

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

*Сборник статей
Всероссийской студенческой научно-практической конференции
(Луганск, 9 февраля 2026 года)*

Луганск
Издательство ЛГПУ
2026

УДК 796.011:796.035-043.86(06)

ББК 75.1я43

А43

Р е ц е н з е н т ы :

- Ротерс Т. Т.** – профессор кафедры теории и методики физического воспитания федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет», доктор педагогических наук, профессор;
- Прихода И. В.** – профессор кафедры психологии и конфликтологии федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», доктор педагогических наук, доцент;
- Бугеря Т. Н.** – заведующий кафедрой психологии и конфликтологии федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», кандидат педагогических наук, доцент.

А43

Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры в современных условиях : сб. статей Всероссийской студенческой научно-практической конференции (Луганск, 9 февраля 2026 года) / под общ. ред. Е. В. Богдановой ; ФГБОУ ВО «ЛГПУ». – Луганск : Издательство ЛГПУ, 2026. – 416 с.

В сборнике статей Всероссийской студенческой научно-практической конференции представлены материалы исследований студентов по научным направлениям, связанным с актуальными проблемами физического воспитания в дошкольных и общеобразовательных организациях в современных условиях; теоретико-практическими аспектами физического воспитания в учреждениях дополнительного образования; проблемами и перспективами развития физической культуры студенческой молодежи в современных условиях; спортивными играми и единоборствами; историей становления и развития спорта в регионах; современным состоянием и перспективами развития оздоровительной и адаптивной физической культуры, адаптивного спорта; здоровьем детей, подростков и учащейся молодежи в современных условиях.

Данный сборник предназначен студентам, магистрантам и всем заинтересованным специалистам в области физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры.

УДК 796.011:796.035-043.86(06)

ББК 75.1я43

*Рекомендовано Научной комиссией
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный
педагогический университет» (протокол № 9 от 10.04.2026 г.)*

© Коллектив авторов, 2026

© ФГБОУ ВО «ЛГПУ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Афанасьева З. В. Использование электронного образовательного ресурса для развития координационных способностей на уроках «Физическая культура и здоровье».....	10
Басавро А. С. Методика организации занятий по адаптивной физической культуре для детей дошкольного возраста с умственной отсталостью.....	13
Бездорожная А. С. Специфика художественной гимнастики как сложнокоординационного вида спорта.....	18
Бетуганова Л. А. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта в Кабардино-Балкарской Республике.....	24
Бондаренко А. С. Особенности использования формального комплекса ката в карате на начальном этапе подготовки.....	28
Бондаренко Б. Е. Методика развития силовых и скоростно-силовых способностей боксеров на этапе начальной подготовки.....	33
Вакуленко Е. А. Развитие скоростно-силовых качеств волейболистов 14–16 лет в процессе внеклассной деятельности.....	39
Васильев А. С. Методика повышения технико-тактической подготовленности кикбоксеров на этапе углубленной специализации.....	42
Волошин А. А. Основы безопасного занятия армрестлингом на начальном этапе подготовки.....	47
Вороков К. А. Ключевые элементы подготовки в триатлоне.....	54
Гарибян А. Э. Женское самбо: история и особенности.....	58

Герасимов К. С. Методика развития скоростной выносливости спортсменов 13-16 лет, занимающихся всестилевым карате.....	63
Гозалов А. Т. Средства развития силовых способностей тяжелоатлетов.....	68
Голубенко Е. Ю. Возрастные особенности юных футболистов и изменения, происходящие в организме под влиянием занятий футболом.....	72
Гоноков А. Р. Проблемы спортивного судейства в плавании.....	78
Гончар Т. В. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания обучающихся 1-4 классов.....	82
Гореликова Э. Ю. Программа физической реабилитации детей подросткового возраста со сколиозом 1-2 степени.....	87
Грачева А. Ю. Методические особенности развития гибкости у школьников 10-12 лет на уроках физической культуры.....	94
Дайлидёнков Е. А. Развитие силовой выносливости с помощью резиновых эспандеров.....	100
Джанкулаев А. Х. Воздействие плавания на опорно-двигательный аппарат	105
Диденко А. В. Коррекция двигательных нарушений у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.....	110
Дмитрук Д. С. Особенности методики воспитания координационных способностей у юных баскетболистов.....	117
Дмитрюк А. С. Теоретический анализ применения лечебного массажа у лиц молодого возраста после переломов нижних конечностей.....	122

Емельянов И. С. Влияние музыки на психофизическое состояние спортсменов (на примере тяжелой и легкая атлетика).....	127
Калажокова Л. А. Гражданско-патриотическое воспитание будущих учителей физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности и защиты Родины: междисциплинарный синтез и педагогические условия.....	131
Камолов А. А. Особенности организации спортивной секции по баскетболу в общеобразовательной школе.....	136
Качайло И. В. Плавание как средство физического воспитания детей и подростков.....	141
Кирпьяков А. А. Развитие скоростных способностей в системе физической подготовки юных футболистов.....	146
Кирьянова Ж. Р. Физическое воспитание студентов в эпоху цифровизации: возможности и риски.....	150
Кисельникова А. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка юношей 16–17 лет обучающихся в аграрном колледже, на занятиях физической культуры.....	155
Климович П. В. Исходные показатели физического развития и силовых способностей девушек 19–22 лет, занимающихся силовым тренингом с использованием фитнес-инвентаря.....	161
Ковган Е. С. Применение игровых технологий на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста с умственной отсталостью.....	167
Козлов И. Д. Эффективные тренировочные методики в лёгкой атлетике: сравнительный анализ традиционных и современных подходов.....	172
Колмыков Е. С. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом детей старшего школьного возраста средствами инновационных образовательных технологий.....	176

Колмыкова А. В. Методические особенности организации и проведения внеклассных занятий по тхэквондо с учащимися старшего школьного возраста.....	182
Кондратенко В. А. Оценка восстановления мобильности постинсультных больных в условиях стационара.....	186
Кондруцкий И. С. Методические особенности развития физических качеств у юных футболистов.....	192
Котляр Д. О. Физическая и социальная реабилитация после ампутации нижней конечности: роль адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современной системе восстановления.....	197
Кошелев В. И. Игровая деятельность как основа развития физических качеств обучающихся начальной школы при подготовке к сдаче комплекса ГТО.....	203
Маков И. А. Разработка «цифрового паспорта готовности дзюдоиста».....	208
Мальянц Е. А. Современные педагогические подходы к развитию координационных способностей у юных гимнасток.....	211
Мартовицкий А. Р. Особенности технико–тактической подготовки борцов вольного стиля.....	215
Мацнов В. А. Факторы достижения стабильного прогресса в спортивном плавании.....	220
Никоненко Е. А. Совершенствование координационных способностей учащихся старшего школьного возраста на уроках баскетбола.....	226
Обозный Е. А. Физиологические основы формирования двигательного навыка и обучения спортивной технике в процессе занятий баскетболом.....	232
Овчинников Д. В. Основные тенденции развития тяжёлой атлетики в России.....	238

Ожедрянов А. Ю. Нестандартное физкультурное оборудование, как средство развития физических качеств учащихся.....	244
Панферов Е. Г. Педагогические условия формирования мотивации обучающихся начальной школы к сдаче нормативов комплекса ГТО	249
Плавко Е. В. Применение механотерапии при восстановлении равновесия у лиц, перенесших инсульт.....	255
Плешакова А. А. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи в современных условиях.....	261
Полонников А. Д. Средства и формы физкультурно-спортивной деятельности как инструмент развития лидерских качеств будущих управленцев.....	269
Потетенькина А. Н. Повышение мотивации к занятиям физической культурой обучающихся начальной школы средствами подвижных игр.....	272
Прищепа В. А. Подходы к организации внеурочной деятельности по физической культуре в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.....	276
Рабданов М. Р. Методические особенности организации внеурочной деятельности по физической культуре с обучающимися 5-9 классов.....	283
Радуга И. В. Характеристика координационных способностей в системе физического воспитания школьников.....	289
Самигулина М. П. Повышение уровня развития физических качеств у прыгунов на батуте средствами хореографии.....	294

Семений В. А. Условия организации проведения занятий с детьми младшего школьного возраста с задержкой психического развития.....	299
Сотникова В. В. Психоэмоциональное состояние женщин во время и после занятий пилатесом.....	303
Стадников Н. В. Влияние занятий пауэрлифтингом на физическое здоровье подростков 13–17 лет.....	307
Степанченко Д. С. Игры и упражнения для развития интереса к волейболу у детей 5-9 классов.....	313
Стрельчук В. В. Методики развития физических способностей учащихся основной школы средствами бокса в процессе внеклассной работы.....	319
Табалина Ю. О. Применение лечебной физической культуры у женщин молодого возраста в послеродовом периоде.....	324
Тарасов Д. Р. Влияние занятий легкой атлетики на физическое развитие детей 5-6 классов.....	329
Темин Б. В. Эффективность использования дополнительных средств для совершенствования технической подготовки волейболистов.....	334
Ткаченко М. П. Методика проведения занятий по всестилевому каратэ юношей 14-15 лет в системе дополнительного образования.....	340
Трофимов А. И. Влияние регулярных занятий физической культурой на физическую работоспособность студентов.....	344
Тугай Д. М. Влияние пауэрлифтинга на развитие общей силы у юношей 18-23 лет.....	348
Федоренко Е. А. Влияние музыкального сопровождения на проведение занятий фитнес-аэробикой со студентами.....	354
Фофанова И. В. Современные подходы к планированию учебно-тренировочного процесса юных пловцов 7-10 лет.....	359

Хинчагова А. Г. Критерии оценивания специальных способностей у девочек 9–10 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе спортивной специализации.....	365
Цыганок А. К. Плавание для людей с ограниченными возможностями: как спорт меняет жизнь.....	371
Черкесов Д. Т. Цифровая трансформация системы управления студенческим спортом в российской федерации как инструмент оптимизации образовательного и спортивного процессов.....	377
Черникова А. А. Организация занятий по адаптивной физической культуре у лиц среднего возраста после эндопротезирования тазобедренного сустава.....	380
Чернышенко Д. С. Фитнес как средство для межкультурной коммуникации.....	386
Ширко Е. В. Исходные показатели функционального состояния и силовых способностей юношей 15–16 лет, занимающихся функциональной тренировкой.....	389
Шульга А. С. Развитие скоростно-силовой подготовки юных футболистов 10–12 лет в контексте современных требований спорта.....	394
Щербатенко А. А. Состояние и проблемы развития студенческого спорта в Луганской Народной Республике.....	398
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ.....	403

З. В. Афанасьева,
магистрант 1 курса,
Витебский государственный университет
имени П. М. Машерова,
Республика Беларусь
zlataafanaseva@gmail.com

Научный руководитель: **О. Н. Малах,**
кандидат биологических наук, доцент

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО РЕСУРСА ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Аннотация. Исследование направлено на разработку и экспериментальное обоснование методики развития координационных способностей учащихся 5-х классов на уроках «Физическая культура и здоровье» с применением электронного образовательного ресурса.

Ключевые слова: координационные способности, физическая культура и здоровье, электронный образовательный ресурс (ЭОР).

В современных условиях, отмеченных повсеместной цифровизацией и снижением уровня физической активности подростков, целенаправленное развитие координационных способностей (КС) становится критически важной задачей. Средний школьный возраст (11-15 лет) считается наиболее благоприятным периодом для этого в связи с активным биологическим созреванием и пластичностью нервной системы. Однако традиционные методы физического воспитания зачастую не соответствуют цифровым реалиям и интересам современных школьников.

В этой связи актуальной является интеграция в учебный процесс инновационных методик, сочетающих классические

инструменты (координационные лестницы) с цифровыми технологиями (мультимедийные презентации) [1].

Цель исследования – изучить эффективность применения электронного образовательного ресурса для развития координационных способностей на уроках «Физическая культура и здоровье» у учащихся 5 классов.

Исследование проводилось на базе средней школы № 6 г. Витебска имени А. Е. Белохвостикова. В исследование приняли участие 105 (мальчиков, $n=60$ и девочек, $n=45$) учащихся пятых классов, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группу.

В контрольной группе учебный процесс по предмету «Физическая культура и здоровье» проводился по традиционной методике. Учащиеся экспериментальной группы осваивали специально разработанные комплексы упражнений на координационной лестнице с использованием мультимедийных презентаций.

На первом этапе исследования были проведены контрольные тесты для оценки координационных способностей учащихся.

Анализ данных для мальчиков показал, что наиболее проблемным тестом является «Челночный бег 3х10м», где суммарно 68,3 % демонстрируют низкий и ниже среднего. В тестах «Метание теннисного мяча на дальность» и «Ведение мяча в беге с изменением направления» наблюдается относительно более благоприятное распределение с заметной долей результатов на уровнях выше среднего и высокий (21,6 % и 23,2 % соответственно).

У девочек общая картина характеризуется еще более выраженным преобладанием низких и нижесредних показателей практически по всем тестам. Значительные трудности выявлены в «Челночном беге 3х10м» (84,3 % низкий и ниже среднего) и «Метании на дальность» (68,8 %).

В конце учебного года было проведено повторное тестирование для оценки координационных способностей учащихся пятых классов.

Значительный прирост результата у экспериментальной группы учащихся наблюдался в контрольном тесте «Броски мяча в цель, стоя к ней спиной» и составил 51,35 %.

В тесте «Челночный бег 3х10м» прирост результатов в экспериментальной группе был в 2 раза больше, чем в контрольной группе. Прирост показателей в тесте «Упражнение реакция – мяч» был в ЭГ в 10 раз больше, чем в КГ. Однако результаты в тесте «Спринт в заданном ритме» у КГ были на 3,09 % больше, чем в ЭГ. В тестах «Бег к пронумерованным набивным мячам» и «Балансирование на гимнастической скамейке» прирост показателей в КГ составил 4,42 % и 3,95 %, соответственно.

У детей в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, произошло значительное увеличение уровня развития координационных способностей, что свидетельствует об эффективности совокупного использования разработанной методики с применением комплекса упражнений на координационной лестнице и мультимедийных презентаций на уроке «Физическая культура и здоровье».

Проведённое исследование подтвердило эффективность разработанной методики, интегрирующей комплексы на координационной лестнице и мультимедийные презентации, для целенаправленного развития координационных способностей учащихся пятых классов.

Список литературы

1. Пашенко, К. В. Использование технологий дополненной реальности в физическом воспитании школьников / К. В. Пашенко // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва : МГППУ, 2023. – С. 350–356.

А. С. Басавро,
студент 5 курса, направление подготовки
«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
basavro4510@gmail.com

Научный руководитель: **А. В. Ермоленко,**
кандидат медицинских наук, доцент

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Аннотация. В статье освещены проблемные аспекты реализации адаптивной физической культуры в работе с детьми дошкольного возраста, имеющими интеллектуальные нарушения. Представлены результаты эмпирического исследования, демонстрирующие эффективность авторской коррекционно-оздоровительной технологии, направленной на комплексное развитие физических качеств и социальной адаптации. На основании полученных данных определены ключевые перспективы развития адаптивной физической культуры в условиях современного инклюзивного образования.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, умственная отсталость, дошкольный возраст, коррекционно-оздоровительные технологии, социальная адаптация.

В контексте современных социальных и образовательных трансформаций вопросы физического развития и здоровья населения приобретают особую значимость. Особое внимание уделяется категориям лиц с ограниченными возможностями

здоровья (ОВЗ), в частности, детям с интеллектуальными нарушениями. Устойчивая тенденция к увеличению числа таких детей, отмечаемая в статистических данных, актуализирует потребность в разработке эффективных, научно обоснованных подходов к их физическому воспитанию и социальной интеграции [5, с. 54]. Несмотря на признанную роль адаптивной физической культуры (АФК) как ключевого инструмента реабилитации и социализации, в практике дошкольных образовательных организаций наблюдается дефицит систематизированных, методически выверенных программ, учитывающих специфику психофизического развития дошкольников с умственной отсталостью [2, с. 112]. Это снижает эффективность коррекционно-развивающей работы и ограничивает потенциал физического и социального развития ребенка, что определяет актуальность настоящего исследования.

Цель исследования заключалась в оценке эффективности специально разработанной коррекционно-оздоровительной технологии, применяемой на занятиях по адаптивной физической культуре для детей дошкольного возраста с легкой степенью умственной отсталости, и ее влияния на показатели физического развития и

Умственная отсталость представляет собой стойкое нарушение познавательной деятельности, обусловленное органическим поражением центральной нервной системы, и сопровождается комплексом двигательных расстройств [3, с. 112]. Для дошкольников с данным диагнозом характерны отставание в формировании базовых двигательных навыков, сниженный мышечный тонус, нарушения координации и пространственной ориентировки, быстрая физическая и психическая истощаемость. Как отмечает Л. С. Выготский [1, с. 32], именно дошкольный возраст является сензитивным периодом для формирования двигательной сферы, что при наличии нарушений требует специально адаптированных педагогических стратегий.

Адаптивная физическая культура, по определению Л. В. Шапковой [5, с. 21], выступает не только как средство оздоровления, но и как мощный коррекционно-развивающий

инструмент. Она способна компенсировать двигательные дефициты, стимулировать когнитивные процессы через двигательную активность, формировать эмоционально-волевую регуляцию и базовые социальные навыки. Однако, как указывают исследователи (А. С. Микляева [3, с. 113], А. С. Самыличев [4, с. 87–88]), существующий разрыв между теоретическими разработками и практикой в дошкольных учреждениях остается существенной проблемой, препятствующей реализации потенциала АФК в полной мере.

Эмпирическая часть исследования была организована на базе специализированного дошкольного образовательного учреждения компенсирующего типа. В исследовании приняли участие 10 воспитанников в возрасте 5–7 лет с диагнозом «легкая умственная отсталость» (F70 по МКБ-10). Общая продолжительность исследования составила 3 месяца и включала три этапа: констатирующий (диагностика исходного уровня), формирующий (реализация программы) и контрольный (оценка динамики).

Базовым методом исследования выступил педагогический эксперимент. Для комплексной оценки применялись взаимодополняющие методы: педагогическое тестирование физических качеств (гибкость, координация, ловкость, точность, общая моторика); структурированное наблюдение за деятельностью и поведением детей на занятиях; анкетирование родителей и педагогов для получения субъективных оценок изменений в эмоциональной и социальной сферах; методы математической статистики для обработки количественных данных.

В рамках формирующего этапа была внедрена авторская коррекционно-оздоровительная технология, построенная на принципах индивидуализации, игрофикации, сенсомоторной интеграции и дозированной нагрузки. Занятия проводились 2 раза в неделю по 30–35 минут и включали блоки разминки, основной двигательного-игровой деятельности и релаксации. Акцент делался на развитии координации, равновесия, силы основных мышечных групп, а также на формировании навыков следования инструкции, работы в паре и группе.

Сравнительный анализ данных констатирующего и контрольного этапов показал устойчивую положительную динамику по всем оцениваемым физическим показателям. Результаты представлены в сводной таблице 1.

Таблица 1. Динамика показателей физического развития дошкольников с умственной отсталостью после внедрения коррекционно-оздоровительной технологии (n=10)

Наименование теста	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %
Наклон вперед сидя (гибкость), см	4.2 ± 1.1	6.1 ± 1.3	45.2
Балансирование на одной ноге (координация), сек	6.8 ± 2.4	12.4 ± 3.1	82.4
Прыжки через препятствие (ловкость), кол-во	5.1 ± 1.5	7.3 ± 1.8	43.1
Метание мяча в цель (точность), попаданий из 5	2.3 ± 0.9	3.8 ± 1.1	65.2
Перекаты на спине (общая моторика), кол-во	3.9 ± 1.2	5.6 ± 1.5	43.6

Наибольший прогресс был зафиксирован в развитии координации (баланс) и точности движений. Качественный анализ данных анкетирования и наблюдений выявил сопутствующие положительные изменения: повышение интереса детей к двигательной активности, снижение проявлений тревожности и импульсивности, улучшение способности следовать правилам и инструкциям, рост инициативности в коммуникации со сверстниками. Родители и педагоги отметили, что дети стали более уверенными, эмоционально отзывчивыми и включенными в коллективную деятельность.

Проведенное исследование подтвердило высокую эффективность системного, технологически организованного подхода к проведению занятий по адаптивной физической культуре с дошкольниками, имеющими легкую степень умственной отсталости. Разработанная коррекционно-оздоровительная технология, интегрирующая развитие физических качеств, сенсомоторной интеграции и социальных навыков в игровой форме, доказала свою результативность.

Реализация данной методики привела к статистически значимому улучшению ключевых показателей физического развития: гибкости, координации, ловкости, точности и общей моторики. Параллельно наблюдалась выраженная положительная динамика в психоэмоциональной и социальной сферах, что проявлялось в повышении мотивации к занятиям, улучшении поведения, развитии навыков взаимодействия и снижении уровня дезадаптации.

Таким образом, перспективным направлением развития адаптивной физической культуры в современных условиях является создание и внедрение в широкую практику дошкольного образования комплексных коррекционно-оздоровительных программ, основанных на принципах индивидуализации, междисциплинарности и игрового взаимодействия. Это позволит не только оптимизировать процесс физического развития детей с ОВЗ, но и существенно повысить эффективность их социальной интеграции и качество жизни. Для успешной реализации данного направления необходима соответствующая ресурсная поддержка, включая подготовку специалистов, разработку методического обеспечения и оснащение материально-технической базы учреждений.

Список литературы

1. Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. – СПб. : Лань, 2003. – 656 с.
2. Екжанова, Е. А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание. Программа дошкольных образовательных учреждений

компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта / Е. А. Екжанова, Е. А. Стребелева. – М. : Просвещение, 2005. – 272 с.

3. Микляева, Н. В. Коррекционно-педагогическая работа в детском саду для детей с задержкой психического развития: организационный аспект / Н. В. Микляева, Ю. В. Микляева. – М. : Айрис-пресс, 2008. – 160 с.

4. Самыличев, А. С. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья : монография / А. С. Самыличев. – М : Физическая культура, 2015. – 208 с.

5. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2007. – 608 с.

УДК 796.412.2

А. С. Бездорожная,
студент I курса, программа магистратуры
«Спорт высших достижений
и система подготовки спортсменов»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет»,
г. Луганск
a04092003@mail.ru

Научный руководитель: **С. В. Попелухина,**
кандидат педагогических наук

СПЕЦИФИКА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ КАК СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННОГО ВИДА СПОРТА

Аннотация. В статье рассмотрена специфика художественной гимнастики как сложнокоординационного вида спорта. Зарождение и развитие художественной гимнастике, и её место в олимпийском движении. Программа соревнований и оценивание по двум основным критериям. Сочетание в

художественной гимнастике физической подготовленности и художественного самовыражения, что делает этот вид спорта зрелищным и привлекательным для зрителей.

