studying in architectural specialties. The analysis shows that the level of development of such physical qualities as speed and endurance is largely determined by the typological features of the nervous system – strength, mobility and balance of nervous processes. The study is based on the results of testing the physical fitness of female students of architecture and the characteristics of their nervous system. The data obtained make it possible to identify the relationship between the individual typological features of the nervous system and achievements in physical education and sports activities, as well as to offer recommendations for optimizing the educational process in physical education classes at the university. The results of the study can be used to develop personalized physical training programs aimed at improving athletic performance and preventing overwork in female students of architectural specialties.*

Ключевые слова: *нервная система; свойства нервной системы; физические качества; студентки-архитекторы; физкультурная деятельность; успеваемость по физической культуре.*

Keywords: *nervous system; properties of the nervous system; physical qualities; female students of architecture; physical education; academic performance in physical education.*

Современная образовательная среда требует от студентов не только высокого уровня интеллектуальной активности, но и высокой психофизической подготовленности [1]. Особенно это актуально для студенток архитектурных специальностей, чья деятельность сочетает в себе длительное пребывание за чертежным столом и выполнение задач, требующих точности и выносливости.

Участие в физкультурно-спортивной деятельности может стать важным фактором, способствующим поддержанию здоровья, повышению стрессоустойчивости и улучшению академической успеваемости. Однако успешность физкультурной деятельности напрямую зависит от особенностей нервной системы человека и связанных с ней физических качеств.

Нервная система играет ключевую роль в регуляции физической активности и адаптации организма к различным видам нагрузок. Ее свойства, такие как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, определяют способность человека к эффективному выполнению двигательных задач и восстановлению после физических усилий [2].

Сильная нервная система позволяет человеку легче переносить интенсивные физические нагрузки, сохранять концентрацию внимания и быстро восстанавливаться. Для студенток архитектурных специальностей, которые часто сталкиваются с умственным переутомлением, сильная нервная система становится важным ресурсом, помогающим совмещать учебную и физкультурно-спортивную деятельность. Подвижность нервных процессов характеризует способность

человека быстро переключаться между разными видами деятельности. Это качество особенно важно для студенток, занимающихся спортом, так как оно помогает им эффективно балансировать между учебными задачами и тренировками [3].

Уравновешенность нервных процессов способствует стабильности эмоционального состояния и снижению уровня стресса. Для студенток архитектурных специальностей, работа которых часто связана с высоким уровнем ответственности и творческим давлением, это качество является ключевым для успешного участия в физкультурно-спортивной деятельности.

Физические качества, такие как сила и выносливость, быстрота и координация, тесно связаны со свойствами нервной системы. Их развитие напрямую влияет на успешность выполнения физических упражнений.

Выносливость — одно из ключевых качеств, необходимых для занятий спортом. Она зависит от силы нервных процессов и способности организма к длительному выполнению физической работы. Для студенток архитектурных специальностей, которые часто испытывают усталость из-за длительной работы за компьютером или чертежным столом, развитие выносливости становится важным фактором поддержания работоспособности [4].

Быстрота и координация движений напрямую связана с подвижностью нервных процессов и способностью быстро реагировать на изменения окружающей среды. Эти качества особенно важны для студенток, занимающихся спортивными играми, где требуется точность и согласованность действий. К тому же изучение свойств нервной системы студенток и связанных с ней поведенческих реакций, является базой для построения системы педагогического воздействия и воспитания на занятиях по физической культуре в вузе.

Умение педагога выстроить тренировочную работу с учетом психо-двигательных особенностей своих подопечных помогает достигать более высоких результатов и при этом избегать переутомления в ходе учебно-физкультурной деятельности.

Особенности нервной системы являются врожденными, однако под влиянием определенной деятельности поддаются коррекции. Физкультурно–спортивная деятельность, особенно коллективная, оказывает социально-педагогическое воздействие на личность студенток. Значит, происходит двухсторонний процесс влияния. С одной стороны, педагог, учитывая свойства нервной системы, подбирает средства и методы физкультурно-спортивной тренировки, а с другой – оказывает влияние на коррекцию процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы студенток.

Цель данной статьи — проанализировать влияние свойств нервной системы на некоторые физические качества студенток архитектурных специальностей, а также предложить рекомендации по оптимизации их физкультурной деятельности на занятиях по физической культуре в вузе.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базеИнститута архитектуры и строительства Волгоградского государственного технического университета. В эксперименте принимали участие студентки второго курса архитектурных специальностей в количестве 20 человек. Для исследования типа нервной системы был применен теппинг-тест по методике Е.П.Ильина (1972). Время скоростной работы составляло 30 с (по 5 с в каждом квадрате). Тест позволил выявить силу нервной системы, подвижность нервной системы, темп движений и работоспособность. Проведена корреляционная зависимость по критерию Браве-Пирсона подвижности и быстроты, силы нервных процессов и выносливости.

Результаты исследования и их обсуждение.

В результате исследования установлено, что 65 % студенток имеют тип нервной системы средней силы, 20 % - средне-слабой силы и 15 % - слабой силы. Так как средний возраст испытуемых составляет 18 лет, то сильного типа нервной системы не обнаружено. Организм продолжает активно развиваться, формируется личность.

Согласно таблице 1 установлено, что 20 % (4 человека) студенток демонстрируют высокое количество точек (43, 44, 45, 50) в первом квадрате. Это свидетельствует о высоком уровне подвижности нервной системы. В практической физкультурной деятельности это может проявляться в высокой стартовой мобилизации или готовности к деятельности и может свидетельствовать о высокой стартовой скорости, например при преодолении 100 м, а значит, является характеристикой скоростных и скоростно-силовых качеств.

К 3 квадрату, когда инструктором давались активные речевые стимулы, побуждающие к работе - количество точек и темп работы возрастает у 75 % студенток. Это может свидетельствовать о наличии межличностных связей между преподавателем и студентками.

30 % студенток показали уровень развития скоростных способностей по количеству точек в секунду на уровне "выше среднего"; 25 % - "средний" уровень и 25 % - "ниже среднего". Однако, ко второму и последующим квадратам количество точек снижается. Связано это с нарастанием утомления.

При расчете двигательной асимметрии выявлено, что ее среднее значение между правой и левой руками составляет 5,69 %, что говорит о довольно гармоничном развитии правого и левого полушария головного мозга. Две студентки оказались левшами, остальные правши, амбидекстров в исследуемой группе не обнаружено (табл. 1).

При расчетах зависимости результатов установлена отрицательная корреляционная зависимость средней силы (-0,635) между максимальным темпом движений и результатами в беге на 100 м. Это значит, что чем выше темп движений и количество проставленных точек, тем ниже результаты в беге, то есть выше скоростные способности занимающихся (табл.2).

Таблица 1

Сводная таблица теппинг-тестирования студенток-архитекторов

№ исп.	Возраст (полных лет)	Темп движений ведущей руки (кт/с) / номер квадрата						Тип нервной системы	Уровень подвижности нервной системы	Двигательн. асимметрия KFa, %
		1	2	3	4	5	6			
1	18	5,8	5,4	5,8	5,2	5,6	5,4	средняя	средняя	3,75
2	18	6,2	4,6	6,2	5	5,4	5,4	средняя	средняя	3,87
3	18	5,8	4,8	6,2	5,4	5,8	4,8	средняя	средняя	6,84
4	18	6,6	6,6	5,4	4,4	5,6	7	средне-слабая	средняя	5,95
5	18	6,6	5,8	6,8	5,4	6,4	5,8	средняя	средняя	5,75
6	18	6,2	5	6,2	5,4	7	6,2	средняя	средняя	-12,4
7	18	8,8	8,6	8,4	5,4	5,2	6,4	слабая	средне-высокая	19,4
8	18	7	6,4	7	6,2	5,6	6,2	средне-слабая	средняя	6,07
9	18	5,4	2	4,8	3	4,6	3,4	слабая	средняя	7,4
10	18	6,2	5,8	6,8	4,6	5,8	5,6	средняя	средняя	-2,52
11	18	7,4	6	7,6	6,2	6,6	5,4	средняя	средне-высокая	3,98
12	18	7,2	6,4	7,4	6,8	6,8	5,6	средняя	средне-высокая	5,24
13	18	6,4	5,4	6,6	5,2	5,8	6,4	средняя	средняя	5,6
14	18	7,6	5,6	7,6	7	6,6	6,2	средняя	средне-высокая	4,37
15	18	7,4	6	5,2	3	4	5,6	средняя	средне-высокая	2,29
16	18	8,6	7	8.4	5,4	6,8	7,2	средняя	средняя	3,08
17	18	5,2	5,2	5,4	5	6	5,2	средняя	средняя	4,15
18	18	7,4	7,6	7,4	5,8	6,6	5,8	средне-слабая	средняя	5,45
19	18	10	9,2	8,2	7,4	7,2	7,8	слабая	высокая	2,47
20	19	9	7,4	7,6	7	6,2	6,4	средне-слабая	высокая	3,66
Средние значения группы:		6,6	6	6,6	4,7	5,9	5,6	средне-слабая	средняя	5,69

При вычислении зависимости общего объема работы и результатами в беге на 1000 м обнаружена корреляция средней силы (-0,513). При этом, у студенток № 6,16 и 19, набравших самое большое количество точек отмечены самые высокие результаты и в беге на 1000 м. Например, у испытуемой № 6 сумма точек составляет 411, результат в беге – 5 мин.45 с, у испытуемой № 16 сумма точек 421, а результат в беге – 5 мин.08 с., а у испытуемой № 19 сумма точек составляет 486 при результате в беге – 4 мин.12 с. Здесь прослеживается высокая корреляционная взаимозависимость (-0,994) показателей. Развитие скоростной выносливости является сложным и длительным процессом, основанном на развитии физиологических механизмов энергообмена и функциональных возможностей организма. Поэтому, на занятиях по физической культуре необходимо применять средства и методы целенаправленного развития скоростной выносливости.

Таблица 2

Корреляционная зависимость результатов по критерию Браве-Пирсона

Тест	Корреляционный ряд результатов (n=20)	К/корреляции Браве-Пирсона
Темп движений (кт/с)	5,5; 5,5;5,5; 5,9;6,1; 6,0; 7,1; 6,4; 3,9; 5,8; 6,5; 6,7; 6,0; 6,8; 5,2; 7,2; 5,3; 6,8; 8,3; 7,3.	-0,635
Бег 100 м (с)	20,4; 20,3; 20,2; 19,8; 18,3; 19,3; 17,2; 18,2; 24,7; 19,9; 17,7; 17,5; 18,9; 17,4; 20,6; 17,2; 20,6; 17,2; 16,6; 17,0.	
Общий объем выполненной работы (сумма точек во всех квадратах)	320; 304; 307; 337; 348; 411; 368; 362; 226; 357; 377; 382; 339; 389; 305; 421; 313; 385; 486; 355	-0,513
Бег 1000 м (мин,с)	6,30; 7,27; 6,53; 6,34; 5,53; 5,45; 6,26; 7,22; 6,28; 5,38; 7,50; 6,28; 5,15; 5,48; 7,33; 5,08; 5,55; 6,17; 4,12; 5,06	

Учитывая особенности нервной системы занимающихся предлагаем рекомендации преподавателю по физической культуре при работе со студентами разных типов и подвижности нервной системы. Известно, что человек с сильной нервной системой обладает высокой работоспособностью, однако процесс образования условных рефлексов происходит с меньшей скоростью. В связи с этим, процесс врабатывания дольше и необходимо более длительное время для освоения нового материала. Разминка у таких студентов должна начинаться раньше и быть более длительной. Наблюдается хорошая приспособляемость к различным условиям деятельности (помехи, шум, отвлекающие факторы), то есть обладают способностью переносить сверхсильные раздражители. Для таких студентов можно спокойно рекомендовать спортивные игры. Волевые качества развиты хорошо, но при определенных условиях могут переходить в упрямство.

Студентки со слабой нервной системойвключаются в процесс деятельности сразу, но при длительной напряженной работе они начинает допускать ошибки, наблюдается невысокая работоспособность. Для таких студенток необходимы более частые перерывы отдыха в деятельности. В процессе обучения задачи для таких студенток лучше ставить по принципу от «сложного к простому», чтобы основная нагрузка приходилась на начало работы. Студентам, со слабой нервной системой не стоит постоянно напоминать и накручивать значимость предстоящих соревнований или тестирования, так как еще до начала самой деятельности, слабая нервная система морально и психологически вырабатывает весь свой ресурс. Разминка не должна быть слишком длительной, наблюдается перегорание и истощение нервной системы. Уровень сензитивности отражается в способности различать сверхслабые сигналы. Эти студентки более чувствительны, лучше различают нюансы невербального поведения, хорошо понимают состояние других людей. Ярко реагируют на несправедливость

по отношению к себе и другим. Высокая обучаемость связана с тем, что у лиц со слабой нервной системой быстрее образуются условные рефлексы. Они легче схватывают информацию, что объясняется высокой динамичностью по возбудительному процессу. Эти люди быстрее адаптируются, приспосабливаются к новым условиям, подстраиваются под них. Но плохо переносят отрицательную оценку, критику, порицание. Поэтому, преподавателю необходимо вначале отметить успехи такого студента, а только после указать на его недостатки. Иначе студентки со слабой нервной системой могут выпасть из деятельности надолго и даже демонстративно саботировать дальнейшую работу.

У студентов с признаками инертной нервной системы наблюдается медленное усвоение нового материала, они хуже вырабатывают новые навыки. Высокая скорость выполнения работы возможна только после доведения до автоматизма двигательного действия. В соревновательных условиях ограничения времени, эффективность выполнения приемов низкая. Однако, при систематических занятиях и тренировках возможно проявление выносливости. При этом у таких студентов хорошая долговременная память.

Студенты с признакамиподвижной нервной системы обладают выраженной двигательной активностью и возбудимостью. Наблюдается быстрый темп работы, скорость речи, передача мысли. У них наблюдается неустойчивость внимания, повышенная отвлекаемость. Отсюда не эффективность при монотонной работе. Поэтому, рекомендуется физическая работа в условиях сочетания коротких интервалов нагрузки и отдыха. Наблюдается легкая переключаемость с одного вида деятельности на другой (нападение-защита). Быстрая утрата интереса к выполнению одного упражнения и высокая скорость забывания. Отсюда снижение мотивации при отсутствии быстрого результата деятельности.

Выводы. Таким образом, способность педагога по физической культуре выстроить учебный процесс развития двигательных способностей у студенток архитектурных специальностей учитывая физиологические свойства типа нервной системы, поможет достичь более высоких результатов.

Литература

1. Карагодина А. М. Динамика специальной психофизической подготовленности будущих инженеров-строителей в условиях разных форм обучения // Primo Aspectu. 2021. № 3 (47). С. 76-81. DOI 10.35211/2500-2635-2021-3-47-76-81.

2. Подрезов И. Н. Влияние свойств нервной системы на успешность спортивной деятельности // Наука-2020. 2020. № 3 (39). С. 119-121 URL: http://www.nauka-2020.ru/VN_3(39)2020.pdf (дата обращения: 22.04.25).

3. Салопин О. М., Горошников Н. С. Особенности спортсменов с сильной нервной системой // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2021. № 2 (37). С. 168-170.

4. Калинина Н. Е., Горбунов Е. А. Развитие выносливости будущих архитекторов на занятиях по физической культуре в вузе // Теория и практика физической культуры. 2023. № 1. С. 46.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОРЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ И ИНТЕГРАЦИИ

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS FACTORS OF SOCIALIZATION AND INTEGRATION

Холодова Дарья Витальевна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Kholodova Darya Vitalievna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Губанов Эдуард Владимирович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gubanov Eduard Vladimirovich
teacher
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Физическая культура и спорт играют важнейшую роль в укреплении здоровья, профилактике заболеваний и формировании гармонично развитой личности. Регулярная физическая активность, в сочетании с другими элементами здорового образа жизни, оказывает комплексное положительное влияние на организм человека: повышает его физическую и умственную работоспособность, укрепляет иммунитет и улучшает психоэмоциональное состояние.*

Abstract. *Physical culture and sport play an essential role in promoting health, preventing diseases and forming a harmoniously developed personality. Regular physical activity, combined with other elements of a healthy lifestyle, has a complex positive effect on the human body: it increases its physical and mental performance, strengthens the immune system and improves the psycho-emotional state.*

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; человек; здоровье; жизнь; социализация; интеграция.*

Keywords: *physical culture; sports; man; health; life; socialization; integration.*

Физическая культура и спорт, являясь неотъемлемыми элементами социокультурного пространства, выполняют важные функции, выходящие далеко за рамки укрепления физического здоровья. Они выступают эффективными

инструментами социализации и интеграции личности в общество, способствуя усвоению социальных норм и ценностей, формированию коммуникативных навыков и гражданской идентичности.

В процессе занятий физической культурой и спортом происходит активное развитие коммуникативных навыков и усвоение социальных норм, необходимых для успешной адаптации человека в социуме.

Командные виды спорта играют важнейшую роль в формировании навыков сотрудничества. Взаимодействие с партнерами по команде в ходе тренировок и соревнований учит работать в коллективе, координировать свои действия, нести ответственность за общий результат, осознавая свою социальную значимость [1].

Соревновательный процесс способствует формированию уважительного отношения к соперникам. Спорт утверждает такие ценности, как равенство шансов, честная борьба и признание достижений других. В процессе спортивных занятий спортсмен учится принимать поражение, анализировать свои ошибки и ставить перед собой новые цели. Это способствует развитию устойчивости к жизненным трудностям и формированию целеустремлённости.

Занятия физической культурой и спортом способствуют расширению круга общения, учат взаимодействовать с людьми различных социальных групп. Человек осваивает нормы поведения, принятые как в спортивной среде, так и за ее пределами, усваивает модели поведения, формирующие социально одобряемые мотивационные установки.

Физическая культура и спорт играют значимую роль в формировании системы ценностей и нравственных ориентиров личности, способствуя ее гармоничной интеграции в социум [2].

Помимо формирования ценностных ориентаций, спорт вносит существенный вклад в развитие ряда личностных качеств, оказывающих непосредственное влияние на процесс социализации.

Преодоление трудностей, неизбежно возникающих в процессе тренировок и соревнований, закаляет характер, развивает упорство в достижении целей, формирует умение мобилизовать свои силы и стойко справляться с возникающими сложностями.

Командные виды спорта способствуют развитию коммуникативных навыков, учат взаимодействовать в коллективе, координировать свои действия с действиями других членов команды. Особенно ценным является опыт взаимопомощи и поддержки, который помогает преодолеть чувство неуверенности в себе, одиночества и отчужденности.

Занятия физической культурой и спортом играют важную роль не только в развитии личностных качеств, но и в формировании навыков самоорганизации и целеполагания, способствуя тем самым успешной адаптации и интеграции человека в общество.

Спорт приучает к системности и требует продуманного планирования тренировочного процесса, постановки конкретных задач и контроля за достижением результатов. Это способствует развитию аналитических и организаторских способностей, а также умению рационально распределять время и силы, что является важным фактором социальной успешности.

Участие в спортивных командах и клубах открывает перед спортсменом возможность стать частью спортивной субкультуры со своими традициями, ценностями и нормами поведения. Идентифицируя себя с определенной группой, человек чувствует себя более уверенно, что положительно сказывается на процессе его социализации.

Взаимодействие с товарищами по команде, тренерами, соперниками в процессе тренировок и соревнований обогащает человека ценным социальным опытом, учит выстраивать конструктивные отношения, разрешать конфликтные ситуации.

Спорт предполагает принятие самостоятельных решений, развивает ответственность за свои действия и их последствия. Люди, занимающиеся спортом, как правило, более самостоятельны, инициативны.

Спорт обладает мощным интеграционным потенциалом, объединяя людей различных возрастов, социальных групп, национальностей и вероисповеданий на основе общих интересов и увлеченности [3].

Он способствует созданию разнообразных социальных групп – спортивных секций, команд, клубов, фан-движений, – объединяющих людей со схожими интересами, ценностными установками, стремлением к здоровому образу жизни. Взаимодействие в рамках таких групп расширяет социальные связи, формирует чувство солидарности и принадлежности к сообществу.

Спортивная среда наглядно демонстрирует значимость таких ценностей, как равенство возможностей, честная борьба, стремление к самосовершенствованию, упорство в достижении целей, уважение к сопернику. Данные принципы, усвоенные в спорте, люди транслируют и на другие сферы жизни, что способствует гармонизации социальных отношений.

Особую роль спорт играет в жизни людей с ограниченными возможностями здоровья. Инклюзивный спорт предоставляет им равные возможности для самореализации, развития физических способностей, расширения социальных контактов, преодоления социальной изоляции. Участие в спортивных мероприятиях способствует повышению самооценки, формированию позитивного образа «Я», стимулирует стремление к достижению новых целей, интеграции в общество на равных.

Спорт является неотъемлемым элементом в преодолении социальных барьеров и укреплении межкультурного диалога, объединяя людей на основе универсального языка спорта, понятного и доступного каждому.

Спортивные площадки и мероприятия становятся платформами для неформального общения людей, принадлежащих к различным культурам,

социальным группам, имеющих разные взгляды. Взаимодействуя в рамках спортивного сообщества, люди учатся понимать и принимать друг друга, разрушая стереотипы и предрассудки.

Спорт является мощным инструментом пропаганды здорового образа жизни, мотивируя людей к регулярной физической активности, заботе о своем здоровье.

Крупные спортивные события, такие как Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, служат катализатором международного сотрудничества, способствуя укреплению дружеских связей между странами и утверждению ценностей толерантности, взаимоуважения и мирного сосуществования. В период их проведения спорт становится мощным фактором консолидации общества. Совместное переживание за успехи национальных сборных усиливает чувство национального единства и гордости за свою страну, мобилизуя общество вокруг общих целей.

Молодое поколение, выбирая спортивные ценности, такие как стремление к честной борьбе, уважение к сопернику и силу духа, переносит данные установки на другие сферы жизни, формируя свою систему нравственных ориентиров как члена общества.

Спорт неразрывно связан с историей страны и подвигами её героев. Образ мужественного и волевого спортсмена, преодолевающего трудности ради победы, служит вдохновляющим примером для подрастающего поколения, воспитывая в нем патриотические чувства и гордость за свою страну и её достижения [4].

Кроме того, спорт способствует развитию качеств, необходимых для формирования активной гражданской позиции: лидерства, социальной активности, солидарности, ответственности и умения работать в команде. Он также готовит молодежь к тому, чтобы брать на себя ответственность, участвовать в жизни общества и вносить свой вклад в его развитие.

Таким образом, физическая культура и спорт играют важнейшую роль в социализации личности и ее гармоничной интеграции в общество. Они способствуют формированию системы ценностей и личностных качеств, необходимых для успешной адаптации в социуме, служат мощным фактором развития гражданского самосознания и консолидации общества. Спорт укрепляет физическое здоровье, формирует нравственный стержень, учит преодолевать трудности, работать в команде и брать ответственность, способствуя развитию общества. Поэтому физической культуре и спорту следует уделять приоритетное внимание в образовании, воспитании и социальной политике государства.

Литература

1. *Кузнецов М. Б., Тодрик В. Н. К вопросу о значимости физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудников органов*

внутренних дел России // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 133-139. https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf (дата обращения: 15.10.2025)

2. *Дмитриева А. С., Пахомов В. И. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека. Физическая активность, как основное направление развития здорового общества // Наука-2020. 2021. № 7(52). С. 45-50 URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения: 06.01.2025).*

3. *Брычкова А. Ю., Герасимов И. В. Некоторые аспекты влияния физической активности на здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 148-153. http://nauka-2020.ru/MKN_2(56)2022.pdf (дата обращения: 15.01.2025)*

4. *Подрезов И. Н. Роль физической подготовки в развитии профессионально значимых физических и личностных качеств курсантов // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 148-153. https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf (дата обращения: 18.01.2025).*

УДК 796

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

BIOMECHANICAL FEATURES OF EXERCISE TECHNIQUE AND THEIR IMPACT ON THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Овчинников Юрий Дмитриевич
кандидат технических наук, доцент
кафедра биохимии и биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Ovchinnikov Yuri Dmitrievich
Ph.D, associate professor
Department of Biochemistry and Biomechanics and Natural Sciences
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia

Ерофеев Александр Юрьевич
учитель физической культуры
МБОУ СОШ им. С. Л. Страховой
пгт. Сириус, Краснодарский край, Россия
Yerofeyev Alexander Yuryevich
Physical education teacher
MBOU Secondary School named after S.L. Insurance
F.T. Sirius, Krasnodar Territory, Russia

Якунина Валентина Андреевна
учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 25
г. Сочи, Краснодарский край, Россия
Yakunina Valentina Andreevna,
physical education teacher
MBOU Secondary School No25
Sochi, Krasnodar Krai, Russia

Аннотация. *Баскетбол - современный игровой командный вид спорта, развивает физические и личностные качества детей и подростков. Авторы показывают педагогические технологии, направленные на развитие координационных способностей, обучающихся средствами баскетбола с помощью биомеханических движений. Отмечено, что развитие ловкости и устойчивого равновесия, точ-*

ности движений важные биомеханические качества для развития координационных способностей, которые дают представленные упражнения. Повторяемость упражнений дает не только точность движений, но и еще способствует развитию двигательной памяти.

Abstract. *Basketball is a modern team sport that develops the physical and personal qualities of children and adolescents. The authors show pedagogical technologies aimed at developing the coordination abilities of basketball students using biomechanical movements. It is noted that the development of dexterity and stable balance, accuracy of movements are important biomechanical qualities for the development of coordination abilities, which are provided by the presented exercises. The repetitiveness of exercises gives not only the accuracy of movements, but also contributes to the development of motor memory.*

Ключевые слова: *биомеханика спорта; биомеханика движений; биомеханические качества; физические упражнения; координационные движения; баскетбол.*

Keywords: *biomechanics of sports; biomechanics of movements; biomechanical qualities; physical exercises; coordination movements, basketball.*

Введение. Специалисты отмечают, что в младшем школьном возрасте ребенка происходят глубокие качественные изменения всех систем организма, его совершенствование [1]. Именно в младшем школьном возрасте формируются практически все физические качества и координационные способности, реализуемые в двигательной активности [2].

Проблема развития координационных способностей у детей школьного возраста является актуальной в методике физической культуры и спорта что и отмечают Третьяков А. С., Логинов Д. В., Лозовой А. А., Лях В. И. [3, 4].

Изучение тренировочного процесса показывает, что требуется разработка системы упражнений, направленных на развитие координационных способностей у детей школьного возраста [5].

Постановка проблемы. Применение различных средств, таких как физические упражнения и гимнастические упражнения с динамическим характером на тренировочных занятиях у юных баскетболистов, позволит качественно повысить уровень координационных способностей у детей 9-10 лет [6, 7, 8].

Данное направление необходимо методически структурировать для эффективного тренировочного процесса и проведения педагогического анализа в спортивных секциях, школьных спортивных клубах, центрах дополнительного образования [9]. Баскетбол в России как игровой вид спорта занимает второе место по популярности уступив место футболу. Популяризация баскетбола среди детей и подростков продолжается с помощью баскетбольной школьной лиги [10, 11].

Цель научно-педагогического исследования состоит в представлении биомеханических особенностей техники выполнения упражнений и их влияние на развитие координационных движений юных баскетболистов.

Материалы исследований. При изучении профильного предмета «Биомеханика двигательной деятельности» студентами Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма были рассмотрены биомеханические особенности техники выполнения упражнений и их влияние на развитие координационных способностей юных баскетболистов.

Зимин А. М. предлагает упражнения для совершенствования техники ловли и передачи мяча в баскетболе [12]. Однако, как показывает практический опыт на уроках физической культуры и при организации тренировочного процесса с детьми необходимы упражнения с использованием биомеханических характеристик, которые бы повышали не только уровень выносливости, устойчивости, точности движений, но делали бы тело управляемым, позволяли бы ориентироваться в пространстве как спортивном зале (замкнутое пространство), так и на спортивной площадке (открытое пространство).

Учитывая обозначенные проблемы, учитель физической культуры высшей квалификационной категории Якунина Валентина Андреевна (спортивная специализация «Баскетбол») на базе МБОУ СОШ № 25 г. Сочи, Краснодарского края провела методический семинар, в котором приняли участие учителя физической культуры, занимающиеся баскетболом с детьми.

Были предложены и показаны различные методики для развития данного направления общеобразовательных школах. Наибольший интерес по степени доступности, наглядности и эффективности вызвали упражнения в биомеханических поза-движениях.

Упражнения методически структурированы в карточках-заданиях. Каждое упражнение смоделировано в биомеханических поза-движениях спортсмена.

Карточка-задание № 1

Биомеханическая поза-движение № 1. Круговое вращение мячом вокруг головы, туловища и ног. Упражнение выполняется сверху вниз и снизу вверх, чередуя начало упражнения в правую и левую сторону.

Биомеханическая поза-движение № 2. Подбросить мяч вверх, выполнить хлопки (3,5,7 раз), но при этом поймать мяч.

Биомеханическая поза-движение № 3. Стойка ноги врозь, выполнить «восьмерку» между ног. Упражнения выполнять 5 раз в правую сторону, 5 раз в левую сторону.

Биомеханическая поза-движение № 4. Стойка ноги врозь, мяч держим двумя руками внизу за ногами (со стороны спины), ударить мяч между ног так, чтобы успеть произвести смену рук и поймать мяч перед собой. То же упражнения в другую сторону.

Биомеханическая поза-движение № 5. Исходное положение руки в стороны в правой руке мяч, подбросить мяч, поймать левой рукой и т. д. Руки не опускать, помогать работой ног.

Биомеханическая поза-движение № 6. Подбросить мяч вверх двумя руками снизу, дождаться, когда мяч ударится о пол, затем поймать мяч за спиной двумя руками.

Карточка задание № 2

Биомеханическая поза-движения №1. Подбросить мяч вверх, выполнить хлопок за спиной, затем перед собой и опять за спиной. Поймать мяч.

Биомеханическая поза-движения № 2. Держим мяч двумя руками за спиной, подбросить мяч, поймать его двумя руками перед собой.

Биомеханическая поза-движения № 3. Подбросить мяч вверх, выполнить упор присев (упор лежа), поймать мяч.

Биомеханическая поза-движения № 4. Стоя на одной ноге, мяч лежит на ладони, подбросить и поймать тыльной стороной ладони. При этом менять ногу, на которой стоит школьник, и правой и левой рукой поочередно.

Биомеханическая поза-движения № 5. В правой и левой руке по мячу, одновременно подбросить мячи вверх и поймать мячи, стараясь не потерять ни одного.

Биомеханическая поза-движения № 6. В исходном положении ноги полусогнуты, выполнять удары мячом о пол за спиной, меняя руки.

Необходимо так же отметить, что упражнения из разных карточек можно чередовать между собой.

Карточка-задание № 3

Упражнения на координационной лестнице:

Биомеханическая поза-движения № 1. Стоя перед координационной лестницей, прыжок в первый квадрат на правую ногой, следом прыжок во второй квадрат на две ноги, затем прыжок на левую ногу в третий квадрат, далее в четвертый квадрат двумя ногами. Данный цикл осуществляется до конца координационной лестницы (рисунок 1).

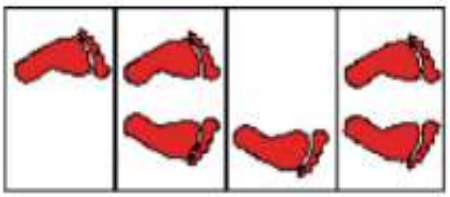

Рисунок 1– карточка-задание 3, упражнение 1

Биомеханическая поза-движения № 2. Стоя перед координационной лестницей, шаг левой в первый квадрат, следом шаг правой, далее левая нога ставится слева от второго квадрата, затем правой ногой снаружи от второго квадрата, следом шаг левой вовнутрь, тоже действие правой. Данный цикл осуществляется до конца координационной лестницы (рисунок 2).

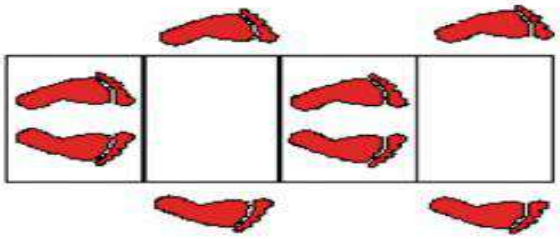

Рисунок 2 – карточка-задание 3,упражнение 2

Биомеханическая поза-движения № 3. Передвижения в быстром темпе, последовательно переступая на обе ноги внутрь, следом снаружи, затем в третью секцию. Данный цикл осуществляется до конца координационной лестницы.