Ключевые слова: художественная гимнастика, гибкость, олимпийский вид спорта, физическая подготовленность, программа.

Художественная гимнастика является сложнокоординационным видом спорта, который включает в себя множество разнообразных элементов, требующих высокой степени взаимосвязи между движениями, пространственной ориентации и контроля над телом. Художественная гимнастика, как и любой другой вид спорта, развивается по общим закономерностям, и для достижения высокого уровня спортивного мастерства необходимы несколько ключевых компонентов. Основные из них включают: качество исполнения, хореографическая составляющая, психологическая подготовка. Художественная гимнастика не только развивает физические качества, но и формирует важные морально-волевые аспекты у детей: целеустремленность, трудолюбие, самодисциплина, умение работать в команде, управление эмоциями, способность преодолевать трудности. Художественная гимнастика родилась в 1934 год, когда при Институте физической культуры имени П.Ф. Лесгафта открылась Высшая школа художественного движения, где основным предметом называли художественной гимнастикой [1, с. 5].

Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта, в котором гимнастки соревнуются в техническом мастерстве, выразительности исполнения сложных движений телом, в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Художественная гимнастика включена в программу Олимпийских игр с 1984 года (для индивидуальных выступлений) и с 1996 года (для групповых соревнований). Этот вид спорта выделяется своей уникальностью, сочетая элементы физической активности, артистизма и эстетики.

Художественная гимнастика как дисциплина существовала и раньше, она была официально включена в программу XXIII летних Олимпийских игр в Лос-Анджелесе (США) с 28 июля по 12 августа

1984 года [2, с. 12]. С тех пор этот вид спорта стал устоявшейся частью олимпийской программы. Считается относительно молодым видом спорта, так как элементы, схожие с художественной гимнастикой, появились значительно раньше. Он сформировался на основе акробатики, танцев и балета, что сделало его сравнительно новым в сравнении с другими спортивными дисциплинами, такими как легкая атлетика или гимнастика.

Со временем художественная гимнастика быстро эволюционировала, включая новые элементы, техники и хореографию, что добавляет ей динамичности и привлекает внимание зрителей. Художественная гимнастика в СССР развивалась активно и приобрела значительное значение в спортивной культуре страны. В СССР этот вид спорта начал развиваться в 1940-х годах, но настоящий рост популярности художественной гимнастики произошел в 1950-х и 1960-х годах. СССР стал одним из мировых лидеров в художественной гимнастике [3, с. 23].

На Олимпийских играх проводятся как индивидуальные, так и групповые соревнования. Индивидуальные выступления включают в себя соревнования с различными предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы и лента), а в групповых соревнованиях команда из 5 гимнасток выполняет программу с предметами. Оценка и судейство в художественной гимнастике отличаются своей сложной и многогранной системой. Судейская комиссия: В каждом соревновании участвует несколько судей, которые оценивают выступление гимнасток. Обычно количество судей составляет от 5 до 7, и из них несколько являются главным судьей и специальными судьями (например, за хореографию, исполнение, технические элементы) [2, с. 18].

Оценивается по двум основным категориям:

- Техническая оценка (D-система). Оцениваются выполненные элементы, сложность программы и техника исполнения. Каждому элементу соответствует определенное количество очков, которые суммируются, учитывая степень их сложности.

– Судейство по артистизму (Е-система). Оценивается исполнение программы, включая выразительность, хореографию, взаимодействие с предметом и общую презентацию. Судьи выставляют оценки на основе ряда критериев, таких как динамика, грация и эмоциональная отдача.

Штрафы и вычитания. Если гимнастка допускает ошибки (например, падение, неправильное выполнение элемента или нарушения правил), из её общей оценки могут быть вычтены штрафные баллы. С точки зрения физической подготовки, современная художественная гимнастика отличается чрезвычайно высокими требованиями к координации и амплитуде движений гимнасток, что принципиально возможно демонстрировать при высоком уровне развития специальной выносливости. В координационном плане особо значимы согласованность движений телом и предметом, статическое и динамическое равновесие, чувство ритма; в плане амплитуды движений – гибкость, силовые и скоростно-силовые качества спортсменок.

Художественная гимнастика требует высокой степени подготовки и многие годы тренировок. Спортсменки работают над развитием гибкости, силы, координации, прыжковой подготовки и артистизма, а также уделяют значительное внимание тренировке программ и выступлений.

Как уже упоминалось, художественная гимнастика один из самых молодых видов спорта. Девочки начинают заниматься гимнастикой в возрасте от 4 до 6 лет. В этом возрасте дети начинают осваивать основные элементы, развивают гибкость, координацию и физическую подготовку. С течением времени, по мере роста и развития, гимнастки могут продолжать тренировки на более высоком уровне, участвуя в соревнованиях и специализированных группах. Наиболее талантливые и одаренные спортсменки могут быть замечены и отобраны в спортивные школы и клубы, где они получают более углубленную и профессиональную подготовку.

Таким образом, художественная гимнастика занимает важное место в олимпийском движении, сочетая в себе физическую подготовленность и художественное самовыражение, что делает

этот вид спорта зрелищным и привлекательным для зрителей [3, с. 22].

Индивидуальная программа соревнований предполагает выполнение четырёх упражнений под музыкальное сопровождение с такими предметами как: скакалка, обручи, мяч, булавы и лента. Каждый год один из видов программы убирается, по решению международной федерации художественной гимнастике. В программе по групповым упражнениям (пять человек + запасная), гимнастки соревнуются в двух видах программы. Одно упражнение с пятью одинаковыми предметами, а второе упражнение сочетание двух предметов, например, два обруча – три мяча или три ленты – две скакалки. Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ и качества исполнения.

1. Трудности программ. Этот компонент включает в себя разнообразные элементы, которые гимнастки должны выполнять в своих программах. Трудность может оцениваться по сложности акробатических элементов, использованию предметов (булавы, обруч, мяч и т.д.) и взаимодействия между участницами группы (в случае групповых выступлений). Чем более сложные элементы включены в программу, тем выше оценка за трудность при судействе.

2. Качество исполнения. Качество исполнения включает в себя точность и чистоту выполнения элементов, плавность движений, гармонию и эстетическое выражение. Судьи обращают внимание на такие аспекты, как техника исполнения, синхронность (в групповых упражнениях), сотрудничество между гимнастками и артистизм. Важно, чтобы каждое движение выглядело естественно и грациозно [6, с. 102].

Также обязательна хореографическая составляющая и психологическая подготовка. Хореография программы играет важную роль в создании общего впечатления от выступления. Разнообразие и оригинальность движений, подача, соответствие музыке и общая эстетика композиции способствуют оценке артистизма.

Психологическая подготовка. Уверенность, способность справляться со стрессом и зрительными нагрузками, постоянная работа над психологическими аспектами выступления также влияют на результаты гимнасток. Умение сосредоточиться и сохранять спокойствие во время выступления критически важно.

Художественная гимнастика занимает важное место в олимпийском движении, сочетая в себе физическую подготовленность и художественное самовыражение, что делает этот вид спорта зрелищным и привлекательным для зрителей.

Список литературы

1. Пенюта, В. Е. Художественная гимнастика : учебное пособие / В. Е. Пенюта, А. С. Самыличев, К. Н. Канаев. – Н. Новгород, 2018. – 33 с.

2. Карпенко, Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 034300.68 – Физическая культура / Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М., 2014. – 264 с.

3. Йога: визуальный самоучитель / пер. с англ. О. Г. Белош. – Минск : Попурри, 2014. – 390 с.

Л. А. Бетуганова,
студент 3 курса, направление подготовки
«Физическая культура»,
ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный
университет им. Х. М.Бербекова»
lina.betuganova@gmail.com

Научный руководитель: **А. Н. Коноплева,**
кандидат педагогических наук, доцент

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы студенческого спорта в Кабардино-Балкарской республике. Работа посвящена исследованию особенностей организации студенческого спорта в различных учебных заведениях региона. Авторы приходят к выводу, что современная система развития студенческого спорта в Кабардино-Балкарской республике несовершенна и определяют возможности, направления ее оптимизации, а также перспективы развития.

Ключевые слова: студенческий спорт, образовательные организации, спортсмены, спартакиады, лиги спорта.

Спорт сегодня – это мощное общественное явление, которое оказывает существенное влияние на развитие физической культуры. Благодаря спорту в обществе зарождаются и крепнут разнообразные социально-педагогические ценности, такие как духовность, нравственность и этика, а также формируются особые социально-экономические отношения.

Спорт представляет собой комплексную деятельность, охватывающую состязания, тренировки и формирующиеся вокруг них социальные аспекты – нормы, отношения и достижения. Его основное предназначение – достижение максимальных результатов

в конкретном виде спорта и подтверждение выдающихся человеческих способностей (интеллектуальных и духовных) в обществе [2, с. 18]. В его структуру входят: массовый спорт (включая студенческий), который способствует улучшению и поддержанию физической формы; спорт высших достижений (профессиональный), ориентированный на абсолютные мировые рекорды; и спорт для инвалидов, служащий целям их социальной адаптации.

Студенческий спорт начал активно развиваться за границей в середине прошлого века. Сейчас он является важной частью общественной жизни, привлекая инвестиции, сопоставимые с профессиональным спортом. Успешное развитие студенческого спорта считается признаком экономического и социального процветания страны. Государство, руководствуясь «Стратегией развития физической культуры и спорта до 2030 года», ставит перед собой задачи по активному развитию студенческого спорта, обеспечению высокого уровня академической подготовки будущих профессиональных спортсменов и организации на базе высших учебных заведений специализированных центров для тренировок национальных сборных [1, с. 67].

Анализ выявленных показателей, связанных с разграничением компетенций, дает возможность классифицировать студенческий спорт по следующим уровням: внутривузовский, муниципальный, региональный, национальный и международный.

На уровне вузовских соревнований ключевыми показателями являются: число спортивных мероприятий по видам спорта, количество студентов, вовлеченных в физическую культуру и спорт, а также уровень подготовки спортсменов. На федеральном уровне студенческого спорта оценка его состояния и эффективности базируется на ряде ключевых показателей. К ним относятся: общее число высших учебных заведений, вовлеченных в финальные этапы календарных мероприятий среди студентов, проводимых федерациями по видам спорта, ассоциацией студенческих спортивных клубов, а также количество спортсменов, принимающих в них участие. Дополнительно учитывается число вузов, одержавших победы в командных зачетах, и количество студентов,

ставших победителями или призерами финальных соревнований. В контексте международных достижений, традиционным критерием успешности страны выступают победы, завоеванные на соревнованиях мирового уровня.

Чтобы понять, как устроен студенческий спорт в нашем регионе, мы оценили следующие показатели: сколько видов спорта развивается в вузах, какие места занимают вузы в общих спортивных соревнованиях, сколько студентов занимаются в сборных командах республики, и сколько среди студентов спортсменов высокого класса (имеющих разряд кандидатов в мастера спорта, и звания мастеров спорта, мастеров спорта международного класса). Выявление таких специфических индикаторов для каждого организационного этапа студенческого спорта в российских вузах помогает выстраивать план для дальнейшей оптимизации. Это также способствует более точному позиционированию и координации усилий государственных и общественных организаций в его развитии.

Анализ ситуации по ключевым показателям выявил, что в Кабардино-Балкарской республике (далее КБР) студенческий спорт активно реализуется не по всем обозначенным уровням. Определенные сложности связаны с незначительным контингентом обучающихся в регионе и наличием всего трех высших учебных заведений (Кабардино-Балкарский государственный университет – КБГУ, Кабардино-Балкарский государственный аграрный университет – КБГАУ и Северо-Кавказский институт искусств – СКГИИ).

Развитие студенческого спорта в наши дни происходит по двум ключевым векторам. С одной стороны, он функционирует как массовое движение, призванное вовлекать студентов в физкультурно-спортивную активность через систему соревнований различного масштаба и регулярную работу по укреплению здоровья. С другой стороны, студенческий спорт является важной частью спорта высоких достижений, где основная задача – выявлять и готовить перспективных спортсменов из числа студентов для участия в международных универсиадах и других турнирах под эгидой Международной федерации университетского спорта.

Анализ проводимых мероприятий, структуры дополнительных занятий во всех трех вузах выявил наиболее активную работу в КБГУ, где развитие получают следующие виды спорта: футбол, борьба, карате, тхэквондо, бокс, баскетбол, плавание, волейбол, регби, дзюдо, настольный теннис, бадминтон, силовые виды спорта. В КБГУ ежегодно проводятся внутривузовские соревнования по всем игровым видам, плаванию, гиревому виду спорта, пауэрлифтингу. Сборные команды вуза по футболу, волейболу, пляжному волейболу, баскетболу и дзюдо систематически принимают участие в официальных соревнованиях всероссийского уровня, занимая призовые места. Дзюдоисты КБГУ являются победителями и призерами международных соревнований. Студенты СКГИИ участвуют лишь во внутривузовских соревнованиях по игровым видам спорта. В КБГАУ активно поддерживают и развивают спортивные игры: футбол, баскетбол и волейбол. Однако, кроме внутривузовских и региональных соревнований студенты КБГАУ участие нигде не принимают.

Основные проблемы развития студенческого спорта в республике обусловлены: отсутствием поддержки финансирования со стороны министерства спорта КБР студенческих соревнований на национальном уровне; отсутствием специалистов, работающих в высших учебных заведениях, которые могли бы руководить сборными вуза на должном уровне; несоответствием материально-технической базы современным требованиям подготовки сборных команд на высоком уровне. Для улучшения ситуации по развитию студенческого спорта в вузах КБР необходимо: создание и поддержка спортивных секций; модернизация спортивной инфраструктуры и инвентаря; создание онлайн-платформы для обмена опытом между спортивными клубами; активное продвижение спорта и здорового образа жизни в медиа; организация массовых спортивных мероприятий; привлечение спонсоров из спортивной индустрии и стимулирование студентов к регулярным занятиям спортом через участие в соревнованиях.

Студенческий спорт – это неотъемлемая часть социально-экономической структуры государства. В России в последние годы значительно возросло внимание к развитию студенческого

спортивного движения. Однако, несмотря на это, остаются нерешенные вопросы, требующие дальнейших усилий.

Список литературы

1. Микаилова, А. Ф. Состояние, проблемы и перспективы развития студенческого спорта в Российской Федерации и мире / А. Ф. Микаилова, М. Д. Кунгурцева // Научный Лидер. 2023. №46 (144). – С. 67–69.
2. Соколов, Н. Г. Студенческий спорт в вузе / Н. Г Соколов, И. Я.Артемов, С. С.Жилин. – Санкт-Петербург: РГГМУ, 2022. – 64 с.

УДК 796.853.26.015.3

А. С. Бондаренко,
студент 3 курса, программа магистратуры
«Спорт высших достижений
и система подготовки спортсменов»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
bondarenko06062002@mail.ru

Научный руководитель: **Н. А. Павлова,**
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры олимпийского и профессионального спорта

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФОРМАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА КАТА В КАРАТЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье рассматриваются методические и психолого-педагогические аспекты освоения ката в стиле шотокан на начальном этапе обучения. Особое внимание уделено адаптации методики обучения ката к возрастным и психофизиологическим особенностям начинающих каратистов. Представлены эффективные

подходы к освоению ката, позволяющие сформировать прочную базу для дальнейшего совершенствования в карате.

Ключевые слова: карате, ката, начальная подготовка, методика обучения, психопедагогика, формальные комплексы, координация, дисциплина.

В системе подготовки каратистов формальные комплексы – ката – выполняют ключевую функцию связующего звена между базовой техникой (кихон) и свободным поединком (кумитэ). На начальном этапе обучения ката служат не просто набором движений, а многофункциональным инструментом, способствующим формированию двигательных навыков, развитию координации и воспитанию внутренней дисциплины. Несмотря на возрастающую популярность соревновательного кумитэ, именно последовательная работа с ката закладывает прочный фундамент для дальнейшего прогресса в боевом искусстве [3].

Ката в шотокан представляют собой уникальное педагогическое средство, направленное на комплексное развитие личности. Процесс освоения формального комплекса требует от ученика высокой концентрации внимания, активного запоминания последовательности действий, а также развития пространственного восприятия и идеомоторных навыков. Исследования показывают, что выполнение ката способствует формированию способности к волевой саморегуляции и управлению эмоциональным состоянием [1].

Систематическая работа с ката развивает такие важные качества, как самоконтроль, внутренняя дисциплина и психологическая устойчивость. Эти характеристики являются основой не только технического мастерства, но и этического поведения в додзё. Уже на первых этапах обучения ката становятся средством передачи традиций, воспитания уважения к учителю и соблюдения норм боевого искусства. Таким образом, ката выступают не только как техническая, но и как нравственная школа карате.

На начальном этапе подготовки, особенно среди детей и подростков 8-14 лет, важно учитывать преобладание наглядно-

образного мышления и повышенную эмоциональную восприимчивость. Методика обучения ката должна опираться на наглядность, образность и мотивацию. Демонстрация техники тренером, использование видеоматериалов, зеркал и парных упражнений позволяет сделать процесс более понятным и интересным.

Объяснение движений через ассоциации – например, «удар как молния» или «стойка как скала» – помогает лучше запомнить форму и характер действия. Такой подход способствует не только ускоренному усвоению материала, но и поддерживает позитивное отношение к тренировкам, что особенно важно на этапе формирования мотивации [3].

Обучение ката строится на сочетании двух взаимодополняющих подходов – расчленённо-конструктивного и целостного. Первый предполагает деление ката на небольшие логические блоки из 2-4 движений, которые отрабатываются поэтапно. После уверенного выполнения отдельных элементов они последовательно соединяются в более крупные фрагменты, а затем – в полную форму. Этот метод позволяет сосредоточиться на качестве исполнения каждого движения и минимизировать перегрузку.

Одновременно применяется целостный подход: тренер демонстрирует ката целиком, формируя у ученика общее представление о его структуре, ритме и энергетике. Такое сочетание способствует более глубокому пониманию ката как единого художественно-технического произведения, где каждое движение имеет своё место и значение [2].

На первом этапе обучения в шотокан используются адаптированные формы – Хэйан Сёдан, Хэйан Нидан и Хэйан Сандан. Эти ката отличаются ограниченным набором технических приёмов: прямые удары (ой-цуки), блоки (агэ-укэ, сото-укэ), стандартные стойки (зэнкуцу-дачи) и чёткие перемещения. Простота структуры позволяет сосредоточиться на точности исполнения, правильности стоек и контроле равновесия.

Благодаря относительно небольшому объёму, такие ката способствуют быстрому формированию двигательной памяти и снижают уровень тревожности, связанной с освоением нового

материала. Они становятся надёжной платформой для перехода к более сложным формам и дальнейшему углублению в технику шотокан [4].

Выполнение ката требует слаженной работы всех звеньев двигательного аппарата: согласованности поворотов корпуса, точности направления движений, контроля центра тяжести и сохранения равновесия. Регулярная практика способствует улучшению пространственной ориентации, временной точности и дифференцированности мышечных усилий. Эти качества имеют не только спортивное, но и общеразвивающее значение.

Исследования показывают, что у занимающихся, систематически отрабатывающих ката, уровень координационных способностей возрастает на 20-25% уже за первые шесть месяцев регулярных тренировок. Это свидетельствует о высокой эффективности ката как средства физического воспитания, выходящего за рамки узкоспециализированной подготовки.

Процесс выполнения ката предъявляет высокие требования к внутреннему состоянию занимающегося. Необходимость помнить последовательность, соблюдать ритм, контролировать дыхание и концентрироваться на каждом движении развивает терпение, уверенность в себе и способность к саморегуляции. Особенно важна работа с дыханием: короткий резкий выдох в момент максимального напряжения (кимэ) и состояние готовности после завершения действия (дзансин) формируют устойчивость к стрессу и волевую собранность.

Кроме того, ритуальные элементы – поклоны перед началом и окончанием ката – укрепляют чувство уважения, дисциплины и принадлежности к традиции. Эти аспекты играют важную роль в формировании личности каратиста, закладывая основы поведения не только в зале, но и в повседневной жизни [4].

Эффективным методом является сопряжённое воздействие, при котором развитие физических качеств происходит в процессе технической отработки. Например, многократное выполнение ката в низких стойках одновременно укрепляет мышцы ног и совершенствует технику. Основными критериями оценки являются точность технических элементов, ритмичность исполнения и

энергетическая наполненность движений. Особое внимание уделяется избеганию формализма – механического повторения движений без понимания их сути и отсутствия волевого усилия.

Таким образом, на начальном этапе подготовки ката в карате – это не просто ритуальная последовательность или элемент соревновательной дисциплины, а многофункциональный педагогический инструмент. Грамотное использование ката позволяет сформировать прочную основу базовой техники, развить физические и психомоторные качества, а также воспитать волевые и когнитивные способности. Эффективность обучения напрямую зависит от методической компетентности тренера, его умения подбирать адекватные методы, своевременно корректировать ошибки и поддерживать интерес обучающихся. Только при соблюдении этих условий ката становятся надёжным фундаментом, на котором строится мастерство каратиста в стиле шотокан.

Список литературы

1. Жадан, А. В. Моделирование начальной подготовки в карате для младшего школьного возраста / А. В. Жадан, В. Н. Чернова // Вестник Московского университета МВД России. – 2008. – № 9. – С. 11–13.
2. Накаяма, М. Лучшее карате: иллюстрированное руководство / М. Накаяма; пер. с англ. – М. : ООО «Издательство АСТ», 2000. – 288 с.
3. Петров, А. В. Педагогические особенности обучения спортсменов-каратистов 12-14 лет формальным комплексам : дис. канд. пед. наук / А. В. Петров. – М., 2019. – 164 с
4. Фунакоши, Г. Каратэ-до Кёхан: руководство по классическому карате / Г. Фунакоши; пер. с яп. – Токио : Коданся, 1936 (репринт 2009). – 320 с.
5. Фунакоши, Г. Каратэ-до: мой путь жизни / Г. Фунакоши; пер. с яп. – М. : Фаир-Пресс, 2003. – 224 с.

УДК 796.83

Б. Е. Бондаренко,
студент 2 курса, программа магистратуры
«Спорт высших достижений
и система подготовки спортсменов»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
nataha_pavlova1980@mail.ru

Научный руководитель: **Н. А. Павлова,**
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры олимпийского и профессионального спорта

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В настоящем исследовании рассматривается научно-методическая проблема формирования физического потенциала юных боксеров на начальном этапе спортивной подготовки. Представлена авторская концепция развития силовых и скоростно-силовых способностей у занимающихся в возрасте 10–12 лет, адаптированная к требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки. Представлен авторский подход, основанный на принципах возрастной адекватности, безопасности и специализированной направленности.