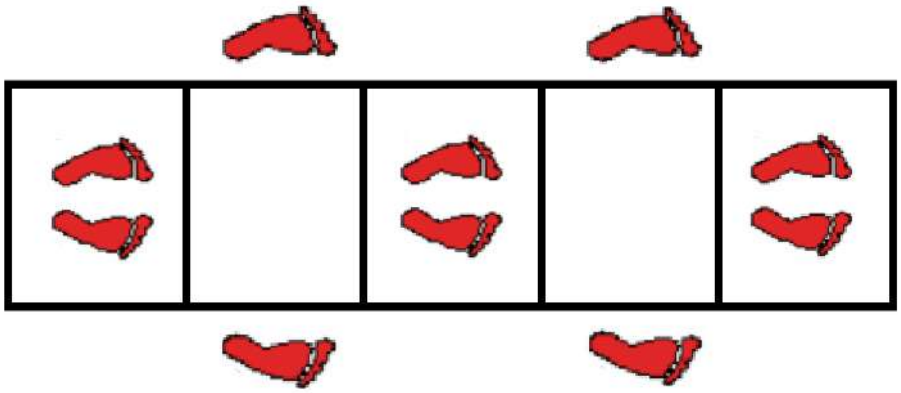

Рисунок 3 – карточка-задание 3,упражнение 3

Биомеханическая поза-движения № 4. Стоя слева от координационной лестницы, сделать скрестный шаг левой в середину первого квадрата, правую поставить на уровне поперечной планки между первым и вторым квадратом и не останавливаясь поставить левую ногу. Данный цикл осуществляется до конца координационной лестницы (рисунок 3).

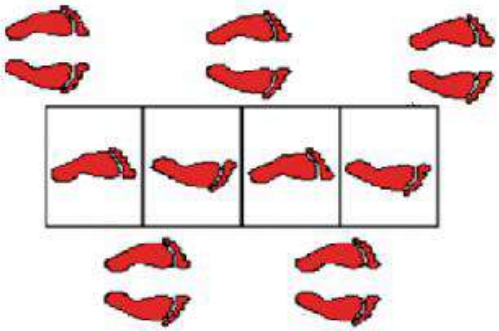

Рисунок 4 – карточка-задание 3, упражнение 4

Биомеханическая поза-движения № 5. Стоя перед координационной лестницей, шаг правой вправо от первого квадрата, следом левой вовнутрь, затем правой шаг к левой ноге, далее переход во второй квадрат левой ногой.

Данный цикл осуществляется до конца координационной лестницы. Далее в обратном направлении, но уже первый шаг левой ногой (рисунок 4).

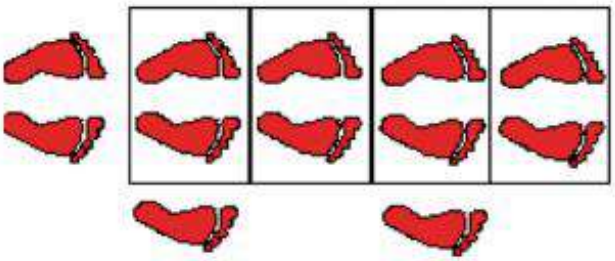

Рисунок 5 – карточка-задание 3, упражнение 5

Карточка-задание №4

Упражнения на балансировочной подушке:

Биомеханическая поза-движения № 1. Стойка на балансировочной подушке двумя ногами, руки в стороны, удержание стойки в течение 15-20 с.

Биомеханическая поза-движения № 2. Стойка на балансировочной подушке двумя ногами, с выполнением ловли и передачи теннисного мяча, удержание стойки в течение 15-20 с.

Биомеханическая поза-движения № 3. Прыжок двумя ногами на балансировочную подушку с одновременной ловлей баскетбольного мяча.

Биомеханическая поза-движения № 4. Стойка на балансировочной подушке двумя ногами, введение мяча правой рукой, в течение 15-20 с, после смена положения и ведение левой рукой.

Карточка-задание №5.

Представляем упражнения с использованием реакционных ремней (см. рис. 6):

Биомеханическая поза-движения № 1. Передвижения в защитной стойке по квадрату в парах.

Биомеханическая поза-движения № 2. Передвижения в защитной стойке с ловлей и передачей мяча.

Биомеханическая поза-движения № 3. Ведение мяча правой рукой с передвижением вправо, а после влево с ведением левой рукой.

Биомеханическая поза-движения № 4. По одному звуковому сигналу передвижения вправо, по двум звуковым сигналам влево.

Рисунок 6 - Упражнения с использованием реакционных ремней

Развитие ловкости и устойчивого равновесия, точности движений важные биомеханические качества для развития координационных способностей, которые дают представленные упражнения. Повторяемость упражнений дает не только точность движений, но и еще способствует развитию двигательной памяти. Однако важной проблемой для спортсменов остается управление своим телом в пространстве в определенный момент времени. Двигательные действия тесно связаны с двигательной реакцией, которая показывает, как развиты специфические координационные способности. Проблема состоит еще и в том, что не все ученики общеобразовательной школы обладают хорошо развитыми общими координационными движениями, чтобы можно было как можно больше детей привлекать в игровые виды спорта.

Данные упражнения помогают работе мышц, позвоночника, суставов спортсмена и настраивают на работу вестибулярный аппарат, который поможет не только в игре, но и в практической деятельности, особенно профессиональной деятельности, уже на этапе выбора профессии.

Игровые виды спорта помогают не только социализации в подростковой среде, но и социальной ориентации дальнейшего обучения основного и дополнительного образования.

Литература

1. Ботяев В. Л. Специфика проявления и контроль координационных способностей в сложнокоординационных видах спорта // Теория и практика физической культуры. 2010. № 2. С. 73-74.

2. Дюкина Л. А. Подвижные игры как средство развития физических качеств у школьников средних классов на уроках по баскетболу // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 4. С. 22-27.

3. Развитие двигательной активности обучающихся старших классов средствами баскетбола / А. С. Третьяков, Д. В. Логинов, А. А. Лозовой, М. А. Лозовая // Теория и практика физической культуры. 2023. № 11. С. 106-108.

4. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. Москва : ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.

5. Маркина И. В. Методика проведения подготовительного этапа уроков баскетбола в общеобразовательной школе // Вестник спортивной науки. 2024. № 3. С. 60-64.

6. Смелых С. А. Средства, применяемые для развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов 15-16 лет // Рефлексия.2024. № 4. С. 31-34.

7. Скрипко Д. Определение подготовленности баскетболистов // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2023. № 3 (77). С. 68-79.

8. Ягубова Н. Д. С учётом специфики баскетбола // Физическая культура в школе. 2015. № 7. С. 61-63.

9. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности "Баскетбол" / Ю. Д. Овчинников, В. В. Шпет, М. И. Попова, К. В. Бурьян // Инновации в отечественном и зарубежном образовании. Ульяновск : ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство "Зебра"). 2024. С. 369-377.

10. Дедловская М. В. Школьная баскетбольная лига "Кэс-баскет" как средство повышения мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 10. С. 10-16.

11. Анализ системы школьного баскетбола в России / О. А. Мусин, И. Ю. Грязнов, Я. Д. Федотова, К. В. Белоусова // Глобальный научный потенциал. 2022. № 10 (139). С. 123-125.

12. Зимин А. М. Упражнения для совершенствования техники ловли и передачи мяча в баскетболе // Физическая культура в школе. 2018. № 3. С. 16-20.

УДК 796.03

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА РАЗВИТИЕ РАЗНООБРАЗИЯ ДОСУГА И ОТДЫХА СРЕДИ ТУРИСТОВ

ANALYSIS OF FACTORS INFLUENCING THE DEVELOPMENT OF DIVERSITY OF LEISURE AND RECREATION AMONG TOURISTS

Струганов Сергей Михайлович
кандидат педагогических наук, профессор
кафедра физической подготовки
Восточно-Сибирский институт МВД России
кафедра гуманитарных и медико-биологических дисциплин
Филиал Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»
г. Иркутск, Россия
Struganov Sergey Mikhailovich
Ph.D, professor
department of physical training
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia;
department of humanities and medical-biological disciplines
Branch of the Russian University of Sports "GCOLIFK" in Irkutsk,
Irkutsk, Russia

Кугно Эдуард Эдуардович
кандидат педагогических наук, доцент
Директор Филиала Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»
кафедра физической культуры и спорта
Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского
г. Иркутск, Россия
Kugno Eduard Eduardovich
Ph.D., associate professor
Director of the Branch of the Russian University of Sports "GCOLIFK";
department of Physical Culture and Sports
Irkutsk State Agrarian University named after A.A. Yezhevsky
Irkutsk, Russia

Моторин Леонид Викторович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия
Motorin Leonid Viktorovich
senior lecturer
department of physical training
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Аннотация. *В данной статье проведен анализ развития разнообразия досуга и отдыха среди туристов. Представленное направление исследований в настоящее время является очень актуальной в современном социальном обществе. Рассмотрены виды досуга, и формы свободного времени, которые классифицируются в туристическом секторе услуг. Изучены типы отдыха, которые предлагаются туристическими фирмами для проведения досуга и отдыха населению. Проведен анализ факторов влияющих на развитие разнообразия досуга и отдыха туристов.*

Abstract. *This article analyzes the development of diversity of leisure and recreation among tourists. The presented direction of research is currently very relevant in modern social society. The types of leisure and forms of free time that are classified in the tourism services sector are considered. The types of recreation that are offered by travel agencies for leisure and recreation to the population are studied. An analysis of factors influencing the development of diversity of leisure and recreation of tourists is conducted.*

Ключевые слова: *туризм; досуг; формы свободного времени; туристический сектор; индустрия досуга; социально-экономическая среда; маркетинговые стратегии; инфраструктура туристических объектов; культурные традиции.*

Keywords: *tourism; leisure; forms of free time; tourism sector; leisure industry; socio-economic environment; marketing strategies; infrastructure of tourist facilities; cultural traditions.*

В настоящее время индустрия туризма находится на этапе динамичного роста и трансформации. С развитием технологий, увеличением доступности путешествий и изменением предпочтений потребителей, туризм охватывает все более широкие горизонты, предлагая новые формы отдыха и досуга. Растет разнообразие предложений – от узкоспециализированных видов туризма, таких как эко-туризм или гастрономические туры, до комплексных туристических программ, которые сочетают сразу несколько видов активности.

Сегодня наблюдается тенденция к углублению и специализации отдыха, когда туристы стремятся не просто увидеть новые места, но и активно участвовать в культурных, спортивных или образовательных мероприятиях. Однако параллельно с этим существует спрос на всеобъемлющий отдых, когда путешественник может насладиться широким спектром услуг и активностей в одном месте – будь то курорт или туристический комплекс.

В результате мы видим как увеличение разнообразия предлагаемых услуг, так и более глубокую их сегментацию, что позволяет каждому туристу найти именно тот вариант досуга, который наилучшим образом соответствует его ожиданиям и предпочтениям

Охарактеризуем виды досуга и отдыха, представив несколько точек зрений авторов современных научных статей и исследований.

Как правило, в досуг входят все основные виды человеческой деятельности.

Так, например, в работе Бербенец Ю. А. выделены следующие виды досуга, различающиеся между собой по следующим критериям [1, с. 113]: содер-

жание; вид творческой или досуговой деятельности; количество участников; временной промежуток; степень воспитательного влияния; сложность и характер структуры.

Как пишет Кошарная Г. Б., досуг, как форма свободного времени, может принимать различные формы в зависимости от: разнообразия видов деятельности; масштаба досуга; степени организованности; временных рамок; традиционности и др. [2, с. 266].

Медведь Э. И., Сергеева В. П. и Киселева О. И. указывают, что досуг может классифицироваться на продуктивный и деструктивный. Проведения досуга зависит от профессии, социального положения, материального достатка и др. [3, с. 137].

Лиханова В. В. относит к многообразию форм организации досуговой деятельности следующие виды: анимационная деятельность, экскурсионная деятельности, спортивно-массовая работы, библиотечная работа, концертная деятельность, посещение общекурортных и внесанаторных мероприятий (концерты, праздники и прочее), вечер отдыха и развлечений (танцы, дискотеке, караоке и прочее), водный различения, кинопрокат, игровые автоматы, бильярд и шахматы, детские развлечения. Из возможностей материальной базы курортов зависит наличие определённых форм досуга. Кроме того выбор досуговой деятельности подчиняется природным факторам, место расположения, контингенту отдыхающих, возможности работников досуговой сферы региона пребывания [4, с. 159].

Активный отдых – это способ проведения свободного времени, разновидность хобби, в процессе которого отдыхающие занимаются активными видами деятельности.

Условно активный отдых можно разделить на три типа:

1) отдых за пределами постоянного места жительства (туризм, путешествия);

2) отдых физкультурно-рекреационной направленности (оздоровительный бег, лыжные прогулки, аэробика, силовая гимнастика, велосипедные прогулки, катание на коньках);

3) отдых спортивно-оздоровительной направленности (соревнования по комплексу ГТО, занятие по спортивным и подвижным играм, экстремальные виды отдыха и прочее, всего более 50 видов).

Кроме того можно выделить виды коммерческого отдыха, который предполагает под собой оплату услуг (например, посещение курортов, санаториев, развлекательных центров), и бесплатный, осуществляемый без значительных затрат (прогулки на природе, отдых дома).

Существует множеством видов досуга и отдыха, различающихся между собой множеством категорий, видов и подвидов. Индустрия досуга и отдыха предлагает разнообразные услуги, способствует не только физическому и эмоциональному восстановлению, но и созданию культурных, образовательных

и социальных ценностей. В результате развитие этой индустрии вносит значительный вклад в повышение качества жизни и общего благополучия населения.

Факторы, оказывающие влияние на развитие разнообразия досуга и отдыха туристов, объединены в различные группы: внутренние и внешние, субъективные и объективные, а также более узконаправленные: экономические, политические, экологические, социальные и другие. Представим часть из них, отталкиваясь от информации в современных исследованиях, дополнив классификацию собственно выделенными факторами.

Индустрии досуга и отдыха в современных условиях является важнейшей и одной из наиболее прибыльных отраслей экономики. В последние годы досуг и отдых идёт по пути цифровизации и становится глобальным высокоавтоматизированному бизнесом. Досуг и отдых в своей деятельности задействует не только турфирмы и отели, но и транспортные компании. Организации, предоставляющие досуг и отдых зачастую применяют в своем турпродукт информационные технологии, которые позволяют создать продукт ориентированным на личность, а предложение продажи – эластичными и, как следствие более доступными для потребителей [5, с. 57].

Традиционно можно выделить факторы, которые включают в себя наиболее существенные обстоятельства и условия, действующие на развитие туризма в конкретной социально-экономической среде, как указывает Ангелина И. А. Среди совокупности факторов автор выделяет интеграционные, демографические, экономические, интернет-среду, управленческие, технологические, трудовые, энергетически, экологические факторы, связанные с изменением спроса. Данный перечень факторов является традиционным при изучении развития сферы окружающей среды. Также каждый фактор может иметь оценку, а именно является статическим фактором или динамическим фактором, а также оказывать негативное влияние или положительное влияние на сферу [6, с. 97].

Каждый из факторов можно классифицировать на более мелкие под факторы, которые позволят создать более детальную и конкретную оценку.

Статические факторы, как правило, имеют постоянное значение, к которым приходится подстраиваться и действовать согласно их правилам. Тоже временными динамические факторы могут иметь разную оценку, значения, и самое главное изменяться стечением времени и пространства. Следовательно данные факторы необходимо постоянно отслеживать и контролировать, чтобы своевременно заметить изменения и к ним адаптироваться.

В своих работах Антонец В. Г. делит все факторы на внутренние (эндогенные) и внешние (экзогенные). Первая группа факторов затрагивает состояние и сегментацию рынка, собственный маркетинг, туристические частный сектор и человеческий фактор. Ко второй группе факторов относятся демографические и социальные изменения, экономическое и финансовое развитие, изменения политического и правового регулирования, технологические изменения, торго-

вое развитие, транспортная инфраструктура и безопасность путешествий [7, с. 76].

Таким образом, в соответствии с представленными в литературе группами факторов, произведем собственные факторный анализ влияния на развития досуга и отдыха туристов.

Представим в таблице полную совокупность разнообразных факторов, которые оказывают значительное влияние на развитие досуга и отдыха среди туристов (табл. 1).

Таблица 1

Факторы, влияющие на развитие досуга и отдыха туристов

Факторы	Внутренние	Внешние
Развитие досуга и отдыха	Растущий спрос на туристические услуги	Демографические и социальные изменения в обществе
	Специфичные потребности различных сегментов туристов	Экономическое и финансовое развитие региона
	Применение современных маркетинговых стратегий и технологий	Внедрение эффективного политического и правового регулирования
	Совершенствование инфраструктуры туристических объектов	Технологические изменения в сфере туризма
	Повышение уровня услуг и конкурентность	Развитие торговли и внешнеторговых отношений
	Инвестирование в обучение персонала и повышение квалификации специалистов	Развитие транспортных средств и коммуникаций
	Сохранение традиций и особенностей региона, праздники и крупные события	Потребность в безопасности путешествий: геополитические и социальные аспекты

Итак, исходя из таблицы 1, можно делать вывод, что развитие досуга и отдыха напрямую зависит от ряда внутренних и внешних факторов, которые формируют спрос и предложение в этой сфере.

Туристы стали активнее исследовать внутренние направления, что стимулирует создание новых предложений для различных сегментов туристов. В зависимости от потребностей разных групп, таких как семьи с детьми, пожилые люди или люди с ограниченными возможностями, компании предлагают специализированные программы и услуги, что делает туризм более доступным и разнообразным.

Современные маркетинговые стратегии и технологии также играют важную роль во внутреннем развитии. Например, использование данных о предпочтениях туристов позволяет компаниям лучше целиться в своих клиентов, предлагая им уникальные и персонализированные предложения. Важно отметить, что

инфраструктура туристических объектов требует постоянного совершенствования. Без качественной инфраструктуры, будь то отели, рестораны или транспортные узлы, невозможно привлечь и удержать туристов.

Немаловажным фактором является сохранение традиций и культурных особенностей регионов. Этнотуризм, который предлагает путешественникам глубокое погружение в местные традиции, играет ключевую роль в поддержании уникальности региона.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что отрасль досуга и туризма среди туристов остается многофакторной, всеобъемлющей и сложной. Также, уникальные особенности каждого региона или организации могут существенно влиять на конечные результаты в развитии и управлении досугом и отдыхом туристов, а потому и подход к решению проблем и совершенствованию индустрии должен быть тщательно структурированным и персонализированным, учитывая конкретные потребности и особенности среды каждого конкретного места или организации.

Литература

1. Бербенец О. А. Физическая рекреация в контексте повседневного досуга // Общество: философия, история, культура. 2020. № 1 (69). С. 112-115.

2. Кошарная Г. Б., Ионова О. В. Отношение студенческой молодежи к физкультуре и спорту // Социально-гуманитарные знания. 2017. № 9. С. 263-270.

3. Медведь Э. И., Сергеева В. П., Киселева О. И. Анализ содержания понятия эстетической культуры личности и ее роли в профессиональной подготовке бакалавров социально-культурной деятельности // Современные наукоемкие технологии. 2017. № 6. С. 134-138.

4. Лиханова В. В. Современное состояние лечебно-оздоровительного туризма в Забайкальском крае // Интеграция туризма в экономическую систему региона: перспективы и барьеры : материалы I международной научно-практической конференции. Часть 2 (Орёл, 25–26 апреля 2019 г.). Орел : Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева, 2019. С. 156-162. https://elibrary.ru/download/elibrary_38075370_98059213.pdf (дата обращения: 31.01.2025).

5. Богомазова И. В., Стенюшкина С. Г. Информационно-коммуникационные технологии как фактор развития регионального туристско-рекреационного комплекса // Научный результат. Серия: Технология бизнеса и сервиса. 2015. Т. 1. № 2(4). С. 53-60. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_24110762_95822122.pdf (дата обращения: 31.01.2025).

6. Ангелина И. А., Кожухова Е. С., Тищенко В. Н. развитие рынка внутреннего туризма на основе туров выходного дня // Экономика и управление: проблемы, решения. 2025. Т. 10. № 1(154). С. 92-98.

7. Антонец В. Г. Пути решения проблем развития международного туризма в период пандемии // Торговля и рынок. 2020. Т. 2. № 4-2(56). С. 73-78.

УДК 620.192.68

ОЦЕНКА РАСПРОСТРАНЕННОСТИ И УРОВНЯ НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К КУРЕНИЮ И АЛКОГОЛЮ У МОЛОДЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

ASSESSMENT OF THE PREVALENCE AND LEVEL OF NEGATIVE ATTITUDES TOWARDS SMOKING AND ALCOHOL AMONG YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Джабборова Рита Рафисовна
преподаватель
кафедра физической культуры
Башкирский государственный медицинский университет
г. Уфа, Россия
Dzhabborova Rita Rafisovna
teacher
department of physical education
Bashkir State Medical University
Ufa, Russia
Шокурова Мария Петровна
студент
педиатрический факультет
Башкирский государственный медицинский университет
г. Уфа, Россия
Shokurova Maria Petrovna
student
pediatric faculty
Bashkir State Medical University
Ufa, Russia

Аннотация. *Вредные привычки, такие как курение и употребление алкоголя, оказывают резко негативное влияние на здоровье и физическую форму спортсменов, что приводит к снижению спортивных результатов. В связи с данным фактом возрастает потребность в оценки уровня негативных установок по отношению к вышеупомянутым вредным привычкам со стороны лиц, активно занимающихся спортом. Исследование проводилось методом анонимного анкетирования баскетболистов (n=21) молодого возраста. В результате было выявлено, что большинство респондентов не только осознают отрицательное влияние на их здоровье и спортивные достижения вредных привычек, но и активно предпринимают меры борьбы с ними, хотя небольшой процент 9,5% и 38,1% имеют приверженность к курению и алкоголю соответственно в настоящее время, что заставляет задуматься о разработке эффективных программ профилактики и поддержки спортсменов в отношении соблюдения здорового образа жизни.*

Abstract. *Bad habits, such as smoking and alcohol consumption, have a sharply negative impact on the health and physical fitness of athletes, which leads to a decrease in athletic performance. Due to this fact, there is an increasing need to assess the level of negative attitudes towards the above-mentioned bad habits on the part of people who actively engage in sports. The study was conducted by anonymous questioning of young basketball players (n=21). As a result, it was revealed that the majority of respondents are not only aware of the negative impact of bad habits on their health and athletic achievements, but also actively take measures to combat them, although a small percentage of 9.5% and 38.1% are currently addicted to smoking and alcohol, respectively, which makes us think about developing effective prevention and support programs. athletes regarding the observance of a healthy lifestyle.*

Ключевые слова: *баскетбол; курение; алкоголь; вредные привычки; спортивные результаты; анкетирование; здоровье спортсменов.*

Keywords: *basketball; smoking; alcohol; bad habits; sports results; questionnaires; athletes' health.*

Профессиональный спорт предъявляет высокие требования к физической и функциональной подготовке спортсменов. Вредные привычки, такие как курение и употребление алкоголя, оказывают доказанное негативное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма, что неизбежно приводит к снижению спортивных результатов [1, 2]. Несмотря на широкую осведомленность о вреде курения и алкоголя, распространенность этих привычек среди спортсменов, в том числе баскетболистов, остается актуальной проблемой.

Баскетбол – вид спорта, требующий высокой выносливости, скорости и координации движений. Употребление алкоголя влечет за собой целый ряд отрицательных последствий для организма, включая нарушение координации и равновесия, ухудшение процессов восстановления и адаптации к тренировкам за счет подавления анаболических процессов и снижения синтеза мышечного белка, обезвоживание и уменьшение объема плазмы крови. Алкоголь также вызывает гормональные нарушения, проявляющиеся в снижении уровня тестостерона и соматотропина, и в повышении уровня кортизола. Кроме того, происходит интоксикация печени и поражение желудочно-кишечного тракта, снижается активность центральной нервной системы, нарушается газообмен, подавляются аэробные показатели, усиливается отёк при травмах, увеличивается вес и замедляется процесс сжигания жира [3]. Курение оказывает не менее существенное негативное воздействие на организм спортсмена. При выкуривании всего одной сигареты, через дыхательные пути проходит около 20 литров табачного дыма, содержащего в себе примерно 250 мг угарного газа и до 1000 других вредных веществ. В процессе напряженной мышечной работы, особенно длительной, мышцы и мозг спортсмена нуждаются в постоянном притоке артериальной крови, насыщенной кислородом. У курящих спортсменов эта потребность не удовлетворяется в полной мере. Как следствие,

в мышцах быстрее наступает утомление, они не способны эффективно выполнять поставленные задачи, развивается мышечная усталость, а координация движений снижается в среднем на 25% [4]. Несмотря на общеизвестные факты о вреде курения, среди профессиональных спортсменов по данным некоторых источников бытует заблуждение, что употребление табака может повысить работоспособность, улучшить концентрацию и способствовать расслаблению [5].

Изучение распространенности курения и употребления алкоголя среди баскетболистов и оценка их влияния на спортивные результаты является важной задачей, направленной на сохранение здоровья спортсменов и повышение эффективности тренировочного процесса.

Целью настоящего исследования является изучение распространенности курения и употребления алкоголя среди баскетболистов с установлением уровня негативных установок по отношению к вредным привычкам у спортсменов.

Исследование выполнено на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Башкирского государственного медицинского университета (ФГБОУ ВО БГМУ) Минздрава России и носит описательно-аналитический характер. Объектом исследования стали спортсмены, входящие в сборную университета по баскетболу. Сбор эмпирического материала осуществлялся посредством анонимного онлайн-анкетирования, проведённого в апреле 2025 года. Анкета включала как закрытые, так и полуоткрытые вопросы, направленные на комплексное выявление мнений и индивидуального опыта респондентов. Общий объём анкеты составил 29 вопросов, структурированных по ключевым тематическим направлениям.

Содержание анкеты охватывало следующие блоки:

- Общий раздел
- Злоупотребление курением (в том числе и использование электронных сигарет)
- Злоупотребление алкоголем
- Спортивные результаты

В исследовании приняли участие 21 респондент, удовлетворяющих критериям включения: имеющих стаж в баскетболе более 1 года и давших добровольное информированное согласие на участие в опросе. Все данные были обезличены, а участие в исследовании было строго добровольным, в полном соответствии с этическими нормами проведения социологических и педагогических исследований.

Первичная обработка анкетных данных проводилась с использованием программного обеспечения Microsoft Excel 365. Применялись методы описательной статистики, включающие расчёт абсолютных и относительных частот, средних значений и мод.

В исследовании приняли участие 21 баскетболист, представляющие различные уровни подготовки: большинство 85,7% (n=18) относились к категории

любителей, 9,5% (n=2) имели звание кандидата в мастера спорта, и 4,8% (n=1) являлись мастерами спорта. Выборка характеризовалась относительно равномерным гендерным распределением, с 52,4% (n=11) мужчин и 47,6% (n=10) женщин. Средний возраст респондентов составил 21 ± 1 год, что свидетельствует об однородности выборки по возрастному критерию. Медиана спортивного стажа составила 7±2 года, отражая достаточный опыт занятий баскетболом у большинства участников.

Анализ распространенности вредных привычек показал, что 66,6% (n=14) опрошенных знакомы с курением, включая электронные сигареты. При этом, в настоящее время курят 9,5% (n=2) респондентов, что свидетельствует о относительно невысокой распространенности активного курения в данной группе спортсменов. Средний возраст начала курения составил 19 лет. Примечательно, что 53% (n=7) опрошенных предпринимали попытки бросить курить, демонстрируя осознание проблемы и стремление к отказу от вредной привычки. Среди тех, кто пытался бросить курить, 50% (n=4) имели как минимум две попытки, 37,5% (n=3) – одну попытку, а 12,5% (n=1) – более 20 попыток, подчеркивая сложность отказа от курения. Частота курения варьировалась от 1 сигареты в день до нескольких раз в неделю, включая эпизодическое курение, курение в стрессовых ситуациях и ежедневное курение.

Результаты по тематическому блоку, посвященному употреблению алкоголя свидетельствуют о том, что 33,3% (n=7) респондентов не употребляют спиртные напитки в настоящее время, 19% (n=4) никогда не употребляли, и 38,1% (n=8) не отказываются от алкоголя в настоящее время, при этом большинство 40% (n=6) принимают или принимали спиртные напитки только по особым случаям, 26,6% (n=4) – несколько раз в месяц, и 13,3% (n=2) – реже, чем раз в месяц, что указывает на относительно умеренное употребление алкоголя в данной выборке. При этом из проголосовавших 46,2% (n=6) респондентов чаще всего используют пиво, что, с одной стороны, может указывать на относительно низкую крепость напитка, но, с другой стороны, повышает риск нарушения гормонального баланса, особенно в контексте спортивных достижений, так как пиво содержит эстрогеноподобные вещества, вследствие частого употребления которых снижается выработка тестостерона, что негативно сказывается на спортивных результатах, мышечной массе и общем состоянии здоровья. Основными целями употребления алкоголя спортсмены назвали празднование 23,8% (n=5), улучшение настроения или снятие стресса по 14,3% (n=3). Эпизоды злоупотребления алкоголем за последний год отметили 4,8% (n=1) опрошенных, что свидетельствует о низкой распространенности данной проблемы в исследуемой группе.

При этом, 33,3% (n=7) респондентов отметили, что их спортивные результаты за последний год улучшились, 33,3% (n=7) заявили, что их физическое состояние не изменилось, и 23,8% (n=5) отметили, что оно значительно улучшилось, что может указывать на отсутствие прямой взаимосвязи между

распространенностью вредных привычек и ухудшением спортивных результатов в данной выборке.

Субъективная оценка влияния вредных привычек на спортивные результаты показала, что 28,6% (n=6) респондентов считают, что курение негативно влияет на их спортивные результаты, а 19% (n=4) скорее согласны с этим утверждением. В отношении алкоголя, 33,3% (n=7) респондентов высказали мнение о негативном влиянии на спортивные результаты, 28,6% (n=6) – о значительно негативном влиянии, и 14,3% (n=3) считают, что алкоголь никак не влияет на спортивные достижения. Среди эффектов алкоголя на спортивные результаты 53,8% (n=7) отметили снижение выносливости, а также замедление восстановления после тренировок, ухудшение концентрации внимания и увеличение риска травм, что соответствует данным литературы о негативном влиянии алкоголя на физиологические процессы.

Таким образом, проведенное анкетирование выявило ряд важных тенденций и закономерностей, требующих внимания со стороны спортивной медицины и тренерского состава. Несмотря на относительно небольшую выборку, полученные данные позволяют сделать следующие выводы:

Большинство опрошенных знакомы с вредом курения, включая электронные сигареты и даже продолжают курить в настоящее время. Средний возраст начала курения – 19 лет, что указывает на необходимость профилактической работы среди подростков и молодых спортсменов. Высокий процент попыток бросить курить (53%) свидетельствует о понимании проблемы и желании избавиться от вредной привычки, однако низкая эффективность этих попыток указывает на необходимость разработки эффективных программ поддержки для желающих бросить курить.

Большинство респондентов (38,1%) также употребляют алкоголь в настоящее время, однако в основном только по особым случаям. Преобладание пива в качестве алкогольного напитка вызывает опасения в связи с его влиянием на гормональный баланс спортсменов. При этом большинство спортсменов понимают, что алкоголь и курение отрицательно отражаются на спортивных результатах. Снижение выносливости является наиболее часто упоминаемым негативным последствием употребления алкоголя (53,8%), что закономерно, учитывая его влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

В целом, проведенное исследование подчеркивает необходимость комплексного подхода к формированию здорового образа жизни среди баскетболистов, включающего профилактику курения и злоупотребления алкоголем, а также повышение осведомленности о негативном влиянии вредных привычек на организм человека.

Литература

1. Воронина С. С., Удалова С. Н. Распространенность алкогольной и наркотической зависимости среди футболистов. Меры их предупреждения и профилак-

тики // Здоровый образ жизни и фармакология спорта: сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной Всемирному дню здоровья (Курск, 09 апреля 2024 г.). Курск : Курский государственный медицинский университет. 2024. С. 68-70.

2. Собкин В. С., Адамчук Д. В. Малые девиации: табакокурение и алкоголизация молодежи (evidence-based) // Навигатор в мире науки и образования. 2017. № 2 (35). С. 156.

3. Бухвалова С. Ю., Феоктистова Е. В., Постникова М. А. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности // Успехи в химии и химической технологии. 2022. Т. 36. № 5 (254). С. 111-113.

4. Старовиков М. В., Поздняков А. М. Влияние вредных привычек на организм спортсмена // Успехи современного естествознания. 2013. № 9. С. 103-104.

5. Быков Н. А., Лагутин П. С., Быкова Ю. С. Негативное влияние вредных привычек на организм спортсмена // Инновационная наука. 2024. № 1-2. С. 21-24.

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАНОВЛЕНИИ И РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

ON SOME ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF PERSONALITY

Гуняев Евгений Викторович
старший преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gunyaev Evgeny Viktorovich
senior lecturer
department of fire training and activities of the department of internal affairs in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Современное понимание личности в настоящее время требует переосмысления. В первую очередь это связано с демотивацией современного поколения детей и подростков заниматься физической культурой (общеразвивающими физическими упражнениями), направленной на правильное формирование и развитие не только общефизических показателей, но и гармоничное развитие психологических и нравственных аспектов личности. Особое внимание привлекает данный вопрос в связи с развитием внешних вызовов как для самой личности, так и для общества, в котором она находится и функционирует. Занятия физическими упражнениями являются основным средством становления и развития личности. Они способствуют повышению энергетики и динамизма движений, развитию мышления, стимулируют интеллектуальную деятельность и способность к немедленной реакции.*

Abstract. *The modern understanding of personality currently requires rethinking. First of all, this is due to the demotivation of the modern generation of children and adolescents to engage in physical education (general developmental physical exercises), aimed at the correct formation and development of not only general physical indicators, but also the harmonious development of psychological and moral aspects of personality. This issue attracts special attention in connection with the development of external challenges both for the individual himself and for the society in which he is and functions. Physical exercise is the main means of formation and development of the individual. It helps to increase the energy and dynamism of movements, develop thinking, stimulate intellectual activity and the ability to react immediately.*

Ключевые слова: *физическая культура; личность; развитие; вызовы; гармоничность; самоподготовка.*

Keywords: *physical education; personality; development; challenges; harmony; self-training.*

Современные вызовы, которые стоят перед нашей страной и обществом показывают проблемные аспекты формирования личности XXI века, полностью погруженной в информационное пространство и яростно игнорирующей вопрос физического развития. Изучая историю развития личности на рубеже XIX-XX веков населений, проживающих на территории нашей страны, мы подмечаем высокий интерес к выполнению ежедневных физических упражнений (утренняя зарядка, вечерние пробежки и т. д.).

Высокий интерес к развитию физически развитой личности был во времена существования СССР. Государственный аппарат страны, после событий второй мировой войны четко понимал, что для защиты суверенитета страны и общества в целом необходимо создать комплексные программы, направленные на повышение интереса граждан страны к постоянному физическому развитию, для этого создавались специальные общества как для профессиональных спортсменов, так и для любителей, подростков, детей. Уже со школьной скамьи действовала специальная программа «Готов к труду и обороне», по результату которой присуждались специальные знаки отличия в зависимости от возрастной группы. При помощи действенной и рациональной пропаганды у населения сложилось правильное понимание важности получения такого знака отличия, при этом носить такой знак отличия было почетно и престижно. С каждым этапом становления и развития он претерпевал серьезные изменения в своей структуре, дабы получить вид сформированного комплекса, который мы наблюдаем в настоящее время [1].

Каждый школьник стремился его получить, тем самым государство создало рациональную конкурентную среду, которая не только помогало личности понять важность вопроса самостоятельно заниматься физическими упражнениями, но и предотвращала риски развития таких болезней, как:

- сахарный диабет;
- ожирение;
- сердечно-сосудистые болезни;
- рак прямой кишки;
- рак груди;
- инсульт;
- и т.д.

Вышеуказанный примерный перечень болезней в последнее время все чаще наблюдается у молодого поколения, что вынуждает нас детально пересмотреть вопросы воспитания подростков и детей, в целях предотвращения не только развития упомянутых болезней, но и с целью создания гармоничного гражданского общества в нашей стране. Как отмечают многие научные деятели, правильно указывая на то, что мысль о прямом влиянии телесного здо-

ровья на здоровье духовное, многим кажется несостоятельной. Физические упражнения оказывают прямое воздействие на мышцы, суставы и связки. Возбуждая определённые рецепторы, они так же влияют на состояние центральной нервной системы, эндокринной и энергетической систем, на состояние внутренних органов тела человека. Вместе с тем, телесное здоровье не является достаточным, поскольку это лишь одна из сторон гармонично-развитой личности [2].

Мы полностью согласны с их мнением о том, что человеку не только важно заниматься физическими упражнениями, но и необходимо осознать преимущества, которыми они буду обладать благодаря самостоятельной физической подготовке.

Физическая подготовка в данном аспекте выступает ориентиром к развитию дисциплины, развитию умственных, нравственных и духовных ценностей. Ребенок или подросток, который полюбит физические упражнения и занятия не только будет развивать свои физические данные, но и общественные связи с другими подростками или более страшим поколением. Данные связи позволят ему осознать и понять положительный опыт других людей, предостерегут их от пагубных привычек, будут способствовать к их моральному и нравственному развитию, то есть тем качествам, которые столь необходимы нашему гражданскому обществу в современных реалиях для борьбы с западными ценностями, полностью противоречащим нашим устоям и традициям. В этом аспекте, молодое поколение будет не только рационально защищать себя от внешних угроз, но и ценить историю своей страны и ее ценности [3].

Существует множество социальных институтов с помощью, которых можно осознать социально одобряемые ценности, однако бывают ситуации, когда человек и личность в целом запутывается в своих представлениях, особенно чаще всего это бывает в подростковом возрасте, когда человек (личность) попадает в специфичные субкультуры, отрицающие любые ценности. Школьные сообщества молодых спортсменов могут помочь данным представителям, поскольку люди в подростковом возрасте очень тяжело рассказать о своих проблемах родным. Подобная проблема наблюдется и у старшего поколения, которое и осознает необходимость развития физического потенциала своего организма, но из-за множество субъективных причин боится начинать развивать и поддерживать физическое здоровье. Субъективными причинами в данном случаем мы считаем: нехватка времени, боязнь осуждения со стороны лиц, более развитых и подготовленных, осуждение со стороны сообщества, в котором находится человек, внутреннее убеждение о высокой вероятности получения травмы, иллюзия сложности выполнения определенного комплекса физических упражнений, отсутствие самодисциплины и т. п.

Для предотвращения ранее упомянутых причин, необходимо не только обратиться к положительному историческому опыту нашей страны, но и переосмыслить пропаганду физического развития с учетом особенностей нового

типа общества (информационного) с целью повышения интереса всех поколений, проживающих на территории нашей страны. Для этого мы предлагаем создать во всех образовательных организациях Российской федерации спортивные команды по различным видам спорта с целью мотивации молодого поколения к развитию физических данных, поддерживать не только физическое развитие, но и культурное, моральное через освещение подвигов наших спортсменов, в данном случае это будет отдельным элементом пропаганды.

Ярким примером положительного опыта такого освещения является создание художественных произведений на основе реальных документальных данных: «Легенда №17», «Чемпионы», «Стрельцов», «Мистер Нокаут», «На острие», «Движение вверх». Данные художественные произведения не только показывают смелость наших спортсменов, но и показывают трудности, с которыми они сталкиваются на пути к вершине. Через переживания люди не только обретают мотивацию, но и понимают, что многие сложности можно преодолеть только поверив в собственный успех, при этом отмечается, что люди начинают активно проявлять интерес к виду спорту ассоциирующим с художественным произведением. Такой вид пропаганды помогает молодому поколению узнавать о великих спортсменах, которые выступали не за денежное вознаграждение, что преимущество современному обществу потреблению, а за честь своего государства. Когда люди осознают сущность их спортивного подвига у них сложится определенная модель поведения, которую в дальнейшем можно будет развивать с помощью взаимоотношений с действующими спортсменами. Это не только даст им уверенность в силах заниматься физической культурой, но и будет способствовать развитию имиджу спортсменов.

Дополнительно предлагаем возродить обязательные утренние зарядки в образовательных организациях Российской Федерации. Они способствуют развитию волевых качеств, адаптации, самодицсплинированности.

А. А. Карпов отмечает: «Суть адаптации в общем — это способность приспосабливаться к условиям окружающей среды, будь то жара, холод, механическое или иное воздействие. Организм человека в результате регулярных тренировок привыкает к нагрузкам и с большей устойчивостью реагирует на них, что дает пространство для более серьезных и эффективных занятий спортом».

Для развития адаптации необходимо обратиться к мнению авторов, анализирующих разновдиности самостоятельной физической подготовки. Так, некоторые утверждают:

«В теории физической подготовки выделяют три основных вида самостоятельных занятий по совершенствованию физических навыков организма:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения, выполняемые в течение дня;
- полноценные самостоятельные тренировочные занятия».

Самым сложным и опасным с точки зрения травматизма является крайний вид самостоятельной подготовки, именно поэтому в рамках обучения в образовательных организациях надо совершенствовать и прививать потребность к первым двум видам самостоятельной подготовки.

Таким образом, в рамках данной статьи, мы выяснили, что физическая культура играет ключевую роль в становлении и развитии личности, влияя на физическое, психическое и социальное здоровье. Регулярные занятия спортом способствуют формированию таких качеств, как дисциплина, уверенность, социальная коммуникабельность и ответственность. В условиях современного мира, где здоровье и активный образ жизни становятся все более актуальными, важно осознавать значение физической культуры и активно включать ее в свою жизнь для достижения гармонии и успеха.

Литература

1. *Николаев С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 120-125. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения 18.03.2025).*

2. *Губенков А. О., Иноземцев С. В., Николаев С. А. Роль и значение физической подготовки в жизни человека // Наука-2020. 2023. № 2(63). С. 84-91. URL: http://nauka-2020.ru/NM_2(63)2023.pdf (дата обращения 18.03.2025).*

3. *Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука-2020. № 7 (52). 2021. С. 138-141. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения 18.03.2025).*

УДК 796.819

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ В БАСКЕТБОЛЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-Х КЛАССОВ

IMPROVEMENT OF DEFENSIVE TECHNIQUES IN BASKETBALL FOR 10TH GRADE STUDENTS

Прямова Кристина Артемовна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Pryamova Kristina Artemovna
student
Volgograd State socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Стешенко Валерия Викторовна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Steshenko Valeria Viktorovna
Ph. D., associate professor
department of theory and methods of teaching physical culture
and life safety
Volgograd State socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *Стремительное развитие спорта, усиление конкуренции, необходимость повышения результативности игр во время соревнований обусловливают поиск приемов и методов совершенствования технических приемов. Баскетбол, как один из широко распространенных в нашей стране видов спорта приобретает все большую популярность среди молодежи, что позволяет повысить уровень физического развития и привить школьникам любовь к спорту. Однако для активного вовлечения учащихся в спортивные игры необходимо создать у них мотивацию и обеспечить динамику развития спортивных достижений.*

Данная статья предоставляет анализ существующих методических подходов к совершенствованию приемов защиты в баскетболе, описание сильных и слабых сторон традиционных подходов. Кроме того, в статье представлена экспериментальная методика, включающая комплекс упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения приемов защиты обучающимися 10-х классов.

Abstract. *The rapid development of sports, increased competition, and the need to enhance game performance during competitions necessitate the search for methods and*

techniques to improve technical skills. Basketball, as one of the most popular sports in our country, is gaining increasing popularity among young people, which helps to elevate their physical development and instill a love for sports in students. However, to actively engage students in sports activities, it is essential to create motivation and ensure the dynamic development of athletic achievements.

This article provides an analysis of existing methodological approaches to improving defensive techniques in basketball, describing the strengths and weaknesses of traditional methods. Additionally, the article presents an experimental methodology that includes a set of exercises aimed at enhancing the defensive technique skills of 10th-grade students.

Ключевые слова: *баскетбол; приемы защиты в баскетболе; средства и методы совершенствования приемов защиты в баскетболе.*

Keywords: *basketball; defensive techniques in basketball; means and methods of improving defense techniques in basketball.*

Баскетбол – один из самых популярных видов спорта, требующий от спортсменов высокого уровня развития не только атакующих, но и защитных навыков [1]. В современном баскетболе, где скорость и интенсивность игры постоянно возрастают, умение правильно выстроить защиту является ключевым фактором достижения успеха. Особую значимость данная проблема приобретает в структуре организации процесса совершенствования технических приемов защиты в баскетболе у учащихся старшей школы, поскольку в этом возрасте закладывается основа для дальнейшего спортивного и физического развития, а также – формируются предпосылки к более точному исполнению приемов за счет особенностей физического и психического развития старшеклассников [2].

Совершенствование техники выполнения приемов защиты в баскетболе является сложным и многогранным процессом, включающим в себя:

- формирование правильной стойки,
- умение перемещаться, перехватывать мяч, блокировать броски,
- навыки взаимодействия с партнерами и др. [3].

Обучающие старшей школы, у которых показатели физического развития достигают оптимальных показателей, активные процессы гормональной, психической и функциональной перестройки подходят к концу, физическая и техническая подготовка выходит на новый уровень. Улучшение качества защитных действий способствует повышению эффективности командной игры и уменьшению количества пропущенных мячей [4].

На сегодняшний день существует множество подходов к совершенствованию техники приемов защиты в баскетболе. Различные авторы акцентируют внимание на развитии таких качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, а также на отработке правильной техники перемещений, постановке рук и корпуса, взаимодействию в защите. Однако не всегда предлагаемые методики учитыdают возрастные особенности обучающихся 10-х классов, уровень их подготовленности, а также – степень владения навыками ведения игры.

Данные противоречия обусловили необходимость поиска эффективных методических подходов к совершенствованию техники защитных действий в баскетболе у обучающихся 10-х классов.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать комплекс средств и методов совершенствования техники защитных приемов в баскетболе у обучающихся 10-х классов.

Организационно-методические особенности применения различных средств и методов совершенствования техники приемов защиты во многом определяются спецификой работы со старшеклассниками. При подборе средств и методов совершенствования технических действий в защите мы учитывали ряд основных аспектов, выделенных авторами:

- Как отмечает И. А. Ляшко, в этом возрасте ярко проявляются психологические особенности подросткового периода - стремление к самоутверждению, желание выделиться, показать свою индивидуальность [5]. В связи с этим при подборе упражнений важно учитывать интересы и предпочтения занимающихся, использовать соревновательный метод, игровые и эстафетные задания, способствующие повышению эмоциональности занятий.
- Значительное внимание в организации учебно-воспитательного процесса со старшеклассниками следует уделять развитию способности к экстраполяции, упреждающим действиям, умению предвидеть развитие игровых ситуаций. Для этого применяются упражнения с неожиданной сменой направления движения партнера или мяча, с ограничением зрительного контроля, с дефицитом времени для принятия решения.
- При организации процесса совершенствования технических приемов защиты в баскетболе у старшеклассников важно добиваться вариативности и надежности двигательных навыков, их устойчивости к сбивающим факторам. С этой целью, как отмечает В. Н. Притыкин [6], применяются приемы усложнения условий выполнения упражнений:
  - увеличение количества мячей, партнеров, защитников;
  - уменьшение размеров площадки;
  - введение различных зрительных и звуковых помех;
  - выполнение приемов на фоне утомления;
  - комбинирование нескольких защитных действий в одном упражнении.
- Существенное значение в методике совершенствования техники выполнения приемов защиты в баскетболе имеет обеспечение прочной взаимосвязи технической и физической подготовки. Эффективное выполнение защитных действий требует высокого уровня развития скоростно-силовых качеств, быстроты реагирования, ловкости, специальной выносливости [7]. Поэтому в процессе технической подготовки важно использовать широкий комплекс неспецифических и специфических средств для параллельного развития необходимых двигательных способностей.

➢ Одним из ключевых методических подходов при совершенствовании техники приемов защиты в баскетболе является обеспечение постепенного перехода от стандартных, жестко регламентированных условий выполнения упражнений к ситуационным, вариативным, приближенным к реальной игровой обстановке [8].

Обобщение теоретико-методологических основ в рамках исследуемой темы позволило нам разработать комплекс средств совершенствования технических действий в защите старшеклассников на уроках физической культуры.

В экспериментальном исследовании приняли участие две группы обучающихся 10-х классов (экспериментальная и контрольная). В обеих группах проводились занятия по баскетболу, однако в экспериментальной группе использовался разработанный комплекс упражнений (табл.1), направленный на совершенствование техники защитных приемов, а в контрольной группе занятия проводились согласно школьной программе.

Перед началом исследования было проведено тестирование для определения начального уровня владения старшеклассниками приемами защиты в баскетболе. Статистически значимых различий между группами выявлено не было (P>0,05) Исследование изучаемых факторов показало преобладание низких показателей всех анализируемых параметров (рис. 1).

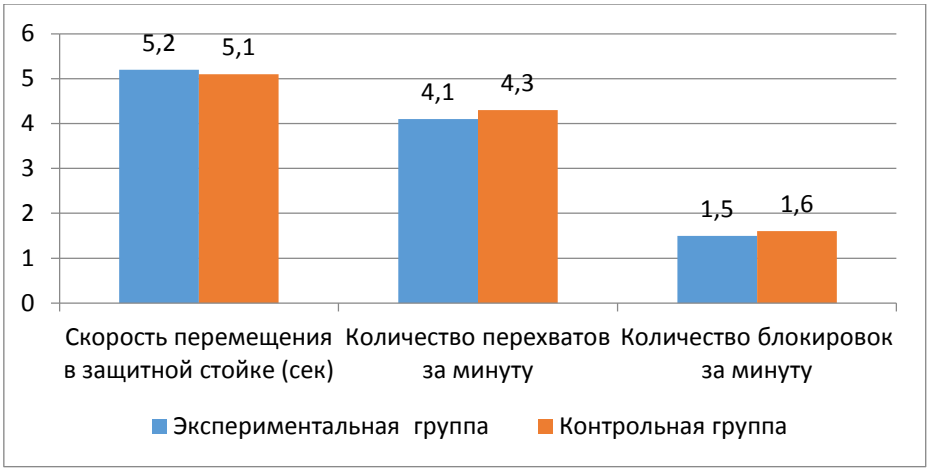

Рис.1 Показатели, характеризующие технические приемы защиты в баскетболе у обучающихся экспериментальной и контрольной групп

На основании полученных результатов был сделан вывод о целесообразности применения разработанного нами комплекса для совершенствования приемов защиты.

Таблица 1

Средства направленного действия, способствующие совершенствованию приемов защиты в баскетболе у обучающихся 10-х классов

№	Направление работы	Примеры упражнений
1	Упражнения на развитие специальной выносливости и ловкости	челночный бег, бег спиной вперед, бег с изменением направления, прыжки и ускорения
2	Упражнения на формирование правильной стойки защитника и передвижений	передвижение приставными шагами, скачками, рывками
3	Упражнения на перехват и выбивание мяча	работа в парах, упражнения с использованием мячей-ловушек, защитные действия против финтов
4	Упражнения на блокирование бросков	индивидуальные и групповые упражнения, имитация блокировки в игровых ситуациях
5	Упражнения на взаимодействие в защите	отработка групповых и командных взаимодействий, работа по зонам и персональная защита
6	Игровые упражнения	учебные игры с акцентом на защитные действия, игры с ограничениями

В ходе эксперимента основное внимание уделялось правильной технике выполнения упражнений и коррекции ошибок.

Анализ результатов контрольного исследования показал существенное повышение эффективности игровых приемов (том числе – организации защиты) в экспериментальной группе, в (рис. 2).

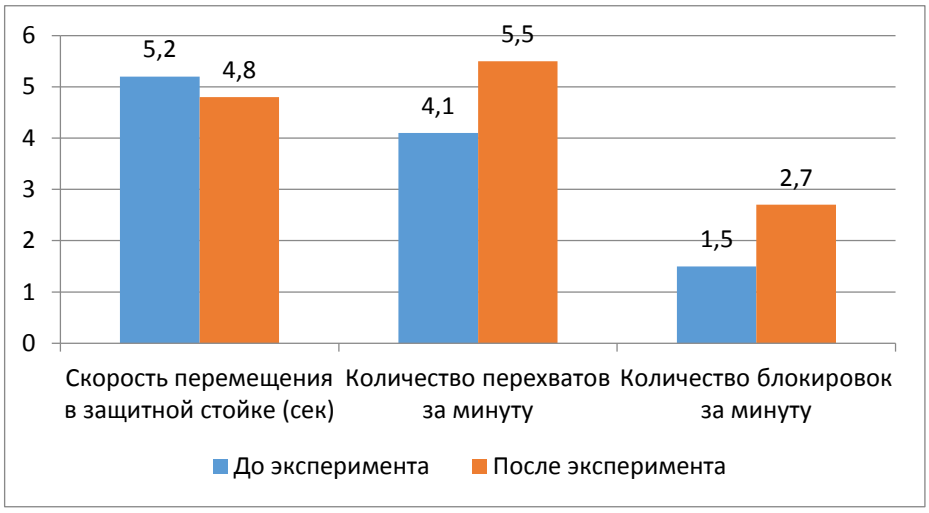

Рис.2. Динамика показателей, характеризующие приемы защиты в баскетболе у обучающихся экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента

При этом в контрольной группе значительной динамики не наблюдалось.

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности предложенного нами комплекса средств совершенствования приемов защиты в баскетболе у обучающихся 10-х классов. Использование комплекса упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств и отработку основных защитных приемов, способствовало значительному прогрессу. Чего не наблюдалось при использовании традиционных средств и методов организации тренировочного процесса.

Выводы:

Анализ научно-методической литературы позволил выявить основные компоненты техники защитных действий в баскетболе, требующие особого внимания в 10-х классах.

Разработанный комплекс упражнений, включающий в себя упражнения на развитие выносливости, ловкости, отработку техники перемещений, перехватов, блокировок и взаимодействия в защите, показал свою эффективность.

Предложенный комплекс может быть рекомендован для использования учителями физической культуры в работе с обучающимися 10-х классов в процессе совершенствования навыков игры в баскетбол.

Литература

1. Красножон В. С. Совершенствование тактики защитных действий у юных баскетболистов 13-14 лет // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма : сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов (Воронеж, 19 апреля 2018 г.) / под редакцией О. Н. Савинковой, А. В. Ежовой. Воронеж : Научная книга, 2018. С. 307-312.

2. Макаров Ю. М. Совершенствование индивидуальных защитных действий у баскетболистов 16-18 лет // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава университета за 2009 год, Санкт-Петербург, 01-31 января 2010 г.) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2010. С. 59.

3. Андрианова Р. И. Методика повышения быстроты защитных передвижений и эффективности индивидуальной тактики защиты юных баскетболисток 15-16 лет // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы XII Международной научно-практической конференции (Смоленск, 29–31 января 2018 г.) / под общей редакцией А. В. Родина. Смоленск, 2018. С. 8-12.

4. Базилевич М. В. Анализ физического развития и функциональной подготовленности школьников 15–16 лет // Молодой ученый. 2022. № 2 (397). С. 241-243.

5. Ляшко И. А. Повышение уровня тактической подготовленности в защите у баскетболистов студенческих команд // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции (Краснодар, 12 февраля 2020 г.) / редколлегия: А. И. Погребной [и др.]. Часть 1.

Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. С. 38-40.

6. Притыкин В. Н. Инновационные подходы к повышению точности баскетбольного броска // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 1. С. 53–55.

7. Саляхов Ф. Г. Методика совершенствования тактических действий в защите в баскетболе // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. (Казань, 24 апреля 2020 г.). В 3-х томах. Том 2. Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. С. 210-212.

8. Крюков Р. А. Индивидуальные тактические действия в защите на занятиях по баскетболу // Актуальные проблемы экономики, социологии и права. 2019. № 4. С. 40-42.

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ И СНИЖЕНИЕ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА

THE IMPACT OF GROUP FITNESS CLASSES ON SOCIAL ADAPTATION AND REDUCING FEELINGS OF LONELINESS

Кудинова Юлия Викторовна
кандидат педагогических наук, доцент
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Kudinova Yulia Viktorovna
Ph.D, associate professor
Povolzhskiy State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Аброськина Вероника Сергеевна
студент
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Abroskina Veronika Sergeevna
student
Povolzhskiy State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Груздева Вероника Сергеевна
студент
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Gruzdeva Veronika Sergeevna
student
Povolzhskiy State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Аннотация. *В современном обществе проблема социальной изоляции и чувства одиночества становится всё более актуальной, особенно среди молодёжи и пожилых людей. В статье представлено исследование, посвященое изучению влияния групповых занятий фитнесом на социальную адаптацию и снижение чувства одиночества. На основе анализа результатов эмпирического исследования, проведенного среди участников групповых фитнес-программ, показано, что регулярные*

групповые тренировки способствуют улучшению социальных навыков, расширению социальных контактов и снижению чувства одиночества.

Abstract. *In modern society, the problem of social isolation and loneliness is becoming more and more urgent, especially among young people and the elderly. This study examines the impact of group fitness classes on social adaptation and reducing feelings of loneliness. Based on the analysis of the results of an empirical study conducted among participants of group fitness programs, it is shown that regular group workouts contribute to improving social skills, expanding social contacts and reducing feelings of loneliness.*

Ключевые слова: *групповой фитнес; социальная адаптация; одиночество; социальная изоляция; физическая активность; психологическое благополучие.*

Keywords: *group fitness; social adaptation; loneliness; social isolation; physical activity; psychological well-being.*

В последние десятилетия наблюдается рост интереса к физической активности как к средству улучшения общего состояния здоровья и психологического благополучия. Групповые занятия фитнесом, такие как аэробика, йога и командные виды спорта, становятся всё более популярными во всём мире. Одним из значимых аспектов таких занятий является их влияние на социальные связи участников.

Социальная адаптация и чувство одиночества являются важными компонентами психосоциального здоровья. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), чувство одиночества связано с повышенным уровнем стресса и снижением качества жизни. Одиночество является одной из актуальных проблем современного общества. Оно может быть вызвано различными факторами, такими как переезд в новый город, изменение социального статуса, потеря близких и т. д. Одиночество негативно влияет на психическое здоровье человека, его самооценку и общее качество жизни.

Одним из способов снижения уровня одиночества и улучшения социальной адаптации является участие в групповых занятиях фитнесом [1]. Групповые занятия предоставляют возможность не только улучшить физическое здоровье, но и установить новые социальные связи, получить поддержку и понимание от других участников.

Цель данной работы состоит в изучение влияния групповых занятий фитнесом на социальную адаптацию и снижение чувства одиночества. В результате исследования решались следующие задачи:

1. Выявлены основные механизмы влияния групповых занятий фитнесом.
2. Были получены данные о базовом уровне социальной адаптации и чувства одиночества среди участников групповых фитнес-программ.
3. Проведён сравнительный анализ показателей социальной адаптации и Сравнительный анализ показателей социальной адаптации в экспериментальной и контрольной группах до и после периода исследования в экспериментальной и контрольной группах до и после периода исследования.

4. Установлена взаимосвязь между частотой посещения групповых занятий фитнесом и уровнем одиночества.

5. Предоставлены эмпирические данные для обоснования использования групповых занятий фитнесом как средства социальной интеграции и снижения чувства одиночества.

6. Выявлены факторы, способствующие снижению одиночества и улучшению социальной адаптации.

Социальная адаптация — это активное взаимодействие личности и социальной среды, направленное на достижение баланса и удовлетворение как личных потребностей, так и требований социума. Исследования показывают, что участие в групповых фитнес-программах связано с улучшением самооценки, снижением уровня стресса и повышением чувства благополучия. Кроме того, групповые занятия могут стимулировать социальное взаимодействие, способствовать формированию новых знакомств и укреплению существующих социальных связей [2, 3].

Чувство одиночества — это субъективное переживание, которое может быть вызвано отсутствием близких отношений, непониманием со стороны окружающих или ощущением изоляции; чувство утраты внутренней целостности, а также гармоничного восприятия мира в целом [4]. Групповые занятия фитнесом могут помочь снизить чувство одиночества за счёт предоставления возможности для участия в социально значимой деятельности, формирования чувства принадлежности к группе и получения эмоциональной поддержки от других участников [5, 3].

Основные механизмы влияния групповых занятий фитнесом:

1. Социальная поддержка и взаимодействие:

Групповые занятия фитнесом предоставляют уникальную возможность для формирования социальных связей и получения эмоциональной поддержки. Участники, схожие по интересам, могут обмениваться опытом и налаживать дружеские отношения. Это положительно сказывается на уровне социализации и уменьшает чувство одиночества.

2. Создание чувства принадлежности:

В рамках фитнес-групп участники формируют сообщество, где каждый ощущает свою значимость. Это чувство принадлежности играет важную роль в развитии социальной идентичности и повышении самооценки. Исследования показывают, что ощущение включенности в группу способствует формированию положительного отношения к себе и уменьшению социального беспокойства.

3. Улучшение эмоционального состояния:

Участие в физической активности, включая групповые занятия, способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья. Это, в свою очередь, способствует улучшению настроения и снижению уровня тревожности, что также

может уменьшить чувство одиночества и способствовать социальной адаптации.

Для изучения влияния групповых занятий фитнесом на социальную адаптацию и снижение чувства одиночества было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 30 женщин в возрасте от 20 до 65 лет, регулярно посещающих групповые фитнес-программы (аэробика, зумба, пилатес, функциональный тренинг) в фитнес-клубе г. Самара. Участники были разделены на две группы: экспериментальную (n=15) и контрольную (n=15). В экспериментальной группе участники посещали групповые занятия фитнесом не менее 3 раз в неделю в течение 8 недель. В контрольной группе участники вели привычный образ жизни, не посещая групповые занятия фитнесом.

Для оценки социальной адаптации и чувства одиночества использовались следующие методики:

- **Шкала социальной адаптации Холмса и Раэ** (см. Таблицу 1) – для оценки уровня приспособленности к социальной среде.
- **Шкала одиночества UCLA** (см. Таблицу 2) – для измерения субъективного ощущения одиночества и социальной изоляции.

Таблица 1

Шкала социальной адаптации Холмса и Раэ

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Разъезд супругов, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого члена семьи	63
6	Травма или болезнь	53
7	Свадьба, женитьба	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение супругов	45
10	Уход на пенсию	45
11	Изменение в состоянии здоровья членов семьи	44
12	Беременность (партнерши)	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена рода деятельности	36
19	Увеличение конфликтов в отношениях	35
20	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома)	31
21	Просрочка выплаты кредита, растущие долги	30
22	Повышение служебной ответственности	29
23	Сын или дочь покидает дом	29
24	Проблемы с родственниками мужа (жены)	29

Продолжение табл. 1

№	Жизненные события	Баллы
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26
27	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
28	Изменение условий жизни	25
29	Изменение личных привычек, стереотипов поведения	24
30	Проблемы с начальством	23
31	Изменение условий или часов работы	20
32	Перемена места жительства	20
33	Смена места обучения	20
34	Проведение досуга или отпуска	19
35	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
36	Изменение социальной активности	18
37	Ссуда или заем средней и малой величины	17
38	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
39	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
40	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
41	Отпуск	13
42	Рождество, встреча Нового года, день рождения	12
43	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Таблица 2

Шкала одиночества UCLA

№	Утверждение	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1	Я чувствую, что нахожусь в ладу с окружающими меня людьми	1	2	3	4
2	Я испытываю недостаток в дружеском общении	1	2	3	4
3	Нет никого, к кому я мог бы обратиться	1	2	3	4
4	Я не чувствую себя одиноким	1	2	3	4
5	Я ощущаю себя частью группы друзей	1	2	3	4
6	У меня много общего с окружающими людьми	1	2	3	4
7	Я больше не замыкаюсь в себе	1	2	3	4
8	Никто из окружающих не разделяет моих интересов и мыслей	1	2	3	4
9	Я – человек, легко отдаляющийся от людей	1	2	3	4
10	Есть люди, к которым я испытываю глубокие чувства	1	2	3	4
11	Я чувствую себя покинутым	1	2	3	4
12	Мои социальные связи не глубоки	1	2	3	4
13	Никто не знает меня по-настоящему	1	2	3	4
14	Я чувствую себя изолированным от других людей	1	2	3	4
15	Я могу найти друзей, как только я этого захочу	1	2	3	4

Продолжение табл. 2

№	Утверждение	Никогда	Редко	Иногда	Часто
16	Есть люди, которые по-настоящему понимают меня	1	2	3	4
17	Я несчастен оттого, что так отдалён от людей	1	2	3	4
18	Люди вокруг меня, не со мной	1	2	3	4
19	Есть люди, с которыми я могу поговорить	1	2	3	4
20	Есть люди, к которым я могу обратиться	1	2	3	4

Данные собирались в начале исследования (базовая оценка) и через 8 недель (повторная оценка). Статистический анализ данных проводился с использованием t-критерия Стьюдента и корреляционного анализа.

Для достижения цели исследования были использованы следующие методы:

1. Анализ научной литературы по теме влияния физических упражнений на психическое здоровье и социальную адаптацию.
2. Анкетирование участников групповых занятий фитнесом для оценки их уровня одиночества и социальной адаптации.
3. Интервью с тренерами и участниками занятий для получения более детальной информации о влиянии занятий на их жизнь.

Результаты исследования показали, что в экспериментальной группе наблюдалось статистически значимое улучшение показателей социальной адаптации ($p<0,05$) и снижение уровня одиночества ($p<0,05$) по сравнению с контрольной группой (см. Таблицу 3). Они также отмечают улучшение отношений с окружающими и расширение круга общения.