Ключевые слова: бокс, начальный этап подготовки, юные спортсмены, силовые способности, скоростно-силовые способности, методика тренировки, общефизическая подготовка (ОФП), функциональный фундамент, безопасность, мотивация, адаптированные тренировочные средства.

Современный бокс, как высокодинамичный и контактный вид спорта, предъявляет комплексные требования к физической подготовленности спортсмена. Успех в соревновательной деятельности напрямую зависит от уровня развития целого спектра двигательных качеств, среди которых сила и скоростно-силовые

способности занимают одно из центральных мест. Именно они лежат в основе мощного и резкого удара, быстрого передвижения по рингу, способности эффективно действовать в клинче и противостоять силовому давлению соперника. Однако процесс целенаправленного формирования этих качеств у боксеров на начальном этапе спортивной подготовки, который охватывает детей и подростков в возрасте 10–12 лет, сопряжен с рядом серьезных методологических трудностей и противоречий, требующих взвешенного научно-практического решения [3].

Основное противоречие заключается в необходимости заложить базовый силовой и скоростно-силовой потенциал, являющийся фундаментом будущего спортивного мастерства, и одновременном существовании строгих физиологических ограничений, накладываемых возрастными особенностями занимающихся. Дети 10–12 лет переживают активный рост, при котором костная система недостаточно прочна, а связки обладают повышенной растяжимостью. Развитие мышц часто отстает от роста скелета, а нервная система характеризуется преобладанием возбуждения над торможением, что затрудняет концентрацию и координацию. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы также еще не достигли полной зрелости, ограничивая переносимость интенсивных нагрузок. Использование традиционных силовых методик с большими отягощениями в этих условиях неэффективно и опасно, поскольку повышает риск травм, перегрузок опорно-двигательного аппарата и нарушений осанки.

В связи с этим, актуальной задачей теории и методики бокса, а также спортивной педагогики в целом, является разработка и научное обоснование специальной методики развития силовых и скоростно-силовых способностей, адаптированной к психофизиологическим особенностям детей и подростков на этапе начальной подготовки (ЭНП). Такая методика должна, с одной стороны, обеспечивать эффективный прирост соответствующих физических качеств, а с другой – гарантировать безопасность, соответствовать принципам гармоничного развития и способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям спортом. Ее создание требует комплексного подхода,

синтезирующего знания из возрастной физиологии, биомеханики бокса, теории спортивной тренировки и педагогики [1; 4].

Целью настоящей статьи является теоретическое обоснование и развернутое описание авторской методики развития силовых и скоростно-силовых способностей у боксеров на этапе начальной подготовки. Задачи исследования включают: анализ возрастных особенностей контингента и специфики проявления силы в боксе; формулировку методологических принципов построения тренировочного процесса; разработку структуры и содержания тренировочных средств; описание организационных и психолого-педагогических условий эффективной реализации методики.

Методологическую основу исследования составили принципы системного и деятельностного подходов. В процессе работы применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по проблемам возрастной физиологии, силовой подготовки в спортивных единоборствах и методики детско-юношеского спорта; педагогическое наблюдение за тренировочным процессом в группах начальной подготовки; метод аналогии и моделирования для конструирования тренировочных программ.

Разработанная методика строится на нескольких взаимосвязанных принципах, обеспечивающих её эффективность и безопасность. Ключевым является принцип возрастной адекватности, требующий полного соответствия нагрузок возможностям детей 10–12 лет, что исключает работу с предельными отягощениями и статическими напряжениями. Принцип всестороннего развития предполагает гармоничное укрепление всех мышечных групп с акцентом на мышцы-антагонисты для профилактики дисбалансов. Принцип сопряженности обеспечивает связь общеразвивающих упражнений со спецификой бокса через сходство биомеханической структуры и характера усилий. Наконец, принцип постепенности и цикличности регулирует динамику нагрузок посредством плавного увеличения сложности, регулярного обновления упражнений и грамотного

чередования работы разной направленности с восстановительными периодами [2].

Реализация методики осуществляется в рамках стандартного тренировочного процесса в группах начальной подготовки, предполагающего 3–4 занятия в неделю. Блок, направленный на развитие силовых и скоростно-силовых качеств, продолжительностью 20–30 минут, интегрируется в основную часть тренировки, оптимально – после общеразвивающей и специальной разминки и перед работой над технико-тактическими элементами или учебно-тренировочными спаррингами.

Для развития силовых способностей, направленных на силовую выносливость и укрепление мышечного корсета, применяется метод неопредельных усилий в режиме повторения. Основу составляют упражнения с собственным весом (модификации отжиманий, приседаний, статические и динамические упражнения для кора, горизонтальные подтягивания) и с малыми отягощениями – гантелями 1–3 кг, эспандерами и медболами 2–4 кг (жимы, тяги, приседания с удержанием). Рекомендуется выполнять 2–3 подхода по 12–20 повторений, где приоритет отдается технике и ощущению умеренного утомления, а не величине отягощения.

Развитие скоростно-силовых способностей осуществляется через ударный метод и метод динамических усилий, где ключевым критерием является скорость движения, а не величина сопротивления. Центральное место занимает адаптированная плиометрика, включающая различные прыжки (на месте, многоскоки, запрыгивания на тумбу 20–35 см) с акцентом на минимальное время контакта с опорой и технику мягкого приземления. Эффективны также упражнения с малыми отягощениями на максимальной скорости: имитация ударов с легкими гантелями или утяжелителями, броски медбола в стену, а также работа на снарядах с установкой на резкость и быстроту возврата, а не на силовой компонент.

Важнейшим принципом методики является интеграция общефизической подготовки в технико-тактический контекст. Это реализуется через комплексные задания: например, выполнение серии силовых упражнений с последующей немедленной

отработкой ударной комбинации, что моделирует работу в условиях утомления. Другой пример – акцент на «взрывное» завершение удара на снарядах или тактические задания в условных спаррингах, требующие проявления скорости [1; 4].

Организация процесса требует учёта психолого-педагогических аспектов. Мотивация поддерживается через понятное объяснение полезности упражнений, игровые формы, систему поощрений и фиксацию личных достижений. Контроль техники и безопасности является обязательным, приоритет отдаётся правильному выполнению, а не количественным показателям. Планирование нагрузки должно быть гибким, с рекомендуемым соотношением 60/40 в пользу силовой выносливости, и включать дни активного отдыха для восстановления. Безопасность обеспечивается тщательной разминкой, адекватным инвентарём и предотвращением нездорового соревновательного азарта.

Таким образом, представленная методика развития силовых и скоростно-силовых способностей у боксеров на этапе начальной подготовки представляет собой целостную систему, построенную на современных научных представлениях о возрастной физиологии и принципах спортивной тренировки. Ее отличительными чертами являются строгое соответствие возможностям детского организма, приоритет безопасности и гармоничного развития, тесная взаимосвязь между общей и специальной физической подготовкой, а также акцент на положительную мотивацию и долгосрочную перспективу роста спортсмена. Реализация данной методики в тренировочном процессе позволяет эффективно решить двудединую задачу: целенаправленно развить физические качества, определяющие успех в боксе, и сделать это в безопасной, психологически комфортной и развивающей среде, которая способствует не только спортивному прогрессу, но и общему физическому и личностному становлению ребенка. Практическая ценность исследования заключается в предоставлении тренерам-практикам, работающим с детьми, конкретного, структурированного и методологически обоснованного инструментария, который может быть непосредственно внедрен в работу групп начальной подготовки.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении видятся в проведении долгосрочного педагогического эксперимента с целью количественной оценки эффективности предложенной методики по сравнению с традиционными подходами. Важным направлением является также разработка на основе общих принципов методики дифференцированных тренировочных программ, учитывающих индивидуальные типологические особенности юных спортсменов (соматотип, тип нервной системы, исходный уровень подготовленности), а также создание системы контрольных нормативов и тестов, позволяющих объективно оценивать динамику развития силовых и скоростно-силовых качеств у боксеров 10–12 лет.

Список литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Советский спорт, 2013. – 216 с.

2. Губа, В. П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различные виды спорта: монография / В. П. Губа, А. В. Родин. – Москва : Спорт, 2019. – 232 с.

3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник для вузов физической культуры / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2005. – 820 с.

4. Филимонов, В. И. Бокс: педагогические основы обучения и совершенствования: учебное пособие / В. И. Филимонов. – Москва : ИНСАН, 2000. – 400 с.
УДК 796.325.015.52/53-024.71

Е. А. Вакуленко,
студент 2 курса, программа магистратуры
«Спорт высших достижений
и система подготовки спортсменов»

ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
vakulenkofff.eva@gmail.com

Научный руководитель: **А. В. Зюзюков**
кандидат педагогических наук, доцент

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14–16 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ВНЕКЛАССНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности развития скоростно-силовых качеств у волейболистов в возрасте 14–16 лет в условиях внеклассной деятельности.

Ключевые слова: волейбол, скоростно-силовые качества, подростки 14–16 лет, внеклассная деятельность, физическая подготовка.

Волейбол является одним из самых популярных командных видов спорта в мире, и эффективное развитие скоростно-силовых качеств у юных волейболистов имеет существенное значение для достижения высокого уровня мастерства. Подростковый возраст (14 – 16 лет) является критическим периодом для физического и технического развития спортсмена, так как в это время происходит активный рост и формирование двигательных навыков. Так как юные волейболисты часто сталкиваются с необходимостью проявлять максимальную скорость и силу в игре, особенно в условиях командной тактики и стратегии, вопрос о методах их подготовки в рамках внеклассной деятельности становится особенно актуальным [1].

Актуальность темы связана с тем, что скоростно-силовые способности – ведущие качества волейболиста, поскольку они отражают преимущественно прыжковую направленность тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе. Эффективность реализации технических приёмов и тактических

комбинаций базируется на высоком уровне развития скоростно-силовых качеств.

Цель исследования – разработать и апробировать программу развития скоростно-силовых качеств юных волейболистов 14–16 лет, учитывая индивидуальные особенности и темпы развития игроков.

Основной целью данной статьи является анализ и обоснование методов развития скоростно-силовых качеств у волейболистов в возрасте 14–16 лет в процессе внеклассной деятельности. Реализация данной цели предполагает рассмотрение теоретических положений скоростно-силовой подготовки и обобщение практического опыта организации внеурочных тренировочных занятий.

Скоростно-силовые качества являются ведущими для волейболистов, поскольку они определяют эффективность выполнения атакующих и защитных действий. Высокий уровень развития данных качеств позволяет спортсменам выполнять прыжки с максимальной высотой, быстро реагировать на игровые ситуации и сохранять высокую интенсивность двигательной деятельности на протяжении всей игры. Поэтому в процессе внеклассной подготовки особое внимание уделяется подбору упражнений, обеспечивающих оптимальное сочетание силовых и скоростных компонентов движения.

Внеклассная деятельность по волейболу предполагает использование разнообразных скоростно-силовых упражнений, характеризующихся высокой мощностью мышечных сокращений и кратковременным проявлением максимальных усилий. К таким упражнениям относятся различные виды прыжков, метаний, бросков, ускорений и перемещений, выполняемых с высокой скоростью. Существенное значение имеет включение упражнений, максимально приближенных по структуре к игровым действиям волейболистов.

Использование упражнений, связанных с выполнением основного технического действия вида спорта. Например, поскольку многократно выполняемые прыжки вверх – основное игровое действие в волейболе, необходимо применять прыжковые упражнения легкоатлетов-прыгунов, но предпочтительно выполняемые не с одной ноги, а с двух, чтобы быть максимально приближенными к наиболее часто выполняемым действиям волейболистов.

В результате проведенных исследований был выявлен ряд методов, способствующих улучшению скоростно-силовых качеств у волейболистов. Внеклассные занятия, такие как атлетические тренировки, игры с измененными правилами и функциональные тренировки, показали свою эффективность.

1. Атлетические тренировки с акцентом на прыжковую и спринтерскую подготовку улучшили показатели силы и быстроты движений участников. Специфические упражнения, такие как «выпрыгивание вверх с доставанием предмета с махом и без маха руками» и «бросок с мяча в баскетбольное кольцо» были внедрены в программу подготовки [2].

2. Игры с измененными правилами (например, волейбол с сокращенными игровыми зонами) способствовали повышению быстроты реакции и координации движений, что также способствовало улучшению скоростно-силовых качеств [3].

3. Функциональные тренировки, направленные на развитие выносливости, показали, что сочетание кардионагрузок с силовыми упражнениями приводит к значительно лучшим результатам в показателях скоростно-силовых способностей [4].

Развитие скоростно-силовых качеств у волейболистов в возрасте 14–16 лет в процессе внеклассной деятельности доказало свою высокую эффективность. Использование разнообразных методов, таких как атлетические тренировки, игры с измененными правилами и функциональные тренировки, способствовало улучшению игровых показателей и общей физической подготовленности волейболистов. Рекомендуется дальнейшее исследование и внедрение инновационных методов, ориентированных на индивидуальные особенности волейболистов, что даст возможность максимизировать результаты их подготовки.

Список литературы

1. Никитин, С. Е. Методика реализации программы «Учись играть в волейбол» в системе дополнительного образования общеобразовательных школ / С. Е. Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 34–37.
2. Сидорова, Н. А. Развитие скоростно-силовых качеств у юных волейболистов / Н. А. Сидорова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6. – С. 52–55.
3. Романов, А. В. Особенности физической подготовки подростков, занимающихся волейболом / А. В. Романов // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 4. – С. 18–22.
4. Ковалёв, Д. П. Внеклассная деятельность как средство повышения физической подготовленности школьников / Д. П. Ковалёв // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – № 2. – С. 40–44.

УДК 796.835.015.134/.136

А. С. Васильев,

студент 2 курса, программа магистратуры

«Спорт высших достижений

и система подготовки спортсменов»,

ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический

университет»,

г. Луганск

wh1tetee12@yandex.ru

Научный руководитель: **А. В. Зюзюков,**

кандидат педагогических наук, доцент

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КИКБОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация. В статье описана методика повышения технико-тактической подготовленности кикбоксеров на этапе

углубленной специализации с учетом современных вариативных методов тренировки.

Ключевые слова: кикбоксинг; технико-тактическая подготовленность; этап углубленной специализации; тактическое мышление; моторно-когнитивная вариативность.

Развитие современного кикбоксинга характеризуется высокой интенсивностью и плотностью поединков, расширением технического арсенала и усложнением тактических взаимодействий. В этих условиях одной из важнейших сторон подготовки становится технико-тактическая подготовленность (ТТП), определяющая способность спортсмена эффективно реализовывать свои физические и технические возможности в условиях соревновательного противоборства [1; 3].

В структуру спортивной подготовленности единоборцев входят физическая, техническая, тактическая, психическая и теоретическая подготовленность, находящиеся во взаимосвязи [1].

Технико-тактическую подготовленность в кикбоксинге целесообразно рассматривать как интегративное образование, включающее [4]: технический компонент (объем и вариативность ударов руками и ногами, защит, перемещений и их сочетаний); качество техники (точность, быстрота, экономичность, устойчивость исполнения в условиях утомления и помех); тактический (знание структур поединка, схем атаки и защиты, умений планировать и перестраивать действия); ситуационный (умение оценивать текущую ситуацию боя и своевременно реагировать на действия соперника); регуляционный (уровень тактического мышления, внимания, оперативной памяти, принятия решений).

Исследования показывают, что для квалифицированных кикбоксеров характерны [3]: наличие «ядра» индивидуального технического арсенала (ограниченный набор наиболее эффективных действий и их сочетаний), высокий уровень вариативности их применения и развитое тактическое мышление, позволяющее быстро находить оптимальные решения при меняющихся условиях боя. Следовательно, методика подготовки на этапе углубленной специализации должна быть направлена не столько на механическое

расширение арсенала приемов, сколько на углубление их освоения и развитие вариативности применения в реальном поединке.

Этап углубленной специализации (примерно 15-18 лет и старше) характеризуется [2; 5] доминированием специальной и соревновательной подготовки, специализацией по разделу кикбоксинга (фулл-контакт, К-1, лоу-кик и др.), формированием индивидуального стиля ведения боя, возрастанием роли тактического мышления и психической устойчивости, увеличением объема спарринговой работы и участия в соревнованиях. На данном этапе важно обеспечить баланс между закреплением освоенных технических действий и развитием способности гибко применять их в условиях меняющейся соревновательной обстановки.

Метод моторно-когнитивной вариативности рассматривается как эффективное средство развития тактического мышления юных кикбоксеров на этапе углубленной специализации [4]. Его сущность заключается в целенаправленном варьировании: двигательных задач (комбинации ударов, дистанция, темп, направления атак и защит); внешних условий (ограничения по зонам ринга, используемым ударам, времени раунда, числу действий); когнитивных требований (решение тактических задач, быстрый выбор ответных действий, прогнозирование реакции соперника).

Каждое упражнение носит проблемный характер: спортсмен ставится в ситуацию тактического выбора, когда для успешного выполнения задания необходимо осознанно подобрать оптимальный вариант действий в зависимости от меняющихся условий. Ключевыми принципами метода моторно-когнитивной вариативности являются [4]: вариативность (постоянное изменение двигательных и тактических задач), когнитивная нагруженность (анализ, прогнозирование, принятие решений), ситуативность (приближение заданий к реальным боям) и поэтапное усложнение.

С учетом изложенного повышение ТТП кикбоксеров на этапе углубленной специализации целесообразно осуществлять по следующим направлениям:

1. Совершенствование индивидуального технического арсенала. Основные задачи – уточнение техники «коронных»

действий, повышение их надежности и вариативности применения: комплексные упражнения на лапах, мешках, макиварах с акцентом на точность, скорость и дистанцию; серийная работа в режиме «контрольного времени»; выполнение комбинаций на фоне предварительного утомления [3].

2. Развитие тактического мышления средствами моторно-когнитивной вариативности. Используются: условные спарринги с изменяющимися заданиями; задания с ограничениями (только удары ногами, работа вторым номером, только защиты с контратакой и др.); «спарринг с неожиданным условием»; упражнения «выбор лучшего решения», когда спортсмен в реальном времени выбирает оптимальное продолжение комбинации.

3. Тактические спарринги и моделирование соревновательных ситуаций. Тактические спарринги позволяют отрабатывать отдельные элементы тактики без чрезмерной нагрузки: раунды с доминирующей задачей (навязать ближний бой, удерживать среднюю дистанцию, работать на опережение и т. д.); спарринги с разными по стилю партнерами; моделирование концовки раунда при проигрыше по очкам.

4. Интеграция ТТП и специальной физической подготовки. Комплексные упражнения, сочетающие высокую моторную и когнитивную нагрузку, развивают одновременно специальные физические качества и технико-тактические умения: интервальные раунды (30-40 с интенсивной работы – 20-30 с активного отдыха) с заданием на определенные тактические схемы; чередование работы у снарядов и коротких тактических спаррингов; упражнения «серия + добивание» (комбинация по снаряду с немедленным переходом в свободную работу по партнеру).

В недельном микроцикле кикбоксеров на этапе углубленной специализации целесообразно планировать [2; 5] 2-3 основных занятия технико-тактической направленности (с использованием метода моторно-когнитивной вариативности и тактических спаррингов), 1-2 смешанных занятия (ТТП + специальная

физическая подготовка) и 1-2 восстановительных или коррекционных занятия.

На этапе углубленной специализации особое значение приобретает индивидуализация ТТП. Она предполагает [2; 5] учет антропометрических и функциональных особенностей спортсмена при формировании технического арсенала, адаптацию тактических задач к преобладающему стилю ведения боя, дифференциацию объема и характера спарринговой работы в зависимости от уровня подготовленности и календаря соревнований, индивидуальный подбор вариативных тактических заданий для коррекции «слабых мест» технико-тактической деятельности.

Технико-тактическая подготовленность кикбоксеров на этапе углубленной специализации является ключевым фактором успешной соревновательной деятельности. Для повышения эффективности подготовки целесообразно: рассматривать ТТП как интегративное образование, включающее технический, тактический, ситуационный и регуляционный компоненты; сочетать углубленную отработку индивидуального технического арсенала с развитием вариативности его применения; широко использовать метод моторно-когнитивной вариативности; строить тренировочный процесс на принципах ситуативности, вариативности и индивидуализации. Реализация указанных подходов позволяет целенаправленно повышать уровень ТТП кикбоксеров на этапе углубленной специализации и способствует росту результативности соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Атилов, А. А. Кикбоксинг: учебник для вузов / А. А. Атилов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 640 с.
2. Габбазов, Р. М. Тактическая подготовка кикбоксера: методические рекомендации / Р. М. Габбазов. – Москва : Олимпия Пресс, 2010. – 84 с.
3. Клещев, В. Н. Кикбоксинг: от новичка до чемпиона / В. Н. Клещев. – Москва: Физкультура и спорт, 2007. – 288 с.

4. Неверкович, С. Д. Игровые и соревновательные методы подготовки в единоборствах / С. Д. Неверкович, А. Н. Бондаренко. – Москва : Физическая культура, 2015. – 192 с.

5. Филимонов, В. И. Бокс: технико-тактическая и функциональная подготовка / В. И. Филимонов. – Москва : Инсан, 2010. – 416 с.

УДК 796.894.015.3-049.5

А.А. Волошин,
студент 2 курса направления подготовки
«Педагогическое образование (с двумя профилями
подготовки)
Физическая культура. Начальная военная подготовка»
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
wvvuwvww@gmail.com

Научный руководитель: **А.И. Шкурин**
кандидат педагогических наук, доцент

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОГО ЗАНЯТИЯ АРМРЕСТЛИНГОМ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье мы рассматриваем армрестлинг не как соревновательную дисциплину, а как игровую форму силового взаимодействия с чётко регламентированной нагрузкой, акцентируя внимание на обеспечении безопасности и предупреждении повреждений костно-мышечной системы начинающего спортсмена. Роль наставника (тренера, педагога, родителя) должна заключаться не в выявлении сильнейшего, а в формировании у ребёнка оптимальной техники выполнения упражнений, бережного отношения к собственному телу и навыков безопасного поведения во время тренировок.

Ключевые слова: детский армрестлинг, безопасность, техника выполнения, профилактика травм, организация занятий.

Цель нашего исследования – обосновать принципы безопасного включения элементов армрестлинга в занятия с детьми младшего школьного возраста и разработать практические рекомендации по организации учебно – тренировочного процесса, направленные на минимизацию риска травматизма.

Задачи нашего исследования:

1. Анализ научно методической литературы по организации занятий армрестлингом в общеобразовательных учреждениях.
2. Оценка уровня оснащённости школ необходимым для организации учебно-тренировочного процесса оборудованием.
3. Обоснование методических рекомендаций по безопасному проведению занятий с детьми младшего школьного возраста.