Таблица 3

Результаты оценки социальной адаптации и одиночества в экспериментальной и контрольной группах

Показатель	Группа	Базовая оценка ($M \pm S_D$)	Повторная оценка ($M \pm S_D$)	t-критерий Стьюдента	p-value
Социальная адаптация	Экспериментальная	180,5±25,3	205,2±22,7	-4,21	0,001
	Контрольная	178,2±23,8	179,5±24,1	-0,25	0,803
Уровень одиночества (ULS-8)	Экспериментальная	25,8±6,2	20,1±5,9	-3,95	0,001
	Контрольная	26,5±5,8	27,2±6,1	-0,52	0,606

*M здесь обозначает среднее значение, а S_D — стандартное отклонение.

Корреляционный анализ выявил отрицательную корреляцию между частотой посещения групповых занятий фитнесом и уровнем одиночества, что

указывает на то, что чем чаще участники посещали групповые тренировки, тем ниже был их уровень одиночества.

Интервью с участниками и тренерами позволили выявить следующие факторы, способствующие снижению одиночества и улучшению социальной адаптации:

- Создание атмосферы поддержки и понимания в группе.
- Возможность общения и установления новых контактов.
- Совместные занятия, требующие сотрудничества и взаимопомощи.
- Ощущение принадлежности к группе и общей цели.

Полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что групповые занятия фитнесом оказывают положительное влияние на социальную адаптацию и снижают чувство одиночества. Улучшение показателей социальной адаптации в экспериментальной группе может быть связано с увеличением социальных контактов, развитием коммуникативных навыков и формированием чувства принадлежности к группе. Снижение уровня одиночества, в свою очередь, может быть обусловлено участием в социально значимой деятельности, получением эмоциональной поддержки и удовлетворением потребности в социальных связях.

Отрицательная корреляция между частотой посещения групповых занятий фитнесом и уровнем одиночества свидетельствует о том, что регулярная физическая активность в группе может быть эффективным средством профилактики и преодоления чувства одиночества.

Однако следует отметить, что влияние групповых занятий на социальную адаптацию и одиночество может зависеть от индивидуальных особенностей участников, их мотивации и целей.

Итак, в современном обществе, где одиночество стало серьёзной проблемой, групповые занятия фитнесом могут выступать эффективным инструментом для повышения уровня социальной адаптации и снижения чувства одиночества. Создавая возможность для формирования социальных связей и эмоциональной поддержки, такие занятия способствуют улучшению психосоциального здоровья их участников. Дальнейшие исследования в этой области могут способствовать более глубокому пониманию механизмов воздействия физической активности на социальное благополучие и помочь разработать эффективные программы для борьбы с одиночеством в различных возрастных и социальных группах.

Литература

1. Платова И. Д. Психологические факторы формирования отношения к здоровью и здоровому образу жизни // Актуальные исследования. 2024. № 8 (190). Ч. II. С. 65-68. URL: https://apni.ru/article/8542-psikhologicheskie-faktori-formirovaniya-otnos (дата обращения: 25.03.2025).

2. Долганов В. С., Курочкина Н. Е., Кудинова Ю. В. Влияние физической культуры на социализацию в обществе и формирование личности человека // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2024. № 2 (19). С. 22-26.

3. Спорт как институт развития личности / Н. Е. Курочкина, Ю. В. Кудинова, И. Ф. Межман, А. А. Алехина // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 1 (16). С. 59-62. URL: https://science.sseu.ru/uploads/5628.pdf (дата обращения: 25.03.2025).

4. Морозова А. А., Новоселова О. В., Плагина Н. С. Определение и понимание понятия «одиночество» в современных науках // Образование. Наука. Научные кадры. 2022. № 1. С. 235-237.

5. Катович Н. С. Влияние физических упражнений на психическое здоровье и психику // Актуальные исследования. 2024. № 4 (186). Ч. IV. С. 64-66. URL: https://apni.ru/article/8305-vliyanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na-psikhich (дата обращения: 25.03.2025).

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ, ЦИФРОВИЗАЦИИ И ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ

A COMPREHENSIVE APPROACH TO SPORTS TRAINING: INTEGRATING SCIENCE, DIGITALIZATION, AND INDIVIDUALIZATION

Черненко Екатерина Витальевна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Chernenko Ekaterina Vitalievna
student
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Нагайцева Ирина Федоровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Nagaytseva Irina Fedorovna
Ph.D., associate professor
department of physical culture
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *Авторами представлен комплексный анализ современных систем спортивной подготовки, основанных на интеграции научных достижений, цифровых технологий и индивидуализированного подхода. В статье раскрываются ключевые принципы организации тренировочного процесса, включая индивидуализацию с учетом антропометрических, физиологических и психологических особенностей спортсменов для минимизации травматизма и повышения эффективности. Особое внимание уделяется цифровизации тренировочного процесса через применение ИИ (искусственный интеллект), GPS (Global Positioning System) трекинга и биомеханического анализа для объективного контроля нагрузок. Подчеркивается важность междисциплинарного взаимодействия тренеров, врачей и психологов. Авторы детально рассматривают психологическую подготовку, планирование тренировочных циклов и научно-медицинское сопровождение, отмечая, что современные методы позволяют повысить результативность на 25-30%. Статья адресована специалистам в области физической культуры и спорта, а также исследователям, интересующимся инновационными подходами в подготовке спортсменов. Материал демонстрирует перспективы дальнейшего развития спортивной науки.*

Abstract. *The authors present a comprehensive analysis of modern sports training systems based on the integration of scientific achievements, digital technologies, and*

individualized approaches. The article outlines key principles for organizing the training process, including personalization that accounts for athletes' anthropometric, physiological, and psychological characteristics to minimize injuries and enhance effectiveness. Particular attention is given to the digitalization of training through the application of AI (Artificial Intelligence), GPS (Global Positioning System) tracking, and biomechanical analysis for objective workload monitoring. The importance of interdisciplinary collaboration among coaches, medical professionals, and psychologists is emphasized. The authors provide a detailed examination of psychological preparation, training cycle planning, and scientific-medical support, noting that modern methods can improve performance by 25-30%. The article is intended for specialists in physical education and sports, as well as researchers interested in innovative approaches to athlete training. The material demonstrates promising directions for the further development of sports science.

Ключевые слова: *спортивная подготовка; тренировочный процесс; принципы тренировки; индивидуализация; спортивные технологии; планирование.*

Keywords: *sports training; training process; training principles; individualization; sports technologies; planning.*

Спортивная подготовка — это основа для достижения высоких результатов и ключевой компонент системы физического воспитания в современном обществе. Сегодняшний спорт развивается в условиях растущей конкуренции, усложняющегося графика соревнований и возрастающих требований к функциональной готовности спортсменов. В связи с этим особую значимость приобретает создание и применение систем подготовки, которые учитывают современные достижения науки, индивидуальные особенности спортсменов и возможности технических и цифровых решений [1].

Современная система спортивной подготовки формировалась десятилетиями, претерпевая значительные изменения под влиянием новых научных данных, педагогических концепций и практических экспериментов. На протяжении многих лет специалисты в области спортивной науки и практики разрабатывали и совершенствовали методики, которые позволяют спортсменам достигать все более высоких результатов. Эти методики включают в себя как традиционные подходы, так и инновационные технологии, которые позволяют более точно контролировать и анализировать тренировочный процесс [2].

Современный спорт представляет собой не просто состязание физических способностей, но и отражение уровня научного и технологического прогресса общества. В условиях глобальной конкуренции и стремительного развития технологий спортсмены вынуждены постоянно совершенствовать свои навыки и подходы к тренировкам. Высокие результаты, которых они достигают на международных аренах, являются итогом длительной, системной и многокомпонентной подготовки. Этот процесс включает в себя не только физическую подготовку, но и психологическую, тактическую и стратегическую составляющие [3].

На сегодняшний день существует целостный подход к спортивной подготовке, который включает в себя несколько ключевых элементов. Одним из таких элементов является индивидуализация тренировочного процесса. Каждый спортсмен уникален, и его подготовка должна учитывать индивидуальные особенности организма, такие как тип телосложения, уровень физической подготовки, скорость восстановления и устойчивость к стрессу. Индивидуальный подход позволяет не только повысить эффективность тренировок, но и минимизировать риск травм, что особенно важно в условиях высокой конкуренции и напряженного графика соревнований [4].

Не менее важным аспектом современной системы спортивной подготовки является применение цифровых технологий. Современные спортивные трекеры, пульсометры, GPS-системы и платформы видеоанализа позволяют собирать и анализировать большие объемы данных о состоянии и прогрессе спортсмена. Эти данные помогают тренерам оперативно корректировать программу подготовки, отслеживать динамику показателей и адаптировать упражнения к текущему состоянию спортсмена. В некоторых случаях используется искусственный интеллект для анализа нагрузки, прогноза травм и построения тренировочного графика, что позволяет достигать еще большей точности и эффективности в планировании тренировок [5].

Большое внимание уделяется научно-медицинскому сопровождению в современной системе спортивной подготовки. Так, регулярные медицинские обследования и мониторинг состояния здоровья спортсменов позволяют своевременно выявлять и устранять возможные проблемы, что способствует поддержанию высокого уровня физической готовности и снижению риска травм. Врачи и физиотерапевты работают в тесном сотрудничестве с тренерами и спортсменами, разрабатывая индивидуальные программы восстановления и реабилитации, которые помогают поддерживать оптимальное состояние организма на протяжении всего тренировочного цикла.

Еще одним важным компонентом современной системы спортивной подготовки является многолетнее планирование. Оно включает в себя разработку долгосрочных стратегий и целей, которые направлены на постепенное улучшение физических и психологических показателей спортсмена. Годичное планирование структурирует подготовку по сезонам и соревновательным периодам, включая подготовительный, соревновательный и переходный этапы. Текущее и оперативное планирование обеспечивает гибкость процесса, позволяя корректировать нагрузку на основе текущих данных и состояния спортсмена. В образовательных учреждениях, таких как университеты и спортивные академии, важно учитывать учебный график и индивидуальные особенности студентов, чтобы обеспечить оптимальное сочетание учебной и спортивной деятельности.

Система спортивной подготовки включает в себя такие элементы, как многолетнее планирование, текущий контроль, организация тренировочных цик-

лов, методы восстановления, питание, медико-биологическое сопровождение и психологическая поддержка. Центральным принципом является непрерывность тренировочного процесса. Нарушение преемственности в тренировках приводит к деградации двигательных навыков, снижению мотивации и риску получения травм.

Неотъемлемой частью современной системы является индивидуализация. Каждый спортсмен должен тренироваться по программе, учитывающей его индивидуальные особенности: тип телосложения, предрасположенность к определённым видам нагрузки, скорость восстановления и устойчивость к стрессу. Индивидуальный подход — ключ к устойчивым результатам и минимизации травматизма. Программы подготовки строятся с учётом мониторинга биомеханики, сердечно-сосудистой и мышечной активности, а также гормонального и психофизиологического фона спортсмена.

Методика тренировок в современной подготовке включает как традиционные методы (регламентированный, игровой, соревновательный, словесный), так и инновационные. Регламентированный метод характеризуется точным заданием упражнений, дозированием нагрузки и чёткой структурой повторений. Игровой метод используется не только в игровых видах спорта, но и как способ развития мотивации и быстроты мышления. Соревновательный метод применим как элемент тренировки и как форма контроля готовности. Особую роль играет соревновательная мотивация в подготовке юных спортсменов и студентов, где эмоциональная составляющая особенно значима [6].

Среди новых подходов ключевое место занимает цифровизация тренировочного процесса. Использование спортивных трекеров, пульсометров, GPS-систем, платформ видеоанализа позволяет собирать и анализировать большие объёмы данных. Это даёт тренерам возможность оперативно корректировать программу подготовки, отслеживать динамику показателей и адаптировать упражнения к текущему состоянию спортсмена. В системе подготовки национальных сборных уже используется искусственный интеллект для анализа нагрузки, прогноза травм и построения тренировочного графика [7].

Кроме физической, огромную роль в системе подготовки играет психологическая подготовка. Спортсмен должен уметь справляться с давлением, стрессом, уметь концентрироваться и сохранять мотивацию. Психологическая устойчивость тренируется наряду с физической выносливостью и становится критическим фактором при выходе на высокий уровень. В условиях студенческого спорта это особенно актуально, так как психоэмоциональная нестабильность может резко снижать результат.

Тренировочный процесс предполагает наличие макро-, мезо- и микроциклов. Перспективное (многолетнее) планирование определяет вектор развития спортсмена и цели на ключевых этапах. Годичное планирование структурирует подготовку по сезонам и соревновательным периодам, включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Текущее и оперативное

планирование обеспечивает гибкость процесса, позволяет корректировать нагрузку на основе текущих данных и состояния спортсмена. В образовательных учреждениях важно учитывать учебный график и индивидуальный график студента.

Рассматривая принципы спортивной подготовки, необходимо выделить: научность, системность, доступность, индивидуализацию, прогрессивность, цикличность, связь теории с практикой. Эти принципы формируют фундамент, на котором строится любая программа. Постепенное увеличение нагрузки должно сочетаться с периодами восстановления, иначе не происходит адаптации и роста. Перегрузка без восстановления ведёт к перетренированности и снижению мотивации.

Система спортивной подготовки должна строиться как интегративная модель, где взаимодействуют тренеры, врачи, психологи, диетологи, аналитики. Только командная работа обеспечивает всестороннюю подготовку спортсмена. Особое внимание в последние годы уделяется молодёжному и студенческому спорту, как основному резерву для профессиональных команд. Поэтому университеты должны выстраивать устойчивые программы развития, включающие не только спортивную практику, но и научное сопровождение.

Современная система спортивной подготовки представляет собой многогранный, динамично развивающийся процесс, в основе которого лежат научные исследования, технологические инновации и индивидуализированный подход к каждому спортсмену. С учетом растущих требований к спортивной готовности, а также необходимости достижения высоких результатов на международной арене, спортивная подготовка должна быть направлена на оптимизацию каждого элемента тренировочного процесса — от планирования и контроля до психологической подготовки и использования современных технологий [8].

Цифровизация тренировочного процесса, внедрение спортивных трекеров, мониторинг биомеханики и физиологических показателей позволяют тренерам оперативно реагировать на изменения в состоянии спортсменов, корректировать программы и минимизировать риск травм. Использование искусственного интеллекта для анализа тренировочной нагрузки и прогноза травм становится важной составляющей подготовки на высоком уровне, обеспечивая большую точность в планировании тренировок и восстановительных процессов.

Не менее важным аспектом является индивидуализация тренировок, где каждый спортсмен получает программу, соответствующую его физиологическим и психологическим особенностям. Такой подход способствует не только улучшению физической формы, но и позволяет достичь устойчивых результатов, минимизируя риск перегрузок и травм. Важность этого подхода становится очевидной, особенно в юношеском и студенческом спорте, где правильная подготовка является основой для формирования спортивного резерва.

Система спортивной подготовки также включает в себя эффективное взаимодействие различных специалистов — тренеров, врачей, психологов и диетологов, что позволяет создавать максимально комфортные условия для спортсмена. Такой междисциплинарный подход способствует всестороннему развитию и подготовке спортсмена, обеспечивая баланс между физическим состоянием, психологическим настроем и социальным взаимодействием.

Перспективы развития спортивной подготовки связаны с дальнейшей цифровизацией, расширением использования искусственного интеллекта, а также с углублением интеграции различных научных и практических дисциплин. Важно отметить, что такая интеграция не только усиливает результативность тренировочного процесса, но и способствует созданию новых методов и технологий, которые будут определять спортивные достижения будущего. В условиях глобальной конкуренции только инновационные и комплексные подходы смогут обеспечить стабильное развитие спортсменов, высокие результаты и долгосрочную устойчивость спортивных достижений.

Таким образом, спортивная подготовка становится все более многокомпонентной системой, в которой внимание к каждой детали — от научного обоснования методов до применения цифровых технологий — позволяет достигать наилучших результатов. В условиях современных реалий и растущих требований к спортивной готовности, интеграция науки и практики, индивидуализация подхода и междисциплинарное взаимодействие будут играть ключевую роль в достижении спортивных вершин и развитии физической культуры в целом.

Литература

1. Гусев К. А., Алдошин А. В. Современные технологии в системе спортивной подготовки // Наука-2020. 2022. № 1 (55). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tehnologii-v-sisteme-sportivnoy-podgotovki (дата обращения: 01.05.2025).

2. Московских О. А. Инновационные тренды в спорте: как современные технологии меняют подход к тренировкам // Universum: технические науки. 2024. № 6 (123). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-trendy-v-sporte-kak-sovremennye-tehnologii-menyayut-podhod-k-trenirovkam (дата обращения: 01.05.2025).

3. Машарипов Р. Р. Особенности современного подхода в подготовке студентов-волейболистов в вузе // Экономика и социум. 2025. № 3-1 (130). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sovremennogo-podhoda-v-podgotovke-studentov-voleybolistov-v-vuze (дата обращения: 01.05.2025).

4. Пожималин В. Н., Родионова В. О. Индивидуальный подход к студентам на занятиях по физической культуре // Наука, образование и культура. 2024. № 4 (70). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/individualnyy-podhod-k-studentam-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-kulture (дата обращения: 01.05.2025).

5. Атаев Н. Н., Оразгелдиева О. Применение искусственного интеллекта для оптимизации спортивных тренировок и соревнований // Наука и мировоззрение.

2025. № 36. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-iskusstvennogo-intellekta-dlya-optimizatsii-sportivnyh-trenirovok-i-sorevnovaniy (дата обращения: 01.05.2025).

6. Современная система спортивной подготовки : монография / под ред. Б. Н. Шустина. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Спорт-Человек, 2021. 440 с. ISBN 978-5-907225-36-7.

7. Сомова А. Е. Цифровизация физической культуры и спорта // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. № 4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta (дата обращения: 01.05.2025).

8. Максимова Е. Н. Методы и принципы современной системы спортивной подготовки // Современные системы спортивной тренировки / ред. кол.: А. В. Петров [и др.]. Орел : РАНХиГС, 2022. С. 7-12.

УДК 796.015:159.9

ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ СТРОИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

THE INFLUENCE OF STRENGTH TRAINING ON THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF STUDENTS OF CONSTRUCTION SPECIALTIES

Ермакова Екатерина Викторовна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Институт архитектуры и строительства
Волгоградский государственный технический университет
г. Волгоград, Россия
Ermakova Ekaterina Viktorovna
senior lecturer
department of physical education
institute of architecture and construction
Volgograd State Technical University
Volgograd, Russia

Даудова Мадина Джамбулатовна
студент
Институт архитектуры и строительства
Волгоградский государственный технический университет
г. Волгоград, Россия
Daudova Madina Dzhambulatovna
student
institute of architecture and construction
Volgograd State Technical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *Статья посвящена изучению влияния силовых тренировок на психофизическое состояние студентов строительных специальностей. В исследовании, проведенном на базе архитектурно-строительного института, приняли участие студенты-юноши специальности «Промышленное и гражданское строительство». До зачетной сессии и после всего периода сдачи экзаменов оценивался уровень тревожности, а также проводилось двигательное тестирование силовых способностей студентов. Результаты показали значительное снижение тревожности, повышение устойчивости к академическим нагрузкам и улучшение показателей мышечной силы у испытуемых.*

Abstract. *The article is devoted to the study of the effect of strength training on the psychophysical state of students of construction specialties. The study, conducted on the basis of the Architectural and Civil Engineering Institute, was attended by young students specializing in Industrial and Civil Engineering. Before the test session and after the entire*

exam period, anxiety levels were assessed, as well as motor testing of students' strength abilities. The results showed a significant reduction in anxiety, increased resistance to academic stress, and improved muscle strength in the subjects.

Ключевые слова: *студенты строительных специальностей; силовой тренинг; мотивация к силовым занятиям; уровень реактивной тревожности.*

Keywords: *students of construction specialties; strength training; motivation for strength training; the level of reactive anxiety.*

Выполнение трудовых операций требуют от строителей значительных физических усилий. Нередко такая работа происходит на открытых строительных площадках при неблагоприятных климатических условиях. Работа связана с переноской тяжестей или пребыванием длительное время в неудобной позе или при выполнении монотонных движений. В результате такой отрицательной эргономики рабочих поз происходит развитие заболеваний, связанных с нарушениями в опорно-двигательном аппарате, что подтверждается медицинскими обследованиями, которые среди профессиональных заболеваний строителей выделяют артрозы, остеохондрозы, миозиты, нарушения осанки и др.

Обучаясь в вузе, помимо длительного пребывания в учебных аудиториях в положении сидя, будущие строители испытывают большой объем и интенсивность учебной нагрузки, к этому в период экзаменационной сессии добавляется нервно-эмоциональная тревожность за сдачу зачетов и экзаменов [1].

В таких условиях обучения основной задачей педагога по физической культуре помочь студентам справится со стрессом и сохранить физическое здоровье, то есть поддержать психофизический баланс организма на высоком уровне. В качестве эффективного инструмента для решения данной задачи могут выступать силовые тренировки, оказывающие комплексное воздействие на организм занимающихся [2]. Кроме того, укрепление мышечного корсета и улучшение осанки, характерные для силовых занятий, напрямую связаны с профессиональными потребностями будущих строителей [3].

Л. Ш. Беданокова [4] в своем исследовании доказала положительное влияние физической нагрузки на когнитивные функции мозга. Регулярная физическая активность улучшает концентрацию внимания, память и скорость обработки информации. Для студентов, которым необходимо одновременно анализировать технические чертежи, запоминать строительные нормы и решать задачи сопромата, такие навыки критически важны. Даже кратковременные занятия спортом способны повысить продуктивность учебной деятельности, сделав процесс усвоения учебного материала более эффективным [4].

Однако, внедряя силовые тренировки в режим дня студентов, преподаватель сталкивается с определенными трудностями.

Для выявления основных причин нежелания студентов заниматься физическими упражнениями мы провели анкетирование у студентов-юношей строительного факультета 3 курса (47 человек), в результате которого было установлено, что 36 % студентов основной причиной называют отсутствие свободного

времени в связи с большой загруженностью в учебном процессе и желание помочь родителям дополнительной подработкой в освободившееся время; 26 % студентов сказали, что живут в отдаленных районах и большую часть времени тратят на проезд; 16 % мотивировали отказ от дополнительной физической нагрузки отсутствием хорошей материальной базы и дорогим абонементом; 13 % студентов не любят силовые виды спорта, а предпочитают спортивные игры и 9 % студентов на этот вопрос ответили: «мне лень».

В исследовании образа жизни студентов нашего строительного вуза Н. Е. Калининой [5] было установлено, что на обучение приходится 57 % всего времени, из которого: 23 % приходилось на учебные занятия, 7 % - на консультации по выполнению курсовых работ, проектов, 22 % - на выполнение домашних заданий и 5 % - на защиту курсовых работ и проектов на специализированных кафедрах. На бытовые процедуры студенты затрачивают – 9 %, на физическую активность – 13 % и на сон и отдых – 21 % (рис.1).

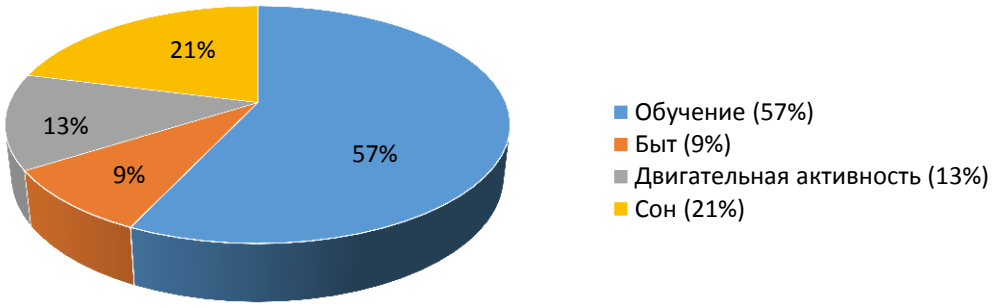

Рис.1 Диаграмма хронометража режима дня студентов архитектурных специальностей

Таким образом, низкая двигательная активность студентов в течение дня, дефицит сна и отдыха, систематическое напряжение зрительного анализатора при подготовке проектов может вызывать напряжение нервной системы и способствовать состоянию переутомления организма [5].

Организация исследования. Исследование проводится на базе Института архитектуры и строительства Волгоградского государственного технического университета. В эксперименте принимали участие юноши учебной группы ПГС (промышленное и гражданское строительство) 3 курса обучения в количестве 8 человек. Эксперимент проводился в период зачетной экзаменационной сессии, когда организм студентов был подвержен высоким умственным нагрузкам и эмоциональным переживаниям за результаты сессии.

В начале и в конце эксперимента была проведена методика Спилберга (1970) в адаптации Ханина (1976), выявляющая ситуационную тревожность (на конкретную ситуацию). Шкала включает 20 утверждений. Каждый пункт ответа оценивается по 4 –балльной системе: 1-совершенно не соответствует, 2 – полностью соответствует. Оценка ситуативной тревожности: 20-39 баллов –

низкий уровень; 40-59 баллов – средний уровень; 60-80 баллов – высокий уровень. Личностную тревожность не рассматривали, так как такого рода нарушениями психики занимаются психотерапевты.

Проведено двигательное тестирование силовых способностей студентов с целью выявления исходного уровня физической подготовленности юношей.

Студенты в этот период 3 раза в неделю посещали тренажерный зал и выполняли силовые упражнения на все мышечные группы. Занятие длилось 90 минут и включало в себя подготовительную часть (10-15 мин), состоящую из общеразвивающих упражнений, основную часть (60-70 мин) и заключительную (10-15 мин), включающую упражнения на растяжку мышц. Основная часть состояла из выполнения силовых упражнений по 10-20 раз по 3-5 подхода на каждый тренажер. Упражнения выполнялись на мышцы верхнего плечевого пояса, мышцы груди, брюшного пресса и спины, мышцы ног. Режим нагрузки для развития силовых способностей составлял: 3-4 подхода по 8-12 повторений, отдых между подходами 60-90 с. Для развития силовой выносливости количество подходов увеличивается до 4-5 раз, повторений 15-20, отдых между подходами сокращается до 30-60 с.

После месяца занятий было проведено повторное тестирование силовых способностей студентов, а так же уровень реактивной тревожности.

Результаты исследования и их обсуждение. До проведения тренировочных занятий уровень реактивной тревожности у 37,5 % студентов имеет высокие значения (в среднем 65 баллов), у 62,5 % студентов наблюдается средний уровень тревожности (в среднем 49 баллов) (рис.1).

Это свидетельствует о высоком эмоциональном напряжении, связанном с периодом сессии и подготовкой к экзаменам. После прохождения тренировочной программы в тренажерном зале, показатели уровня тревожности стали снижаться – 87,5 % студентов стали иметь низкий уровень тревожности и только у одного студента (12,5 %) наблюдался средний уровень тревожности (рис. 2). Таким образом, уровень тревожности группы студентов в среднем снизился на 46,5 %. Это свидетельствует о влиянии физических упражнений на психику студентов. Позволяет им успокоиться и настроиться на дальнейшую учебную нагрузку.

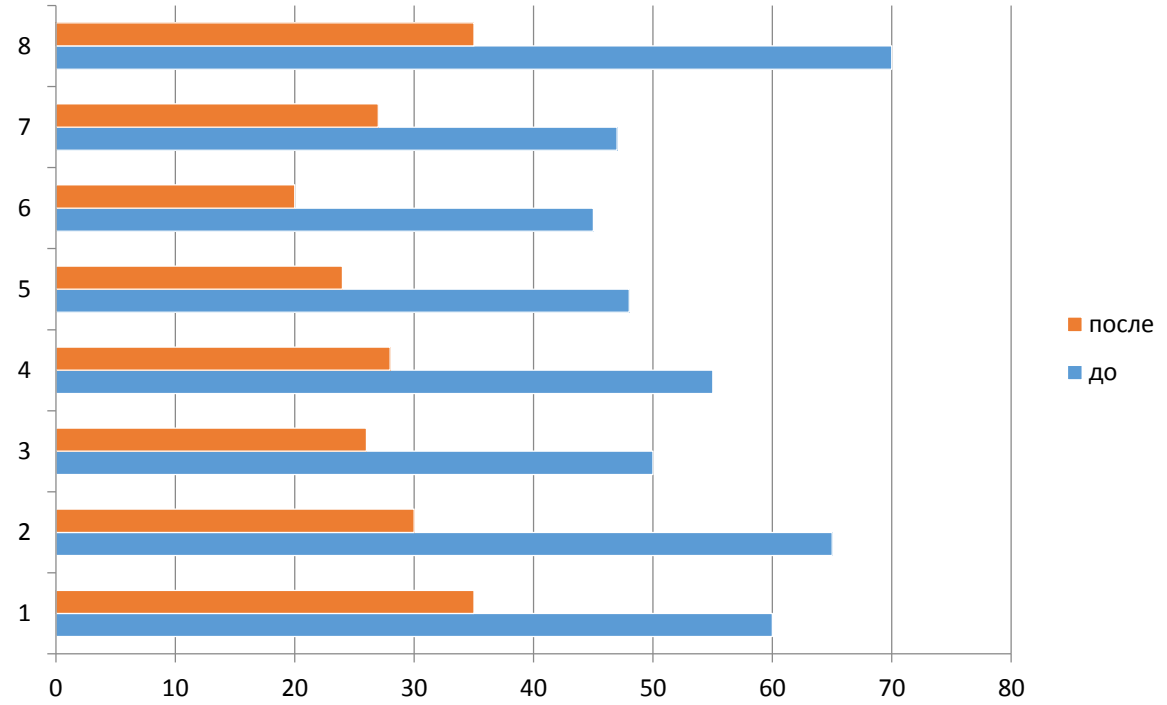

Рис. 2 Динамика реактивной тревожности студентов-строителей в процессе эксперимента

В динамике физической подготовленности также наблюдаются изменения показателей. В двигательном тесте «подтягивание на высокой перекладине» происходит увеличение показателей на 14,5 %. Наблюдается улучшение показателей и в упражнении «прыжок в длину с места» на 11 %, а в упражнении «жим ногами» – на 6,8 %, в тестовом упражнении «подъем туловища за 45 с» результаты увеличиваются на 14,8 %, показатель силового индекса улучшился на 14 % (таблица 1).

Таблица 1

Динамика физической подготовленности студентов-строителей в процессе педагогического эксперимента (X±σ)

Тесты	Подтягивание на высокой перекладине широким хватом (количество раз)	Прыжок в длину с места, толчком с двух ног (см)	Подъем туловища на время 45 с (количество раз)	Жим ногами в тренажёре (кг)	Силовой индекс, (%)
В начале зачетной сессии					
Xср.(n=15)	12,4±2,1	235,4±0,15	48,3±0,1	187,4±1,9	72
*Оценка:	«Уд.»	«Уд.»	Уд.»	«Уд.»	«Хор.»
В конце семестра					
Xср.(n=15)	14,5±1,9	252,6±0,12	56,7±0,2	210,5±1,8	86
*Оценка:	«Отл.»	«Отл.»	«Отл.»	«Отл.»	«Отл.»

*На основе фонда оценочных средств ИАиС ВолгГТУ

Юноши, систематически посещающие тренажерный зал, сдали сессию во время, без задолженностей по предметам. При этом, по физической культуре – на «отлично».

Решением трудностей для занятий силовыми тренировками в образовательной среде, вузы могут предлагать гибкие и бесплатные абонементы в тренажерные залы, включать элементы силовых тренингов и кроссфита в программы спортивных дисциплин, в том числе предназначенных для будущей профессии – строитель.

Выводы. Таким образом, силовые тренировки в условиях вуза – не просто способ поддержания формы, а инструмент комплексного развития личности. Они укрепляют здоровье, повышают стрессоустойчивость, развивают как физические, так и когнитивные качества и готовят студентов к будущей трудовой деятельности. Создание условий для доступной и регулярной физической активности в вузе способно стать инвестицией не только в текущую успеваемость, но и в долгосрочное благополучие будущих специалистов строительной отрасли.

Литература

1. Оценка уровня соматического здоровья студентов первого курса в период адаптации к учебной деятельности в техническом вузе / А. М. Карагодина, Е. Г. Прыткова, Н. Д. Жегалов // Преподаватель XXI век. 2020. № 2-1. С.170-182. DOI 10.31862/2073-9613-2020-2-170-182.

2. Повышение спортивного мастерства студентов-тяжелоатлетов на основе совершенствования техники силовых упражнений / А. В. Горбунов, Е. А. Горбунов, Е. В. Ермакова, А. М. Карагодина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2022. № 1(39). С. 44-51.

3. Карагодина А. М. Динамика специальной психофизической подготовленности будущих инженеров-строителей в условиях разных форм обучения // Primo Aspectu. 2021. № 3(47). С. 76-81. DOI 10.35211/2500-2635-2021-3-47-76-81.

4. Беданокова Л. Ш. Влияние физических нагрузок на когнитивные функции студентов // Теория и практика физической культуры. 2013. № 8. С. 52-55.

5. Калинина Н. Е. Физиолого-гигиеническое обоснование программы физического воспитания студенток творческих профессий (на примере специальности "архитектура") : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата биологических наук: 14.00.07. Волгоград, 1999. 23 с.

УДК 796.062

ОСОБЕННОСТИ ГОСУДАРСТВЕННОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

FEATURES OF STATE REGULATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Панов Евгений Валентинович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
г. Красноярск, Россия
Panov Evgeny Valentinovich
Ph.D, associate professor
department of physical training
Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. *В представленной статье поднимается актуальная проблема, связанная с государственным регулированием в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации. Проведен анализ научно-методических источников, который показал необходимость учета отраслевой специфики при совершенствовании государственного регулирования в сфере физической культуры и спорта. Рассмотрена интервенционистская модель регулирования активного участия государства в управлении спортом, а также в деятельности спортивных организаций. Обозначены основные элементы механизма реализации государственной политики, а также основные факторы, влияющие на государственное управление в сфере физической культуры и спорта.*

Abstract. *The article raises a pressing issue related to state regulation in the sphere of physical culture and sports in the Russian Federation. The analysis of scientific and methodological sources has been conducted, which has shown the need to take into account industry specifics when improving state regulation in the sphere of physical culture and sports. The interventionist model of regulating active state participation in sports management, as well as in the activities of sports organizations, is considered. The main elements of the mechanism for implementing state policy, as well as the main factors influencing state management in the sphere of physical culture and sports are identified.*

Ключевые слова: *физическая культура и спорт; модель государственного управления; спортивные программы; здоровый образ жизни; социальные факторы; квалифицированные кадры; спортивно-массовые мероприятия; инвестиции.*

Keywords: *physical education and sports; public administration model; sports programs; healthy lifestyle; social factors; qualified personnel; sports events; investments.*

Физическая культура и спорт занимают значимое место в социальной сфере. Их ценность определяется прямым положительным воздействием на здоровье и общее благополучие граждан, что подтверждается статистическими

данными, устанавливающими связь между физической активностью и продолжительностью жизни, а также общим состоянием здоровья населения.

Занятия физической культурой и спортом играют большую роль в поддержании и укреплении здоровья человека. Они способствуют улучшению физических кондиций, повышению устойчивости организма к заболеваниям, стабилизации эмоционального состояния и профилактике ряда недугов, в том числе ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и депрессии. Регулярные физические нагрузки являются эффективным средством предупреждения и контроля многих хронических заболеваний.

Также физическая культура и спорт способствуют социальному, физическому, психическому, духовному развитию личности. В связи с огромным числом вызовов, которые связаны с заболеваниями людей, изменением образа жизни, политическими проблемами и многое другое, возникла острая необходимость в создании эффективной системы государственного управления в этой сфере деятельности.

Анализ научно-методических источников показал, что появилась необходимость учета отраслевой специфики при совершенствовании государственного регулирования в сфере физической культуры и спорта. Ключевыми факторами, требующими особого внимания в области физической культуры и спорта являются: особенности организационной структуры и функционирования отрасли, потребности населения, а также социокультурные и экономические аспекты развития отрасли.

В Российской Федерации сформировалась традиционная модель государственного управления, охватывающая все аспекты общественной жизни, включая сферу физической культуры и спорта. Учитывая важность этой области для экономики, социальной сферы и имиджа страны, государство активно использует свои административные полномочия для целенаправленного воздействия на нее. Такой подход к регулированию соответствует интервенционистской модели, предполагающей активное участие государства в управлении спортом и деятельности спортивных организаций. Главная задача данной модели – улуч-шение показателей здоровья и физической подготовки населения, а также увеличение эффективности тренировок спортсменов. Интервенции могут быть классифицированы по различным типам, включая информационные (пропагандистские кампании, направленные на продвижение здорового образа жизни), образовательные (разработка и внедрение учебных программ), организационные (создание спортивных сооружений и инфраструктуры) и психологические (работа с мотивацией и преодолением психологических барьеров).

Однако, в современном мире, наряду с представленной моделью, существует и альтернативный подход к регулированию и управлению спортивной сферой – либеральная модель. Данная модель основывается на принципе максимального предоставления автономии спортивным организациям в вопросах саморегулирования и самоуправления, а также на минимизации государст-

венного вмешательства в их деятельность [1, с. 73]. В этой модели приоритет отдается индивидуальной свободе и личному ответственному отношению спортсменов, тренеров и организаторов соревнований. В соответствии с либеральным подходом к спорту, спортсмены наделяются правом самостоятельного выбора клубов, тренеров и программ подготовки. Участие в соревнованиях также осуществляется по их собственному решению. Государство воздерживается от установления жестких нормативов и стандартов, делегируя регулирование отношений в спортивной сфере самому сообществу. Либеральный подход к физической культуре и спорту характеризуется приоритетом индивидуальных прав и свобод, при одновременном обеспечении равного и справедливого доступа ко всем видам спортивной деятельности для каждого члена общества.

Безусловно, отделить государство от спорта в рамках современных политических систем представляется весьма сложной задачей. Тем не менее, сторонники либерального подхода приводят в качестве аргумента пример Великобритании, где управление спортивной сферой осуществляется исключительно негосударственными структурами.

Однако, сегодня государство играет неотъемлемую роль в развитии и функционировании спорта. Как социальный институт, спорт не может существовать изолированно от процессов, происходящих в обществе, в том числе политических. Данная взаимосвязь обусловлена тесной взаимозависимостью государства и общества.

В современных условиях государство выступает в качестве ключевого регулятора сферы спорта, осуществляя финансирование спортивных программ и сооружений, а также устанавливая правила и стандарты спортивной деятельности. Кроме того, государство оказывает содействие спортивным федерациям и организациям, принимая активное участие в организации международных спортивных мероприятий.

Спорт занимает значительное место в социальной сфере, играя важную роль в формировании здорового образа жизни населения. Он способствует повышению уровня физической и психологической подготовленности граждан, а также развитию их социальных навыков и ценностей. Государство рассматривает спорт как эффективный инструмент для реализации своих стратегических задач, таких как консолидация национального самосознания, пропаганда принципов здорового образа жизни, укрепление международного авторитета и привлечение инвестиций.

Взаимодействие государства и спорта представляет собой двусторонний процесс. Спорт выступает катализатором формирования здорового общества, в то время как государство выполняет функции регулирования и организации данного процесса.

Несмотря на невмешательства в сферу физической культуры и спорта, некоторые сторонники либеральной модели признают ее утопичность. Они ука-

зывают на то, что на практике большинство современных государств осуществляют определенный контроль и управление в этой области.

Следовательно, можно утверждать о существовании третьей модели взаимодействия государства и спорта, которую целесообразно охарактеризовать как смешанную.

Идею о данной модели смешанного управления в сфере спорта впервые выдвинул Джон Барнс. По его мнению, государство должно нести ответственность организацию мер обеспечения безопасности на спортивных мероприятиях, разработку и применение правовых норм, регламентирующих права участников спортивной деятельности, а также за базовые принципы предпринимательской активности в этой сфере, включая вопросы налогообложения. Участвуя в сфере спорта и принимая условия государственного вмешательства, спортсмены приобретают право на ожидание и требование от государства эффективной и справедливой регламентации этих отношений.

В качестве примера смешанной модели в области спорта можно привести организацию Летних Олимпийских игр 2012 года в Лондоне. Функции по подготовки и проведению Игр были распределены между государственными органами и частными компаниями. Государство взяло на себя ответственность за проектирование и строительство новой инфраструктуры, в то время как бизнес-структуры отвечали за планирование, организацию и проведение соревнований, а также обеспечение поставками товаров и услуг, включая техническую поддержку [2, с. 510].

Действующая система осуществления данной политики, несомненно, эффективно решает ключевые задачи развития данной области. Вместе с тем, она требует определенных изменений, в первую очередь направленных на стимулирование широкого охвата населения регулярными занятиями физической культурой и спортом.

Государственных механизм развития сферы физической культуры и спорта формируется посредством конкретных структурных компонентов (рис.1).

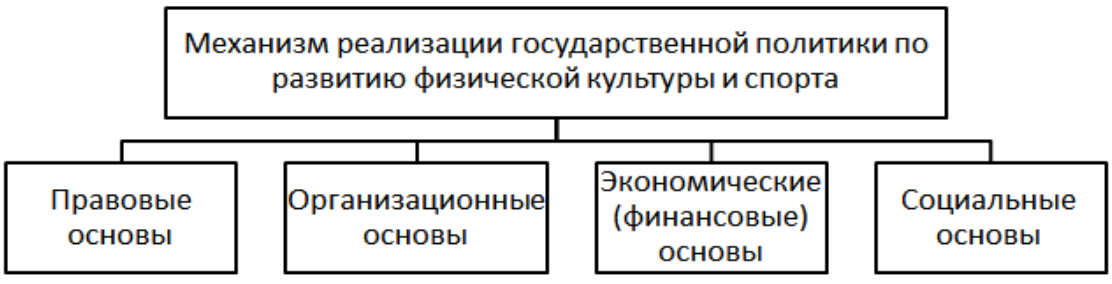

Рис. 1. Основные элементы механизма реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта

К ключевым элементам успешной системы государственного управления в области физической культуры и спорта относится:

1) правовое регулирование. Важно разрабатывать и внедрять законодательные акты, которые будут способствовать поддержке граждан в занятиях физической культурой и спортом;

2) стратегическое планирование. Необходимо создавать региональные и федеральные программы, направленные на развитие этой области, учитывая актуальные потребности общества. Также стоит уделить пристальное внимание разработке специальных программ для людей с ограниченными возможностями и модернизации спортивной инфраструктуры;

3) средства массовой информации. Необходимо разрабатывать информационную кампанию для того, чтобы большее количество людей вовлекались в сферу физической культуры и спорта [3, с. 67].

Необходимо отметить, что управление государственной политикой в области физической культуры и спорта представляет собой многоаспектный и сложный процесс, подверженный влиянию разнообразных факторов. Данные факторы могут, как содействовать успешной деятельности государственных органов, так и создавать препятствия для достижения поставленных целей.

К основным факторам, влияющим на государственное управление физической культуры и спорта, можно отнести:

1) правовая база. Наличие хорошо разработанного и устойчивого законодательства в отрасли ФКС является основополагающим фактором для эффективного функционирования всех корпоративных норм и правил. Нормативные акты, регулирующие спортивную деятельность, финансирование, налогообложение и лицензирование, оказывают существенное влияние на качество управленческих процессов;

2) экономическая ситуация в стране. Финансирование сферы спорта и физической культуры тесно связано с экономическим состоянием страны. В периоды экономического роста государство имеет возможность расширить бюджетное финансирование, направленное на развитие спортивной инфраструктуры;

3) социальные факторы. Внедрение государственной политики в области спорта напрямую зависит от степени заинтересованности граждан в физической активности, а также уровня участия молодежи в спортивных мероприятиях;

4) наличие квалифицированных кадров. Наличие высококвалифицированного персонала, включающего менеджеров в сфере спорта, тренеров и медицинских работников, оказывает прямое влияние на качество оказываемых услуг и проведение спортивных мероприятий [4, с. 93].

Министерство спорта Российской Федерации несет ответственность за руководство и координацию всех мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта в стране. Данный орган исполнительной власти контролирует безопасность спортсменов и обеспечивает честную игру. Помимо этого, министерство также ведет свою деятельность с борьбой допингом в спорте и распределяет государственный бюджет на спортивные программы,

а также на поддержку обучение и развитие спортсменов на всех уровнях. Министерство также содействует увеличению спортивного туризма и проведению крупных спортивных мероприятий в стране, которые способствуют привлечению инвестиций, как наших, так и зарубежных.

Таким образом, основные направления деятельности Министерства спорта Российской Федерации:

1) инвестиции в физическую культуру и спорт, с помощью которых строятся спортивные объекты, а также ремонтируются.

2) поддержка крупных спортивных мероприятий, осуществляется за счет проведения на территории Российской Федерации различных соревнований, которые способствуют улучшению престижа государства на международной арене;

3) разрабатывает программы (меры поддержки) для спортсменов.

На региональном уровне Министерства спорта регионов обязаны осуществлять:

1) разработку региональных программ;

2) плотное взаимодействие со спортивными организациями, а также со всеми федерациями в данном регионе.

На местном уровне муниципальные органы власти несут ответственность за:

1) продвижение государственной политики, где особое внимание уделяется популяризации здорового образа жизни, в частности среди учащейся молодежи, цель которой заключается в выработке у школьников устойчивой привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

2) формирование благоприятной климата для организации и реализации проведения спортивно-массовых мероприятий на местном уровне;

3) осуществление поддержки профессиональных спортсменов, а также детско-юношеского спорта.

Кроме того, имеется множество государственных учреждений, которые занимаются развитием физической активности и спортивной инфраструктуры. К примеру, они инициируют программы по популяризации спорта, организуют тренировки и соревнования, а также обеспечивают финансирование для спортсменов. К данным организациям относится:

1) совет при Президенте РФ. Данная организация вырабатывает стратегию и рекомендации по развитию данной сферы на всех уровнях;

2) олимпийский комитет России (ОКР). Работа этого комитета заключается в подготовке и участии сборной России на Олимпийских и Паралимпийских играх;

3) паралимпийский комитет России (ПКР). Комитет разрабатывает инициативы по поддержке людей с ограниченными возможностями здоровья. Также он отвечает за организацию российской команды на Паралимпийских соревнованиях [6, с. 379].

В заключение следует отметить, что основной задачей государственных органов управления в области физической культуры и спорта является формирование и внедрение эффективной политики, ориентированной на развитие массового спорта и вовлечение всех социальных групп населения в спортивные мероприятия. Рассмотренные проблемы требуют комплексного решения при активном участии государственных структур, спортивных организаций и населения. Необходимо отметить, что совершенствование деятельности органов государственной власти в сфере физической культуры и спорта повлечет за собой улучшение качества региональных услуг, оказываемых Министерством спорта, а, следовательно, повысит удовлетворенность населения деятельностью Министерством спорта Российской Федерации.

Литература

1. Анализ вовлеченности населения в занятия физической культурой и спортом в Сибирском федеральном округе / И. Ю. Горская, Т. А. Кравчук, Н. А. Лукьянова, Д. А. Савчак // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 6 (220). С. 71-78.

2. Калугина О. А. Экономический эффект от организации и проведения крупных международных спортивных соревнований // Теория и практика современной науки. 2016. № 12-1 (18). С. 509-511. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ekonomicheskiy-effekt-ot-organizatsii-i-provedeniya-krupnyh-mezhdunarodnyh-sportivnyh-sorevnovaniy-1/viewer (дата обращения: 01.05.2025).

3. Стратегическое планирование в области физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации / Г. В. Богомолов, А. А. Кавин, Н. С. Ковалев [и др.] // Вестник спортивной науки. 2022. № 6. С. 64-69.

4. Болотин К. А., Низаметдинова З. Х.Физическая культура и спорт как факторы экономического развития Российской Федерации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 5(219). С. 92-94.

5. Осипов Е. С. Перспективы развития индустрии событий на основе данных анализа премии «Событие года 2023» // Трансформация бизнеса и общественных институтов в условиях цифровизации экономики : сборник научных трудов V Национальной (российской) научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 13–14 апреля 2023 г.) / под общей редакцией Е.Ф. Щипанова. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики, 2023. С. 302-310. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54078443_21062905.pdf (дата обращения: 30.04.2025).

6. Радченко Д. Г. Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы VII Международной электронной научно-практической конференции (Красноярск, 19–20 мая 2017 г.). Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, 2017. С. 377-381. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36860898_38675362.pdf (дата обращения: 30.04.2025).

УДК 796.06

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА ДЛЯ СТУДЕНТОВ

THE IMPORTANCE OF SPORTS AND WELLNESS TOURISM FOR STUDENTS

Андреенко Татьяна Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Andreenko Tatyana Alexandrovna
Ph. D., associate professor
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Павленко Елена Павловна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет.
г. Волгоград, Россия
Pavlenko Elena Pavlovna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd state Socio and Pedagogical university Volgograd, Russia

Базанова Лариса Алексеевна
студент
институт русского языка и словесности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Bazanova Larisa Alekseevna
student
institute of russian language and literature
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *Нами был проведён социологический опрос среди студентов ФГБОУ ВО ВГСПУ, целью которого являлось изучение необходимости спортивно-оздоровительного туризма среди учащихся. По результатам опроса было выявлено, что многочисленная часть студентов вовлечены в данный вид туризма, ведь он несёт как физическое оздоровление, так и положительно сказывается на душевном состоянии. Исследование показало, что опрошенные среди ФГБОУ ВО ВГСПУ с энтузиазмом настроены на проведение различных мероприятий, касаю-*

щиеся их здоровья. Малая часть студентов отметила, что никогда не принимала участие в подобном виде оздоровления, но с радостью хотели бы попробовать себя в этом. Собранные данные помогают выяснить, что стоит как можно чаще проводить спортивные мероприятия в университете, способствующие укреплению иммунитета, а также улучшению психического состояния студентов.

Abstract. *We conducted a sociological survey among students of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education, the purpose of which was to study the need for sports and wellness tourism among students. According to the survey results, it was revealed that a large part of the students are involved in this type of tourism, because it brings both physical recovery and a positive effect on their mental state. The study showed that the respondents among the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education are enthusiastic about holding various events related to their health. A small part of the students noted that they had never participated in such a form of wellness, but they would gladly like to try themselves in this. The collected data helps to find out that it is worthwhile to hold sports events at the university as often as possible, which help strengthen the immune system, as well as improve the mental state of students.*

Ключевые слова: *здоровье; студенты; спортивные мероприятия; оздоровительный туризм; опрос.*

Keywords: *health; students; sports events; health tourism; survey.*

Актуальность. Спортивный туризм – вид спорта, основа которого заключается в соревнованиях на маршрутах, включающие преодоление препятствий на природной местности. В данном случае «природная местность» – это каменные поверхности, водные и расположенные в пещерах. Спортивный туризм – это серьезная физическая нагрузка на организм. Человек без особой физической подготовки может с толкнуться с рядом трудностей, предстоящих ему пройти [1,3]. 2023 год стал важным этапом в развитии туризма в России, дав поддержку инициатив туристов на высоком уровне. В начале года Президент России выдал важное поручение по активному развитию туризма, придавая особое внимание формированию туристских маршрутов для молодежи. Спортивно-оздоровительный туризм время дает отличную возможность получить огромный спектр эмоций, тем самым, разгрузив свой организм морально и физически. Этот вид туризма помогает сохранять тело в тонусе, а также даёт возможность изучить разные уголки нашей страны. Не стоит также забывать, что занятия и времяпровождение на открытом воздухе делают организм ещё выносливее, сильнее и насыщают кислородом каждый сантиметр тела [4]. Спортивный туризм – это уникальная возможность найти друзей, с которыми вы вместе будете преодолевать разные сложности на вашем пути. Но совместная работа развивает командный дух, что позволит объединиться и научиться слышать друг друга [2].

Спортивно-оздоровительный туризм можно разделить на несколько основных категорий:

1. Пешеходный туризм – доступный и популярный вид, который позволяет человеку насладиться природой и одновременно заниматься физической активностью.

2. Велосипедный туризм – подходит для активных людей, желающих исследовать новые места на велосипеде.

3. Горный туризм – восхождения и треккинг способствуют развитию выносливости и силовых качеств.

4. Водные виды спорта – каякинг, серфинг и другие активные развлечения на воде, которые укрепляют не только тело, но и душу.

5. Зимние виды спорта – лыжи, сноуборд и прочие активности на снегу, способствующие поддержанию физической формы и отличному настроению [4].

Подводя итог, необходимо сказать о том, что проведение опроса по отношению студентов к спортивно-оздоровительному туризму имеет огромное зна-чение. Собрав все результаты воедино, мы сможем понять значимость данных мероприятий для учащихся, которые помогут в дальнейшем в раскрытии потециала к спортивным мероприятиям.

Цель исследования – проанализировать значение спортивно-оздоровительного туризма среди студентов университета.

Результаты исследования.

Нами был проведен социологический опрос среди учащихся ВГСПУ. Узнать их мнение к спортивно-оздоровительному туризму и есть ли надобность во внедрении подобных мероприятий в образовательные часы.

Социологический опрос среди студентов состоял из следующих вопросов:

1-Знакомы ли вы с таким понятием как «спортивно-оздоровительный туризм»?

2-Хотели бы заниматься таким видом туризма на постоянной основе?

3-Как вы считаете, важны ли занятия на свежем воздухе вам, как студентам?

4-Какие спортивные мероприятия вам нравятся?

5-Сколько хотели уделять времени данному виду туризма в неделю?

6-Какие активности на свежем воздухе вам импонируют больше всего?

Анализ проведенного опроса показал:

1 вопрос: 68 % от количества опрошенных ответили, знакомы с таким понятием. Стоит отметить, что 32 % студентов впервые слышат про это. Значит стоит уделить больше внимание на агитации и продвижении спортивно-оздоровительного туризма в университете.

2 вопрос: около 70 % учащихся выбрали варианта ответа-да, хотели бы. Это показывает нам, что студенты заинтересованы в введении таких мероприятий в высшее учебное заведение. Но, к сожалению, 30% студентов пока не готовы к новым изменениям в учебном процессе.

3 вопрос: 66 % опрошенных студентов ответили, что считают важным проведение занятий на открытом воздухе. Остальная часть равнодушно относится к мероприятиям данного вида туризма. Следует заинтересовать эту группу опрошенных проведением классного часа, посвященному рассказу про пользу спортивного туризма на организм современной молодёжи.

4 вопрос: 72 % учащихся выбрали ответ-пеший туризм на территории леса. 38% ответили, что хотели бы пойти зимой на лыжный туризм, если позволит погода и обстоятельства. Прекрасно, что студенты, благодаря этому опросу, смогут выбрать для себя что-то новое. Таким образом, проводя этот опрос, мы выявили наиболее интересный вид активности и мероприятий для наших студентов ВГСПУ (рис. 1).

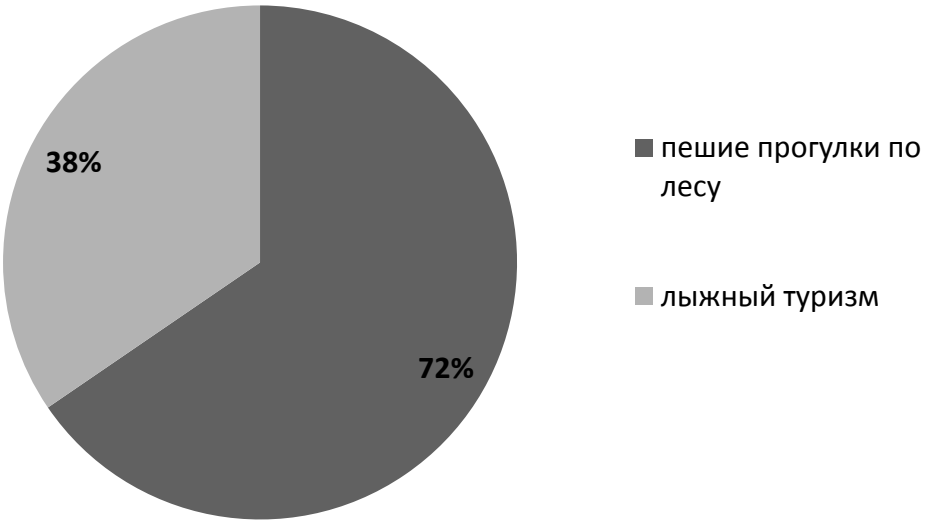

Рис. 1. Процентное соотношение ответов на вопрос «Какие спортивные мероприятия вам нравятся?»

5 вопрос: задавая этот вопрос, было важно понять, сколько студенты готовы уделять времени на укрепление своего организма. 84 % опрошенных ответили, что готовы проводить время на свежем воздухе 3-4 часа в неделю. 16 % отметили, что хотели бы принимать участие в спортивных мероприятием в сред нем 2 часа в неделю (рис. 2).

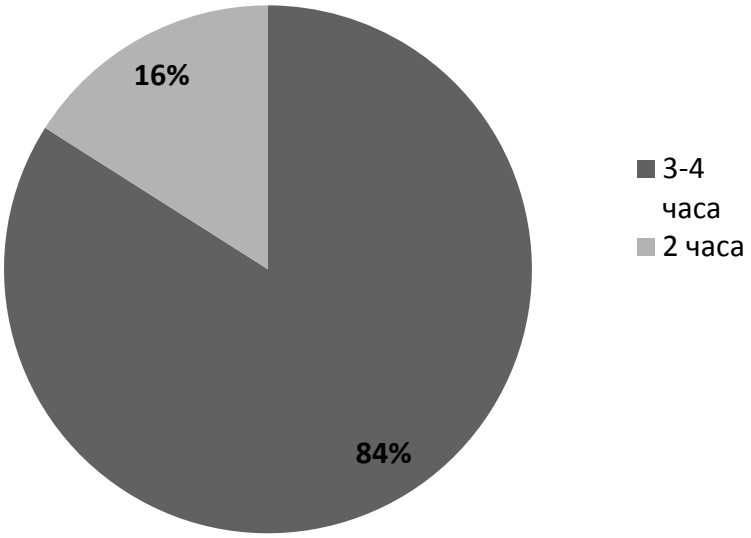

Рис. 2. Процентное соотношение ответов на вопрос «Сколько хотели уделять времени данному виду туризма в неделю?»

6 вопрос: проводя этот опрос, важно было также затронуть то, какие именно активности интересуют и имеют спрос среди молодежи, что больше импонирует и приносит удовлетворение. Одинаковое количество людей проголосовало за бег и велопрогулки, по 35 % опрошенных за каждый вид активности, скандинавскую ходьбу же выбрали 30 % студентов. Таким образом, мы выявили наиболее привлекательные активности для молодежи ВГСПУ.

Заключение.

В результате проведенного опроса, исследование ответов на опрос показало, что спортивно-оздоровительный туризм вызывает заинтересованность у студентов ВГСПУ. Большая часть учащихся хотела бы принимать участие в дальнейших мероприятиях. Но не стоит забывать про группу опрошенных, которая не имеет представления о туризме, а также про часть людей, ответивших, что им равнодушен туризм на открытом воздухе. Необходимо задуматься и разработать с группой студентов комплекс агитации и продвижения темы спортивного-оздоровительного туризма в рамках нашего университета, которая поможет узнать учащихся о понятии этого вида туризма. Также стоит провести «классный час» в виде интерактивной пары, на котором ребята узнают наглядно о пользе туризма для современной молодёжи на их организм. Большая часть студентов имеет желание попробовать себя в новом для них начинании в ближайшее время. Опрошенные выбрали для себя интересующий вид спортивного туризма, который станет отличной альтернативой интересного времяпровождения. Я думаю, что в будущем времени стоит провести повторный опрос, который покажет нам изменившуюся картину среди студентов. В него также стоит добавить вопрос о новых вида спортивного туризма на другой

период времени года. Это поможет выявить изменения по отношению учащихся к спортивно-оздоровительным мероприятиям. И вдобавок, опрошенные отметили количество часов своего времени, которые они готовы уделять в неделю на туризм. Большая часть выбрала 3-4 часа в неделю, что будет оптимальным для полной разгрузки организма после учебной недели. Так состояние студентов станет гораздо лучше, что в дальнейшем скажется на более продуктивной учёбе. Подводя итог, хочется отметить, что стоит постепенно развивать и дальше данную тему среди всех студентов нашего учебного заведения.

Литература

1. Егоров А. В. Спортивный туризм как средство сохранения и укрепления здоровья студентов // Молодой ученый. 2016. № 24 (128). С. 448-450. URL: https://moluch.ru/archive/128/35461/ (дата обращения: 23.04.2025).

2. Балчирбай М. В. Использование элементов спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании учащихся средней общеобразовательной школы (на примере Республики Тыва) // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. Красноярск 2017 №1 (39). С. 82-85.

3. Риккер А. С., Андреенко Т. А. Влияние занятий пешеходным туризмом на организм человека // Наука-2020. 2020. № 2(38). С. 23-27. URL: https://elibrary.ru /item.asp?id=42875270 (дата обращения: 23.04.2025).

4. Планидин Е. С., Шибко Ю. А. Спортивно-оздоровительный туризм в системе рекреации человека и общества // Студенческий научный форум – 2015 : VII Международная студенческая электронная научная конференция, электронное издание (Саратов, 15 февраля–31 марта 2015 г.). Саратов : Академия Естествознания, 2015 URL: https://elibrary.ru/yszvlu?ysclid=m9vmje3urb846014172 (дата обращения: 24.04.2025).

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ МВД РОССИИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

PROBLEMS OF PHYSICAL TRAINING OF RUSSIAN MVD CADETS AND WAYS TO SOLVE THEM

Николаев Сергей Анатольевич
старший преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел
Nikolayev Sergey Anatolyevich
senior lecturer
department of fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions
Lukyanova Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются актуальные вопросы физической подготовки курсантов МВД России, выявляются ключевые проблемы, влияющие на их уровень физической выносливости, силы и быстроты реакции. Анализируется влияние современных методик тренировки, учебного процесса и нормативных требований на общую подготовленность будущих сотрудников правоохранительных органов. Особое внимание уделяется недостаткам существующей системы физической подготовки, таким как несоответствие нагрузок индивидуальным возможностям курсантов, ограниченность материально-технической базы и дефицит квалифицированных специалистов. В работе предлагаются эффективные пути решения указанных проблем, включая адаптивные программы тренировок, внедрение инновационных методик подготовки и совершенствование нормативно-правовой базы. Представленные рекомендации направлены на повышение уровня физической готовности курсантов и, как следствие, на улучшение их профессиональной деятельности в условиях высокой физической и психологической нагрузки.*

Abstract. *The article deals with topical issues of physical training of cadets of the Ministry of Internal Affairs of Russia, identifies key problems affecting their level of physical endurance, strength and reaction time. The impact of modern training methods, educational process and regulatory requirements on the overall fitness of future law enforcement officers is analyzed. Special attention is paid to the shortcomings of the existing system of physical training, such as inconsistency of loads to individual capabilities of cadets, limited material and technical base and shortage of qualified specialists. The paper proposes effective ways to solve these problems, including adaptive training programs, introduction of innovative training methods and improvement of the regulatory and legal framework. The presented recommendations are aimed at improving the level of physical readiness of cadets and, as a consequence, at improving their professional performance under conditions of high physical and psychological stress.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; курсанты МВД; профессиональная пригодность; физическая выносливость; нормативные требования; инновационные методики; правоохранительные органы.*

Keywords: *physical training; cadets of the Ministry of Internal Affairs; professional suitability; physical endurance; normative requirements; innovative methods; law enforcement agencies.*

Статистические данные последних лет свидетельствуют о том, что криминогенная обстановка в стране остается крайне напряженной. Эти показатели подтверждают, что основная ответственность за выявление, пресечение и предупреждение преступных деяний ложится именно на сотрудников правоохранительных органов. Эффективность их деятельности напрямую связана с кадровым обеспечением, что подчеркивает необходимость повышенного внимания к вопросам подбора, подготовки и профессионального развития личного состава системы МВД России.

Важность физической подготовки очевидна и в системе обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Согласно данным Департамента государственной службы и кадров (далее - ДГСК) МВД России, каждый девятый выпускник ведомственного вуза увольняется в течение первых трех лет службы, не проработав в практических подразделениях достаточный срок. Это свидетельствует о том, что значительные ресурсы, вложенные в их обучение, не находят своего применения. Основными причинами подобной тенденции являются высокая физическая, психологическая и моральная нагрузка, что указывает на необходимость совершенствования системы подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов [1].

Качество и уровень профессиональной подготовки сотрудников полиции напрямую влияют на эффективность выполнения ими служебных задач [2]. В этом контексте физическая подготовка играет ключевую роль, поскольку деятельность правоохранительных органов требует не только профессиональных знаний, но и высокой физической выносливости.

Учебные программы ведомственных вузов МВД России предусматривают значительное внимание физической подготовке курсантов и слушателей. Уже на этапе поступления кандидаты проходят строгий отбор, включающий проверку их физической готовности. Успешное прохождение испытаний требует предварительной, достаточно интенсивной подготовки, без которой набрать необходимый балл для зачисления оказывается затруднительно.

С учетом особенностей будущей службы, связанной с пресечением преступлений и правонарушений, выпускники ведомственных образовательных организаций демонстрируют высокий уровень физической подготовленности. Это подтверждается их успешным участием в спортивных соревнованиях различного уровня, где они зачастую конкурируют наравне с профессиональными спортсменами.

Вместе с тем, развитие педагогической науки, а также современные требования к подготовке сотрудников правоохранительных органов определяют необходимость постоянного совершенствования образовательного процесса. Для этого требуется не только учитывать имеющиеся проблемы, но и своевременно адаптировать программы физической подготовки с учетом новых вызовов и условий службы.

Одним из наиболее значимых видов спорта, способствующих комплексному развитию физических качеств и освоению боевых приемов борьбы, является самбо. В образовательных организациях системы МВД России данный вид единоборств занимает важное место: в рамках спартакиад проводятся соревнования, направленные на выявление лучших спортсменов, которые впоследствии представляют свои учебные заведения на ведомственных чемпионатах, подтверждая высокий уровень подготовки и профессиональной компетенции.