Армрестлинг представляет собой специфический вид силового единоборства, требующий не только физической подготовки, но и тактического мышления. Будучи спортивной дисциплиной, в которой победитель определяется в результате борьбы за специальным столом, он способствует развитию волевых качеств, укреплению характера и формированию уважительного отношения к сопернику.

Наличие и доступность в использовании необходимого для занятий армрестлингом оборудования в образовательных учреждениях – это первый и важный шаг на пути приобщения и популяризации данного вида спорта для детей.

Прямых статистических данных о наличии в школах специализированных столов для армрестлинга не публикуется. Однако анализ информации из официальных источников позволяет сделать вывод, что такое оборудование не входит в перечень обязательных для закупки.

Наглядный анализ ситуации мы представили в виде следующей таблицы:

	Критерий оснащённости	Ориентировочный процент школ	Пояснения и контекст
1.	Наличие специализированных столов	1-5%	Не является приоритетом для закупок. Может

			встречаться в школах со спортивной специализацией или в регионах с развитыми традициями этого вида спорта.
2.	Возможность для занятий (с использованием импровизированного инвентаря)	15-30%	В рамках секций или на уроках физкультуры педагоги могут использовать обычные столы для ознакомления с основами. Важно отметить, что это не является полноценным оснащением.
3.	Наличие спортивного зала (как базовое условие)	~99%	Подавляющее большинство школ имеет спортивные залы, что создаёт лишь потенциальную возможность для размещения оборудования, но не свидетельствует о готовности к

			проведению занятий по армрестлингу.
--	--	--	-------------------------------------

На основе представленных данных можно констатировать:

1. Низкая популярность армрестлинга в школьной программе обуславливает отсутствие в большинстве учреждений специализированного инвентаря.

2. Отмечается также дефицит квалифицированных инструкторов и тренеров, способных грамотно организовать учебный процесс по данному направлению в школах, колледжах и техникумах.

Для рассмотрения аспектов безопасного занятия армрестлингом необходимо обратить особое внимание на физиологические и психологические особенности младшего школьного возраста. В младшем школьном возрасте костно – связочный аппарат продолжает формироваться, что делает его уязвимым к чрезмерным и резким нагрузкам. Недостаточное владение техникой в сочетании с выраженным соревновательным азартом у детей значительно повышает риск переломов и повреждений суставов.

Кости обладают большей эластичностью, но зоны роста (эпифизарные пластинки) критически чувствительны к скручивающим и рывковым воздействиям. Связки и сухожилия развиваются медленнее мышечной ткани, поэтому могут не выдерживать пиковых усилий. Психологическая установка на победу любой ценой может подтолкнуть ребёнка к противостоянию с заведомо более сильным противником, увеличивая вероятность травмы.

Зная особенности физиологические особенности данного возраста, мы можем обозначить основные риски и характерные травмы у детей. При некорректной организации детских поединков наиболее часто встречаются повреждения плечевой кости, локтевого сустава и мышц предплечья. Особенно опасны ситуации, когда ребёнок продолжает сопротивление при явно невыгодной и неправильной позиции корпуса и руки [3].

Спиральные (винтовые) переломы плечевой кости – возникают при сочетании ротации туловища и фиксированного положения руки. Вывихи и подвывихи локтевого сустава – происходят при неправильном расположении локтя на подушке стола и избыточном боковом давлении. Надрывы сухожилий мышц-сгибателей предплечья и бицепса – являются следствием неконтролируемых рывковых движений.

Организационные принципы безопасных занятий. Грамотное построение тренировок – ключевой фактор снижения травматизма. Необходимо строго регламентировать условия, продолжительность борьбы и принципы формирования пар.

К занятиям допускаются только здоровые дети, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие острых или хронических заболеваний опорно – двигательной системы. Пары должны формироваться с учётом возраста, веса и уровня подготовленности. Недопустимы поединки «ребёнок против взрослого» или с существенным дисбалансом сил. Продолжительность одной схватки должна ограничиваться несколькими секундами с обязательными паузами для отдыха. Общее количество попыток за тренировку – минимально. Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам, за устойчивым столом с исправным оборудованием [4].

Как в любом виде спорта, так и в армрестлинге особое внимание необходимо уделять технической подготовке и правилам безопасности. Формирование правильной техники у детей должно предшествовать любым соревновательным элементам и является основным методом профилактики травм. Изучение стойки, положения корпуса, кисти и локтя необходимо начинать с медленных, контролируемых движений.

Локоть должен находиться строго в центре подушки стола и не смещаться за её пределы; плечо и предплечье составляют единую линию. Запястье удерживается в нейтральном положении, избегая крайнего сгибания в сторону. Движение корпуса должно быть синхронизировано с движением руки. Категорически запрещены резкие повороты туловища при фиксированной руке. На начальном этапе допустимо использовать только безопасные техники,

например, «борьбу верхом», которая снижает нагрузку на плечевой сустав.

Запрещаются резкие стартовые рывки, скручивание кисти соперника, борьба с двумя противниками одновременно, а также продолжение поединка при возникновении острой боли.

Рекомендуемый комплекс мер по профилактике травматизма: профилактика строится на основе общефизической подготовки, постепенного увеличения нагрузок и обязательной разминки. Интенсивность занятий должна строго соответствовать возрасту и подготовленности ребёнка, а болевые ощущения служат сигналом к немедленному прекращению упражнения.

Обязательная разминка (8 – 10 минут): вращения в суставах, лёгкие динамические упражнения для кистей, предплечий, плечевого пояса, общеразвивающие движения. Укрепление мышечно – связочного аппарата: общая силовая подготовка (подтягивания, отжимания, статические упражнения с лёгким отягощением) без работы на пределе возможностей. Поэтапное увеличение нагрузки: от освоения правильной техники в статике – к лёгким учебным поединкам – и лишь затем к постепенному наращиванию силового компонента. Контроль состояния: сокращение или прекращение нагрузки при появлении признаков утомления, снижении концентрации внимания или жалобах на дискомфорт в суставах [1; 2].

Проведённый анализ позволяет нам сделать вывод о том, что низкий уровень оснащённости школ специализированным оборудованием и недостаток квалифицированных кадров существенно затрудняют внедрение армрестлинга в образовательный процесс. Физиологическая незрелость опорно-двигательного аппарата детей в сочетании с их психологической готовностью к максимальному усилию создаёт серьёзные риски травматизма.

Для решения обозначенных проблем целесообразно:

1. Внедрять поэтапную систему обучения, основанную на первичном освоении безопасной техники под строгим контролем взрослого.

2. Рассматривать возможность оснащения спортивных залов специализированным инвентарём в тех образовательных учреждениях, где отмечается устойчивый интерес к данному виду активности.

3. Способствовать популяризации армрестлинга как безопасной и развивающей дисциплины среди детей и подростков, акцентируя внимание на её технической и воспитательной составляющих.

Список литературы

1. Армрестлинг в школе: методические рекомендации для учителей физической культуры и тренеров / под ред. А. А. Иванова. – Москва. : Спорт, 2022. – 68 с.

2. Драгнев, А. В. Стратегия и тактика в армрестлинге: методические рекомендации / А. В. Драгнев. – Текст : электронный // Армрестлинг в России: [сайт]. – Режим доступа: <https://armwrestling-rus.ru/images/science/dragnev/9.pdf> (дата обращения: 28.01.2026).

3. Петров, И. В. Безопасность в армрестлинге: профилактика травм у школьников // Теория и практика физической культуры. / И. В. Петров. – № 5. – 2021. – 38 с.

4. Сидоров, П. Н. Особенности силовых единоборств в младшем школьном возрасте // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. / П. Н. Сидоров. – № 3. – 2020. – 72 с.

К. А. Вороков,
студент 4 курса ИППиФСО
Кабардино-Балкарский государственный университет
bazhevalbert@mail.ru

Научный руководитель: **А. А. Хежев,**
кандидат педагогических наук, доцент ИППиФСО
Кабардино-Балкарский государственный университет

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПОДГОТОВКИ В ТРИАТЛОНЕ

Аннотация. Триатлон является одним из самых сложных дисциплин в современном спорте, однако несмотря на это данный вид набирает все большую популярность. Ввиду объема нагрузок на организм планирование тренировочного процесса требует особого подхода как в макроцикле, так и в микроцикле. Рассмотрению данного вопроса мы и посветили данную статью.

Ключевые слова: триатлон, спорт, здоровье, макроцикл, микроцикл.

Сам по себе триатлон как олимпийская дисциплина довольно молодой вид, но не смотря на этой представляет серьезных интерес в массе. И исследования, касающиеся тренировочных нагрузок в макроцикле, мезоцикле и микроцикле в триатлоне проводятся в большом объеме.

Триатлон представляет серьезный интерес с точки зрения организации тренировочного процесса, ввиду своей разносторонней нагрузки на организм занимающихся. При планировании тренировочных нагрузок в триатлоне приходится учитывать разносторонность нагрузки на организм так как данный вид включает в себя такие дисциплины как бег, плавание и велогонка. Также ввиду цикличности он требует высокой выносливости.

Как мы говорили планирование тренировочных нагрузок необходимо учитывать разносторонность дисциплин, а также

определить объем нагрузок, в единую систему функциональную систему необходимо внедрять грамотное распределение нагрузок по периодам.

Начать требуется с того, что соревновательный год структурируется по принципу возрастания, и соревновательный год, то есть макроцикл не обязательно совпадает с календарным годом. Соревновательный год включает в себя и мезоциклы и микроциклы, а также тренировочные дни. В связи с этим особую роль приобретает организация тренировок учитывая все возможные факторы такие как возраст, уровень подготовленности, антропометрию, функциональное состояние и т.д. Каждое занятие должно регламентировать интенсивность нагрузки, правильный подбор упражнений, а также грамотное дозирование отдыха. При этом локальная задача отдельно взятой тренировки соотноситься с общей задачей, определяемого в рамках того цикла, в котором она проводится. Таким образом и образуется единая, цельная система целеполагания.

Важно упомянуть, что в профессиональном спорте, особенно столь интенсивной дисциплине как триатлон, наличие спортивного врача является базовой, а очень часто и ключевой частью планирования подготовки триатлонистов. Задачей врача в данной ситуации является систематический медицинский мониторинг ключевых показателей таких как показатели сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, а также, конечно, и анализ крови, и другие физиологические параметры. Данный набор данных от врачей помогают обеспечивать безопасность, то есть избегание травм (в случае серьезной травмы менять тренировочный график как макроцикла, так и в случае более мелких травм подлежит коррекции мезоцикл и макроцикл), а также эффективность тренировочных нагрузок.

Мы в данной статье попытались исследовать и проанализировать современные подходы к построению тренировочного процесса в триатлоне. Мы постарались исследовать зарубежных авторов ввиду того, что данная дисциплина только обретает популярность в нашей стране.

Мы упоминали о том, что триатлон требует довольно высокой выносливости в связи с чем у спортсменов, занимающихся данным видом спорта максимальное потребление кислорода, который принято обозначать $\text{VO}_2 \text{ max}$, варьируется в диапазоне 5,5-6,5 л/мин, что является довольно высокими цифрами. Продолжительность дистанции от двух до трех часов, сюда входит плавание на 1,5 км, велоэтап на 40 км и бег на 10 км [2].

Это приводит нас к выводу, что организм спортсменов работает в диапазоне 75-85 % $\text{VO}_2 \text{ max}$ и это приводит к тому, что преобладающим является участие аэробного метаболизма, в то время как доля анаэробных источников составляет лишь около 5%. Эти показатели могут меняться в зависимости от трассы и рельефа местности проведения соревнований.

Также ЧСС (частота сердечных сокращений) в ходе соревнований держится в районе 150-175 уд/мин., а концентрация лактата в крови организма соответствует состоянию компенсированного метаболического ацидоза 3-7 ммоль/л., а энергозатраты в ходе соревнований составляют около 20 ккал/мин и если пересчитывать на всю дистанцию, это составляет около 2500-3500 ккал. В связи с чем за несколько дней до старта, спортсмены уделяют особое внимание на питание, проводится коррекция питания для компенсации гликогена.

Особенности тренировочного процесса триатлонистов.

Каковы же особенности тренировочного процесса в связи с вышесказанным? Тренировочная нагрузка у занимающихся распределяется по четырехнедельному циклу, ввиду многосоставной структуры триатлона, а еженедельный объем нагрузок не является постоянным. Обычно интенсивные микроциклы сопровождаются восстановительными периодами, которые помогают восстанавливаться организму и избежать травм. Обычно в четвертом микроцикле занятия тренировочный процесс включает в себя занятия с низкой интенсивностью по всем трем дисциплинам. Пятый же микроцикл повторяет первый, но учитывая то, что четвертый микроцикл проходил с меньшей интенсивностью нагрузок, то в пятом микроцикле спортсмен выполняет в среднем на

5-10% больший объем нагрузок или более высокую интенсивность нагрузки [1].

Основным моментом планирования тренировочного процесса служит соревновательный год, который как упоминалось не всегда привязан к календарному году. Соревновательный год в свою очередь включает в себя мезоциклы, микроциклы, а также тренировочные дни. Соревновательный год и ориентирован на достижения запланированного спортивного результата к основным соревнованиям сезона [3].

Микроцикл представляет собой недельный цикл тренировок, продолжительность которого может варьироваться от конкретных задач. Структура микроцикла и его содержание определяется его общей направленностью, его типов будто подготовительным, соревновательным, восстановительным и т.д. Соответственно и содержание тренировок определяется общей направленностью, которая в свою очередь вписывается в общую иерархию.

Мезоцикл считается основным тренировочным циклом, который состоит из 3-6 микроциклов. Увеличение нагрузок, а также понятные и ясные результаты и переход на более высокий уровень тренировочных нагрузок возможен именно в периоде планирования мезоциклов. Соревновательный период рассчитывается с учетом индивидуального графика соревнований и выступлений. Ключевой задачей мезоцикла в этот период – поддержание оптимальной физической формы.

Делая краткий вывод можно заключить, что в триатлоне без планирования всех этапов подготовки будто макроцикл, мезоцикл и микроцикл, достижение результатов практически не представляется возможным. Триатлон является довольно сложным спортивным видом, который требует от занимающихся высокой выносливости и работоспособности. Поэтому планомерное увеличение и контроль тренировочных нагрузок будет определяющим фактором в достижении высоких спортивных результатов.

Список литературы

1. Какие бывают дистанции в триатлоне [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.kant.ru/articles/kakie-byvayut-distantsii-v-triatlone/> (дата обращения: 29.01.2026).
2. Ahmetović, Z. O treningu plivača / Z. Ahmetović. – Novi Sad : Zavod za fizičku kulturu Vojvodine, 1994. – 142 s.
3. Bowman, W. J. Athletic development: the art and science of functional sports conditioning / W. J. Bowman, W. H. Friman, V. Gambetta. – Champaign : Human Kinetics, 1999. – 288 p.

УДК 796.034-05

А. Э. Гарибян,
студент 1 курса, направление подготовки
«Образование в области физической культуры и спорта»,
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический
университет»,
г. Армавир
arturgariban447@gmail.com

Научный руководитель: **Л. Г. Чернышева,**
кандидат педагогических наук, доцент

ЖЕНСКОЕ САМБО: ИСТОРИЯ И ОСОБЕННОСТИ

Аннотация. В статье рассматриваются история женского самбо, особенности данного вида спорта и перспективы его развития.

Ключевые слова: женское самбо, история, особенности.

Современный мир спорта характеризуется эмансипацией: женщины доказывают равные возможности в престижной сфере, приносящей доход и признание. Этот процесс касается расширения роли женщин в спорте, отражающей тенденции к гендерному равноправию в обществе. Не обошло стороной данное явление и самбо.

Целью работы явилось исследование истории женского самбо и его особенностей. Методы исследования: анализ литературных источников и собственного педагогического опыта.

Женское самбо – динамичный вид борьбы, сочетающий технику самозащиты с высокой зрелищностью. Оно возникло в Советском Союзе и сегодня активно развивается по всему миру. Занятия женским самбо начались в 1930-х годах в физкультурных учреждениях СССР. Первые шаги к его популяризации были сделаны благодаря нескольким женщинам, которые активно занимались самбо и желали доказать, что этот вид спорта доступен и для девушек. В 1938 г. в Москве Лев Турин организовал секцию, просуществовавшая недолго из-за войны. В 1950–1960-х интерес возродился, а в 1981-м открылась школа «Самбо-81» во Владивостоке, где прошел дальневосточный турнир [3; 5].

В 1984 г. состоялся первый чемпионат СССР среди женщин, который положил начало соревнованиям на национальном уровне. В 1987 г. Госкомспортом СССР издается приказ о развитии самбо среди женщин, ознаменовавший официальный старт. С 1991 г. стали проводиться Чемпионаты мира, а с 1992 г. – Чемпионаты Европы [6].

Развитию женского самбо способствовало внедрение в общеобразовательные школы проекта «Самбо в школу» [2]. На уроках физической культуры и во внеурочное время девочки и девушки занимаются самбо наравне с мальчиками и юношами.

Женское самбо делится на спортивное и боевое, с акцентом на броски, болевые и удушающие приемы, но без ударов в спортивной версии. В женском спортивном самбо в зависимости от возраста схватка длится 4-5 минут чистого времени. Весовые категории адаптированы для женщин, делая акцент на эстетике и безопасности.

Женское самбо обладает рядом уникальных особенностей, касающихся всех сторон подготовки: физической, технико-тактической, психологической.

Технико-тактическая подготовка: спортсменки демонстрируют высокий уровень техники и стратегического мышления. Осваивая элементы самозащиты, у женщин формируются навыки, которые могут пригодиться в реальных

ситуациях опасности. Тренировки включают в себя изучение различных приемов борьбы и самозащиты, а также ситуационных упражнений, которые помогают приобрести навыки быстрой реакции и обнаружения потенциальной угрозы [4].

Упор на скорость и гибкость делает соревнования в женском самбо не только эффективными, но и зрелищными. Однако, как показало изучение специальной литературы, вопросы обучения двигательным действиям в женском самбо изучены еще недостаточно, нет работ, обобщающих достижения отечественных и зарубежных тренеров в их подготовке на начальных этапах; отсутствует стройная система взглядов на состав и последовательность изучения технических приемов в видах женской борьбы с учетом морфологии женщин, вообще, и спортсменок высокого класса, в частности.

Физическая подготовка: женское самбо требует от спортсменок хорошей физической подготовки, включая выносливость, силу, координацию и гибкость. Регулярные тренировки помогают улучшить работу сердечно-сосудистой системы и повысить уровень общей и специальной выносливости, что позволяет справляться с физическими нагрузками более эффективно. Также тренировки по боевому самбо способствуют увеличению силовых и скоростно-силовых качеств. Комплексы упражнений, которые включают в себя борьбу и технику, позволяют развивать мускулатуру и укреплять суставы. Занятия боевым самбо помогают развивать у женщин координацию движений. Борьба и некоторые технические действия требуют точности и гармоничности движений, развитых координационных способностей, чувства равновесия.

Во время тренировок с женщинами уделяется особое внимание работе с гибкостью спины, конечностей и суставов. Специальные упражнения направлены на увеличение подвижности и эластичности мышц и сухожилий, что в свою очередь способствует улучшению координации движений и общей пластичности тела, что позволяет женщинам легче справляться с повседневными задачами и предотвращать возможные травмы при непредвиденных ситуациях [6].

Считается, что женщины-борцы получают травмы чаще мужчин. Это объясняется тем, что, несмотря на большую эластичность связок и мышц, у женщин слабее так называемый мышечный корсет. К тому же женщины, в отличие от мужчин, уходят от болевых приемов не за счет мышечных усилий, а, прежде всего, за счет большей – по сравнению с мужчинами – гибкости, что во много раз опаснее для здоровья.

Психологическая подготовка женщин в самбо направлена на формирование устойчивости к стрессу, преодоление страха, воспитание целеустремленности и уверенности. Она включает методы саморегуляции, формирование мотивации и развитие психофизических и боевых качеств для успешного выступления на соревнованиях. Тренировки по самбо помогают женщинам повысить самооценку и уверенность в себе, способствуют развитию эмоциональной устойчивости, контроля своих эмоций в стрессовых ситуациях. При выполнении различных приемов и упражнений, женщины проявляют настойчивость и смелость, что влияет на их психологическое состояние [1].

Тренировки по самбо дают возможность женщинам развивать лидерские качества и научиться проявлять себя в соревновательной среде. Участие в соревнованиях позволяет реализовать свой потенциал, стратегически мыслить и выступать в роли лидера.

Одним из основных преимуществ тренировок по самбо является возможность научиться реагировать на агрессию и предотвращать конфликты. Женщины, занимающиеся самбо, осознают свою силу и учатся использовать ее с максимальной эффективностью. Это позволяет им найти путь к мирному разрешению конфликтных ситуаций и избежать применения насилия.

Сплоченность и поддержка: женщины в этом спорте часто создают крепкие сообщества, где они поддерживают друг друга как на тренировках, так и на соревнованиях. Это способствует моральному росту и повышению уверенности.

Таким образом, женское самбо – это не просто вид спорта, а целая культура, включающая в себя крепкие связи, развитие

личности и физического состояния. С каждым годом интерес к этому виду единоборств растет, все больше девушек выбирают самбо как способ самовыражения и достижения новых высот. В настоящее время отмечается рост числа женских соревнований, повышается зрелищность и эстетику спорта, что привлекает инвестиции в спортивный бизнес. В тоже время, несмотря на растущую популярность женской борьбы во всем мире, мнения о ней далеко неоднозначны. Немало специалистов, прежде всего, врачей высказываются против распространения женской борьбы, заявляя о том, что это – чрезвычайно опасный по своей травматичности вид спорта. Недостаток исследований о взаимодействии женского организма и интенсивных нагрузок требует дальнейшего изучения.

Список литературы

1. Волков, В. Г. Теоретические и методологические основы психологической подготовки в Пензенском женском самбо начала 2010 гг. / В. Г. Волков, А. В. Дегтярев // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью: сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. Е. В. Дворяниновой. / – Пенза, 2021. – С. 46–52.

2. Всероссийский проект «Самбо в школу» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/projects/page36> (дата обращения: 01.01.2026).

3. Панина, С. В. История и тенденции развития женского самбо в силовых структурах Российской Федерации, роль конкретных персоналий в совершенствовании отечественной системы / С. В. Панина // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2020. – № 2. – С. 33–38.

4. Тихонова, И. В. Общее и специфическое в проблеме технико-тактической подготовки женщин в видах спортивной борьбы / И. В. Тихонова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 9(43). – С. 92–96.

5. Шахов, А. А. История женского дзюдо и самбо Липецкой области, возможные пути дальнейшего развития / А. А. Шахов, Н. С. Поваляева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 5(75). – С. 133–136.

6. Шеронов, В. В. Женское самбо в России / В. В. Шеронов, А. В. Худавердян // Научный аспект. – 2019. – Т. 11. – № 2. – С. 1419-1422.

УДК 796.853.26.015.53-053.6

К. С. Герасимов,
студент 1 курса, программа магистратуры
«Спорт высших достижений
и система подготовки спортсменов»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
gerasimovkosta557@mail.ru

Научный руководитель: **В. И. Бабич,**
доктор педагогических наук, профессор

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ 13-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВСЕСТИЛЕВЫМ КАРАТЕ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности развития скоростной выносливости у спортсменов 13-16 лет, занимающихся всестилевым карате, и предлагаются примерные тренировочные комплексы.

Ключевые слова: скоростная выносливость, всестилевое карате, спортивные единоборства; интервальные тренировки, юные спортсмены.

Спортивные единоборства представляют собой сочетание силы, техники и способности противостоять физическим и эмоциональным перегрузкам [1]. Важнейшей составляющей успеха в этих видах спорта является скоростная выносливость – способность сохранять высокую скорость движений и активное выполнение действий на протяжении всего боя, а также быстро восстанавливать работоспособность после коротких интервалов отдыха. У спортсменов 13-16 лет, занимающихся вестистелевым карате, данный показатель определяет общий уровень активности, эффективность технических элементов, особенно в заключительной стадии поединка, и устойчивость к утомлению.

Скоростная выносливость характеризуется способностью мышечной и кардиореспираторной систем поддерживать высокий темп двигательной активности длительное время без заметного снижения качества и скорости движений [3; 5].

Высокий уровень скоростной выносливости оказывает существенное влияние на исход поединка и общую результативность спортсмена. Для вестистелевого карате, где бои проходят в высоком темпе и с частой сменой атакующих и защитных действий, это особенно актуально.

Во-первых, она обеспечивает поддержание высокого темпа боя. Современные правила единоборств предполагают быстрый обмен ударами и маневрами, что вынуждает спортсменов постоянно находиться в движении. Развитая скоростная выносливость позволяет юному каратисту 13-16 лет сохранять темп, наносить большее количество эффективных ударов и удерживать инициативу.

Во-вторых, она способствует сохранению точности и качества техники. По мере роста утомления снижаются концентрация и координация, что негативно отражается на точности ударов и надежности защиты. Способность к быстрому восстановлению работоспособности помогает поддерживать технический уровень до конца поединка.

В-третьих, скоростная выносливость обеспечивает преимущества в заключительных отрезках боя. В условиях физического истощения именно спортсмены с высоким уровнем данной способности способны продолжать активную борьбу,

выигрывать важные очки и оказывать решающее влияние на исход встречи.

Наконец, развитая скоростная выносливость дает возможность контролировать темп поединка, навязывать сопернику собственный ритм и снижать вероятность захвата инициативы противником.

Тренировочный процесс по развитию скоростной выносливости у спортсменов 13-16 лет, занимающихся в вестилевым карате, должен строиться с учетом их возраста, уровня подготовленности и соревновательного календаря [2]. Наиболее эффективными являются следующие направления.

Интервальные упражнения позволяют сочетать периоды интенсивной работы и кратковременного отдыха, что соответствует структуре боевых действий: круговой метод [4]: серия упражнений (удары по лапам, мешку, перемещения, прыжковые упражнения) выполняется с минимальными паузами, вызывая выраженное утомление и стимулируя адаптацию к высоким нагрузкам; чередующиеся серии: отрезки интенсивной работы (20-30 с) сменяются кратким отдыхом (20-30 с), что развивает способность поддерживать высокий темп при неполном восстановлении; фартлек-тренировки: переменная нагрузка (бег с ускорениями, сменой направления, включением имитации ударов) моделирует динамику поединка.

Рациональная техника позволяет экономить усилия, что напрямую связано с развитием скоростной выносливости: специальная отработка ударов и перемещений с контролем лишних движений; упражнения на координацию и гибкость, снижающие мышечное напряжение и риск травм; использование видеозаписи для анализа и коррекции техники [3].

Кардиотренировка должна приближаться к структуре соревновательного поединка: интервальный бег (например, 6-8 отрезков по 100-150 м с активным отдыхом); функциональные комплексы с имитацией боевых действий (серии ударов, перемещений, прыжков в заданном темпе); упражнения на скакалке в различных режимах (изменение высоты и частоты прыжков).

Для спортсменов 13-16 лет критически важно качественное восстановление после тренировок: заминка, растяжка, дыхательные упражнения по окончании занятия; использование массажа, водных процедур (контрастный душ) по возможности; рациональное питание с достаточным содержанием белка и углеводов, соблюдение питьевого режима и режима сна.

Регулярный контроль позволяет оценивать эффективность методики:

- тесты на скоростную выносливость (повторные спринты, серийные удары за фиксированное время, интервальный бег);
- мониторинг частоты сердечных сокращений в работе и в периоде восстановления;
- субъективная оценка состояния спортсмена по шкалам самочувствия, активности и настроения.

Для комплексного развития скоростной выносливости у спортсменов 13-16 лет, занимающихся всестилевым карате, могут использоваться следующие примерные блоки.

Блок № 1. Три круга по 5 минут активной работы (серии ударов по лапам, мешку, работа в парах с ограниченной амплитудой контакта) с отдыхом 30 с между кругами. После завершения – 2 минуты отдыха и повторение цикла 2 раза.

Блок № 2. Два подхода по 8 раундов: 15-20 с интенсивных атак (серии из 2-3 ударов) – 40-45 с активного отдыха (спокойное перемещение, легкая работа руками). Пауза между подходами – 3 минуты.

Блок № 3. Спарринг в щадящем режиме общей продолжительностью 8 минут с чередованием 20-30-секундных отрезков активной работы и 20-30-секундных периодов условно-пассивных действий (удержание дистанции, одиночные удары).

Приведенные примеры могут изменяться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и этапа подготовки, но общая направленность на развитие способности поддерживать высокий темп действий при неполном восстановлении должна сохраняться.

Скоростная выносливость является важнейшим компонентом подготовки спортсменов 13-16 лет, занимающихся всестилевым карате. Она определяет возможность поддерживать высокий темп поединка, сохранять качество техники и эффективно действовать в заключительных отрезках боя. Эффективное развитие данной способности достигается при систематическом использовании интервальных и функциональных тренировок, целенаправленной работе над техникой и экономичностью движений, организации полноценного восстановления и регулярном мониторинге состояния спортсменов.

Грамотно выстроенный тренировочный процесс с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов позволяет существенно повысить уровень их скоростной выносливости и, как следствие, результативность соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Дубинов, А. А. Методика развития скоростно-силовых способностей у каратистов 10-13 лет / А. А. Дубинов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 4. – С. 14–17.
3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – Москва : Советский спорт, 2009. – 200 с.
4. Куликов, Л. М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – Москва : Физкультура, образование и наука, 1995. – 288 с.
5. Ярошенко, Д. В. Специальная выносливость в каратэ и её формирование на этапе высшего спортивного мастерства / Д. В. Ярошенко, С. В. Степанов // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 6. – С. 45–48.

А. Т. Гозалов,
студент 2 курса, программа магистратуры
«Спорт высших достижений
и система подготовки спортсменов»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
gozalov.98@mail.ru

Научный руководитель: **А. В. Зюзюков,**
кандидат педагогических наук, доцент

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности развития силовых способностей у подростков 14–15 лет, занимающихся тяжелой атлетикой.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, силовая подготовка, силовые способности, мышечная сила, тяжелоатлетические упражнения.

На протяжении многих лет тяжелая атлетика является простым и доступным видом спорта. Благодаря благотворному влиянию на здоровье спортсмена, а также быстрому росту результатов, тяжелой атлетикой начинают заниматься все больше людей. Стоит отметить, что популярность тяжелой атлетики, как силового вида спорта растет ежегодно [4]. Занятия тяжелой атлетикой способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Развитие силовых способностей тяжелоатлетов начинается с овладения техникой выполнения тяжелоатлетических

упражнений. С этой целью необходимо добиваться точности, экономичности движений, выполняемых сначала в умеренном темпе, а затем – в максимальном. По мере овладения техникой подъема штанги ставится задача увеличения ее веса при сохранении скорости и точности выполнения упражнений [2].

Целью исследования является обоснование педагогического процесса развития силовых способностей у тяжелоатлетов 14-15 лет.

Основные средства развития силовых способностей следующие: рывок классический, в полуподсед, с виса, с плитов, подъем штанги на грудь в сед способом разножка и ножницы, толчок от груди, прыжки со штангой на плечах, приседания со штангой на плечах. Упражнения выполняются с многократными (до 4–6 раз) повторениями и интенсивностью до 70% от максимального результата [2].

Из общеразвивающих упражнений основными средствами являются прыжки в длину и высоту с места и разбега, подскоки, бег с низкого и высокого старта на дистанции 10–40 м, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения. В процессе силовой подготовки упражнения выполняются несколько раз в виде серий.

Развитие силовых возможностей у 15–16-летних атлетов осуществляется путем использования тех же средств, что и в период начальной подготовки юных тяжелоатлетов. Вместе с тем, в специальной подготовке интенсивность выполнения упражнений доходит до 80% от максимального результата, а в тягах и приседаниях со штангой на плечах – до 90%. Общий объем тренировки силового характера возрастает с 35–40% до 50–60% от общего объема упражнений. Это связано с тем, что в тренировку юных штангистов вводится больше тяжелоатлетических упражнений. Из средств всестороннего физического развития выполняются практически все упражнения, но с меньшим объемом и более высокой интенсивностью [2].

В тяжелой атлетике, как ни в одном другом виде спорта, результаты зависят не столько от пропорций тела, сколько от

мышечной силы. В физиологии под силой мышц подразумевают то максимальное напряжение, выраженное в граммах и килограммах, которое способны развить мышцы. По В. М. Зацiorsкому, силу человека можно определить, как его способность преодолевать внешнее сопротивление. Вместе с тем величина силы зависит от веса тела. При прочих равных условиях сила пропорциональна поперечному сечению мышц (принцип Вебера). Чем значительнее вес, чем больше мышечная масса, тем больше сила. Поэтому сила у детей и подростков увеличивается с возрастом и к 17–18 годам приближается к ее уровню у взрослых. Показатели относительной силы большинства мышц (сила на 1 кг веса тела) приближаются к соответствующим показателям взрослых уже к 13–14 годам. Эти физиологические особенности важно учитывать в подготовке юных тяжелоатлетов, где решающее значение приобретает относительная сила [1].

Развитие силовых качеств у тяжелоатлетов происходит с первых шагов в спорте и этому необходимо уделять большое внимание. Проявление мышечной силы связано с концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

В то же время важно учитывать, что у подростков, особенно у 12–15-летних, силовые возможности очень невелики. Поэтому развитие силы должно осуществляться осторожно и постепенно.

Для этого целесообразно применять отягощения весом не более 70–75% от максимального результата, а также статические напряжения до 5 сек при задержке дыхания и до 15–25 сек без его задержки [2].

Основные средства для развития силы в специальной физической подготовке следующие: жим лежа, стоя, наклоны со штангой на плечах, тяги толчковые и рывковые (не более 80% от максимального результата), подъемы штанги на грудь, выжимание гантелей, гирь, статические напряжения для мышц спины, брюшного пресса и др.

Для всесторонней физической подготовке применяют разнообразные упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств, укрепления опорно-связочного аппарата,

совершенствования двигательных умений и навыков при выполнении различных двигательных действий [3].

Из средств общей физической подготовки можно использовать элементы акробатики (кувырки, стойки, повороты и др.), упражнения на гимнастических снарядах (подтягивания, качи, махи, подъемы), элементы борьбы, толкание ядра, прыжки, перенос груза и т. д.

Таким образом, важно помнить, что у подростков, особенно в начальный период обучения, мышцы развиты неравномерно. Поэтому следует уделять большое внимание тем группам мышц, которые наиболее отстают в своем развитии.

Силовая подготовка подростков, занимающихся тяжелой атлетикой, будет наиболее успешной, если: учитывать возрастные особенности спортсменов; применять специально подобранные средства и методы; систематически осуществлять контроль развития силовых способностей, при этом необходимо правильно оценивать силовые способности каждого воспитанника, что поможет в подборе упражнений, которые должны соответствовать их возможностям и постепенно усложняться с ростом силовых показателей.

Список литературы

1. Губа, В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений физ. культуры / В. П. Губа. – Москва : Терра-Спорт, 2013. – 208 с.
2. Дворкин, Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л. С. Дворкин. – Москва : Советский спорт, 2006. – 338 с.
3. Дворкин, Л. С. Силовая подготовка школьников / Л. С. Дворкин, А. А. Хабаров. – Краснодар : КГАФК, 2014. – 236 с.
4. Медведев, А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: учебное пособие для тренеров / А. С. Медведев. – Москва : Физкультура и спорт, 2014. – 142 с.

Е. Ю. Голубенко,
студент 1 курса, программа магистратуры
«Спорт высших достижений
и система подготовки спортсменов»,
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
egor.golubenko.04@gmail.com

Научный руководитель: **В. И. Бабич,**
доктор педагогических наук, профессор

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ И ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В ОРГАНИЗМЕ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ

Аннотация. Координационные способности представляют собой комплекс врожденных и развиваемых характеристик нервной системы, обеспечивающих эффективное управление движениями человека. В статье рассмотрены природные основы этих способностей, возрастные задачи их развития у младших школьников и ключевые координационные навыки в футболе. Особое внимание уделено специфическим видам координационной подготовки в футболе, направленным на повышение мастерства спортсменов в условиях игровой неопределенности и дефицита времени.

Ключевые слова: координационные способности, двигательная координация, кинестетическое дифференцирование, пространственная ориентация, футбольная подготовка.

Координационные способности – это комплекс характеристик человека, которые проявляются при решении двигательных задач различной сложности и обеспечивают эффективное управление движениями и их регуляцию.

Природной основой координационных способностей являются врожденные и наследственные анатомо-физиологические

особенности организма. К ним относятся: свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов), индивидуальные особенности строения коры головного мозга, степень зрелости её отделов и других частей ЦНС, уровень развития анализаторов (зрительного, слухового, вестибулярного), специфика строения и функционирования нервно-мышечного аппарата, темперамент, характер, а также механизмы саморегуляции психических состояний.

Общие задачи развития координационных способностей у школьников включают:

- систематическое освоение новых двигательных действий и их совершенствование в разнообразных условиях;
- развитие специальных координационных навыков (ориентирование в пространстве, точность, равновесие и др.), значимых для спортивных и профессиональных видов деятельности;
- тренировка психофизиологических функций, отвечающих за анализ и регуляцию движений (например, проприоцептивная чувствительность, зрительно-моторная координация).

Задачи для младшего школьного возраста:

- формирование широкого двигательного базиса (накопление умений и навыков);
- развитие специфических координационных способностей (ритмичность, дифференцировка усилий, пространственная ориентация);
- стимуляция речемыслительных процессов, двигательной памяти и способности к мысленному представлению движений.

Решение этих задач должно учитывать возрастные особенности детей. В младшем школьном возрасте развитие координации следует сочетать с тренировкой скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости [2].

Наиболее значимые координационные способности в футболе:

- умение перестраивать и адаптировать двигательные действия;
- кинестетическое дифференцирование (чувство мяча);

- чувство ритма;
- способность к согласованию движений;
- пространственная ориентация;
- быстрота двигательной реакции;
- сохранение равновесия (в статике и динамике).

Развернутая характеристика координационных способностей в футболе:

Способность к перестроению и адаптации движений. Позволяет игроку оперативно менять запланированные действия в зависимости от меняющейся игровой ситуации (например, корректировка удара из-за помех соперника). Чем богаче двигательный опыт спортсмена, тем легче он выбирает оптимальный вариант действия [1].

Проявляется в:

- выборе технического приема (ведение, удар, отбор мяча) в зависимости от обстановки на поле;
- импровизации при выполнении финтов в ситуациях «1 на 1»;
- адаптации к игре против соперников с разными стилями (лево-/правоногие, быстрые/медленные, техничные/силовые);
- быстрой сыгранности с новыми партнерами;
- игре на разных позициях (защита, полузащита, атака);
- действиях при различных тактических схемах;
- игре на покрытиях разного качества.

Кинестетическое дифференцирование (чувство мяча). Основано на точной оценке пространственных (углы суставов, положение частей тела), силовых (степень мышечного напряжения) и временных (скорость движения) параметров. Позволяет выполнять технические приемы с нужной силой, амплитудой и в правильный момент. В футболе это называют «чувством мяча» [3].

Чувство ритма. Умение соблюдать или изменять ритмическую структуру движения в зависимости от ситуации. Примеры:

- изменение темпа дриблинга при приближении соперника;
- корректировка разбега перед ударом по мячу;
- синхронизация движений при приеме летящего мяча;

- смена ритма в обманных действиях для дезориентации защитника.

Способность к согласованию движений. Проявляется в умении соединять отдельные технические элементы (удары, приемы, ведение) в целостные комбинации. Например:

- выполнение удара в прыжке с разворотом;
- ведение мяча с одновременным контролем игровой обстановки;
- сочетание финтов с резким изменением направления движения.

Пространственная ориентация. Включает два компонента:

- а) быструю и точную оценку ситуации на поле;
 - б) выполнение движений в нужном направлении (например, пас в свободную зону, рывок на свободное пространство).
- Проявляется в:

- выборе момента для передачи партнеру;
- позиционировании при приеме мяча (в движении/на месте);
- организации обороны (игра в линию, подстраховка);
- тактических действиях в атаке (открывание, смещение центра игры).

Быстрота двигательной реакции. Умение мгновенно реагировать на сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) конкретным действием. Включает два компонента:

- сенсорный (время обработки сигнала);
- моторный (время выполнения ответного движения).

Типы реакций в футболе:

- простая (ответ на заранее известный сигнал, например, старт после свистка);
- сложная выбора (выбор действия из нескольких вариантов, например, пас или удар при выходе вратаря);
- дифференциальная (разная реакция на схожие сигналы, например, уход от финта соперника).

Примеры игровых ситуаций:

- мгновенный удар после отскока мяча от штанги;
- реакция вратаря на серию ударов;

- рывок на передачу партнера в свободную зону.

Способность к равновесию. Умение сохранять устойчивость в статике (например, при ударе с опорой на одну ногу) и динамике (ведение мяча на скорости, борьба за позицию). Особенно важно при:

- выполнении технических приемов в условиях контакта с соперником;
- игре головой в прыжке;
- резких остановках и сменах направления.

Виды координационной подготовки в футболе:

Общая координационная подготовка. Включает упражнения, развивающие базовые координационные навыки (равновесие, ритм, пространственную ориентацию) без использования специфических футбольных элементов. Примеры:

- бег с изменением длины и частоты шагов;
- прыжки на одной/двух ногах с поворотами;
- упражнения на баланс (например, на нестабильных поверхностях);
- комбинации бега, прыжков и резких остановок.

Специальная координационная подготовка. Основана на усложнении технических элементов футбола (удары, ведение, финты) за счет:

- выполнения приемов в непривычных условиях (на ограниченной площади, с помехами);
- сочетания технических действий с координационными заданиями (например, дриблинг с одновременным жонглированием мячом);
- игровых упражнений с внезапным изменением ситуации (например, игра «2 на 1» с ограничением касаний).

Чем выше уровень координационных способностей, тем легче футболист осваивает сложные технические приемы и адаптирует их к игровым ситуациям. Специальная координационная подготовка создает фундамент для совершенствования мастерства, так как позволяет игроку действовать эффективно даже в условиях дефицита времени, пространства и при активном противодействии соперников.

Список литературы

1. Герасименко, А. П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов / А. П. Герасименко. – Волгоград : ВГАФК, 2022. – 166 с.
2. Голомазов, С. В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1 / С. В. Голомазов. – М. : Спорт-Академ-Пресс, 2022. – 235 с.
3. Тюменцева, И. В. Возрастные особенности координационных способностей у детей / И. В. Тюменцева // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5. – С. 61–64.

А. Р. Гоноков,
студент 4 курса, направление подготовки
«Физическая культура»,
ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный
университет»,
г. Нальчик
amirkarpov@gmail.com

Научный руководитель: **Н. Е. Ачиева,**
преподаватель

ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОГО СУДЕЙСТВА В ПЛАВАНИИ

Аннотация. В рамках данной публикации проводится глубокий анализ предпосылок и трудностей, возникающих в судейской практике в Кабардино-Балкарской республике, а также систематизируются распространенные судейские ошибки. Авторами выделены наиболее значимые причины, провоцирующие ошибочные дисквалифицирующие решения. В заключительной части статьи представлена программа, направленная на улучшение качества судейства в регионе на соревнованиях по плаванию, основанная на результатах исследования.

Ключевые слова: плавание, соревнования, регламент, спортивный судья, дисквалификация, ошибка, правила.

Соревнования составляют фундаментальный элемент спортивной деятельности. В системе физического воспитания они играют решающую роль, являясь мощным магнитом для привлечения людей к активному образу жизни. Кроме того, именно результаты соревнований демонстрируют эффективность работы спортивных школ и центров дополнительного образования. В олимпийской программе плавание занимает особое место: его популярность и обилие медальных комплектов уступают лишь королеве спорта – легкой атлетике.

Сфера спорта находится в постоянном движении. Профессиональный рост спортсменов, выражающийся в увеличении скоростных показателей, освоении более сложных технических элементов и появлении новаторских индивидуальных техник, является неотъемлемой частью этого развития. Чтобы обеспечить справедливое судейство в условиях таких перемен, спортивные судьи должны постоянно работать над собой. Это включает в себя непрерывное повышение квалификации, освоение новых требований к проведению соревнований и понимание всех изменений в правилах конкретного вида спорта. Ведь именно соревнования выступают в качестве ключевого инструмента для физического воспитания и формирования спортивных навыков [1, с. 9].

Невозможно представить себе стремление к мировым рекордам в плавании без безупречного судейства. Компетентность судей – это фундамент, на котором строятся любые соревнования. Поскольку правила плавания регулярно обновляются (например, с 1 января 2024 года действовали одни правила, а с 23 января 2026 года вступила в силу новая редакция), судьям крайне важно непрерывно развивать свои профессиональные компетенции. В учреждениях дополнительного образования и детско-юношеских спортивных школах Кабардино-Балкарской республики остро ощущается нехватка квалифицированных судей по плаванию. Этот дефицит обусловлен многими объективными и субъективными факторами. Прежде всего, это отсутствие знаний. Ситуацию усугубляет и малое количество соревнований, лишаящее судей возможности необходимой практики для повышения их профессионального уровня.