Однако формирование спортсмена высокого уровня исключительно в рамках обязательных учебных занятий по физической подготовке является задачей непростой. Курсанты, которые стремятся к серьезным достижениям в самбо, зачастую дополнительно тренируются в специализированных секциях за пределами учебного заведения, что позволяет им повышать уровень мастерства и добиваться более значительных спортивных результатов.

Важной проблемой, с которой сталкиваются образовательные организации МВД России при реализации учебной дисциплины «Физическая подготовка», остается вопрос внедрения индивидуализированного и дифференцированного подхода. Очевидно, что учитывать уровень физической подготовленности каждого курсанта необходимо, однако организационные особенности учебного процесса не всегда позволяют полноценно реализовать данную методику. Особенно это касается слушателей, проходящих первоначальную подготовку, поскольку сроки обучения в данном случае оказываются недостаточными для детального анализа физических особенностей обучающихся и применения адресных педагогических технологий.

Когда курсант демонстрирует выдающиеся спортивные достижения, применение индивидуализированного и дифференцированного подхода становится необходимым элементом его подготовки. Такой метод позволяет не только развивать уже имеющиеся сильные стороны спортсмена, но и адаптировать образовательный процесс с учетом его физических возможностей и профессиональных перспектив. В результате это способствует формированию высококвалифицированных сотрудников правоохранительных органов, обладающих высоким уровнем физической выносливости и готовности к выполнению служебных обязанностей в условиях повышенных нагрузок.

Вопрос повышения качества профессионально-прикладной физической подготовки курсантов остается одной из приоритетных задач ведомственных образовательных организаций. Данная проблема обусловлена множеством

факторов. Среди них – недостаточное количество практических занятий, их нерегулярность, отсутствие творческого подхода в образовательном процессе, а также дефицит педагогического опыта у молодых преподавателей. Эти аспекты требуют особого внимания со стороны научного сообщества и практиков, занимающихся подготовкой будущих сотрудников полиции.

Эти аспекты, безусловно, могут создавать определенные сложности в образовательном процессе ведомственных вузов, однако утверждать, что они носят системный характер, было бы некорректно. В ряде случаев дефицит практических занятий компенсируется самостоятельной физической подготовкой курсантов, которая осуществляется в свободное время, а недостатки в работе молодых педагогов, как правило, носят временный характер и не оказывают решающего влияния на общий уровень подготовки выпускников. Вместе с тем качество профессионального образования остается темой постоянного обсуждения и совершенствования, поскольку образовательный процесс развивается в соответствии с общими тенденциями научного прогресса.

Следует отметить, что в современной научной литературе представлены исследования, посвященные узким аспектам физической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов, а также анализу возможных путей решения возникающих проблем. Благодаря этим научным изысканиям удается оптимизировать процесс обучения курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, что, в свою очередь, способствует повышению уровня их профессиональной подготовки [3].

В ведомственных образовательных организациях МВД России физическая подготовка занимает значительное место в учебном процессе, поскольку от уровня физической выносливости, силы, скорости и координации сотрудников напрямую зависит эффективность выполнения ими служебных задач. Особое внимание уделяется освоению боевых приемов борьбы, необходимых для задержания нарушителей, защиты от нападения, в том числе с применением оружия, а также использования специальных средств. Максимальные нагрузки ложатся на курсантов и слушателей, обучающихся по направлению «Правоохранительная деятельность», для которых предусмотрена углубленная профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая подготовка курсантов включает несколько ключевых направлений. Занятия проводятся в различных форматах: изучение нового материала, совершенствование и отработка ранее освоенных приемов, проверочные испытания, позволяющие оценить уровень подготовки. Комплексные занятия позволяют объединить технические элементы, развитие физических качеств и моделирование ситуаций, приближенных к реальным условиям оперативно-служебной деятельности.

В современных условиях значимость физической подготовки будущих сотрудников полиции неизменно возрастает. Это связано как с изменениями в социальной среде, так и с усложнением оперативной обстановки, что требует

от правоохранителей высокой степени готовности. В связи с этим все большее внимание уделяется разработке и внедрению эффективных методик обучения, ориентированных на формирование необходимых профессиональных качеств.

Развитие волевых характеристик также играет важную роль в процессе физической подготовки. Для этого применяются различные методики, включая выполнение упражнений, направленных на совершенствование двигательных навыков, оказание первой помощи и защиту от внезапного нападения. Дополнительно используются тренировки, моделирующие экстремальные ситуации, включая выполнение заданий в условиях ограниченной видимости, скопления людей, шума, а также с использованием оружия и защитных средств.

Немаловажной частью учебного процесса является морально-волевая подготовка, без которой невозможно полноценное формирование личности сотрудника правоохранительных органов. Курсанты должны не только освоить специальные психологические приемы, но и научиться сохранять профессионализм в стрессовых ситуациях, контролировать психоэмоциональные реакции, действовать хладнокровно в условиях повышенной опасности и эффективно противостоять правонарушителям.

Развитие морально-волевых качеств у курсантов и слушателей в процессе физической подготовки играет ключевую роль в становлении их профессиональной компетентности и успешности в дальнейшей служебной деятельности. Формирование таких качеств, как смелость, решительность, выдержка и самообладание, требует применения особых методик, способствующих выработке устойчивости к стрессовым ситуациям и готовности к действиям в условиях риска.

Для достижения этих целей преподавателям целесообразно внедрять упражнения, содержащие элементы неожиданности, сложности и предполагаемой опасности. Среди эффективных методик можно выделить бег по пересеченной местности с преодолением препятствий, тренировочные спарринги с более подготовленными противниками, специальные маршевые соревнования, ориентированные на развитие выносливости, а также упражнения, моделирующие экстремальные ситуации. К таким можно отнести прохождение полосы препятствий с использованием задымления, имитацией взрывов или другими отвлекающими факторами, передвижение в условиях ограниченной видимости, физические нагрузки в сложных климатических условиях. Включение подобных тренировочных элементов способствует не только физическому развитию, но и выработке психологической устойчивости.

Физическая подготовка курсантов в образовательных организациях МВД России выполняет комплексную функцию: она не только повышает их выносливость и укрепляет здоровье, но и способствует профессиональному становлению, увеличению работоспособности и готовности к действиям в нестандартных и критических ситуациях. Поэтому процесс подготовки требует постоянного совершенствования, внедрения новых методик, повышения стандартов физи-

ческой подготовки, а также адаптации упражнений к специфике служебной деятельности будущих сотрудников органов внутренних дел.

Литература

1. Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука 2020. № 7 (52). 2021. С. 138-141. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения: 18.03.2025).

2. Николаев С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 120-125. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения 18.03.2025).

3. Губенков А. О. Ретроспективный анализ всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 94-98. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения: 18.03.2025).

УДК 796.819

РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

DEVELOPMENT OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE RESPIRATORY SYSTEM OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS BY MEANS OF RECREATIONAL SWIMMING

Ломинога Ярославна Владимировна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Lominoga Yaroslavna Vladimirovna
Volgograd State socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Стешенко Валерия Викторовна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Steshenko Valeria Viktorovna
Ph. D., associate professor
department of theory and methods of teaching physical culture
and life safety
Volgograd State socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация*. В статье подробно рассматривается влияние оздоровительного плавания на функциональное состояние дыхательной системы обучающихся среднего школьного возраста. Исследуется анатомическая структура органов дыхания, их функциональные резервы и механизмы, через которые плавание способствует улучшению здоровья детей. Плавание развивает дыхательную мускулатуру, улучшает вентиляцию легких и увеличивает их объем, что в свою очередь способствует более эффективному газообмену. Приводятся результаты эмпирических исследований, подтверждающих положительное воздействие плавания на дыхательную систему и общее состояние обучающихся. Регулярные занятия плаванием не только укрепляют иммунную систему, снижая заболеваемость респираторными инфекциями, но и способствуют повышению физической выносливости, что отражается на результатах в тестах на выносливость. Кроме того, плавание положительно влияет на психоэмоциональное состояние детей, снижая уровень стресса и тревожности, что связано с эффектом релаксации и достижениями*

в плавании. Таким образом, плавание является эффективным средством для комплексного улучшения здоровья школьников.

***Abstract**. The article examines in detail the effect of recreational swimming on the functional state of the respiratory system of secondary school students. The anatomical structure of the respiratory organs, their functional reserves and the mechanisms through which swimming contributes to improving children's health are investigated. Swimming develops respiratory muscles, improves ventilation of the lungs and increases their volume, which in turn contributes to more efficient gas exchange. The results of empirical studies confirming the positive effects of swimming on the respiratory system and the general condition of students are presented. Regular swimming exercises not only strengthen the immune system, reducing the incidence of respiratory infections, but also contribute to increased physical endurance, which is reflected in the results in endurance tests. In addition, swimming has a positive effect on the psycho-emotional state of children, reducing stress and anxiety levels, which is associated with the effect of relaxation and achievements in swimming. Thus, swimming is an effective means of comprehensively improving the health of schoolchildren.*

***Ключевые слова:** дыхательная система; плавание; физические качества; физиологические процессы.*

***Keywords**: respiratory system; swimming; physical qualities; physiological processes.*

Актуальность.

Проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни и здоровом досуге на протяжении длительного времени не теряют своей актуальности.

Согласно данным общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, в учебных учреждениях наблюдается неблагоприятная тенденция показателей здоровья школьников в последние десятилетие [1].

Научные исследования, проводимые НИИ гигиены и охраны здоровья детей подростков, подтверждают ухудшение состояния здоровья учащихся. По данным официальной статистики лишь 14-23 % детей практически здоровы, 50 % - имеют функциональные отклонения, 35-40 % - хронические заболевания

В ранговой структуре заболеваемости детей, лидирующее место принадлежит болезням органов дыхания, доля которых составляет от 48,3 до 66,2 % в зависимости от возрастной категории ребенка. При этом, значительное увеличение заболеваемости наблюдается на фоне пандемии короновируса и других респираторных заболеваний.

Занятия оздоровительным плаванием являются весьма эффективным сред-ством для укрепления здоровья и физического развития [2]. Даже простое погружение человека в воду вызывает повышение функций различных органов: учащается дыхание, повышается частота сердечных сокращений, происходит интенсификация процессов обмена веществ и т. д.

Таким образом, изучение потенциала средств и методов воздействия на дыхательную систему в условиях водной среды с целью повышения функций внешнего дыхания, на сегодняшний день является особенно актуальным.

Объект исследования - процесс развития функционального состояния дыхательной системы у обучающихся среднего школьного возраста.

Предмет исследования- методика развития функций внешнего дыхания посредством оздоровительного плавания.

Цель исследования - повышение функционального состояния дыхательной системы у обучающихся среднего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить органы и показатели внешнего дыхания, их функциональный резерв.
2. Рассмотреть средства и методы воздействия на функции внешнего дыхания человека.
3. Исследовать функциональное состояние дыхательной системы у обучающихся среднего школьного возраста.
4. Экспериментально обосновать методику повышения функционального состояния дыхательной системы у обучающихся среднего школьного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение.

Одним из важных практических вопросов, является вопрос о средствах направленного воздействия на функциональные системы организма, способствующие укреплению здоровья.

При этом следует исходить из важности для организма той или иной функции, важности ее в прикладном плане (специфической деятельности), также следует учесть удобство осуществления мероприятий направленных на изменение функции в заданном направлении. В этом плане уникальной является дыхательная функция, жизненная важность которой не требует особых доказательств, также как и прикладное значение произвольного управления дыханием [3].

Управление ритмикой дыхательных движений позволяет воздействовать на параметры внутренней среды организма, а также на состояние кровообращения и центральной нервной системы, создавая оптимальные условия для развития адаптации к внешним условиям среды [4].

Дыхательная система человека состоит из верхних (носовая полость, глотка) и нижних (трахея, бронхи, легкие) дыхательных путей. Основной функцией этой системы является обеспечение газообмена — поступление кислорода в организм и выведение углекислого газа.

Функциональный резерв дыхательной системы определяется такими показателями, как жизненная емкость легких (ЖЕЛ), максимальная вентиляция легких (МВЛ) и частота дыхания [5]. Эти параметры играют важную роль в оценке состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся.

Исходя из этого, на базе «Спартак-Волгоград» нами был организован и проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 22 девочки, календарный возраст которых составил 11–12 лет без специальной физической подготовленности (начинающая группа).

Исследование проводилось в несколько этапов, общей продолжительностью 11 месяцев (с февраля 2024г по декабрь 2024 г.).

Исследование функций дыхательной системы обучающихся включало в себя:

- оценку жизненной емкости легких;
- оценку частоты дыхания в состоянии покоя (ЧД);
- пробу Генчи;
- пробу Штанге;
- Индекс «Скибинской»

Диагностика показателей функций внешнего дыхания у девочек среднего школьного возраста до педагогического эксперимента показала значительную вариабельность большинства признаков, что позволяет судить о неоднородности выборочной совокупности, т. е. все девочки статистически значимо отличаются друг от друга по изучаемым показателям (табл. 1.).

Таблица **1**

Функциональное состояние дыхательной системы у девочек 11-12 лет

Показатели	**до педагогического эксперимента, n=22**	
	$\overline{X} \pm \delta$	V, %
ЖЕЛ,мл	1956,4±108,45	5,8
ЧД, кол-во вдохов и выдохов/мин	22,81±2,84	12,5
Проба Штанге, с	43,22±4,73	10,9
Проба Генчи, с	17,71±2,85	16,09
Индекс Скибинской, усл.ед.	13,21±2,15	16,3

Более детальный анализ показателей функционального состояния дыхательной системы позволяет сделать следующие выводы:

- данные частоты дыхания у испытуемых лежат в пределах нормы, что указывает на достаточное развитие дыхательной системы у исследуемой группы;
- результаты проб с задержкой дыхания (проба Генчи и проба Штанге) соответствуют удовлетворительным функциональным резервам системы кислородообеспечения и свидетельствует о неблагоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода.

При этом, данные анализа индекса Скибинской позволяют также судить о недостаточном уровне резервных возможностей организма у девочек в этом возрастном диапазоне.

Для того, чтобы противостоять различным заболеваниям, неблагоприятным факторам внешней среды необходимо применение эффективных специальных воздействий оптимизации дыхательных функций.

С этой целью нами были проведен педагогический эксперимент с применением дыхательных упражнений на суше и в воде. Для чистоты эксперимента обучающиеся были разделены на контрольную группу (КГ, n=11) и экспериментальную (ЭГ, n=11). При формировании групп мы применили метод жеребьевки, проанализировав данные результатов исследований в контрольной и экспериментальной группе достоверно значимых различий между группами не выявлено (P>0,05).

Экспериментальная методика включала в себя применение следующих комплексов:

1. Комплекс упражнений на суше:

1. Активизирующий тип дыхания: вдох (на счет —1—2—3), выдох (на счет -1)

2. Очищающее дыхание: производится медленный полный вдох, и после небольшой паузы двумя-тремя короткими и сильными толчками воздух выдыхается через губы, сложенные трубочкой.

3. Ха-дыхание: полный вдох (на счет –1 – 2 – 3), а затем резким усилием выдохнуть воздух через широко раскрытый рот с резким звуком «ха!». В движении участвуют руки, которые во время вдоха поднимаются вверх, затем резко сбрасываются вниз.

4. Дыхание по методу А. Н. Стрельниковой:

а) Повороты головы вправо – влево: упражнение выполняется на 8 счетов. На счет 1;3;5;7 выполняется поворот головы вправо, при этом производится короткий сильный вдох носом.На счет 2;4;6;8 выполняется поворот головы влево, при этом также производится сильный короткий вдох носом. Выдох выполняется произвольно.

б) Наклоны головы: упражнение выполняется на 8 счетов.На счет 1; 3; 5; 7 выполняется наклон головы вперед, при этом производится короткий сильный вдох носом. На счет 2; 4; 6; 8 выполняется наклон головы назад, при этом также производится сильный короткий вдох носом. Выдох выполняется произвольно.

в) Упражнение «обними плечи»: упражнение также выполняется на 8 счетов. На каждый счет производится сведение рук перед грудью, при этом правая рука то сверху, то снизу. Во время сведения рук делается короткий шумный вдох через нос, при этом слегка втягиваются, сжимаются крылья носа. О выдохе во время выполнения упражнения не думать! Он происходит автоматически через слегка приоткрытый рот.

г) Упражнение «насос»: из исходного положения руки перед грудью выполняются пружинистые наклоны вперед с одновременным выбрасыванием рук вперед, при этом делается короткий шумный вдох через нос. Выдох происходит автоматически. Упражнение также выполняется на 8 счетов.

2. В воде обучающиеся выполняли:

1. Упражнение «Насос»

И. п. (исходное положение) — стоя по грудь в воде рядом с партнером лицом друг к другу, взявшись за руки. Сделать полный вдох, опустить лицо в воду. На счет «раз», «два», «три» смотреть на стопы, медленно выдыхая воздух в воду через нос и рот. На счет «четыре», закончив выдох, с силой оттолкнуться ото дна, выпрямиться и как можно выше выпрыгнуть из воды. Вдохнуть, опуститься под воду. На счет «раз», «два», «три» медленно выдохнуть воздух через нос и рот. На счет «четыре», закончив выдох, выпрыгнуть из воды.

Количество повторений: 3 раза.

2. «Поплавок»

И. п. — стоя по грудь в воде рядом с партнером. Сделать полный вдох, задержать дыхание и опуститься под воду с головой, сгруппироваться: обхватить руками голени, прижать их к груди, подбородок — к коленям. Замереть в этом положении на 2—3 с. Затем, медленно выдыхая воздух в воду, выпрямиться и встать на дно.

Количество повторений :5—6 раз.

3. «Поплавок» и «стрела».

Усложнение упражнения. Всплыть «поплавком», быстро выпрямиться и принять положение «стрела», соединив вытянутые руки и ноги. Сделайть выдох в воду и встать на дно.

Количество повторений :6—8 раз.

4. «Дыхательная пауза»

И.п.: стоя в бассейне, вода до подмышек. Круговые движения прямыми руками вперед 5 раз подряд, затем сделать вдох, погрузить лицо в воду – выдох (в воду), выпрямиться. Дыхательная пауза. Выдох (в воду) повторить 2 раза подряд. Продолжить круговые движения руками назад (5 раз) и снова повторить 2 выдоха (в воду) с дыхательной паузой.

Количество повторений :5—6 раз.

5. «Ходьба»

И.п.: стоя в воде. Ходьба по дну бассейна с высоким подниманием в воде бедер. Дыхание под счет: 1, 2 – вдох; 3, 4, 5 – выдох, 6, 7, 8 – пауза. Продолжительность 2–3 минуты.

Контрольное тестирование функций внешнего дыхания после педагогического эксперимента позволило выявить статистически значимые изменения в ряде показателей, характеризующих резервы внешнего дыхания. При этом сравнительный анализ полученных результатов позволяет констатировать, что как в экспериментальной, так и в контрольной группах зафиксирована положительна динамика исследуемых показателей и проб (табл. 2).

Анализ полученного материала показал, что использование дыхательных комплексов способствовало улучшению функционального состояния детей. Полученные результаты свидетельствуют о значительном улучшении подвиж-

ности и сократительной способности диафрагмы у детей, занимающихся дыхательными упражнениями в воде. ЖЕЛ увеличилась с 1956,4±108,45 до 1990,2±106,35 л в экспериментальной и с 1956,4±108,45 до 1962,4±103,20 л соответственно. Улучшение данных показателей свидетельствует о повышении резервов мощности дыхательной системы.

Таблица 2

Показатели функционального состояния дыхательной системы девочек 11-12 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента

Показатели	ЭГ, n=11		КГ, n=11		P
	$\bar{x} \pm \delta$	V, %	$\bar{x} \pm \delta$	V, %	
ЖЕЛ,мл	1990,2±106,35	5,4	1962,4±103,20	5,2	P < 0,05
ЧД, кол-во вдохов и выдохов/мин	19,67±1,96	10,3	18,74±1,37	8,3	P < 0,05
Проба Штанге, с	45,25±3,74	8,27	44,39±2,67	6,01	P < 0,05
Проба Генчи, с	18,56±2,63	14.17	17,34±2,47	14,24	P < 0,05
Индекс Скибинской, усл.ед.	17,27±2,02	11,69	17,53±2,01	11,46	P < 0,05

Было выявлено уменьшение уровня заболеваемости детей как в контрольной, так и в экспериментальной группе, что являлось ожидаемым.

Таким образом экспериментальная методика подтвердила свою эффективность и целесообразность применения данной программы не вызывает сомнений.

Литература

1. Кучукова Д. Д., Резенько О. В. Влияние оздоровительного плавания на функциональные показатели дыхательной и сердечно-сосудистой систем детей дошкольного возраста // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. С*. 252–257.*

2. Богданова Е. А., Толкова К. А., Глущенко В. А. Функциональное состояние респираторной системы у школьников, занимающихся спортивным плаванием // Российский педиатрический журнал. 2024. Т. 27. № 1S. С. 18-19.

3. Солопов И. Н. Физиологические эффекты методов направленного воздействия на дыхательную функцию человека. Волгоград, ВГАФК, 2004. С.16-47

4. Александров С. Г., Белинский Д. В., Синельникова Н. В. Эффективность экспериментальной методики оздоровительного плавания в физическом развитии и подготовленности детей 5-7 лет // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1 (50). С. 402–408.

5. Влияние занятий оздоровительным плаванием на показатели кардиореспираторной системы детей с тяжёлыми нарушениями развития / М. А. Морозова, О. В. Анфилатова, Л. Н. Подрезова, А. А. Ердякова // Научное обозрение. Педагогические науки. 2022. № 5. С. 10-14.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Сапов Андрей Владимирович
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
Sapov Andrey Vladimirovich
teacher
department of fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions
Lukyanova Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Физическая подготовка является неотъемлемым элементом начальной подготовки начинающего спортсмена, обеспечивая их успешную подготовку к предстоящим соревнованиям в будущем. Ввиду этого занятия по физической подготовке являются обязательной частью учебной программы в образовательных учреждениях на протяжении всего периода обучения. Однако, для полноценного профессионального и физического развития занятий по физической подготовке, проводимых в рамках обучения в образовательных учреждениях недостаточно, ввиду чего становится необходимым проведение дополнительных самостоятельных занятий самим начинающим спортсменом. В данной статье будут рассмотрены особенности самостоятельной физической подготовки начинающего спортсмена в образовательных учреждениях.*

Abstract. *Physical training is an integral part of the initial training of a novice athlete, ensuring their successful preparation for upcoming competitions in the future. In view of this, physical training classes are a mandatory part of the curriculum in educational institutions throughout the entire period of study. However, for full professional and physical development, physical training classes conducted as part of training in educational institutions are not enough, which is why it becomes necessary to conduct additional independent classes by the novice athlete himself. This article will consider the features of independent physical training of a novice athlete in educational institutions.*

Ключевые слова: *самостоятельная физическая подготовка; спортсмен; занятия; профессиональная подготовка; образовательные учреждения.*

Keywords*: independent physical training; athlete; classes; professional training; educational institutions.*

Самостоятельная физическая подготовка начинающего спортсмена является одним из важнейших элементов обучения в образовательных учреждениях, обуславливая эффективную подготовку начинающего спортсмена к будущим нагрузкам в различных видах спорта. Профессиональная подготовка начинаю-

щего спортсмена состоит из нескольких элементов, совокупность которых обеспечивает готовность бедующего атлета к запредельным нагрузкам в ходе соревновательного процесса. В качестве данных элементов выделяются одни из многих направлений таких как физическая, силовая, гимнастическая и психологическая. В рамках данного исследования мы рассмотрим один из данных видов, физическую подготовку, более подробно ввиду того, что компетентность начинающего спортсмена в процессе осуществления тренировочного процесса во многом зависит от качества его профессиональной подготовки (обучения), важнейшей частью которой является физическая подготовка.

Важность физической подготовки начинающего спортсмена обуславливается тем, что спортсмен в ситуациях критических нагрузок не готов правильно очинивать угрозу здоровья. Ввиду этого, основными средствами устранения возникающих угроз для них является использование физической силы и физических навыков. Ввиду этого, физической подготовке начинающего спортсмена уделяется большое внимание.

Физическая подготовка начинающего спортсмена учебных заведений представляет собой планомерный процесс физического развития организма обучающихся, укрепления их здоровья, развития основных и необходимых для исполнения всех требований качеств, освоения техник дыхания, защиты от перегрузки организма, развития навыков преодоления различных препятствий и выполнения сложных двигательных упражнений в экстремальных ситуациях. Физическая подготовка спортивной личности производится под наблюдением компетентного и имеющего соответствующее образование преподавателя (тренера), организовывающего проведение занятий по физической подготовке, определяющего программу данных занятий с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося, демонстрирующего правильную технику выполнения общих физических и специальных профессиональных упражнений, разъясняющего правила безопасности, указывающего ошибки и недостаточное освоение каких-либо элементов образовательной программы и т. д. Однако, занятия по физической подготовке лишь в рамках программы обучения в учебных заведения представляются нам недостаточными для полноценного профессионального становления спортивной личности учебного заведения в качестве профессионального спортсмена, ввиду чего приобретает все большую популярность вопрос совмещения занятий по физической подготовке в процессе обучения с самостоятельными занятиями, организуемыми начинающими спортсменами в рамках самостоятельного личностного развития.

Важность самостоятельных занятий по физической подготовке помимо занятий, помимо предусмотренных программой учебного заведения, в данный момент вызывает множество дискуссий. Освоение специальных умений и знаний, получение компетенции спортивной личности образовательных учреждений в большей степени зависит от их личного процесса образования [1].

Физическая подготовка является одной из основных дисциплин в программе обучения в образовательных учреждениях. Для того чтобы контролировать процесс обучения преподавателями (тренерами) и оценивать подготовленность обучающихся к будущей профессиональной спортивной деятельности [1]. В качестве основной проблемы данного обстоятельства нам видится индивидуальность каждого обучаемого и возможность нехватки для кого-то из них организованной образовательной программы для полноценного овладения всеми знаниями, умениями и навыками, преподаваемыми на занятиях по физической подготовке. Также, особенности обучения в высших учебных заведениях заключаются в осуществлении начинающего спортсмена обязанностей спортивной личности помимо основного процесса обучения, что может мешать им, в полной мере осваивать образовательную программу по физической подготовке ввиду пропуска занятий. Ввиду данных обстоятельств важнейшую роль в профессиональной подготовке обучающихся образовательных учереждений, в частности в полноценной физической подготовке, играют самостоятельные занятия по физической подготовке, являющиеся дополнением основной образовательной программы [1].

Необходимо выделить определение самостоятельной физической подготовки для более лучшего понимания ее сущности. Самостоятельная физическая подготовка обучающихся – это самостоятельный процесс физического развития, который направлен на формирование и совершенствование значимых физических качеств, необходимых для освоения рода деятельности. В то же время, самостоятельная физическая подготовка обучающихся обладает специфичными особенностями, определяющими ее сущность, в качестве которых можно выделить специфику субъекта – учащегося образовательного учреждения и особенную программу занятий, направленную на совершенствование значимых для деятельности спорта физических качеств, навыков и умений. Данный процесс является сложным и целенаправленным явлением. Говоря о формах профессиональной подготовки обучающихся можно сказать, что индивидуальное обучение с сопровождением преподавателями физической подготовки и спорта во внеучебное время входит в них. Самостоятельность познавательной деятельности, способность применять имеющиеся знания навыки и умения в учебной и практической деятельности без чьей-либо помощи формируются в процессе самостоятельной физической подготовки [2].

Понятие «самостоятельная физическая подготовка» и сделано о том, что один из главных принципов данной деятельности заключается в том, что преподаватель непосредственно не участвует в процессе обучения. Но в то же время его роль, в каком-то роде является определяющей, ведь консультация с ним – это один из ключевых этапов самостоятельного процесса обучения [3]. Особенную значимость данное обстоятельство имеет в процессе осуществления самостоятельной физической подготовки обучающихся образовательных учреждений. Обуславливается это достаточной сложностью и специфичностью

образовательной программы по физической подготовке в учебных заведениях, проявляющейся в необходимости на начальной стадии освоения сложных двигательных навыков, большой нагрузкой на дыхательный аппарат и т. д. Недостаточность сформированных знаний в данном направлении способствует существенному риску травматизма и неправильному освоению техники упражнений, что чревато недостаточной эффективностью осуществления спортивных достижений в будущем. Еще одной сложностью является отсутствие необходимого оборудования в процессе занятий по самостоятельной физической подготовки обучающихся. К этому можно отнести спортивные тренажёры и другие предметы и инвентарь.

Для успешного осуществления самостоятельной физической подготовки обучающихся образовательных учреждений, также необходимо обладать определенными личностными качествами, без которых эффективность данной подготовки существенно снижается. В качестве главного такого качества мы можем выделить целеустремленность. Она напрямую влияет на постановку спортсмена желаемых целей, построение программы их достижения, ориентированности на результат и готовность столкнуться с различными трудностями, что особенно важно для самостоятельной физической подготовки, в которой такие трудности встречаются достаточно часто. Выделим основополагающие принципы данной самостоятельной физической подготовки, обеспечивающие ее эффективность. Так, к данным принципам относятся:

– принцип индивидуализации, проявляющийся в самостоятельном и осознанном выборе средств и методов физического развития и способах развития основных физических качеств и навыков в зависимости от уровня их развития на момент осуществления самостоятельной физической подготовки, состояния здоровья и индивидуально-психологических особенностей личности;

– принцип непрерывности, выражающийся в регулярности самостоятельных занятий по физической подготовке, проявляющейся как в систематичности самих занятий, так и в непрерывности физической нагрузки в рамках одного физического занятия;

– принцип рациональности физических нагрузок, проявляющийся в осознанном выборе конкретных физических нагрузок в зависимости от состояния и готовности к ним организма, а также чередовании интенсивности данных нагрузок, соблюдении принципа постепенного повышения нагрузки и оптимального соединения физических нагрузок и отдыха;

– принцип всестороннего физического развития, особенно актуальной в самостоятельной физической подготовке и проявляющийся в стабильном и оптимальном развитии всех физических качеств, умений и навыков без сильного превалирования одного или нескольких над другими;

– принцип врачебного контроля и самоконтроля, проявляющийся в необходимости постоянного самостоятельного контроля физических параметров и состояния своего организма, а также в получении регулярных консультаций

у врача по поводу возникающих в процессе осуществления самостоятельной физической подготовки проблем и сложностей;

– принцип последовательности, заключающийся в необходимости варьирования физических нагрузок в зависимости от их сложности и проявляющийся, к примеру, в достаточно интенсивной разминке в начале самостоятельного занятия, постепенном переходе к интенсивной физической нагрузке и проведении заминки в конце занятия, а также в «использовании эластичных бинтов-фиксаторов для суставов, исключении выполнения упражнения без надлежащей разминки и т. п.». Данный принцип имеет особенное значение в самостоятельных занятиях по физической подготовке ввиду отсутствия четкого контроля за варьированием физических нагрузок со стороны преподавателя (тренера);

– принцип участия преподавателя (тренера), проявляющийся не в стабильном и постоянном участии, но в даче им советов и консультаций, исправлении ошибок и проведении профилактической работы по предупреждению травматизма. Многие научные деятели также согласны с данным мнение, утверждая, что «важной задачей для преподавателей является организация, планирование и контроль за процессом самостоятельных занятий по физической подготовке обучающихся».

Таким образом, профессиональная физическая подготовка является одним из важнейших элементов обучения в образовательных учреждениях, обуславливая эффективную подготовку начинающих спортсменов к будущему исполнению назначение на спортивном поприще. Ввиду достаточно большой сложности развития необходимых для спортсмена профессиональных физических качеств, навыков и способностей, данная деятельность имеет множество специфичных особенностей и базируется на определенных принципах, нарушение которых может повлечь как серьезное снижение эффективности тренировочных занятий, так и получение различных травм.

Литература

1. Райкова А. В., Моськин С. А. Самостоятельная физическая подготовка курсантов образовательных учреждений МВД России // Наука-2020. 2021 № 1 (46). С. 18-22. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/samostoyatelnaya-fizicheskaya-podgotovka-kursantov-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy-mvd-rossii (дата обращения: 24.04.2025).

2. Николаев С. А. Специфика проведения практических занятий по личной безопасности с сотрудниками органов внутренних дел на сборных тактических городках // Наука-2020. 2021 № 1 (46). С. 170-174 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-provedeniya-prakticheskih-zanyatiy-po-lichnoy-bezopasnosti-s-sotrudnikami-organov-vnutrennih-del-na-sbornyh-takticheskih (дата обращения: 24.04.2025).

3. Чернышев С. Г. Анализ спортивного травматизма во время подготовки сотрудников полиции. Профилактика и методы решения // Наука-2020. № 4 (65). 2023 226-231. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67989787 (дата обращения: 24.04.2025).