В работе судей, как и в любой другой сфере, могут возникать ошибки, обусловленные различными причинами. Причины ошибок в работе спортивных судей можно сгруппировать по следующим направлениям:

1. Субъективные и методологические аспекты: к ним относятся недостаточный уровень профессиональной подготовки судей и отсутствие унифицированного подхода к интерпретации правил. Ярким примером служат ошибки при определении

дисквалификации за высокую скорость выполнения поворотов в плавании, что обусловлено многообразием применяемых техник.

2. Организационные ограничения: недостаточное количество судейского персонала на соревнованиях является существенным источником ошибок.

3. Системные недостатки в образовании: отсутствие всесторонней образовательной программы для судей по плаванию препятствует достижению высокого стандарта судейства.

Значительный рост интереса к плаванию в регионе привел к высокой загруженности тренерского состава. В результате, тренеры вынуждены уделять меньше внимания деталям формирования навыков при становлении техники занимающихся и соблюдению правил. А неточное выполнение технических элементов спортсменами в плавании способно привести к принятию негативного решения судьей. Наиболее часто выполняемый технический элемент с фиксацией ошибки – поворот «кроссовер» при смене стилей со спины на брасс в комплексном плавании, где неточность выполнения может повлиять на решение судьи вплоть до дисквалификации.

Дефицит судей на соревнованиях в регионе тесно связан с двойной ролью тренера. Он должен не только судить, но и быть рядом со своими подопечными, оказывая им необходимую помощь и контроль, особенно в плане своевременного выхода на старт и общего поведения. Ситуация усугубляется, если в команде много пловцов, впервые участвующих в соревнованиях.

Проблема нехватки судейских кадров приводит к тому, что один судья замещает несколько судейских позиций, либо, что еще более критично, позиция остается вообще без контроля судьи.

Нами определены факторы, способные спровоцировать судейские ошибки при судействе соревнований по плаванию в Кабардино-Балкарской республике. К ним относятся: отсутствие отлаженного механизма автоматической регистрации дисквалифицирующих нарушений; сбой в процессе восприятия информации, когда судья не успевает своевременно обнаружить, заметить, различить, идентифицировать, запомнить, понять или сохранить в памяти важные детали; ошибки, спровоцированные

внутренними страхами: боязнь не справиться с задачей, быть осужденным, почувствовать вину или принять неверное решение; недостаточное владение или незнание правил использования технического оборудования (секундомеров, электронных систем хронометража, контактных щитов) [2, с. 49].

В целях оптимизации и повышения эффективности системы спортивного судейства по плаванию на территории Кабардино-Балкарской Республики, мы предлагаем:

1. Разработать и реализовать комплексные программы обучения судей, построенные на принципах профессионального образования и включающие строгий контроль качества. Эти программы должны не только передавать специализированные знания и навыки, но и способствовать развитию критического мышления, аналитических способностей и личностных качеств, необходимых для эффективной работы. Внедрение видеоматериалов, иллюстрирующих разнообразные варианты выполнения движений, позволяющих судьям заранее ознакомиться с потенциальными сценариями в различных ситуациях.

2. Привлечение судей из других регионов на соревнования позволит не только обменяться ценным опытом, но и значительно улучшить качество судейства на местах.

3. Проведение детального разбора каждого инцидента и разработка корректирующих действий, (активно использовать видеозаписи для объективной оценки спорных моментов).

4. Обеспечение автоматической регистрации соревновательного процесса (позволяющая дополнительный просмотр спорных моментов).

5. Внедрение передовых технологий во время судейства в плавании: электронные табло, кнопочную фиксацию времени, контактные щиты, планки для старта на спине и автоматические системы определения фальстарта.

Повышение квалификации региональных судей в плавании, достигаемое благодаря предлагаемому подходу, напрямую отразится на качестве судейства. А улучшение качества судейства станет катализатором для развития всего вида спорта на региональном уровне.

Список литературы

1. Крицкая, К. В. Анализ объективности решений в профессиональной деятельности арбитров различной квалификационной категории по плаванию / К. В. Крицкая, В. В. Насонов // Вестник спортивной науки: сборник статей. – 2017. – № 4. С. 9–12.
2. Мяникова, Т. И. Судейство соревнований по плаванию: учеб. пособие / Т. И. Мяникова. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2021. – 172 с.

УДК 373.3.016:796.011.1

Т. В. Гончар,
студент 2 курса, программа магистратуры
«Теория физической культуры
и технология физического воспитания»
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
gonchar-toma@mail.ru

Научный руководитель: **Т. Т. Ротерс**
доктор педагогических наук,
профессор, академик Международной
академии наук педагогического образования

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Аннотация. В данной статье идет речь о здоровьесберегающих технологиях в системе физического воспитания обучающихся 1-4 классов, а именно рассматривается сущность и особенности применения здоровьесберегающих технологий в системе физического воспитания обучающихся 1-4 классов. Определяются цель и направленность здоровьесберегающих технологий.

Ключевые слова: Здоровье, здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание, система, обучающиеся 1-4 классов.

В современной науке понятие «здоровье» не имеет точного и конкретного определения. В трудах различных ученых, здоровье трактуется как «отсутствие болезней или дефектов», «способность к полноценному выполнению основных социальных функций, участие в общественно полезном труде», «полное физическое, душевное и социальное благополучие» [1; 3; 4]. Основоположник науки о здоровье И.И. Брехман отмечал, что «здоровье появляется вместе с человеком и изменяется вместе с ним» [2].

Цель исследования: изучить и практически обосновать эффективность применения здоровьесберегающих технологий в начальной школе, направленных на укрепление здоровья младших школьников.

Установлено, что здоровьесберегающие технологии – это совокупность форм и методов организации образовательного процесса, направленных на сохранение, укрепление и формирование здоровья обучающихся на всех этапах обучения. В контексте начальной школы они ориентированы на создание благоприятных условий для физического, психического и социального развития младших школьников, минимизацию негативного воздействия образовательной среды на их здоровье.

Применение здоровьесберегающих технологий в системе физического воспитания обучающихся 1-4 классов представляет собой многофакторный процесс, направленный на формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и развитию физических качеств. Главной особенностью данного подхода, является сочетание разнообразных методов и приемов, где учитывается возрастная характеристика младших школьников, их физическое и психоэмоциональное развитие, а самое главное, необходимость создания безопасной и комфортной среды [3].

Характерной чертой эффективности здоровьесберегающих технологий является игровой метод обучения. Детей в возрасте 6-10 лет можно заинтересовать через игру, что способствует их активному вовлечению в процесс физической активности. Через

игровой процесс обучения, учителя могут повысить интерес младших школьников не только к физическому воспитанию, но и сделать тренировки веселыми, увлекательными, занимательными. Благодаря игровому процессу обучения, создается благоприятная атмосфера для развития командного духа и навыков, а также позволяет эффективно реализовать задания различного уровня сложности. Урок физкультуры – это не просто время для физической активности, но и важный этап в формировании здорового образа жизни, развитии координации, силы и выносливости. Однако, как показывает практика, традиционные методы проведения занятий не всегда способны пробудить искренний интерес и мотивацию у всех учеников. Именно здесь на помощь приходит игровой метод, способный превратить обычный урок в захватывающее приключение, полное азарта и пользы. Игровой метод – это не просто включение нескольких подвижных игр в программу. Это целенаправленное использование игровых форм, правил и сюжетов для достижения образовательных и развивающих целей. Он предполагает создание ситуации, в которой ученик, увлеченный процессом игры, неосознанно осваивает новые навыки, закрепляет имеющиеся знания и развивает важные личностные качества.

Отметим, что важное значение имеет индивидуальный подход к каждому обучающемуся, что дает возможность учитывать физическую подготовленность, интересы и потребности учащихся, чтобы избежать перегрузок и травм. Применение различных методик оценки уровня здоровья и физической активности поможет педагогам корректировать занятия, ориентируясь на конкретные группы учащихся. Таким образом, каждый ребенок будет иметь возможность развиваться в собственном темпе, что повысит его уверенность в себе и желание заниматься спортом [5].

В результате проведенного исследования определено, что уровень заинтересованности, активности детей на стандартном уроке физкультуры и на уроке физкультуры с применением здоровьесберегающих технологий на основе игрового метода значительно выше. Для исследования были взяты два класса 3 и 4. В течении месяца с обучающимися 3 класса проводились стандартные уроки физической культуры, со сдачей нормативов. Для

обучающимися 4 класса в уроки физической культуры вводилось музыкальное сопровождения в подготовительной части урока, эстафеты в игровой форме, музыкально-ритмические игры. К концу месяца, уже можно было сделать вывод, что ученикам 3 класса было не интересно заниматься, упала активность, за исключением 4 класса. В 4 классе, дети заинтересовались, они шли на урок физкультуры с энтузиазмом, особенным интересом и удовольствием. В таблице 1 подробно расписан урок физической культуры и отражено эмоциональное, а также физическое состояние детей:

Таблица 1. Эффективность урока физической культуры с применением здоровьесберегающих технологий

<i>Сравнения</i>	<i>Простой урок физкультуры в 3 классе</i>	<i>Урок физкультуры с применением игрового метода в 4 классе</i>
Мотивация	Часто основана на дисциплине, стремлении получить хорошую оценку. Может быть низкой у части учеников	Высокая, основанная на желании победить, сотрудничать и преодолевать трудности.
Активность и вовлеченность	Может быть неравномерной. Некоторые ученики активно участвуют, другие – пассивны или выполняют задания формально.	Максимальная вовлеченность всех учеников. Игра требует активного участия каждого.
Освоение навыков	Ученики могут выполнять упражнения, не осознавая их цели.	Навыки осваиваются в процессе игры, что способствует лучшему пониманию их значения и

		практического применения.
Развитие физических качеств	Целенаправленное развитие, но может быть скучным и однообразным.	Развитие происходит естественно, в процессе игры, что делает его более приятным и эффективным.
Эмоциональный фон	Может быть нейтральным или даже негативным (страх, скука).	Положительный, радостный, стимулирующий. Ученики испытывают удовольствие от процесса.
Творческий подход	Ограничен. Ученики следуют инструкциям учителя.	Мотивируется. Ученики могут предлагать свои варианты действий, искать нестандартные решения.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что внедрение в урок физической культуры здоровьесберегающих технологий на основе эффективных средств и методов повышения мотивации, обучающихся 1-4 классов, приводит к активности и заинтересованности учащихся двигательной деятельностью, что стимулирует повышение уровня здоровья и направленности на здоровый и активный образ жизни.

Список литературы

1. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа / М. М. Безруких. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2004. – 240 с.
2. Брехман, И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И. И. Брехман. – Л. : Наука. Ленингр. отд-ние, 1987. – 123 с.
3. Кокаева, И. Ю. Основы педагогической психогигиены: учебное пособие для бакалавров / И. Ю. Кокаева. – Москва : Изд-во Перо, 2015. – С. 20.

4. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: учебник для вузов / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 197 с.

5. Старовойтова, Т. А. Формирование учебной деятельности младших школьников: учебно-методические материалы / Т. А. Старовойтова. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. – 138 с.

УДК 616.711-007.5:825-053.6

Э. Ю. Гореликова,
студент 5 курса, направление подготовки
«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья
(адаптивная физическая культура)»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
gorelikova.ella@yandex.ru

Научный руководитель: **Е. А. Мелешко,**
старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры
и физической реабилитации

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА СО СКОЛИОЗОМ 1-2 СТЕПЕНИ

Аннотация. В статье рассматривается организация занятий для коррекции осанки детей старшего школьного возраста со сколиозом 1-2 степени. Описаны и доказаны результаты экспериментального исследования с оценкой рейтинга осанки по Хоулли и Френксу.

Ключевые слова: физическая реабилитация; сколиоз; физическая культура; лечебная физическая культура.

Нарушения осанки занимают первое место, по мнению А. Н. Разумова, О. В. Ромашина, среди заболеваний опорно-двигательного аппарата. Авторы акцентируют внимание на том, что в период обучения в школе у детей увеличивается статическая нагрузка, в связи с чем происходит перенапряжение мышц стабилизаторов [3].

В собственной работе А. А. Потапчук, М. Д. Дидур отмечают, что именно в среднем и старшем школьных возрастах, происходит второй ростовой скачек. В связи с этим увеличивается количество детей, имеющих различные виды нарушений осанки. Именно поэтому вопросы профилактики и коррекции нарушений осанки у школьников, входят в число актуальных проблем в современном образовании [2, с. 125].

Таким образом, применение программ физической реабилитации детей подросткового возраста со сколиозом в школьных учреждениях входят в число актуальных проблем, при этом не существует стандартизированных программ именно в данном направлении.

Именно поэтому, целью нашего исследования мы выделили – оценить эффективность применения программы физической реабилитации детей подросткового возраста со сколиозом 1-2 степени.

По данным различных авторов – А. А. Потапчук, М. Д. Дидур нарушения осанки встречаются в 11-38% случаев. Авторы акцентируют внимание на необходимости проведения и подбора различных коррекционных и профилактических занятий в урочное время (занятия физической культурой), а также в неурочное время увеличения подвижности школьников на переменах [2].

С. П. Евсеев отмечает, что занятия по коррекцию осанки относятся к лечебно-воспитательному и педагогическому процессам. Поэтому все законы и правила теории и методики физической культуры чрезвычайно важны в деле коррекции нарушений осанки у детей среднего и старшего школьного возраста. Автор отмечает, что включение в уроки физической культуры комплексов упражнений коррекционной направленности и

самостоятельное осознанное выполнение подобных комплексов в домашних условиях могут быть рассмотрены как базовые при коррекции сколиоза [1].

В собственных работах авторы Э. И. Савко, Т. В. Зерновой, Н. Б. Пястолова отмечают, что чаще встречается именно сколиотическая осанка.

В данном нарушении осанки различают четыре степени: 1 степень характеризуется небольшими изменениями осанки (угол искривления до 10 градусов); 2 степень характеризуется увеличением количества симптомов нарушения осанки (угол искривления позвоночника составляет от 11 до 25 градусов); 3 степень характеризуется нарушениями осанки, которые не устраняются при разгрузке позвоночника (угол отклонения от 25 до 50 градусов); 4 степень характеризуется как серьёзная патология, при которой угол кривизны позвоночника превышает 50° [4; 5].

Программы физической реабилитации по мнению Э. И. Савко, Т. В. Зерновой, включают в себя занятия по ЛФК, лечебный массаж и применение физиопроцедур [4; 5].

Исследование проводилось в течении 2025-2026 гг. в г. Луганске на базе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Луганской Народной Республики «ЛВУК № 51 имени 10-летия Республики». Под наблюдением находились экспериментальная группа детей 12 школьников старшего школьного возраста 15-16 лет, из них 6 девочек и 6 мальчиков, относящихся к специальной медицинской группе, имеющие в анамнезе сколиоз 1-2 степени.

В ходе исследования проводились занятия, по физической культуре 2 раза в неделю дополнительно проводили занятия на разминке в уроках физической культуры по ЛФК при сколиозе 1-2 степени (15-20 минут) и рекомендовалось в домашних условиях выполнять предложенные комплексы ежедневно и оздоровительный массаж курсом 10 массажей через день.

Комплексы лечебной физической культуры (ЛФК) проводились на уроках физической культурой. Возможность проведения ЛФК, на уроках физической культуры были представлены в разминке потому, что данные уроки со специальной

медицинской группой проходили на «нулевом» уроке. Упражнения были направлены на общее укрепление организма и целенаправленны на развитие мышц спины и живота.

Для проведения комплексов упражнений в домашних условиях с родителями и детьми были проведены беседы и консультации, на которых были разобраны индивидуальные комплексы упражнений для каждого отдельного школьника и предложены комплексы массажа в домашних условиях.

К медико-биологическим методам исследования мы отнесли визуальный осмотр по рейтингу осанки по Хоули и Френксу и тестирование Адамса.

Средние данные до и после эксперимента по оценке осанки Хоулли и Френкса представлены в таблице 1.

Таблица 1. Средние результаты исследования осанки по Хоулли и Френксу у подростков со сколиозом 1-2 степени до и после эксперимента (n=12)

<i>Показатель</i>	<i>До эксперимента</i>	<i>После эксперимента</i>	<i>P</i>	<i>Разница (%)</i>
Мальчики (баллы)	80	90	$p \leq 0,05$	12
Девочки (баллы)	79	89	$p \leq 0,05$	14

Средние показатели оценки осанки Хоулли и Френкса у всех детей до эксперимента соответствовали 79,6 баллов, при чем 79 баллов у девочек и 80 у мальчиков, при идеальном показателе 100 баллов (рисунок 1).

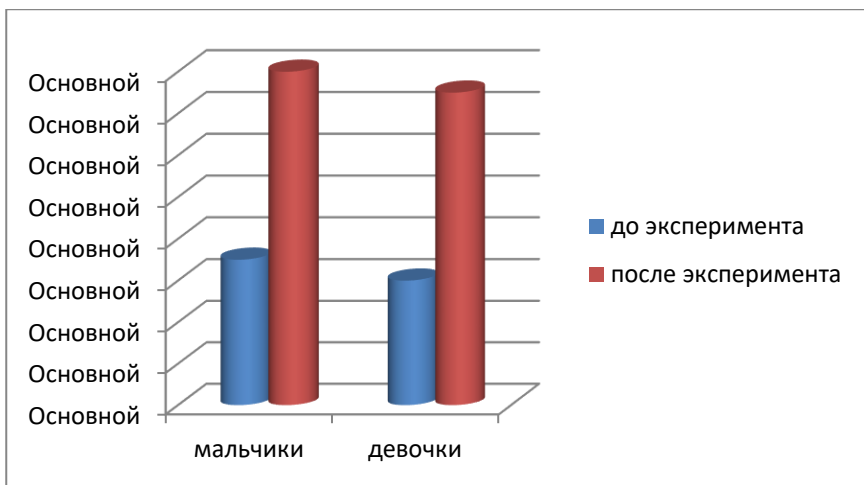


Рисунок 1. Средние результаты исследования осанки по Хоулли и Френксу у подростков со сколиозом 1-2 степени (n=12).

Результаты исследования осанки по Хоулли и Френксу у детей составило – мальчики до эксперимента 80 балл и после 90, что соответствовало улучшению показателей осанки на 12 %, результат является достоверным ($p \leq 0,05$).

У девочек до эксперимента 79 баллов и после 89, что соответствовало улучшению показателей осанки на 14 %, результат является достоверным ($p \leq 0,05$) рисунок 1.

Тест Адамса – проводился по общепринятой стандартной методике, которая описана в методах исследования. Любая непропорциональность в проведении, данного тестирования может быть признаком сколиоза, при этом можем отметить, что данное тестирование дает возможность оценить и гибкость поясничного отдела спины и задней поверхности бедра.

Средние результаты теста Адамса представлены в таблице 2.

Почти все испытуемые до эксперимента при проведении теста Адамса не смогли коснуться пола, исключением стали один мальчик и три девочки. Что показывает плохую гибкость мышц спины и ног. При чем можем отметить, что у шестерых детей

наблюдали смещение оси в сторону, что характеризует наличие сколиоза (нарушение осанки во фронтальной плоскости).

Таблица 2. Средние результаты исследования тестирования Адамса у детей среднего школьного возраста до и после эксперимента (n=12)

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	P	Разница (%)
Мальчики (см)	-7,2	-0,6	$p \leq 0,05$	80 %
Девочки (см)	-3,8	0	$p \leq 0,05$	100 %

Средние результаты теста Адамса до эксперимента у мальчиков «– 7,2 см» и у девочек «– 3,8 см» (рисунок 2.).

После эксперимента лишь один мальчик не смог коснуться пола и средние результаты составили у мальчиков «– 0,6 см» и все девочки смогли коснуться пола, половина детей, свободно при наклоне касалась пола, что соответствовало улучшению гибкости на 90 %, можем отметить что и смещение оси у детей уменьшилось, результаты нашего исследования достоверны ($p \leq 0,05$) рисунок 2.

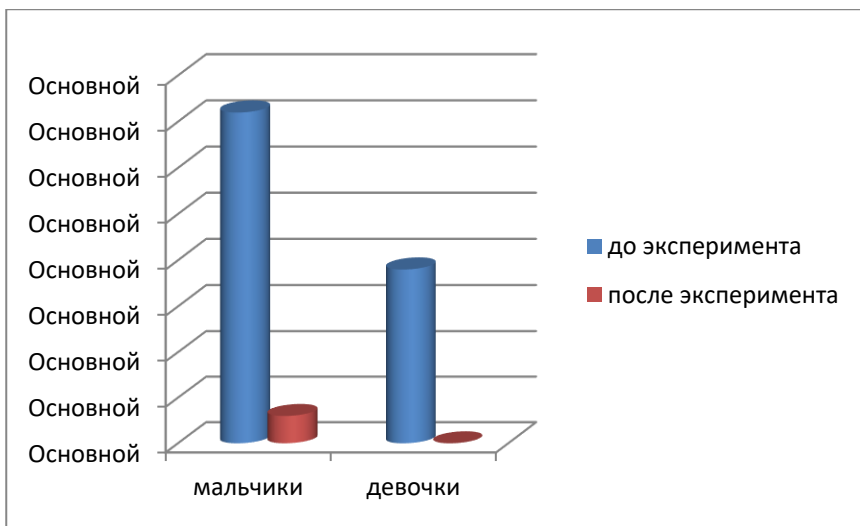


Рисунок 2. Средние результаты исследования теста Адамса у подростков со сколиозом 1-2 степени (n=12).

Таким образом, результаты, полученные в процессе применения программы физической реабилитации детей подросткового возраста, со сколиозом 1-2 степени были достигнуты достоверные улучшения показателей осанки от 12 до 14 %. Поставленная цель исследования решена полностью.

Список литературы

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016 – 616 с.
2. Потапчук, А. А. Осанка и физическое развитие детей. / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур – Спб., 2001. – 166 с.
3. Разумов, А. Н. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине: учеб. пособие. 2-е изд. / А. Н. Разумов, О. В. Ромашин. – М. : МДФ, 2007. – 264 с.
4. Савко, Э. И. Осанка и роль плавания в ее восстановлении / Э. И. Савко, Т. В. Зернова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4 (15). – С. 269–275.

5. Спортивная анатомия: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Юрген Вайнек [пер. с нем. В. А. Кузевой; науч. ред. А. В. Чогвадзе]. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 304с.

УДК 373.2.016:796.012.23

А. Ю. Грачева,
студент 3 курса, программа магистратуры
«Теория физической культуры
и технологии физического воспитания»
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет»,
г. Луганск

Научный руководитель: **А. И. Шкурин,**
кандидат педагогических наук, доцент

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье обозначены организационно-методические особенности проведения уроков физической культуры со школьниками 10-12 лет с учетом развития физического качества гибкость.