ХАРАКТЕРИСТИКА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ

CHARACTERISTICS OF TACTICAL TRAINING OF BOXERS

Юсупова Светлана Инвировна
преподаватель
цикл профессионально-служебной и физической подготовки
Уфимская школа по подготовке специалистов-кинологов МВД России
д. Ляхово, Республика Башкортостан, Россия
Yusupova Svetlana Invirovna
lecturer
the cycle of professional, service and physical training Ufa Training School for Dog Handlers of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Lyakhovo village, Republic of Bashkortostan, Russia

Нухов Радмир Рафисович
старший преподаватель
кафедра специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Республика Башкортостан, Россия
Nukhov Radmir Rafisovich
senjor lecturer
department of the fire and tactical-special training
Ufa law institute of the Ministry of the internal affairs of Russia
Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia

Аннотация. *Тактическая подготовка боксёров является ключевым элементом их профессионального мастерства, определяя способность адаптироваться к разнообразным стилям противников и эффективно реализовывать свои конкурентные преимущества. Аннотация фокусируется на комплексном анализе тактических аспектов в боксе.*

Тактическая подготовка боксёров направлена на формирование гибкого, аналитического и творческого мышления, позволяющего достигать высоких результатов на ринге.

Abstract. *Tactical training of boxers is a key element of their professional skills, determining the ability to adapt to a variety of opponent styles and effectively realize their competitive advantages. The abstract focuses on a comprehensive analysis of tactical aspects in boxing.*

Tactical training of boxers is aimed at developing flexible, analytical and creative thinking that allows them to achieve high results in the ring.

Ключевые слова: *бокс; спарринг; тренировка; поединок; тактика; комбинации; практика; подготовка; тактика; стратегия.*

Keywords: *boxing; sparring; training; duel; tactics; combinations; practice; preparation; tactics; strategy.*

Важно подчеркнуть тесную взаимосвязь стратегии и методов ведения боя в боксе, которая определяет ключевые особенности каждого аспекта. Тактика в боксе – это область теоретической базы, где анализируются структура, разновидности, подходы, техники и инструменты противостояния противникам с различными стилистики боя. Тактическая смекалка атлета выявляется через тщательную подготовку и эффективное управление поединком; она заключается в умении парировать преимущества противника, акцентируя внимание на его уязвимостях, а также демонстрируя собственную уникальную стратегию и стиль борьбы. Успех в сражении во многом определяется умением атлета сочетать технические навыки с тактической проницательностью, а также способностью анализировать ходы соперника. Разнообразие доступных опций в стратегии определяется богатством технических приемов и тактической проницательностью бойца [1].

Стратегия атлета во многом определяется личными особенностями. На деле можно заметить, что каждый опытный атлет обладает уникальным стратегическим стилем, манерой проведения поединка; индивидуальным методом достижения успеха. На основе поведения бойца во время поединка выделяются четыре ключевые стратегии: атакующая, защитно-контратаковая, чисто оборонительная и универсальная.

Атакующая стратегия подразумевает усиленную соревновательную активность атлета. В общем, такую стратегию характеризуют следующие элементы: прямолинейная неопределенная позиция; непосредственный маршрут; комплексные маневры атлета.

Составляющие включают разнообразные тактические приемы, дополненные практическими действиями по использованию отработанных контрприемов [2]. Использование наступательного подхода предполагает высокий уровень физической и психической готовности бойца, применение широкого спектра технологических инструментов и выполнение сложных стратегических действий. Существует две разновидности данной стратегии: стратегия постоянного наступления и стратегия периодических атак [1]. Одновременно стратегия постоянных атак проявляется в том, что атлет захватывает лидерство, поддерживает высокий темп борьбы, последовательно усиливает давление и, взимая обоснованные риски, стремится атаковать оппонента, искусно сочетая маневры с четкими планами выполнения отработанных техник. Эта стратегия представляет повышенную угрозу для индивидов, испытывающих трудности в управлении границами и обладающих слабым сопротивлением.

Следует подчеркнуть, что стратегия периодических атак заключается в проведении атак нападающим игроком периодически с регулярными интервалами. Каждый запланированный удар атлета выполняется незамедлительно, точно по времени и непременно с максимальной мощью.

Стратегия защиты включает в себя организацию спортсмена по борьбе через контратакующие действия и выбор выгодных позиций, опираясь на бла-

гоприятные возможности, возникающие во время агрессивных атак соперника. Важно подчеркнуть, что стратегия быстрого контрнаступления демонстрирует особую эффективность в противостоянии с противником. Разнообразие ударов, доступных бойцу на различных этапах схватки – от начального до продвинутого уровня. Когда атлет проводит атаки медленного или среднего темпа, возможно снижение его мощности и энергии, поскольку паузы между ударами позволяют частично восстанавливать ресурсы. Разделение целенаправленных атак среди множества столкновений представляет значительно большую сложность. Это достижимо исключительно для атлета, обладающего кроме прочих качеств высокой скоростью реакции и специфической выносливостью [2].

Защитническая стратегия предполагает сосредоточение всех усилий спортсмена на пассивной защите, избегая активных атак, и нанесение удара лишь в случае просчетов соперника. Такая стратегия делает воина полностью зависящим от ходов противника. Если атлет неукоснительно применяет такую стратегию в поединке, то скорее всего потерпит поражение, поскольку даже самая надежная оборона не исключает возможности того, что настойчивый и отважный соперник нанесет решающий удар где-то в ходе схватки.

Организация и контроль над самой схваткой определяются уровнем владения различными стилями боя у спортсмена. Существуют различные тактики боевого взаимодействия: разведка, наступление и оборона [1].

Разведка в бою представляет собой метод сбора информации о враге для разработки стратегии сражения.

Атакующая стратегия представляет собой активную фазу противостояния, предполагающую контроль над инициативой через наступательные, контрнаступательные и оборонительные маневры.

Оборонительная форма боя является формой защиты от действий противника, захватившего инициативу бойца.

Современные боевые искусства включают схватки на разных расстояниях: от дальнего до ближнего боя включительно. Каждый этап состязания протекает под различными условиями и обладает уникальными особенностями и параметрами. Следует учитывать, что интервал между боксёрами влияет на скорость выполнения атак и оборонительных маневров. Чем меньше расстояние между противниками, тем оперативнее наносится удар по противнику и труднее его блокировать; наоборот, увеличенное пространство облегчает боксёру защиту от атак оппонента. Определение оптимальной стратегии зависит от временных рамок различных забегов, что предъявляет высокие требования к быстроте реагирования и мыслительных способностей атлета.

Развитие гибкости, слаженности действий спортсмена, сосредоточенности и прочих навыков [1].

Тактические действия спортсменов подразделяются на предварительные, наступательные и оборонительные. Целями подготовительных действий выступают:

- знакомство с имеющимся уровнем мастерства соперника, его стилем и манерой ведения боя;
- обманными движениями вызвать соперника на атаку для проведения собственной контратаки;
- анализ и оценка действий наступательных противника, его физической подготовленности, смелости, решимости, волевых качеств, применение хорошо развитых приемов и поведения после пропущенного им удара, а также удачного проведения определенных комбинаций;
- создание с помощью маневрирования удобных позиций для собственных атак и контратак, умение держать его на нужном расстоянии, прижимать к канатам и к углам ринга;
- определение скоростно-силовых данных соперника.

Подготовительные действия спортсмена осуществляют во время боя одним, двумя и сериями ударов, и обязательным применением защиты.

В ходе боя боксёр применяет наступательные маневры через атаки и защитные удары. Контрнаступление может принимать формы встречного, ответного или повторного действия против контратакующего врага. В боксовой стратегии атака является наиболее эффективным способом обеспечения главного результата – завоевания победы. Атака будет успешной лишь при условии её своевременного и неожиданного проведения по отношению к противнику. В процессе боксёрского боя некоторые спортсмены активно применяют атаку как ключевое оружие, постоянно нападая и редко прибегая к контратаке. Некоторые атлеты выбирают стратегию контрнаступления, используя разнообразные тактики для провоцирования оппонента на атаку и последующего успешного проведения контратаки [2].

Нападения осуществляются на больших, средних и малых расстояниях. Стоит подчеркнуть, что дальний удар занимает ключевое место среди основных тактических приемов боксёра. В данной атаке используются одиночные и парные прямые удары руками, а также удары ногами по голове и корпусу противника. Спортсмен использует молниеносную внезапную атаку на большом расстоянии, чтобы перехватить контроль над ситуацией и нанести решающий удар на среднем расстоянии. В боксе важно наносить удары стремительно и решительно, дабы избежать встречных контратак противника.

Использование контрударов на расстоянии может служить элементом активного защитного стиля у атлета. Когда боксёр мастерски использует защитные маневры, включая уклоны, блоки, использование перчаток и обладает хорошей мобильностью, он способен эффективно парировать мощные удары соперника, создавая благоприятные условия для нанесения точных контратакующих ударов. Схватки на среднем и близком расстоянии ограничивают маневренность боксёров на арене. Стратегия боя на среднем расстоянии заключается в надежной защите и проведении атак короткими комбинациями ударов, а также в своевременном контрдействии встречными ударами против-

ника, обеспечивая преимущество в темпах выполнения одиночных или серийных ударов по сравнению с противником.

На коротких дистанциях схватка принимает более агрессивный вид – силовой. Каждый атлет стремится блокировать противника с помощью уклонений, замедлений, защитных движений руками и плечом, создавая возможность для свободного нанесения ударов по голове или туловищу. В такой позиции атаки выполняются резко загнутыми конечностями сверху, по бокам, под защитой рук соперника [2].

Спортсмен использует защитные маневры, если требуется отразить стремительную атаку или контрнаступление оппонента, перестроиться по дистанции, ослабить активность противника, уменьшить его потенциал, выявить и обмануть его осторожность, восстановиться после мощного попадания и подготовиться к своей атаке.

К защитным действиям боксера относятся и контрудары без дальнейшего развития наступления, чтобы остановить активного соперника, который непрерывно атакует. Иногда спортсмен принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями соперника и во время его ошибки осуществляет один или два сильных удара в открытые места противника. Защитные действия, при этом, не должны занимать много времени, потому что судьи за их проведение очков не насчитывают.

Литература

1. Малазония И. Г. Технико-тактическая подготовка молодых боксёров на начальном этапе спортивной подготовки // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2016. № 4. С. 120-127. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tehniko-takticheskaya-podgotovlennost-yunyh-bokserov-na-nachalnom-etape-sportivnoy-podgotovki (дата обращения: 23.04.2025).

2. Малазония И. Г. Сохранение массива спарринг-партнёров на учебно-тренировочном этапе подготовки боксёров путём расширения и систематизации образовательного компонента // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. № 6. С. 95-101. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sohranenie-massiva-sparring-partnerov-na-uchebno-trenirovochnom-etape-podgotovki-bokserov-putem-rasshireniya-i-sistematizatsii (дата обращения: 23.04.2025).

УДК 796.06

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

SPORTS AND RECREATIONAL AKTIVITIES OF JUNIOR SCHOOL CHILDREN

Ушаков Сергей Евгеньевич
ассистент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Ushakov Sergey Evgenievich
assistant
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Нагайцева Ирина Федоровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Nagaytseva Irina Fedorovna
Ph. D., associate professor
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Думов Сергей Борисович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Dumov Sergey Borisovich
Ph.D, associate professor
department of physical education
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация*. В статье рассматриваются подходы к организации спортивно-оздоровительной деятельности среди младших школьников (1-4 классы). Ведется анализ основных проблем, связанных с физической активностью учащихся младшего школьного возраста, включая факторы, влияющие на их физическое и психоэ-*

моциональное развитие. Описываются методы, которые могут использоваться для стимулирования здорового образа жизни среди младших школьников, а также влияние данных методов на общую физическую подготовленность и профилактику заболеваний. В рамках исследования применялись методы наблюдения и анализа динамики физической активности. Полученные данные подтверждают необходимость комплексного подхода к спортивно-оздоровительной деятельности, включающей регулярные физические нагрузки и вовлечение родителей. В статье также предложены примеры эффективных программ, направленных на улучшение показателей здоровья и общей физической подготовленности учащихся.

Abstract. *The article deals with approaches to the organization of sports and recreational activities among junior schoolchildren (1-4 grades). The article analyzes the main problems related to the physical activity of junior school students, including factors affecting their physical and psycho-emotional development. Methods that can be used to promote healthy lifestyles among elementary school students are described, as well as the impact of these methods on overall physical fitness and disease prevention. Methods of observation and analysis of the dynamics of physical activity were applied within the framework of the study. The obtained data confirm the need for a comprehensive approach to sports and recreational activities, including regular physical activity and parental involvement. The article also offers examples of effective programs aimed at improving the health indicators and general physical fitness of students.*

Ключевые слова: *спортивно-оздоровительная деятельность; младшие школьники; физическое развитие, здоровье; профилактика заболеваний; двигательная активность; физическая культура.*

Keywords: *sports and recreational activities; junior schoolchildren;, physical development; health; disease prevention; motor activity; physical culture.*

Актуальность. Введение спортивно-оздоровительной деятельности в образовательный процесс для младших школьников является важным аспектом воспитания здорового поколения. Растущая распространенность гиподинамии и избыточного веса среди детей младшего школьного возраста вызывает обеспокоенность среди педагогов и медицинских специалистов. Современные школьники подвержены влиянию низкой физической активности, что связано с развитием технологий и увеличением времени, проводимого за электронными устройствами.

Исследования российских специалистов В. И. Ляха, А. В. Мартынова в области физического воспитания показывают, что для обеспечения нормального развития детей в младшем школьном возрасте необходимо включение регулярной физической активности в режим дня.

Цель исследования – выявить специфику реализации программы, направленной на активное участие школьников в спортивных и оздоровительных мероприятиях, адаптированную под их возрастные и физиологические особенности.

Результаты исследования.

Для изучения влияния спортивно-оздоровительной деятельности на физическое состояние школьников мы использовали следующие методы:

1. Наблюдение за школьниками в ходе выполнения физических упражнений.
2. Опрос родителей для выяснения факторов, которые влияют на вовлеченность детей в спортивные занятия.
3. Измерение физических показателей, таких как сила, ловкость, выносливость и гибкость, до и после участия в программе.
4. Анализ успеваемости для оценки влияния физической активности на концентрацию и когнитивные способности.

Основные проблемы организации спортивно-оздоровительной деятельности:

1. Отсутствие интереса у детей. Многие дети младшего школьного возраста не мотивированы заниматься спортом, так как видят его как скучное и принудительное занятие [1].
2. Недостаточное внимание со стороны родителей. Родители не всегда понимают важность физической активности и часто не включают ее в повседневную жизнь ребенка.
3. Недостаток кадров. Во многих школах не хватает квалифицированных специалистов для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.
4. Отсутствие необходимой инфраструктуры. В ряде школ не хватает спортивных залов или оборудования, что ограничивает возможности для занятий.

На основании исследования разрабатывается программа спортивно-оздоровительной деятельности для младших школьников (1-4 классы).

Программа спортивно-оздоровительной деятельности для младших школьников направлена на улучшение их физического и психического здоровья, а также профилактику гиподинамии и укрепление общей выносливости. Основной акцент делается на постепенное вовлечение учеников в физическую активность и развитие у них интереса к спорту. Программа ориентирована на создание позитивного отношения к физическим упражнениям и формирование привычки вести здоровый образ жизни [2].

Цели программы:

1. Повышение уровня физической активности среди младших школьников.
2. Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и ловкости.
3. Формирование положительной мотивации к регулярной физической активности.
4. Вовлечение родителей в спортивно-оздоровительные мероприятия для поддержки детей.

5. Создание условий для развития коммуникативных навыков и способности работать в команде.

Основные компоненты программы:

1. Утренняя зарядка.

Каждое утро школьники выполняют короткий комплекс упражнений на 10–15 минут. Упражнения включают легкие аэробные движения, растяжку и подвижные элементы, направленные на пробуждение организма и подготовку к учебному дню. Зарядка проводится как в классе, так и на свежем воздухе, в зависимости от погоды.

2. Подвижные игры на свежем воздухе.

Минимум два занятия в неделю проводятся на школьном дворе или стадионе. Подвижные игры, такие как догонялки, эстафеты и командные игры, развивают координацию, ловкость и выносливость. Игровой подход делает занятия интересными для детей и стимулирует желание участвовать в спортивных мероприятиях.

3. Спортивные занятия.

Один раз в неделю проводится специализированное занятие с участием тренера по физической культуре. Оно включает бег, прыжки, упражнения на координацию и упражнения на развитие силы мышц рук и ног. Например, ученики выполняют подтягивания, упражнения на пресс и прыжки в длину с места, что укрепляет физическую подготовленность и улучшает физические показатели.

4. Игровые тренировки и мини-соревнования.

Один раз в месяц проводится игровая тренировка, на которой ученики соревнуются в дружеской форме. Соревнования включают такие виды деятельности, как эстафеты, мини-турниры по футболу, волейболу и пионерболу. Это развивает командный дух, поддерживает интерес к спорту и мотивирует к улучшению личных показателей.

5. Совместные занятия с родителями.

Программа предусматривает вовлечение родителей в спортивно-оздоровительные мероприятия. Раз в месяц организуются тренировки, в которых участвуют родители вместе с детьми. Это могут быть спортивные праздники, семейные эстафеты или просто прогулки на свежем воздухе. Поддержка родителей помогает детям чувствовать себя увереннее, повышает их мотивацию и укрепляет семейные связи [3, 4].

6. Разнообразные упражнения для всех мышечных групп.

Программа разработана так, чтобы за время занятий дети прорабатывали основные мышечные группы: ног, рук, спины и мышцы брюшного пресса. Это помогает гармоничному физическому развитию, снижает риск нарушений осанки и способствует общей физической подготовке [5].

Результаты программы:

На основании наблюдений и замеров, представленных в таблице, фиксируется положительная динамика в показателях физической подготовки школьников. Через шесть месяцев занятий программа показывает следующие результаты:

- сила мышц рук: число подтягиваний в среднем увеличивается с 3 до 5 раз;
- выносливость: время бега на дистанцию 500 м сокращается с 2:10 до 1:55 мин, что указывает на улучшение общей выносливости;
- ловкость: количество прыжков на одной ноге за одну минуту увеличивается с 45 до 52, что свидетельствует о развитии координации движений.
- гибкость: наклон вперед улучшается, средний показатель изменяется с -2 см до +3 см, что положительно сказывается на гибкости позвоночника и предотвращает нарушения осанки.

Эти результаты подтверждают эффективность программы: дети стали активнее и устойчивее к физическим нагрузкам, улучшили свои навыки, а также выработали интерес к занятиям спортом. Результаты исследования показывают, что дети, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, демонстрируют улучшение не только в физических показателях, но и в когнитивной активности. Через полгода регулярных занятий фиксируются положительные изменения в показателях выносливости и силы. Важно отметить, что эти улучшения также положительно сказываются на успеваемости и общем эмоциональном фоне учеников.

Кроме того, программа полезна для развития коммуникативных навыков школьников. В ходе занятий дети учатся работать в команде, уважать достижения друг друга, что также играет важную роль в их социальном развитии.

Исследование подтверждает важность регулярной спортивно-оздоровительной деятельности для младших школьников.

Вовлечение детей в спортивные занятия оказывает положительное влияние на физическое и психоэмоциональное развитие, способствует улучшению успеваемости и формированию здорового образа жизни. Программы физической активности, разработанные с учетом возрастных особенностей детей, помогают создать основу для поддержания здоровья в будущем. Необходимо активное участие родителей и педагогов в этом процессе, что повышает мотивацию детей и создает условия для формирования здоровых привычек.

Литература

1. Коробейникова Е. И., Тарасова Ю. А. Формирование здорового и безопасного образа жизни у школьников // Актуальные вопросы теории и практики биологического и химического образования: материалы XIV-й всероссийской с международным участием научно-практической конференции (Волгоград, 01–30 апреля 2020 г.) / Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области,

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет». Москва : Планета, 2020. С. 393-398.

2. Фроленков В. Н. Физическая активность – важнейшая составляющая здоровья человека // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 128-133. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_5(59)2022.pdf (дата обращения: 30.05.2025).

3. Куткина А. В. О ценностях образовательного процесса на занятиях физической культуры в школе // Наука молодых - будущее России : сборник научных статей 9-й Международной научной конференции перспективных разработок молодых ученых (Курск, 12–13 декабря 2024 г.). В 5 томах. Курск : Университетская книга, 2024. С. 43-45.

4. Андреенко Т. А., Сычева А. Е. Педагогические аспекты формирования мотивации у детей и подростков на уроках физической культурой // Наука-2020. 2024. № 4 (71). С. 12-17. URL: https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=69207905 (дата обращения: 30.04.2025).

5. Щербатова Я. О. Роль здоровьесберегающих технологий в воспитании ценности здорового образа жизни у младших школьников // Воспитание в современных условиях: региональный аспект : сборник статей по материалам V Всероссийской научно-практической конференции (Пенза, 14 октября 2022 г.). Пенза : Пензенский государственный университет, 2022. С. 301–304.

СПОРТИВНОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КУРСАНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗАХ МВД РОССИИ

SPORTS AND PATRIOTIC EDUCATION OF CADETS STUDYING AT UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Фроленков Василий Николаевич
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Frolenkov Vasily Nikolaevich
Department of Fire training and activities internal Affairs bodies in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматриваются основные аспекты воспитательной работы сотрудников образовательных организаций МВД России по привитию курсантам и слушателям традиционных ценностей российского общества. Рассмотрены основные источники нормативно-правового регулирования данной работы, пути и цели её осуществления. Автором рассмотрены причины, по которым важно осуществлять духовно-нравственное воспитание молодых сотрудников МВД России. Также объектом рассмотрения данной статьи являются основные направления деятельности по воспитательной работе, проводимой в отношении курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, возможные формы и пути её реализации. Автором рассмотрены и перечислены основные качества, которые должны прививаться курсантам и слушателям по результатам морально-нравственного и патриотического воспитания молодых сотрудников, которые в дальнейшем будут защищать внутренние рубежи нашей родины.*

Absyract. *This article examines the main aspects of the educational work of employees of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia to instill in cadets and students the traditional values of Russian society. The main sources of regulatory regulation of this work, ways and objectives of its implementation are considered. The author considers the reasons why it is important to carry out the spiritual and moral education of young employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Also, the object of consideration of this article is the main areas of educational work carried out in relation to cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, possible forms and ways of its implementation. The author examines and lists the main qualities that should be instilled in cadets and trainees based on the results of the moral and patriotic education of young employees who will further protect the internal borders of our motherland.*

Ключевые слова: *патриотизм; воспитание; морально-нравственные качества; курсанты; духовные ценности; традиционные ценности.*

Keywords: *patriotism; education; moral qualities; cadets; spiritual values; traditional values.*

В настоящее время на российское общество оказывается существенное негативное воздействие со стороны недружественных государств. Данное воздействие имеет своей целью изменение представления современного поколения российских граждан о своей стране, её прошлом, настоящем и будущем. Наиболее подверженными данному воздействию являются представители более юного поколения. Это обусловлено тем, что психика молодых людей является более хрупкой и неустойчивой, очень пластичной (иными словами, их легко в чём-либо убедить), так же проявляется склонность к поддержке наиболее радикальных позиций и мнений. Помимо этого, выбор такой целевой аудитории обусловлен тем, что молодые люди полны сил и энергии, при применении наиболее эффективных средств пропаганды их легко заставить действовать, в том числе совершать различные противоправные действия, направленные против общественного порядка и безопасности, а также подрывающие и оскверняющие ценности современного российского общества. Также не стоит забывать о том, что современное молодое поколение – это будущее нашей страны, так как именно кому-то из них, современных школьников, студентов, курсантов предстоит в будущем стать в главе общества и всего государства, принимать важные решения, определяющие будущее страны и всего российского народа.

Курсантами образовательных организаций МВД являются граждане в возрасте от 17 до 23 лет. То есть это такие же молодые люди, которые являются основной целевой аудиторией для негативного воздействия и пропагандирования деструктивных ценностей, чуждых морали и нравственности нашего общества. Таким образом, проведение воспитательных мероприятий в вузах МВД России по привитию традиционных ценностей курсантам и слушателям является необходимым и очень значимым направлением деятельности как и для непосредственного руководства курсантов и слушателей, так и для преподавателей и иных сотрудников образовательных организаций [1, с. 61].

Воспитательная деятельность, осуществляемая в рамках образовательных организаций, а также иных структурных подразделений МВД России, урегулирована Приказом МВД России от 25 декабря 2020 года № 900 «Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации». Данный нормативно-правовой акт закрепляет основные правовые аспекты осуществления воспитательной деятельности в подразделениях МВД России (далее – Приказ).

Так, согласно п. 4.5 данного Приказа, воспитательная работа - основной вид морально-психологического обеспечения, представляющий собой целенаправленную деятельность по формированию у сотрудников комплекса гражданских, профессиональных, психологических и нравственных качеств, обу-

словленных потребностями службы. Помимо этого, в п. 5 данного Приказа указано, что основные усилия системы морально-психологического обеспечения сосредотачиваются на воспитании личного состава в духе преданности своему Отечеству - Российской Федерации, понимания и поддержки государственной политики в сфере внутренних дел, решений Президента Российской Федерации, Министра внутренних дел Российской Федерации по вопросам обеспечения законности и правопорядка. Можно отметить, что п.5 Приказа, указанного выше, выделяет основные направления для воспитательной деятельности, то, на что конкретно должны делать упор сотрудники, в чьи обязанности входит оказание воспитательное воздействие на подрастающие поколения сотрудников.

Оказание воспитательного воздействия на курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России может осуществляться различными путями и способами. Например, сотрудники образовательных организаций могут проводить лекции, направленные на донесение до обучающихся современной геополитической ситуации, основных направлений политической деятельности страны. Так же с юным поколением сотрудников органов внутренних дел важно проводить профилактическую работу, направленную на разъяснение способов оказания негативного воздействия иных недружественных стран на мнение общества нашей страны, объяснение и демонстрация тех методов, посредством которых осуществляется негативное воздействие на общественное мнение российских граждан о стране, её политике, её настоящем, прошлом и будущем.

Так же важно привить курсантам любовь к Отечеству, верность своему долгу и службе. [2, с. 8] Работа для реализации данного аспекта воспитательной деятельности может быть осуществлена посредством организации встреч с сотрудниками органов внутренних дел, которые являются ветеранами боевых действий, встреч с пенсионерами МВД, героями Специальной военной операции. Помимо проведения встреч воспитательная работа по данному направлению может быть проведена путём демонстрации видео и фильмов, которые повествуют о подвигах современных сотрудников полиции, а также сотрудников полиции и милиции прошлых лет. Но самый основной воспитательный момент должен закладываться непосредственными руководителями курсантов и слушателей, которые должны быть примером для своих подчинённых, демонстрируя трепетное отношение к службе и долгу перед Отечеством, а также ответственное отношение и добросовестное выполнение собственных служебных обязанностей [3, с. 61].

Также важно отметить, что цифровизация оставила существенный след на возможности патриотического развития юных поколений. Так, например, информацию об отдельных памятниках, мемориалах можно получить с помощью Интернета. Существует множество сайтов, которые могут подробно описать как само событие, в честь которого установлено то или иное архитектурное сооружение, так и историю самого культурного объекта, его особен-

ности, подробное описание. Таким образом, даже сидя дома или в учебной аудитории курсанты могут ознакомиться со значимыми историческими объектами, побывать на онлайн-экскурсии по ним. Также курсанты могут узнать больше о своих родственниках участниках Великой Отечественной войны посредством использования онлайн-ресурса «Память народа». Уважать и чтить память павших героев обязан каждый сотрудник органов внутренних дел, как истинный патриот своей страны и народа, но осознание того, что его семья также имеет непосредственное отношение к победе над фашистской Германией, способно существенно изменить восприятие всех памятных дат, посвященных этому событию, а также способно заставить более уважительно и трепетно относиться к подвигу советского народа.

Помимо указанных выше основных направлений, по которым должна проводиться работа с обучающимися, можно выделить перечень идеалов, к которым должен обладать или должен стремиться обладать каждый курсант и слушатель. К таким нравственным ориентирам можно отнести:

- взаимопомощь, взаимовыручку, милосердие;
- семейные ценности, уважение к старшим;
- доброта, уважение к окружающим людям вне зависимости от их статуса и положения;
- самоуважение, честность, искренность, достоинство.

Важно отметить, что в целом все указанные выше направления воспитательной деятельности имеют под собой общую цель, несмотря на их сущностные различия и различия в пути их осуществления и достижения. [4, с. 25] Цель всей указанной выше деятельности состоит в том, чтобы сформировать из молодого обучающегося образовательной организации МВД будущего офицера органов внутренних дел, обладающего высоким уровнем духовно-нравственной организации, готового самоотверженно служить народу и Отечеству, добросовестно и ответственно исполняющего свои служебные обязанности, чтущего память предков и уважающего историю своей Родины во всех её проявлениях, в целом соответствующего требованиям как общей, так и профессиональной морали.

Важно отметить, что закладывая в курсантов и слушателей высшие нравственные и духовные ценности, мы формируем надёжную основу для отлаженного и эффективного функционирования будущей государственной системы, ведь как показывает история нашего Отечества, существование нашей страны было бы невозможно в отсутствие действительно преданных ей людей, патриотов, которые прикладывали огромные усилия для сохранения как отдельных культурных ценностей, так и всего народа в целом. Так, ещё в Суворовских заповедях «О воспитании» указывалось, что солдату надлежит быть здоровым, храбрым, твёрдым, решимым и благочестивым, что лишь подтверждает нашу мысль о том, что нравственному и духовному воспитанию будущих офицеров издавна уделялось особое внимание, и что именно оно было одним из прио-

ритетных направлений подготовки будущих офицеров во все время и на протяжении всей истории российского государства. [5, с. 77]

Также важность проведения воспитательной работы в рамках ведомственных вузов МВД России обусловлена самими условиями службы. Система МВД относится к числу тех структур, для которых основой успешного функционирования является высокий уровень развития личностных качеств сотрудников, их отношения к службе, своей трудовой деятельности.

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод о том, что воспитательная работа по духовно-нравственному и патриотическому развитию курсантов и слушателей является одним из ключевых направлений деятельности. Важность и приоритетность данного направления деятельности обусловлена множеством факторов: спецификой геополитической ситуации, характером условий службы, необходимостью привития будущим поколениям традиционных духовных ценностей для лучшего развития и функционирования российского общества в будущем. Реализация данного направления может быть осуществлена различными формами: как с помощью цифровых материалов в виде различных видеороликов патриотической направленности, работы с интернет-ресурсами, так и посредством взаимодействия курсантов с людьми, которые могут быть для них примером: герои Специальной военной операции, пенсионеры МВД, ветераны боевых действий из числа сотрудников МВД. Основная цель воспитательной работы – это привитие будущему сотруднику высоких моральных и нравственных качеств, которые являются значимыми и верными как с позиции общечеловеческой морали, так и с позиции профессиональной морали сотрудников органов внутренних дел.

Литература

1. Савчук Н. А. Физическая культура как средство повышения качества жизни и здоровья человека // Автономия личности, 2024. № 2 (32). С.60-65. URL: https://elibrary.ru/contents.asp?id=67916578 (дата обращения: 30.04.2025).

2. Алтунин А. Ю. Патриотизм как инструмент воспитания: история и современность // «Динамо» - школа спортивных достижений и научных открытий : сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 100-летнему юбилею Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо» (Москва, 23 марта 2023 г.). Москва : Академия управления МВД России, 2023. С. 7-11. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=59308365&selid=59308721 (дата обращения: 30.04.2025).

3. Дурнев А. И. Теория и практика физического воспитания сотрудников ОВД // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (Орел, 26 мая 2023 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2023. С. 60-64 URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=54663236&selid=54689749 (дата обращения: 30.04.2025).

4. Иноземцев С. В. Психолого-педагогическое обеспечение физического воспитания и спорта // Автономия личности. 2024. № 2 (32). С. 23-26. URL: https://elibrary.ru/contents.asp?id=67916578 (дата обращения: 30.04.2025).

5. Губенков А. О. Некоторые аспекты деятельности специалистов в психолого-физиологическом сопровождении физической культуры и спорта // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей Всероссийского круглого стола (Орел, 20 июня 2024 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД РФ им. В. В. Лукьянова, 2024. С. 74-78. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=69524093&selid=69524500 (дата обращения: 30.04.2025).