Ключевые слова: физическая культура, урок физической культуры, школьники 10-12 лет, физические качества, развитие гибкости

Гимнастика играет ключевую роль в системе физического воспитания, способствуя всестороннему развитию детей и являясь неотъемлемой частью учебной программы.

В возрасте 10-12 лет школьники осваивают гимнастические элементы, такие как кувырки, стойки, «мост», успешное выполнение которых требует хорошей подвижности суставов. Постепенное усложнение этих упражнений приводит к улучшению показателей

гибкости. Специалисты подчеркивают важность общеразвивающих упражнений для повышения подвижности. Элементарные упражнения для рук, корпуса и ног, направленные на разностороннее физическое развитие, расширяют амплитуду движений, укрепляют опорно-двигательный аппарат и способствуют растяжению мышц.

Занятия гимнастикой формируют правильную осанку, развивают координацию и грациозность движений, создавая благоприятную среду для эстетического воспитания и формирования вкуса в области физической культуры.

Наибольший эффект достигается при систематических занятиях, направленных на развитие гибкости, в подростковом возрасте, когда мышцы достаточно эластичны, а суставы и связки способны выдерживать нагрузки. Упражнения на растягивание следует дозировать, применять часто и начинать с небольших нагрузок, чтобы использовать эффект последействия. Важно, чтобы упражнения не вызывали болевых ощущений.

В подростковом возрасте следует проявлять осторожность при выполнении упражнений для позвоночника и плечевых суставов, поскольку они легко травмируются. Тазобедренные и голеностопные суставы лучше переносят нагрузки. Упражнения на гибкость следует увеличивать постепенно, избегая максимальных наклонов вперед и назад до 10-11 лет.

По мнению экспертов, наиболее эффективно комплексное развитие гибкости, с равным разделением времени между динамическими упражнениями для активной и пассивной гибкости и меньшей долей для статических упражнений.

Уровень гибкости должен превышать амплитуду, необходимую для выполнения движений, создавая запас. Для поддержания достигнутого уровня необходимо регулярно повторять упражнения. Упражнения на гибкость рекомендуется включать в домашние задания и утреннюю гимнастику.

В отличие от других физических качеств, гибкость начинает снижаться с возрастом из-за окостенения хрящевых тканей и уменьшения эластичности связок. Направленные тренировки более эффективны в младшем возрасте.

Специальные упражнения на растягивание, выполняемые с максимальной амплитудой, являются основными средствами развития гибкости. Широко применяется метод повторений с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторений зависит от пола, возраста и уровня подготовки.

На занятиях используются методы статического растягивания, основанные на удержании конечного положения от нескольких секунд до нескольких минут.

Важно правильно дозировать нагрузки и определять оптимальные пропорции упражнений.

В заключение, возраст 10-12 лет является благоприятным периодом для развития гибкости, но необходимо обеспечить регулярные, интенсивные и разнообразные тренировки. Гибкость способствует красивым и координированным движениям, а также развитию других физических качеств.

При выполнении упражнений на гибкость важно ставить конкретные цели и знакомить учащихся с названиями частей тела и различными движениями. На одном занятии достаточно 8-10 упражнений на растягивание.

Особенностью развития гибкости в этом возрасте является пластичность опорно-двигательного аппарата, поэтому необходимо ограничиваться общеразвивающими упражнениями и постепенно увеличивать нагрузку.

При выполнении заданий на гибкость перед учеником лучше ставить конкретную цель: дотянуться рукой до определенной точки, поднять плоский предмет с пола и т.д. прием позволяет достичь большей амплитуды движений.

Задачу развития гибкости у учащихся 10-12 лет важно решать в сочетании с повышением их теоретических знаний. С первых уроков следует знакомить учеников с названиями частей тела, с движениями, которые они совершают. Учащиеся должны узнать, что такое сгибание и разгибание, отведение и приведение, супинация и пронация, круговые движение, повороты и вращения. Названные движения должны быть освоенными. Целенаправленная работа по увеличению подвижности в суставах завершается составлением комплексов упражнений, адекватных возрасту

учащихся и соответствующих содержанию урока. На одном уроке достаточно применение 8-10 растягивающих упражнений [4].

Особенность в развитии гибкости у детей 10-12 лет является то, что опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, отличается пластичностью, поэтому на физкультурных занятиях следует ограничиться общеразвивающими упражнениями. Объем и интенсивность упражнений на развитие гибкости должны увеличиваться постепенно (особенно на развитие гибкости позвоночника) [6].

В практике физической культуры и спорта широко распространены два основных вида упражнений для развития гибкости: маховые или пружинные движения типа наклонов, висов или выпадов и растягивающие движения, выполняемые с партнером или на тренажерах [6]. К сожалению, многие родители не понимают оздоровительного значения физической культуры и спорта, не уделяют должного внимания физическому воспитанию детей.

Поэтому задача преподавателей физического воспитания и тренеров – разъяснить положительное воздействие физической культуры на состояние здоровья и физическое развитие детей.

Упражнения на гибкость должны занимать значительное место в занятиях физическими упражнениями детей, так как именно в детском возрасте она развивается наиболее успешно.

В качестве методических основ развития гибкости можно широко использовать в занятиях общеподготовительные упражнения, с элементами сгибаний и разгибаний, наклонов и поворотов туловища. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учета специфики вида деятельности. Вспомогательные упражнения подбираются с учетом специфики рода деятельности (например, вида спорта) [6].

Упражнения на гибкость могут носить как активный, пассивный и смешанный характер. Арсенал средств, применяемых для развития гибкости, также разделяется на развивающие пассивную, активную и смешанную гибкость. Развитию активной гибкости способствуют упражнения, выполняемые как без отягощения, так и с отягощениями. К ним относятся маховые и

пружинящие движения, рывки и наклоны. Отягощения повышают эффективность упражнений вследствие увеличения амплитуды движения, за счет использования силы инерции [3].

Наряду с использованием таких упражнений в отдельных частях урока, они могут составлять программы отдельных тренировочных занятий. Однако упражнения на гибкость часто включаются в комплексные занятия, в которых наряду с развитием гибкости планируется развитие и других качеств, например, силы. Упражнения на гибкость могут составлять и значительную часть утренней гимнастики и мероприятий, проводимых в режиме дня учащихся.

При планировании работы по развитию гибкости необходимо иметь в виду, что активная гибкость развивается в 1,5–2 раза медленнее пассивной (с помощью партнера, отягощения и др.). Разное время требуется и на развитие подвижности в разных суставах. Этот показатель зависит от многих факторов: от структуры сустава и мышечной ткани, возраста ребенка, а в конечном счете – от построения тренировочных воздействий [6].

В зависимости от характера упражнений, применяемых для развития гибкости, особенностей конкретного сустава, возраста и пола учащегося, темпа движений продолжительность упражнений может колебаться в пределах от 20 секунд до 2-3 минут. При этом активные статические упражнения непродолжительны. Пассивные сгибательные и разгибательные движения могут выполняться длительное время [2].

Список литературы

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Л. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 1991. – 65 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.
3. Шайдуллин, Б. Р. Развитие гибкости средствами стретчинга / Б. Р. Шайдуллин // NovaInfo.Ru. – 2019. – № 110. –

С. 87-88.

4. Шакина, Е. А. Определение гибкости / Е. А. Шакина // Физическая культура в школе. – 1994. – № 7. – 15 с.

5. Шампарова, Ю. К. Методика развития гибкости (на примере разных возрастных групп) / Ю. К. Шампарова, И. Н. Пушкарева // Актуальные проблемы науки и образования: материалы Международного форума, посвященного 300-летию Российской академии наук. – Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2023. – С. 292–297.

6. Шулбаев, В. В. Изучение методики развития гибкости у школьников в возрастном аспекте / В. В. Шулбаев // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей III Международной научно-практической конференции. – Пенза: Наука и Просвещение, 2018. – С. 210–213.

Е. А. Дайлидёнук,
студент 4 курса, направление подготовки
«Лечебная физическая культура»,
УО «Белорусский государственный
университет физической культуры»,
г. Минск
veta.daylidenok@gmail.com

Научный руководитель: **А. Р. Ромбальская,**
кандидат медицинских наук, доцент

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ С ПОМОЩЬЮ РЕЗИНОВЫХ ЭСПАНДЕРОВ

Аннотация. В статье обосновывается эффективность применения резиновых эспандеров для развития силовой выносливости. По результатам анализа преимуществ эластичных лент, разработан специальный комплекс упражнений для женщин 18–21 года, который показал положительные результаты в развитии силовой выносливости мышц спины и пресса.

Ключевые слова: силовая выносливость, резиновые эспандеры, метод непредельного сопротивления, физическая подготовка.

Выносливость – это комплекс морфофункциональных свойств организма, который обеспечивает способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Принято выделять общую и специфическую (специальную) выносливость, где общая выносливость – это выносливость к продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование подавляющего большинства скелетных мышц. Под специфической (специальной) – определяют выносливость по отношению к определённой деятельности, избранной как предмет специализации. Выделяют такие виды

специфической выносливости, как скоростная, силовая, координационная и др. [2, с. 230].

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению в мышечной работе с выраженными моментами силовых напряжений. Для развития силовой выносливости применяется метод неопредельного сопротивления, так называемый метод «до отказа» – преодоление неопредельного сопротивления в одном подходе до полного утомления. Одним из преимуществ использования данного метода является малая травмоопасность, что позволяет использовать его в тренировках любого контингента. Важно учитывать, что приросту показателей силовой выносливости в данном методе способствует использование значительного объёма физической нагрузки, которое достигается за счёт максимального количества повторений, а не максимального веса отягощений. Именно здесь резиновые эспандеры демонстрируют свои уникальные преимущества перед традиционными отягощениями [2, с. 197].

Преимущества резиновых эспандеров для развития силовой выносливости:

1. Переменное сопротивление – сопротивление эспандера возрастает по мере его растяжения. Это означает, что мышцы получают адекватную нагрузку, как в начальной, так и в конечной фазе движения, адаптируясь к постоянно меняющемуся сопротивлению.

2. Комплексное воздействие на организм – тренировки с эспандерами требуют значительной стабилизации тела во время выполнения упражнений. Это активизирует крупные мышечные группы и мелкие мышцы-стабилизаторы, что развивает межмышечную координацию и улучшает нейромышечные связи, что напрямую влияет на выносливость.

3. Безопасность и низкая ударная нагрузка – занятия с эспандерами характеризуются минимальной нагрузкой на суставы и позвоночник, что позволяет выполнять большие объёмы работы без риска травмирования при тренировках на выносливость, требующих многократных повторений.

4. Универсальность и доступность – с одним комплектом эспандеров можно выполнять бесчисленное количество упражнений на все группы мышц.

5. Эстетический показатель – немаловажный момент для привлечения лиц женского пола к занятиям, так как работа с резиновым эспандером предлагает путь к именно той фигуре, которую чаще всего ассоциируют с женственностью и эстетикой: подтянутой, гармоничной и рельефной [3].

Существуют различные виды эспандеров: петлевые (кольцевые) – замкнутые кольца из эластичного материала, их достоинствами являются компактность, универсальность, идеальны для тренировки ног и ягодич с многоповторным режимом; ленточные (плоские) – длинные плоские полосы из латекса, многофункциональны, подходят для реабилитации, упражнений на развитие гибкости и силовых упражнений на выносливость; трубчатые с ручками – резинки в форме трубок с ручками на концах, удобны для хвата, с возможностью имитации упражнений с свободными весами и регулировкой сопротивления; эспандеры-жгуты – длинные ленты без ручек с равномерным натяжением по всей длине, максимальной свободой движений, возможностью использования со штангой для добавления переменного сопротивления [1].

Цель исследования: обосновать рациональность использования резиновых эспандеров для развития силовой выносливости.

Материалы и методы исследования: для обоснования эффективности применения резиновых эспандеров для развития силовой выносливости было организовано исследование среди 20 девушек-студенток 18–21 года с применением комплекса упражнений с использованием ленточного эспандера 200*15 см, с заявленной производителем нагрузкой до 15 кг. В ходе эксперимента были организованы две группы студентов: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). Студенты ЭГ занимались по разработанному комплексу упражнений, в КГ применялась стандартная программа.

Примеры упражнений, входящих в комплекс: 1. Исходное положение (И.п.) – сомкнутая стойка, лента внизу в лёгком натяжении. Пульсирующими движениями в стороны плавно поднимать ленту вверх; 2. И.п. – сомкнутая стойка, лента вверх в лёгком натяжении. Растягивая ленту в стороны, стараться опустить её на уровень верхних краёв лопаток; 3. И.п. – сомкнутая стойка, лента внизу в лёгком натяжении. Плавное растягивание ленты в стороны; 4. И.п. – сомкнутая стойка, лента перед собой в лёгком натяжении. Плавное растягивание ленты в стороны.

Контроль эффективности применения резиновых эспандеров для развития силовой выносливости проводился на основе тестирования силы мышц спины и силы мышц брюшного пресса.

Результаты исследования. Анализируя результаты исследования, необходимо отметить, что силовая выносливость мышц брюшного пресса у девушек КГ увеличилась на 3,3%, а у обследуемых ЭГ прирост составил 38,7%, а тест, направленный на определение уровня развития силовой выносливости мышц спины, показал прирост показателей у КГ в 2,4%, а у обследуемых ЭГ прирост составил 31,4%. Анализ результатов данных тестов свидетельствует о том, что силовая выносливость мышц брюшного пресса и мышц спины в значительной мере улучшилась.

Также после проведения комплекса упражнений с резиновыми эспандерами замечены положительные изменения в осанке: лопатки стали более плотно прилегать к спине, треугольники надплечий увеличились. Также большинство девушек заметили, что могут более длительное время поддерживать рациональную осанку.

Таким образом, учитывая результаты исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Проведенное теоретическое и практическое исследование подтверждает высокую эффективность и рациональность использования резиновых эспандеров для развития силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса и спины у женщин в возрасте 18–21 года.

2. Было установлено, что методика тренировки с эспандерами, основанная на принципе непредельного сопротивления «до отказа», является оптимальной для решения

данной задачи. Ключевыми преимуществами этого инструмента являются переменное сопротивление, обеспечивающее адекватную нагрузку во всем диапазоне движения, комплексное воздействие на мышцы-стабилизаторы, высокий уровень безопасности для суставов и позвоночника.

3. Предложенный комплекс упражнений с ленточным эспандером показал свою практическую значимость. Кроме того, высокая посещаемость занятий (около 95%) демонстрирует мотивационную составляющую методики, ее доступность и привлекательность для студентов.

Таким образом, регулярное выполнение разработанного комплекса упражнений с резиновым эспандером может быть рекомендовано в качестве эффективного, безопасного и доступного средства для развития силовой выносливости и профилактики нарушений осанки у молодых женщин.

Список литературы

1. Как регулировать нагрузку [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fitfilip.ru/regulirovaniye-nagruzki-glavnoye-preimushchestvo-rezinovogo-espandera>. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 13.10.2025.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс. – 2021. – 544 с.

3. 9 Reasons to Use Resistance Bands for Working Out [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.prosourcefit.com/blogs/news/9-reasons-to-use-resistance-bands-for-working-out>. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 13.10.2025.

А. Х. Джанкулаев,
студент 2 курса магистратуры ИППиФСО Кабардино-
Балкарский государственный университет
bazhevalbert@mail.ru

Научный руководитель: **А. З. Бажев,**
кандидат педагогических наук, доцент ИППиФСО
Кабардино-Балкарский государственный университет

ВОЗДЕЙСТВИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

Аннотация. Без сомнений мы можем заявить то, что современный образ жизни человека характеризуется снижением двигательной активности ввиду автоматизации труда и ряда других факторов, что в свою очередь привело к распространению гиподинамии – которая является чуть ли не одной из главных причин нарушений опорно-двигательного аппарата. Учитывая вышесказанное плавание при таких условиях является уникальным средством профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, плавание.

Из чего состоит опорно-двигательный аппарат? Он состоит из пассивной, то есть костей, суставов и связок и активный частей куда входят скелетные мышцы. Кости в свою очередь образуют прочный скелет, выполняющий опорно-двигательную функцию, а движение и статическую фиксацию тела обеспечивает поперечнополосатая мускулатура. Именно правильная согласованная работа разных групп мышц и позволяет координировать сложные движения мышц [1, с. 44].

Согласно данным существуют основные виды заболевания опорно-двигательного аппарата, которые требуют коррекции:

– артроз и артриты – представляет собой воспалительные поражения суставов, которые чаще всего вызваны перегрузкой или нарушением кровообращения;

– плоскостопие – заболевание при которой сильно снижается амортизационные свойства, которое в свою очередь влечет нагрузку на суставы всех нижних конечностей;

– остеохондроз – это некая совокупность хронических заболеваний, которая характеризуется развитием дегенеративных изменений в различных тканях позвоночника. Что в свою очередь приводит к спазмам мышц, болям в спине;

– сколиоз – искривление позвоночника, что приводит к неправильной и неравномерной нагрузке и как следствие снижение выносливости.

Учитывая все эти заболевания опорно-двигательного аппарата, можно сделать заключение, что лечение требует определенных условий и определенного типа нагрузок. Работа силового типа и неправильного подхода только усугубит ситуацию. Поэтому плавание обладает рядом уникальных преимуществ, ввиду физическим свойствам воды:

1. Равномерное распределение нагрузки. Когда человек плавает у него работают так или иначе все группы мышц, хоть и с разной интенсивностью, но все же это нельзя сравнивать с другими видами спорта, где так или иначе в той или иной мере работает те или другие группы мышц. Тогда, когда человек плавает особенно задействуются мышцы брюшного пресса, а также разгибательные мышцы спины. И особо можно отметить, что в плавании отсутствуют резкие ударные воздействия на организм.

2. Развития подвижности суставов. Горизонтальное положение, в котором находится человек в водной среде, заставляет работать позвоночник с большей амплитудой и без тяжелого нагрузки.

3. Состояние невесомости. При этом состоянии организм снимает статическую нагрузки примерно 90 %, межпозвоночные диски расправляются что в свою очередь благоприятствует коррекции осанки.

4. Улучшение метаболизма. Физические нагрузки запускают работу обмена веществ, и в результате повышается работа сердечно-сосудистой системы, это оказывает влияние на кровоснабжение тканей, что способствует восстановлению межпозвоночных дисков

Если говорить об оздоровительном плавании, то оптимальным для этого занятия принято считать 2-3 раза в неделю по 40-50 минут. Систематическое плавание оказывает закаливающий эффект, совершенствованию координации действий. Многие профессиональные спортсмены занимаются оздоровительным плаванием для общего физического развития [2].

При лечебном плавании ситуация немного иная. Согласно многим источникам необходимо соблюдать следующие моменты:

- систематичность. Без систематических нагрузок, не стоит ждать каких-либо улучшений. Рекомендуется заниматься лечебным плаванием 2-3 раза в неделю, при этом время занятий не более 30 минут;

- поэтапность. Необходимо начинать с минимальных нагрузок и постепенно увеличивать ее;

- индивидуальность. Следует индивидуально подбирать методы и стиль плавания с учетом заболевания;

- исключения. Следует исключить упражнения, влияющие на вращение позвоночника и вращение вокруг продольной оси [3].

Непреренно необходимо упомянуть о том, что необходимо выполнять разминку перед началом занятий. Это делается чаще всего на суше, можно использовать различные вспомогательные инструменты, которые помогут растягиваться, такие как жгуты или каремат, можно использовать бортик бассейна.

Очень важный элемент в плавании, которому часто не придают особо важного значения ввиду его кажущейся простоты – это дыхание. Глубокий вход и выдох под водой это первое, чему должен научиться занимающийся, без освоения этого навыка до уровня автоматизма будет способствовать замедлению, рассинхронизации движений, которые будет выполнять обучающийся на более поздних этапах занятий.

Лечение опорно-двигательного аппарата требует внимание специалиста-тренера, который индивидуально сможет подобрать

необходимый набор упражнений и специфический стиль плавания. Для примера при искривлении позвоночника базовым видом плавания является плавание способом брасс (стиль плавания в котором руки и ноги выполняют симметричные движения в горизонтальной плоскости) на груди с удлинённой фазой скольжения. Это способствует максимальному растягиванию позвоночника при его минимальной подвижности. Плавать такими стилями как баттерфляй или бабочка (стиль плавания на животе с синхронными движениями рук и ног) не рекомендуется в данной ситуации ввиду более сильного воздействия на поясницу и позвоночник, хотя некоторые элементы могут выполняться со вспомогательными инструментами такими, как доска или колобашка.

А при плоскостопии считается, что плавание кролем (характеризующийся одновременной работой рук и ног) является наиболее эффективным благодаря тому, что укрепляются мышцы стопы и голени, улучшается координация и развивается подвижность стоп за счёт динамической работы ног в безопорном положении. Особенно если использовать ласты, которая усиливает нагрузку на ту же категорию мышц и суставов.

Несмотря на огромную пользу к занятию плаванием, будто оздоровительным или лечебным, есть все же ряд противопоказаний, который определяется лечащим врачом. К таким можно отнести заболевания кожного характера, такие как псориаз, герпес, лишай и т.д.. некоторые виды оториноларингологии такие как гайморит, отит, аденоидные заболевания и т.д. Также есть виды неврологических заболеваний противопоказанных для занятия плаванием такие как эпилепсия или другие виды заболеваний с риском судорог.

В заключении можно сказать, что плавание является если не наиболее эффективным, то по крайней мере одним из самых эффективных и доступных средств для укрепления и лечения опорно-двигательного аппарата. Плавание способствует формированию осанки, коррекции позвоночника и плоскостопия, также укрепляет мышечного корсета и улучшает функции суставов. Регулярные занятия способствуют повышению тонуса мышц и

организма в целом, повышению выносливости и улучшению работы сердечно-сосудистой системы.

Список литературы

1. Булатова, М. М. Плавание для оздоровления [Электронный ресурс] / М. М. Булатова, К. П. Сахновский. – Киев, 1988. – Режим доступа: <http://pozv.ru/stati/lechebnayafizkyltyra/plavaniedlya/html/> (дата обращения: 27.01.2026).
2. Использование средств плавания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pro-znanie.ru/r> (дата обращения: 27.01.2026).
3. Сапин, М. Р. Анатомия человека: учебник для студентов биологических специальностей вузов / М. Р. Сапин, Г. Л. Билич. – Москва : Высшая школа, 1989. – 544 с.