УДК 619.3

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

FORMATION OF MOTIVATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF YOUTH BY MASS MEDIA

Чуфарова Любовь Ивановна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Chufarova Lyubov Ivanovna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Теткина Елизавета Алексеевна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Tetkina Elizaveta Alekseevna
student
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается вопрос о том, как средства массовой информации могут способствовать формированию мотивации к здоровому образу жизни среди молодежи. Исследуются законодательные акты Российской Федерации, направленные на охрану здоровья граждан и пропаганду здорового образа жизни. Определена система здорового образа жизни. Изучен вопрос влияния средств массовой информации (как позитивного, так и негативного) на создание образа здорового человека и раскрыты уровни влияния средств массовой информации на формирование здорового образа жизни у молодежи.*

Abstract. *The article discusses how the mass media can contribute to the formation of motivation for a healthy lifestyle among young people. The article examines the legislative acts of the Russian Federation aimed at protecting the health of citizens and promoting a healthy lifestyle. A healthy lifestyle system has been defined. The question of the influence of mass media (both positive and negative) on the creation of a healthy person's image is studied and the levels of influence of mass media on the formation of a healthy lifestyle among young people are revealed.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни; средства массовой информации; молодежь; государственная политика; пропаганда здоровья; профилактика заболеваний.*

Keywords: *healthy lifestyle; mass media; youth; public policy; health promotion; disease prevention.*

В 1970-х годах возникло понятие «здоровый образ жизни» (далее - ЗОЖ). Это осознанный выбор человека, включающий умеренность во всём, физическую активность, закаливание, сбалансированное питание, правильный распорядок дня и отказ от вредных привычек. Важно, чтобы этот образ жизни основывался на моральных, религиозных и культурных ценностях. Нравственность является неотъемлемой частью ЗОЖ. Цель ЗОЖ – достижение гармонии между физическим состоянием, духовным развитием и душевным равновесием, активная жизненная позиция и долголетие [1].

В современной России укрепление здоровья граждан и популяризация ЗОЖ являются ключевыми направлениями государственной политики.

В современном обществе выбор образа жизни зависит от доступных ресурсов и социальной принадлежности человека. Тенденция к здоровому образу жизни и заботе о себе зародилась в обеспеченных слоях населения развитых стран, которые обладали высоким социальным статусом и служили примером для подражания [2].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это осознанный выбор, направленный на поддержание здоровья, профилактику заболеваний и укрепление организма в целом.

Здоровье человека во многом определяется его образом жизни. ЗОЖ способствует повышению работоспособности, активности, укреплению иммунитета, улучшению общего самочувствия и снижению риска заболеваний.

Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» предусматривает формирование ЗОЖ у граждан с детства, путем информирования о факторах риска, мотивации к здоровому образу жизни и создания условий для физической активности и занятий спортом.

Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ (ред. от 26.12.2024) «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» обязывает проводить пропаганду ЗОЖ и санитарное просвещение населения.

Приоритет профилактики в здравоохранении достигается за счет разработки и реализации программ по формированию правильного образа жизни, единой государственной политики в сфере здравоохранения и других программ, направленных на охрану здоровья.

Здоровье молодого поколения – основа процветания общества. Вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья молодежи имеет первосте-

пенное значение, поскольку от этой категории населения зависит будущее нации.

Молодые люди, в силу недостатка жизненного опыта, знаний о гигиене и зрелости эмоциональной сферы, особенно уязвимы для негативного влияния недобросовестной рекламы и дезинформации [3]. Однако, они же наиболее восприимчивы к информации, распространяемой через систему массовой информации (далее – СМИ), и быстро адаптируются к изменениям в информационном пространстве.

Для мотивации молодежи к здоровому образу жизни необходимо просвещение. Оно включает в себя распространение знаний о здоровом питании, отказе от вредных привычек, профилактике заболеваний, сохранении и укреплении здоровья, а также других аспектах санитарно-эпидемиологического благополучия. Эти знания должны доноситься с использованием средств массовой информации.

СМИ играют ключевую роль в российском медиапространстве, способствуя сплочению общества и развитию экономического и социокультурного потенциала населения.

Согласно статье 2 Закона РФ «О средствах массовой информации», к СМИ относятся периодические печатные издания, онлайн-издания, теле- и радиоканалы, теле- и радиопрограммы, видео- и кинохроникальные программы, а также любые другие формы периодического распространения массовой информации под постоянным названием.

Масс-медиа обладают огромной силой воздействия на общественное сознание [4]. Сотрудничество с телеканалами, радиостанциями и издательствами значительно повышает эффективность любых начинаний. Законодательные и общественные инициативы в сфере здравоохранения, региональные и муниципальные профилактические программы, массовые мероприятия и акции, а также локальные программы по сохранению здоровья становятся более успешными при их поддержке.

Эффективная пропаганда, реализуемая массовой коммуникацией различными способами, является основой для формирования у молодежи стремления к здоровому образу жизни. СМИ оказывают прямое воздействие на личность, используя такие методы, как убеждение, внушение и заражение (подражание).

Прежде всего, средства массовой информации изменяют восприятие и поведение молодежи, вовлекая её в программы по профилактике, регулярно информируя о пользе здорового образа жизни и улучшая осведомленность о рисках и факторах, способствующих укреплению здоровья. СМИ стремятся донести до молодого поколения, что забота о собственном здоровье, следование принципам здорового образа жизни и информированность о профилактике заболеваний могут значительно изменить уровень и качество жизни к лучшему.

Формирование здорового образа жизни предполагает разработку системы, способствующей преодолению факторов риска через активную жизнь, направленную на сохранение и укрепление здоровья [5]. Здоровый образ жизни включает в себя следующие элементы:

- создание условий труда, которые способствуют сохранению здоровья и повышению работоспособности;
- активное участие в культурных мероприятиях, занятиях физической культуре и спорте, отказ от пассивного времяпрепровождения, развитие психических способностей, аутотренинг, избавление от вредных привычек (таких как потребление алкоголя и курение), сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены и создание комфортной атмосферы в семье;
- формирование здоровых межличностных отношений в рабочих коллективах и семьях, а также отношение к людям с болезнями и ограничениями.
- забота об окружающей среде, проявление высокой культуры поведения на работе, в общественных местах и транспорте.
- активное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими организациями, соблюдение рекомендаций врачей, знание основ первой помощи и чтение доступной медицинской литературы.

Реклама, представленная в СМИ, может оказывать как прямое, так и косвенное влияние на сознание и мысли людей, особенно молодежи [6]. Государство принимает меры для борьбы с агрессивной рекламой компаний, производящих сигареты, алкогольные напитки и энергетики, включая запрет на рекламу таких товаров в дневное время.

Пропаганда здорового образа жизни должна быть повсеместной и способствовать формированию правильных мыслительных установок у молодых людей. На телевидении уже демонстрируются социальные ролики с участием известных личностей, которые призывают отказаться от вредных привычек. Однако пропаганда не должна ограничиваться лишь борьбой с курением и алкоголизмом.

В России активно продвигается отказ от вредных привычек, таких как курение, наркотики и алкоголь, но вопросам правильного питания уделяется недостаточно внимания. Увеличение потребления свежих овощей, фруктов и других полезных продуктов могло бы существенно помочь в борьбе с избыточным весом.

Современные СМИ обладают огромным потенциалом для формирования здорового поведения у молодежи, которая часто не осознает последствий нездорового образа жизни. Реклама, ток-шоу, реалити-шоу и другие форматы, особенно в интернете, могут эффективно доносить информацию о здоровье, используя ролевые модели и образы, связанные со здоровым образом жизни. СМИ способствуют популяризации физической культуры, спорта и самостоятельных занятий, формируя понимание их важности для здоровья.

Помимо пропаганды, СМИ играют важную роль в образовании молодежи, предоставляя теоретические знания о физической культуре, спорте и здоровом образе жизни, а также информируя о спортивных событиях. Это позволяет молодым людям применять полученные знания на практике и вести здоровый образ жизни. Тем не менее, в процессе формирования здорового образа жизни молодежи через СМИ существуют определенные проблемы и противоречия.

Здоровый образ жизни часто декларируется как важная ценность, однако пока не стал реальностью для большинства. Во многом это связано с тем, что ЗОЖ воспринимается как модное течение, способ демонстрации принадлежности к успешным группам и подражания им [7].

В продвижении ЗОЖ можно выделить два аспекта: открытый и скрытый. К открытым относятся видимые элементы инфраструктуры, такие как спортивные залы и комплексы, зоны отдыха. Скрытый аспект отражает формальный подход к реализации программ по укреплению здоровья и показывает реальное положение дел.

Существуют три уровня влияния на формирование ЗОЖ у молодежи, которые отражают как явные, так и скрытые процессы в обществе, транслируемые через СМИ:

- Социальный уровень: СМИ используют пропаганду, образование, общественные организации, культуру и досуг, а также информационно-просветительскую работу медицинских учреждений для воздействия на молодежь.
- Инфраструктурный уровень: СМИ способствуют созданию и развитию условий для ЗОЖ, поддерживая клубы, спортивные секции и учреждения.
- Личностный уровень: СМИ формируют ценностные ориентиры, правильное поведение и мировоззрение молодежи в отношении здоровья.

Существует противоречие между необходимостью формирования осознанного отношения к ЗОЖ у молодежи и недостаточной разработанностью эффективных методов воздействия. Важно не только рекламировать ЗОЖ через известных личностей, но и разрабатывать комплексные социальные программы, направленные на формирование потребности в здоровом образе жизни.

СМИ играют ключевую роль в распространении позитивной культуры, ее ценностей и приоритетов, являясь мощным инструментом формирования ЗОЖ. Богатство и разнообразие контента СМИ является источником и основой для развития духовности личности [8]. В то же время, духовность личности автономна и уникальна. Индивидуальный жизненный путь формирует особенности духовного мира человека, его творческую индивидуальность и, как следствие, здоровый образ жизни.

Стремление к долгой и счастливой жизни неразрывно связано с крепким здоровьем, которое является не только личной, но и общественной ценностью, а также неотъемлемым правом каждого человека и важной составляющей национального благосостояния. Здоровые люди способны полноценно выпол-

нять свои социальные роли, а прогресс общества невозможен без заботы о здоровье населения, особенно молодежи.

Здоровый образ жизни направлен на формирование всесторонне развитой личности, характеризующейся социальной активностью, творческим потенциалом, чувством коллективизма, уважением к окружающим, стремлением к нравственному росту, идейностью, высоким уровнем интеллектуального, эстетического и физического развития. В современном мире социальное развитие человека немыслимо без влияния средств массовой информации.

Таким образом, можно утверждать, что СМИ сегодня играют значительную роль в формировании сознания людей, особенно в отношении здорового образа жизни молодого поколения.

Литература

1. Кирилов К. А., Дмух О. В., Осипов А. Ю. Формирование здорового образа жизни студентов в социально-образовательной среде вуза // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-v-sotsialno-obrazovatelnoy-srede-vuza (дата обращения: 02.05.2025).

2. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья. Методологические аспекты. Новосибирск, СО РАМН, 2003. 164 с.

3. Немчина В. И., Чурилов С .А. Инструменты защиты молодежи от негативного воздействия агрессивной цифровой среды // Гуманитарий Юга России. 2025. № 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/instrumenty-zaschity-molodezhi-ot-negativnogo-vozdeystviya-agressivnoy-tsifrovoy-sredy (дата обращения: 01.05.2025).

4. Остапов И. Д. Средства массовой информации как фактор общественного сознания // Международный журнал гуманитарных и мировых наук. 2022. № 10-2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sredstva-massovoy-informatsii-kak-faktor-obschestvennogo-soznaniya (дата обращения: 01.05.2025).

5. Неклиенко А. А., Коробейникова Е. И. Формирование здорового образа жизни // Автономия личности. 2020. № 3(23). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-1 (дата обращения: 02.05.2025).

6. Копылова Е. А. Влияние социальной рекламы на сознание молодежи // Гуманитарные научные исследования. 2017. № 3. URL: https://human.snauka.ru/2017/03/23113 (дата обращения: 02.05.2025).

7. Кольцов Д. А. Здоровый образ жизни как ценность современного человека // Вестник Рязанского государственного университета им. С. А. Есенина. 2014. № 4 (45). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-kak-tsennost-sovremennogo-cheloveka (дата обращения: 02.05.2025).

8. Гавриченкова Е. А. Роль средств массовой информации в формировании здорового образа жизни // Молодой ученый. 2018. № 18 (204). С. 157-161.

КАРАТЭ КИОКУСИНКАЙ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

KARATE KYOKUSHIN AS A TOOL TO INCREASE THE MOTIVATION OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS TO ENGAGE IN PHYSICAL EDUCATION

Растагар Мохаммад Касим Насимович
студент
факультет физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Rastagar Mohammad Kasim Nasimovich
student
faculty of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Горбачева Ольга Александровна
доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И.С . Тургенева
г. Орёл, Россия
Gorbacheva Olga Alexandrovna
associate professor
department of theory and methodology physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются психолого-педагогические условия, при которых формируется устойчивая мотивация к занятиям физической культурой у учащихся младшего школьного возраста (7–10 лет) на основе применения средств каратэ киокусинкай. Представлены результаты экспериментального исследования, направленного на определение эффективности включения элементов восточных единоборств в образовательный процесс. Выделены методические подходы, обеспечивающие рост интереса, развитие саморегуляции и положительное отношение к физическим упражнениям. Сделаны выводы о значении дисциплины, эмоциональной вовлеченности и педагогической поддержки в формировании мотивации младших школьников.*

Abstract. *The article examines the psychological and pedagogical conditions under which students of primary school age (7-10 years old) develop a stable motivation to engage in physical education based on the use of kyokushin karate. The results of an experimental study aimed at determining the effectiveness of the inclusion of elements of*

martial arts in the educational process are presented. Methodological approaches that ensure the growth of interest, the development of self-regulation and a positive attitude to physical exercise are highlighted. Conclusions are drawn about the importance of discipline, emotional involvement and pedagogical support in shaping the motivation of younger schoolchildren.

Ключевые слова: *адаптация техник к возрасту; психолого-педагогические условия; система поощрений (цветные пояса); внутренняя мотивация; эмоциональная вовлеченность; каратэ киокусинкай.*

Keywords: *age-specific technique adaptation; psychological and pedagogical conditions; reward system (colored belts); intrinsic motivation; emotional engagement; kyokushin karate.*

В условиях современных образовательных реалий наблюдается снижение двигательной активности детей младшего школьного возраста, а также слабая выраженность устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой. Дети 7–10 лет находятся на этапе активного формирования личности, поэтому важно создать такие педагогические условия, при которых интерес к движению и физическим упражнениям будет формироваться естественным и устойчивым образом [1]. Использование средств каратэ киокусинкай открывает новые возможности для вовлечения младших школьников в физическую активность благодаря высокой эмоциональной насыщенности, структуре занятий и этическим установкам, лежащим в основе восточных единоборств. Особое значение имеет интеграция игровых элементов и философских принципов боевого искусства, которые способствуют развитию саморегуляции и ответственности. Система поощрений (например, цветные пояса) формирует у детей долгосрочную ориентацию на результат, а коллективные упражнения и ритуалы укрепляют социальные связи и чувство принадлежности к группе [2]. Важным аспектом остается адаптация традиционных техник киокусинкай к возрастным особенностям учащихся: сокращение монотонных нагрузок, акцент на разнообразии движений и ситуативных заданиях. Это позволяет минимизировать утомление и поддерживать познавательный интерес, превращая каждое занятие в эмоционально-ценностный опыт.

Цель нашего исследования определить психолого-педагогические условия, обеспечивающие формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой у учащихся 7–10 лет посредством применения средств каратэ киокусинкай.

Исследование выполнялось на протяжении 2024/25 учебного года в МБОУ «Школа № 38» города Орла и предусматривало сравнительный анализ двух выборок младших школьников. В состав экспериментальной группы вошли 45 учащихся, для которых уроки физической культуры были дополнены специально разработанными модулями по каратэ киокусинкай — с отработкой базовых движений (кихон), элементарных спаррингов (кумитэ), практикой дыхательных техник и освоением основ этикета восточных единоборств. Контрольную группу

составили 43 ребенка, занимавшиеся по традиционной школьной программе без использования специальных методических средств. Для оценки динамики мотивации к занятиям физической культурой на начальном и завершающем этапах эксперимента использовалась методика «Мотивация школьника» (модификация А. А. Реана) [3]. Дополнительно проводилось анкетирование родителей и учителей, позволяющее зафиксировать изменения в отношении детей к физической активности и выявить факторы, влияющие на формирование мотивации.

Новизна исследования заключается в обосновании специфики применения средств каратэ киокусинкай как средства формирования внутренней мотивации к систематическим занятиям физической культурой у детей младшего школьного возраста. Впервые проведена целенаправленная оценка влияния элементов восточного боевого искусства на показатели эмоциональной и волевой вовлеченности учащихся 7–10 лет в физическую активность.

В исследовании использовались **следующие методы**: наблюдение за деятельностью учащихся, анкетирование, тестирование уровня мотивации, беседы с педагогами и родителями, метод педагогического эксперимента с использованием статистической обработки полученных данных. Для количественной оценки результатов использовались методы вариационной статистики и сравнительного анализа (t-критерий Стьюдента).

В ходе формирующего этапа эксперимента была выдвинута **гипотеза**, согласно которой использование средств каратэ киокусинкай как части учебных занятий по физической культуре способствует активизации внутренней мотивации младших школьников. Предполагалось, что включение в процесс двигательной активности элементов восточных единоборств, отличающихся выразительной символикой, четкой структурой и нравственно-ролевой направленностью, позволит повысить эмоциональную вовлеченность учащихся, усилить интерес к содержанию уроков и развить положительное отношение к физическим упражнениям в целом.

Экспериментальная программа разрабатывалась с учетом возрастных и психологических особенностей детей 7–10 лет и включала следующие компоненты: выполнение базовых техник kihon с акцентом на развитие ритмичности, координации и пространственной ориентировки; бесконтактные парные упражнения в форме игровых кумите для тренировки внимания, самоконтроля и партнерского взаимодействия; дыхательные упражнения, направленные на регуляцию психоэмоционального состояния; элементы этикета (приветствие, поклон, соблюдение дисциплины), а также короткие обсуждения философских понятий — уважения, настойчивости, терпения [4, 5]. Каждое занятие начиналось и завершалось ритуалом, придающим происходящему эмоциональную завершенность и смысловую цельность.

На констатирующем этапе исследования с помощью методики А. А. Реана («Мотивация школьника») было установлено, что до начала эксперимента

лишь 34,9 % детей экспериментальной группы демонстрировали устойчивую учебно-познавательную мотивацию к физической культуре, тогда как 30,2 % имели выраженно низкий уровень интереса. По завершении учебного года доля высоко мотивированных учащихся в экспериментальной группе составила 71,1 %, а количество слабо заинтересованных детей сократилось до 9,3 %. В контрольной группе, занимавшейся по стандартной программе, наблюдался лишь незначительный рост позитивной мотивации — с 36,4 % до 44,8 %, что подтверждает эффективность внедренной программы.

Косвенные показатели также подтвердили положительное воздействие методики. Родители сообщали об изменениях в поведении детей: они стали более собранными, внимательными, спокойными, проявляли интерес к самоконтролю, этическим нормам и взаимодействию с другими. Педагоги отмечали увеличение активности и организованности на уроках, снижение уровня дезор ганизации и нарушений дисциплины, улучшение посещаемости занятий. Таким образом, программа, включающая элементы каратэ киокусинкай, оказалась эффективным психолого-педагогическим средством повышения мотивации младших школьников к регулярным занятиям физической культурой.

Выводы

1. Использование средств каратэ киокусинкай в работе с учащимися 7–10 лет значительно повышает уровень внутренней мотивации к физической активности. В экспериментальной группе наблюдалось увеличение числа учащихся с высоким уровнем мотивации с 34,9 % до 71,1 %.

2. Систематическое включение элементов каратэ ведёт к формированию дисциплины, развитию самоконтроля и уважительного отношения к сверстникам и педагогам. У 82,3 % детей зафиксированы положительные изменения в поведенческих реакциях и эмоциональном состоянии.

3. Психолого-педагогические условия, включающие игровую форму, эмоционально насыщенные задания, элементы ритуала и персонализированную педагогическую поддержку, обеспечивают устойчивое формирование интереса к занятиям физической культурой. В 67,5 % анкет родителей зафиксированы позитивные изменения в отношении детей к физической активности дома и в школе.

Литература

1. Губанов Э. В. Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта // Наука-2020. 2020. № 6(42). С. 86-89. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-aspekty-fizicheskoy-kultury-isporta/viewer (дата обращения: 10.10.2023).

2. Григорович С. И., Птушкин А. С. Рекомендации по развитию мотивации к занятиям физической культурой// Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 11-3 (101). С. 112-115. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/

rekomendatsii-po-razvitiyu-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy (дата обращения: 29.04.2024).

3. Паркалова П. В. Роль мотивации и ее формирование при обучении физической культуре детей школьного возраста // Наука-2020. 2022 № 4 (58). С. 58-63. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-motivatsii-i-ee-formirovanie-pri-obucheniifizicheskoy-kulture-detey-shkolnogo-vozrasta (дата обращения 30.04.2024).

4. Лаптев А. И., Шевцов А. В. Методика физической подготовки на этапе начальной специализации юных борцов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 1 (191). С. 180-184.

5. Фроленков В. Н. Психология в сфере физической культуры и спорта // Наука-2020. 2023. № 4 (65). С. 232-236. URL: http://nauka2020.ru/NV_4(65)2023.pdf (дата обращения: 15.11.2023).

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЧЕЛОВЕКА

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN HUMANS

Кашапова Файруза Магзумовна
преподаватель
цикл профессионально-служебной и физической подготовки
Уфимская школа по подготовке специалистов-кинологов МВД России
д. Ляхово, Республика Башкортостан, Россия
Kashapova Fayruza Magzumovna
lecter
cycle of professional, service and physical training
Ufa Training School for Dog Handlers of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Lyakhovo village, Republic of Bashkortostan, Russia

Хакимов Эрик Ришатович
старший преподаватель
кафедра специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Республика Башкортостан, Россия
Hakimov Erick Rishatovich
lecturer
department of the fire and tactical-special training
Ufa law institute of the Ministry of the internal affairs of Russia
Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia

Аннотация. *Статья посвящена глубокому анализу особенностей формирования и развития выносливости у человека, рассматриваемой как ключевая компонента физической подготовки. Выносливость определяется как способность организма длительно выполнять физическую активность без значительного снижения производительности, преодолевая усталость. Статья будет полезна как для спортсменов и тренеров, так и для широкого круга читателей, интересующихся вопросами физического здоровья и активного образа жизни.*

Abstract. *The article is devoted to an in-depth analysis of the features of the formation and development of endurance in humans, considered as a key component of physical fitness. Endurance is defined as the body's ability to perform physical activity for a long time without significantly reducing productivity, overcoming fatigue. The article will be useful both for athletes and coaches, and for a wide range of readers interested in issues of physical health and active lifestyle.*

Ключевые слова: *выносливость; развитие; человек; спорт; тренировка; программа; характеристика; спортсмен; мышцы; состояние; жизнедеятельность.*

Keywords: *endurance; development; person; sport; training; program; characteristic; athlete; muscles; condition; vital activity.*

Выносливость представляет собой способность человека продолжительное время выполнять мышечную деятельность, при этом противостоять физическому утомлению.

Выносливость, как правило, измеряется промежутком времени, за который возможно осуществить комплекс физических упражнений.

Принято дифференцировать выносливость на общую и специальную, которые отличаются назначением и характером выполняемых упражнений. Общая выносливость представляет собой возможности человеческого тела в течение длительного времени выполнять стабильную работу при функционировании системы группы мышц. Иными словами, аэробная выносливость.

Как правило, человек, способный преодолевать длительную беговую работу, выдерживая темп, также сможет выполнять при таких же условиях и иные виды работы, например, плавание. Основными элементами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости [1].

Общая характеризуется развитием умеренных показателей, которые позволяют обеспечить спортсмена нормальным состоянием при медленном беге, ходьбе и т. д.

Специальная выносливость направлена на постоянное совершенствование физических качеств, для возможно осуществлять специализированную тренировочную работу, которая классифицируется в зависимости от вида спортивной специализации.

Под специальной выносливостью подразумевается выполнение продолжительных упражнений определенной двигательной системы.

Особенная устойчивость охватывает такие категории классификации:

- по характеристикам моторной активности, используемой для выполнения физической задачи (например, способность совершать много прыжков);
- на основе проявлений моторных действий, возникающих при выполнении моторной задачи (например, устойчивости в игре);
- на основе характеристик взаимосвязи с другими физическими свойствами (способностями), которые требуются для эффективного выполнения моторных заданий (например, устойчивость к нагрузкам, способность поддерживать высокую скорость, согласованность действий и так далее).

Помимо прочего, особенная стойкость во многом определяется функциональностью нервно-мышечной системы, эффективным распределением энергетических запасов внутри мышц, уровнем владения выполняемыми упражнениями и развитием других моторных способностей человека.

Энергетические биологические параметры охватывают запасы энергетического потенциала, доступных организму, а также эффективность функций

различных систем организма (таких как дыхательной, кровообращения, выделительной и других), которые поддерживают метаболизм, генерацию и регенерацию энергии во время активности. Формирование энергетического потенциала, требуемого для функционирования на устойчивость, осуществляется благодаря химическим реакциям.

Выносливость формируется из аэробных возможностей организма, которые представляют собой физиологическую основу спортивного развития. Их функция заключается в поставлении энергии, а также в быстром регенерированные потраченных сил при длительной работоспособности,

Безкислородные механизмы выработки энергии имеют ключевое значение для сохранения функциональных возможностей во время тренировок экстремальной нагрузки длительностью до 15-20 секунд.

Основной энергетической базой для деятельности, которая длится от двадцати секунд до пяти-шести минут, служат анаэробные гликолизные механизмы.

Элементы оптимизации функциональных и биохимических процессов влияют на пропорцию между результатами тренировочного задания и усилиями, необходимыми для его реализации.

Как правило, эффективность ассоциируется с обеспечением энергетических потребностей тела при выполнении задач, однако поскольку доступные энергетические ресурсы (материалы) внутри организма обычно ограничены либо по причине их малого количества, либо из-за препятствий, мешающих их использованию, человек стремится выполнять работу с минимальными затратами энергии. Следует заметить, что чем выше уровень подготовленности атлета, особенно в дисциплинах, где необходимо демонстрировать стойкость, тем более эффективной становится его деятельность.

Элементы стабильности работы органов дают возможность поддерживать деятельность биологических систем тела при нежелательных изменениях во внутреннем окружении, которые возникают вследствие трудовой нагрузки (увеличение задолженности кислорода, рост уровня молочной кислоты в кровяном потоке и так далее). Способность индивида поддерживать установленные технические и стратегические показатели работы, невзирая на растущую усталость, определяется его функциональной стабильностью.

Индивидуальные психологические аспекты имеют значительное воздействие на демонстрацию устойчивости, особенно в трудных обстоятельствах. Эти категории включают стимулы к достижению высоких показателей, постоянство фокусировки на процессе и долгосрочных успехах, а также такие характерологические черты, как сосредоточенность на цели, упорство, способность преодолевать трудности и переносить негативные изменения внутри организма, выполнение заданий несмотря на ощущение невозможности.

Элементы наследственной предрасположенности и окружающей среды. Уровень общей аэробной устойчивости во многом определяется генетическими

факторами (коэффициент наследуемости варьируется между 0,4 и 0,8). Наследственный компонент значительно влияет на формирование способности организма к анаэробному функционированию. Выявлены высокие показатели наследственной предрасположенности (0,62-0,75) относительно устойчивости к статическим нагрузкам; в то же время влияние генетики и окружающей среды на динамическую силу выносливости оказывается почти равным.

Наследственная составляющая оказывает большее воздействие на женскую физиологию во время выполнения заданий с почти максимальной нагрузкой, тогда как на мужскую – при осуществлении деятельности с устойчивой интенсивностью.

Рост выносливости напрямую зависит от выполнения специальных упражнений и образа жизни. Люди, занимающиеся различными видами спорта, отличаются высокими показателями выносливости, зачастую превышающие примерно в 2 раза, тех результатов, которые демонстрируют не занимающиеся. К примеру, спортсмены, квалифицирующиеся в беге на длинные дистанции, характеризуются высоким уровнем потребления кислорода, что на 80 % выше, чем среднестатистические цифры. Как правило, основы развития выносливости закладываются на дошкольном возрасте и совершенствуются до 30 лет.

Фундаментальными задачами при повышении уровня выносливости являются:

- создание благоприятных условиях и обстоятельств для улучшения общих аэробных возможностей, применяя различные виды двигательной активности, предусмотренные общефизической программой развития;
- повышение двигательных способностей в комплексе развития скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. То есть, повышая возможности в иных видах выносливости добиться общей;
- повышения навыков выносливости и улучшение спортивных результатов в зависимости от выбранной спортивной специализации.

При осуществлении большей части физической активности общий ее эффект на тело довольно точно определяется такими факторами, как степень сложности тренировки; длительность занятия; количество повторений; время между перерывами; тип восстановления.

Сила тренировочного процесса в повторяющихся действиях определяется быстротой выполнения, тогда как в неповторяющихся – числом движений, совершаемых за определённый период (ритмом).

Изменение степени нагрузки тренировки напрямую сказывается на функционировании систем тела и характере энергоснабжения физической активности. При средней активности, когда потребление энергии остается невысоким, легкие и сердечно-сосудистая система без значительного усилия предоставляют организму достаточное количество кислорода.

Маленькая задолженность кислорода, возникающая в начале тренировки, когда аэробные механизмы ещё не функционируют полностью, ликвидируется

во время выполнения задачи, и впоследствии она протекает в условиях настоящего стабильного режима. Такое усиление тренировочного процесса стало известно как субкритическая нагрузка.

При выполнении тренировочных заданий на высоком уровне активности, тело атлета достигает стадии, где его потребность в кислорода становится равной его максимальному аэробному потенциалу. Такой тип активности определяется как критический.

Также имеется возможность добиться надкритической интенсивности. В данном случае кислородный запас превалирует над аэробными возможностями организма. Выполнение упражнений далее осуществляется за счет сбереженной анаэробной энергии, которая сопровождается кислородным долгом.

Длительность тренировки связана обратной пропорциональностью с уровнем её сложности. При удлинении времени выполнения тренировочного задания с 20-25 секунд до 4-5 минут наблюдается значительное падение её интенсивности. Увеличение времени тренировки вызывает постепенное, хотя и устойчивое уменьшение её силы. Зависимость типа энергетического обеспечения тренировочного процесса определяется её длительностью.

Количество выполненных тренировочных заданий влияет на интенсивность их действия на тело. При выполнении упражнений в условиях достаточного кислорода рост количества повторений требует долговременного сохранения высокой активности системы дыхания и сердечно-сосудистой системы. При отсутствии кислорода рост числа повторений приводит к истощению анаэробных механизмов или их ингибированию центральной нервной системой. В тот момент либо полностью останавливаются тренировочные действия, либо значительно уменьшается их активность.

Длительность периодов отдыха играет ключевую роль в определении размера и, прежде всего, особенности реакции организма на физическую тренировку.

Время перерывов должно рассчитываться с учетом поставленных целей и применяемого подхода к подготовке. Например, при выполнении интервальной тренировки, цель которой – улучшение аэробных показателей, рекомендуется фокусироваться на паузах между упражнениями, когда частота сердечных сокращений уменьшается до 120-130 ударов в минуту. Это дает возможность стимулировать изменения в работе системы кровообращения и дыхания, максимально способствуя увеличению эффективности работы сердечной мышцы. Разработка перерывов для восстановления, основываясь на индивидуальных чувствах тренирующегося и его способности к продуктивной реализации следующего задания, является основополагающим принципом варианта интервального подхода, известного как повторный [2].

Для восстановления работоспособности организма между упражнения следует делать отдых. Он может быть как активный, то есть, паузы между вы-

полнением отдельных упражнений заполняются другим видом деятельности, и пассивные, когда спортсмен полностью воздерживается от работы.

При выполнении упражнений со скоростью, близкой к критической, активный отдых позволяет поддерживать дыхательные процессы на более высоком уровне и исключает резкие переходы от работы к отдыху и обратно. Это делает нагрузку более аэробной.

Методы воспитания выносливости. Основными методами развития общей выносливости являются: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; метод повторного интервального упражнения; метод круговой тренировки; игровой метод; соревновательный метод.

Таким образом, В целом развитие физических качеств на всех этапах истории было важно, а причины и способы были и будут меняться повсеместно. Даже сейчас в России развитие физических качеств в образовательных учреждениях носит обязательный характер, но за их стенами люди сами для себя выбирают, развиваться или нет.

Литература

1. Грядунов Е. С., Савкина, Н. В. Развитие общей выносливости средствами физической культуры // Наука-2020. 2021. № 1 (46). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-obschey-vynoslivosti-sredstvami-izicheskoy-kultury (дата обращения: 22.04.2025 г.)

2. Ошев А. А., Бобровик А. П. Методологические основы самоподготовки физических качеств и навыков у сотрудников силовых структур // Физическая культура в профессиональном образовании учащихся высшей школы : сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции (Ставрополь, 20 апреля 2015 г.). / под общ. ред. С. Н. Кашина, А. В. Шульженко. Ставрополь : Ставрополь-сервисшкола, 2015. С. 20–24.

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам XIV Международной научно-практической конференции

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ
№ 1 (75) 2025

В авторской редакции

Подписано к изданию 18.05.2025 г.
Объем 10,5 печ. л.

Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Наука-2020»

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: info.mabiv@mail.ru