А. В. Диденко,
студент 5 курса, направление подготовки
«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья
(адаптивная физическая культура)»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
anastasia.dii67@mail.ru

Научный руководитель: **В. В. Плякина,**
старший преподаватель кафедры
адаптивной физической культуры и физической реабилитации

КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Аннотация. В статье рассматривается организация занятий коррекционной работы с детьми с ЗПР обусловленные необходимостью разработки и внедрения современных методик двигательной коррекции, направленных на повышение физической активности детей с ЗПР, улучшение их координации, моторного планирования, пространственного восприятия и общей психомоторной готовности к обучению.

Ключевые слова: коррекция, двигательные нарушения, младший школьный возраст, ЗПР.

Коррекция двигательных нарушений у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития (ЗПР) является одной из приоритетных задач современной адаптивной физической культуры и коррекционной педагогики. Двигательная сфера играет ключевую роль в развитии ребенка, так как через движение он познает окружающий мир, взаимодействует с

окружающими и формирует базовые навыки, необходимые для учебной деятельности и социальной адаптации.

Исследования в области ЗПР ведутся с середины XX века, и среди авторов, изучавших когнитивные и двигательные особенности таких детей, можно выделить работы Л. С. Выготского, А. Р. Лурии, В. И. Лубовского, Т. В. Ахутиной, О. В. Правдиной, которые рассматривали вопросы развития высших психических функций, межполушарного взаимодействия и их влияния на формирование моторики [2, с. 107].

В области коррекционной педагогики и адаптивной физической культуры значительный вклад внесли Н. Н. Семаго, А. В. Запорожец, Е. А. Стребелева, В. И. Ляудис, изучавшие особенности двигательной активности у детей с ЗПР, а также методы их физической и сенсорной реабилитации [2, с. 107].

Современные подходы к коррекции двигательных нарушений включают элементы сенсорной интеграции (А. Дж. Эйрес), кинетотерапии, нейропсихологической коррекции и биоуправления (БОС). Несмотря на большое количество исследований, вопрос о наиболее эффективных комплексных методиках коррекции двигательных нарушений у детей с ЗПР остается открытым, что обуславливает актуальность настоящего исследования [1, с. 56].

Целью исследования мы выделили – оценить эффективность организации занятий по адаптивной физической культуре у лиц среднего возраста после эндопротезирования тазобедренного сустава.

Проведённое исследование было направлено на обоснование и проверку эффективности целевой коррекционной программы, нацеленной на развитие двигательной сферы младших школьников с задержкой психического развития. Исходя из поставленной цели и задач, работа последовательно объединила теоретический анализ проблемы, разработку методического решения и его эмпирическую апробацию в условиях общеобразовательной школы компенсирующего вида [3, с. 300].

Итоги теоретической части свидетельствуют о том, что двигательные трудности при ЗПР носят системный характер:

нарушаются механизмы постурального контроля, согласованность и ритм движений, сенсомоторная интеграция, точность манипуляций пальцев. Анализ подходов показал преимущества комплексных программ, где упражнения на баланс, координацию, скорость реакции и мелкую моторику объединены в единую логику нагрузки и подаются в игровой форме с опорой на визуальные подсказки. Именно эти принципы легли в основу разработанного протокола занятий: блочная структура урока, принцип «+1 параметр сложности», короткие серии с дозированным отдыхом, междисциплинарное сопровождение и регулярная обратная связь [4, с. 45].

Методическая часть обеспечила прозрачность и воспроизводимость результатов. Были заданы единые условия проведения, стандартизированы инструкции и последовательность тестов «до–после». В качестве инструментов оценки использованы доступные и чувствительные к изменениям пробы: стойка «аист», челночный бег 3×10 м, тест с линейкой, шнуровка на время и ручная динамометрия. Фиксация динамики дополнялась структурированным наблюдением и экспертной оценкой качества движения, что дало целостную картину – не только «сколько секунд/ошибок», но и «как» выполняется действие.

Экспериментальная проверка программы (12 недель, 3 занятия в неделю; выборка – 10 детей, по 5 в экспериментальной и контрольной группах) показала устойчивые и практически значимые сдвиги у участников, получавших коррекционные занятия. В среднем зафиксирован почти двукратный рост времени удержания позы «аист» (реальный «скачок» постуральной устойчивости), снижение ошибок шнуровки более чем наполовину (улучшение точности и зрительно-моторной координации), ускорение простой сенсомоторной реакции примерно на треть (сокращение дистанции перехвата линейки), уменьшение времени челночного бега на 1,4–1,5 секунды (более собранная координация и ритм), а также прибавка силы кисти порядка 1,8 кг (рост хватательно-манипулятивной выносливости). В контрольной группе изменения были минимальными и укладывались в рамки естественного возрастного прогресса [5, с. 123].

Эффективность программы во многом объясняется её системностью и правильным дозированием: занятия проходили три раза в неделю в течение двенадцати недель, что оказалось достаточным временем для формирования устойчивых сенсомоторных адаптаций.

Таблица 1. Предтест: сопоставимость ЭГ и КГ ($M \pm SD$)

<i>Показатель</i>	<i>ЭГ (до)</i>	<i>КГ (до)</i>	<i>Различия</i>
Баланс («аист», сек) ↑	$6,6 \pm 1,1$	$6,6 \pm 1,1$	н/з
Челночный бег 3×10 м, сек ↓	$13,9 \pm 0,3$	$14,1 \pm 0,2$	н/з
Реакция (линейка), см ↓	$21,6 \pm 1,1$	$21,8 \pm 0,8$	н/з
Шнуровка (ошибки), ед. ↓	$6,2 \pm 0,8$	$6,4 \pm 0,6$	н/з
Сила кисти, кг ↑	$9,2 \pm 0,2$	$9,3 \pm 0,2$	н/з

Примечание: «н/з» – статистически незначимо при $\alpha = 0,05$ (ориентировочная проверка независимыми t-тестами; дисперсии сопоставимы).

Группы сопоставимы на старте, значит, корректно сравнивать динамику.

Для анализа внутри каждой группы применялся парный t-тест, который позволял сравнить показатели детей «до» и «после» участия в программе. Межгрупповая динамика оценивалась через сопоставление приростов ($\Delta = \text{«после»} - \text{«до»}$) между экспериментальной и контрольной группами. Размер эффекта рассматривался качественно – как крупный или очень крупный, поскольку при небольшой выборке числовые значения d могут давать завышенные результаты. Для проверки надёжности дополнительно обращались к непараметрическим критериям, и полученные тенденции совпадали с основными расчётами.

Таблица 2. Время удержания позы стойки «Аист», $M \pm SD$ (сек)

<i>Группа</i>	<i>До</i>	<i>После</i>	<i>Изменение (Δ)</i>	<i>p (внутри)</i>
ЭГ	$6,6 \pm 1,1$	$13,8 \pm 3,0$	+7,2	$< 0,01$
КГ	$6,6 \pm 1,1$	$7,6 \pm 1,1$	+1,0	н/з

В ЭГ баланс вырос практически вдвое; у КГ – лишь на 1 секунду. Дети из ЭГ перестали «срываться» с позы при отвлечениях, увереннее проходили узкие участки (лента/скамейка).

Таблица 3. Время выполнения челночного бега, $M \pm SD$ (сек)

<i>Группа</i>	<i>До</i>	<i>После</i>	<i>Изменение (Δ)</i>	<i>p (внутри)</i>
ЭГ	$13,9 \pm 0,3$	$12,5 \pm 0,3$	-1,4	< 0,05
КГ	$14,1 \pm 0,2$	$13,9 \pm 0,2$	-0,2	н/з

Ускорение в ЭГ заметное и устойчивое: меньше остановок на разворотах, «собранный» ритм движения. В КГ изменения символические.

Таблица 4. Средняя дистанция перехвата (тест с линейкой), $M \pm SD$ (см)

<i>Группа</i>	<i>До</i>	<i>После</i>	<i>Изменение (Δ)</i>	<i>p (внутри)</i>
ЭГ	$21,6 \pm 1,1$	$15,2 \pm 0,8$	-6,4	< 0,01
КГ	$21,8 \pm 0,8$	$20,8 \pm 0,8$	-1,0	н/з

В ЭГ отклик стал существенно быстрее (почти на треть). Это прямое следствие заданий «сигнал → движение» и работы на координационных «лестницах».

Таблица 5. Количество ошибок при шнуровке, $M \pm SD$ (ед.)

<i>Группа</i>	<i>До</i>	<i>После</i>	<i>Изменение (Δ)</i>	<i>p (внутри)</i>
ЭГ	$6,2 \pm 0,8$	$3,0 \pm 0,7$	-3,2	< 0,01
КГ	$6,4 \pm 0,6$	$5,6 \pm 0,6$	-0,8	н/з

В ЭГ ошибок стало вдвое меньше и более; КГ показывает небольшой естественный прогресс. Практически это – аккуратнее завязанные шнурки, меньше «рваных» штрихов в тетрадах.

Таблица 6. Среднее по рукам (сила кисти), $M \pm SD$ (кг)

Группа	До	После	Изменение (Δ)	p (внутри)
ЭГ	$9,2 \pm 0,2$	$11,0 \pm 0,3$	+1,8	< 0,05
КГ	$9,3 \pm 0,2$	$9,5 \pm 0,2$	+0,2	н/з

У ЭГ – ощутимая прибавка силы хвата (влияние пинцетных манипуляций, прищепок, эспандеров); у КГ – едва заметная динамика.

Таблица 7. Итоговые эффекты программы (Δ ЭГ – Δ КГ и % изменений)

Показатель	ЭГ Δ	КГ Δ	$\Delta\Delta$ (ЭГ – КГ)	% изм. ЭГ	% изм. КГ
Баланс (сек) ↑	+7,2	+1,0	+6,2	+109%	+15%
Челночный бег (сек) ↓	-1,4	-0,2	-1,2	-10%	-1%
Реакция (см) ↓	-6,4	-1,0	-5,4	-30%	-5%
Шнуровка (ошибки) ↓	-3,2	-0,8	-2,4	-52%	-13%
Сила кисти (кг) ↑	+1,8	+0,2	+1,6	+20%	+2%

Преимущества ЭГ над КГ прослеживаются по всем доменам; наиболее выражены – баланс, мелкая моторика и скорость реакции (основные мишени программы).

Важную роль сыграла игровая подача материала, благодаря которой снижался уровень тревожности у детей, возрастала вовлечённость и инструкции усваивались быстрее. Существенное значение имела сенсомоторная интеграция: выполнение перекрёстных паттернов, упражнений по схеме «сигнал – движение» и заданий с координационными «лестницами» позволило развивать внимание, ритм и межполушарные связи. Отдельный блок работы был направлен на развитие мелкой моторики: короткие, но

регулярные пинцетные и графомоторные задания дали заметный прирост точности движений.

Таким образом, результаты подтверждают, что комплексная программа, включающая упражнения на баланс, координацию, сенсомоторную интеграцию и развитие мелкой моторики, является эффективным средством коррекции двигательных нарушений. Полученные данные свидетельствуют о практической значимости внедрения подобных методик в образовательный процесс школ компенсирующего вида, так как они способствуют не только развитию двигательных функций, но и создают условия для успешного обучения и социальной адаптации детей с задержкой психического развития.

Поставленная цель в научно-исследовательской работе решена полностью.

Список литературы

1. Адилова, М. Ш. Особенности психомоторики младших школьников с задержкой психического развития / М. Ш. Адилова // Дефектология. – 1988. – № 4. – С. 56–59.
2. Головачева, Е. А. К вопросу организации процесса физического воспитания дошкольников с задержкой психического развития / Е. А. Головачева, И. А. Ильченко // Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Волгоград, 18–20 октября 2012 г.). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – С. 107–109.
3. Максимова, С. Ю. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с задержкой психического развития на основе музыкально-двигательной деятельности: монография / С. Ю. Максимова. – Саратов: Изд-во «СарИПКиПРО», 2013. – 300 с.
4. Максимова, С. Ю. Определение коррекционно-развивающего потенциала музыкального ритма в процессе адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / С. Ю. Максимова // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 1 (49). – С. 45–47.
5. Прописнова, Е. П. Методика повышения функциональных возможностей организма детей дошкольного возраста с задержкой

психического развития / Е. П. Прописнова, В. П. Черкашин, А. А. Мартынов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 1 (95). – С. 123–128.

УДК 796.323.2.012.2-053.67

Д. С. Дмитрук,
студент 1 курса, программа магистратуры
«Спорт высших достижений
и система подготовки спортсменов»,
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
egor.golubenko.04@gmail.com

Научный руководитель: **В. И. Бабич,**
доктор педагогических наук, профессор

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются координационные качества как ключевой фактор спортивной подготовки в игровых дисциплинах, особенно в баскетболе, с акцентом на ловкость и её многокомпонентную структуру. Описаны возрастные особенности развития координации у подростков, включая временные снижения показателей в период полового созревания и различные темпы у мальчиков и девочек, а также эффективные методы тренировки, такие как акробатические упражнения и специальные игровые задания. Особое внимание уделено проблеме точности бросков в стрессовых соревновательных условиях и влиянию нейрофизиологических факторов на их выполнение.

Ключевые слова: координационные качества, ловкость, баскетбол, возрастные особенности, точность бросков.

Координационные качества играют ключевую роль в подготовке спортсменов, специализирующихся в игровых дисциплинах. Они выражаются в умении выполнять движения с высокой степенью слаженности, точности, гибкости и легкости. Особенно важной характеристикой высокого уровня спортивной подготовки является ловкость, которая напрямую зависит от объема освоенных двигательных навыков: чем их больше, тем меньше спортсмену требуется осознанный контроль над движениями, а их вариативность возрастает. Ловкость представляет собой способность оперативно и точно адаптировать двигательные действия в зависимости от изменений соревновательной обстановки. Это определение охватывает весь спектр компонентов ловкости, включая быстроту, чувство равновесия, координацию, гибкость, пластичность и владение специальными игровыми навыками [2].

В процессе тренировки высокорослых спортсменов, по мнению А. Я. Гомельского, следует использовать комплекс упражнений, направленных на растяжку всех мышечных групп и подготовку суставов к нагрузкам. Например, в начале разминки спортсмен, сидя на полу с разведёнными ногами, должен стремиться достать локтями до пола и головой до колен. Помощь в выполнении этого упражнения может оказывать тренер или партнер по парной работе.

Для развития ловкости А. Я. Гомельский рекомендует включать в программу тренировок акробатические упражнения, выполняемые трижды в неделю по 30–40 минут в спортивном зале.

Ю. М. Портнов [3] классифицирует ловкость по трем уровням. Первый уровень предполагает точность и слаженность движений в пространстве в обычных условиях, второй – выполнение этих действий в ограниченное время, а третий – выполнение движений в сжатые сроки в условиях изменяющейся ситуации. Для таких видов спорта, как баскетбол, наибольшее значение имеет третий уровень, так как он способствует быстрому и точному применению технических навыков в динамичной игровой среде. Ловкость особенно важна при освоении и совершенствовании технических элементов. Быстрое усвоение новых двигательных действий зависит от уже сформированного двигательного опыта и

функциональных возможностей спортсмена. Эффективным средством развития координации являются упражнения с элементами новизны, вызывающие координационные трудности.

Учитывая особенности проявления ловкости в баскетболе, упражнения должны быть максимально приближены к игровой специфике. Для этого применяются специальные упражнения и игровые задания, сочетающие стартовую реакцию, ускорение, дистанционную скорость, управление мячом и тактическое мышление.

Д. И. Нестеровский подчеркивает, что координационные качества следует развивать в связке с индивидуальными и групповыми техническими и тактическими действиями, а также в сочетании с иными физическими качествами. Исследования показывают, что естественное развитие координации проходит неравномерно и обусловлено возрастными изменениями организма. Наиболее интенсивное развитие этих качеств наблюдается в возрасте от 7 до 9 и от 9 до 11–12 лет.

Во второй половине подросткового возраста развитие отдельных координационных способностей становится разнонаправленным. В возрасте 12–13 лет у мальчиков наблюдается временное снижение показателей координации, однако с 13 до 15 лет они вновь возрастают, особенно в циклических и ациклических движениях, упражнениях акробатического характера и баллистических действиях, требующих силы. Такой прирост объясняется параллельным развитием силовых и скоростно-силовых качеств.

Однако некоторые координационные показатели в период с 12 до 14 лет могут оставаться на уровне 12-летних или временно снижаться, что характерно как для мальчиков, так и для девочек. У девочек наблюдается постепенное улучшение координации после небольшого прироста с 11 до 14 лет, связанного с физиологическими изменениями в период полового созревания. В возрасте 14–16 лет у девочек продолжается улучшение способности контролировать движения, особенно в баллистических действиях и игровых упражнениях, где требуется высокая точность [3].

Особенности развития специфических координационных способностей включают точность воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений. У подростков 12–13 лет наблюдается стабилизация или даже снижение в некоторых из этих показателей. Оптимальное развитие пространственной ориентации приходится на ранний подростковый возраст. Наивысшие значения этой способности фиксируются у мальчиков и девочек в возрасте 13–15 лет. Что касается равновесия, у девочек наибольшее развитие наблюдается до 17 лет, а у мальчиков – в 13 лет. Способность к динамическому равновесию достигает пика у девочек в 15 лет, у мальчиков – в 17 лет. Экспериментальные данные подтверждают, что развитие координационных способностей возможно на всех этапах школьного возраста при условии систематической целенаправленной тренировки. Дети младших и средних классов при должной подготовке могут достигать или даже превосходить уровень старших школьников.

В младшем школьном возрасте основные задачи развития координации только формируются, в среднем – становятся более выраженными, а в старшем – тесно интегрируются с техническим и тактическим совершенствованием в конкретных видах спорта. Бросок по корзине – ключевой технический элемент в баскетболе, так как он представляет собой завершающее действие большинства игровых эпизодов. Исследования показывают, что в заключительные минуты матча точность бросков снижается [1], что подтверждает актуальность данного направления. В научной литературе описаны различные подходы к повышению точности бросков, включая анализ факторов, её определяющих, и разработку соответствующих методик.

Ю. Жемчуг подчеркивает необходимость учета индивидуальных нейрофизиологических особенностей, в частности силы нервной системы, при обучении штрафным броскам. С. Н. Рыбалкин указывает на эффективность технологии подготовки, основанной на моделировании стрессовых соревновательных условий, что способствует повышению точности выполнения штрафных бросков у спортсменов высокого уровня.

А. Н. Левицкий с коллегами делает вывод, что точность бросков является интегральным показателем общего функционального состояния организма, при этом решающую роль играет нервная система. Всё это подчёркивает важность и актуальность изучения факторов, влияющих на выполнение бросков в баскетболе, что и легло в основу настоящего исследования.

Список литературы

1. Гомельский, А. Я. Баскетбол. Секреты мастерства / Г. Я. Гомельский. – М. : Агентство «ФАИР», 2017. – 224 с.
2. Жемчуг, Ю. Развитие координационных способностей у юных спортсменов / Ю. Жемчуг. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 128 с.
3. Рыбалкин, С. Н. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие / С. Н. Рыбалкин. – М. : Академия, 2011. – 224 с.

А. С. Дмитриук,
студент 5 курса, направление подготовки
«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья
(адаптивная физическая культура)»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
dmitryukalina02@mail.ru

Научный руководитель: **Л. Н. Иванова,**
доктор медицинских наук, профессор

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМОВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Аннотация. В статье проведен анализ эффективности применения лечебного массажа как компонента комплексной реабилитации лиц молодого возраста (18-35 лет), перенесших переломы костей нижних конечностей. Рассмотрены патофизиологические обоснования метода, его ключевые терапевтические задачи на разных этапах восстановления.

Ключевые слова: лечебный массаж; медицинская реабилитация; перелом нижних конечностей; молодой возраст; посттравматическое восстановление.

Травмы костей нижних конечностей, такие как переломы лодыжек, голени и бедра, часто встречаются у молодежи и связаны с активным образом жизни, спортом или авариями. Успех лечения зависит не только от хирургического вмешательства (правильной репозиции и фиксации), но и от качества последующего восстановительного периода. Неизбежные последствия иммобилизации и ограничения движений включают ослабление мышц, нарушение местного кровообращения, стойкие отеки,

ограничение подвижности суставов и болевые ощущения. В этом контексте лечебный массаж приобретает первостепенное значение, являясь одним из ключевых инструментов для коррекции этих нарушений и ускорения процесса выздоровления [1, с. 48].

Научное обоснование применения массажа – положительное влияние лечебного массажа после переломов обусловлено его многогранным действием:

Стимуляция крово- и лимфообращения. Массажные приемы вызывают рефлекторное расширение сосудов, что улучшает приток артериальной крови (источника кислорода и питательных веществ) и отток венозной крови и лимфы. Это критически важно для ускорения сращения кости и борьбы с отеками.

Поддержание мышечной функции. В условиях сниженной активности массаж является основным способом сохранения мышечного тонуса, эластичности и нормального питания мышц. Он активизирует рецепторы, рефлекторно стимулируя мышцы и замедляя их атрофию.

Подготовка мягких тканей к предстоящим нагрузкам. Массаж способствует повышению гибкости и растяжимости связок, сухожилий и рубцовой ткани. Это имеет решающее значение для успешного начала лечебной физкультуры и предотвращения развития тугоподвижности суставов (контрактур) в дальнейшем.

Подходы к проведению и последовательность процедур. Успех массажа во многом определяется тем, насколько точно соблюдается последовательность процедур и учитываются индивидуальные особенности пациента [2, с. 90].

На начальном этапе (во время иммобилизации). Применяется лимфодренажный массаж здоровых участков конечности и областей, расположенных ближе к туловищу. Главная задача – стимулировать отток лимфы и предотвратить застойные явления в тканях, находящихся выше гипса или ортеза. Воздействие оказывается на неповрежденные части бедра, ягодицы и поясничную область.

После снятия иммобилизации. Техника массажа становится более целенаправленной и адаптированной к конкретной зоне. Начинают с мягких приемов, таких как поглаживание и легкое

разминание, чтобы помочь тканям привыкнуть к воздействию. По мере улучшения состояния пациента постепенно вводятся более сильные техники: глубокое разминание, растирание (валяние) и вибрация. Особое внимание уделяется области суставов и месту бывшей травмы. Цель – способствовать рассасыванию отеков (инфильтратов) и улучшить подвижность. В этот период могут использоваться как традиционные, так и сегментарно-рефлекторные методики массажа [3, с. 88].

Инновационные технологии в массаже: роботизация и Аппаратные Методы.

Автоматизация массажных техник. Мы разрабатываем и внедряем роботизированные системы, которые могут с высокой точностью и повторяемостью выполнять классические массажные приемы. Это обеспечивает единообразие процедур, снижает физическую нагрузку на массажистов и гарантирует непрерывность восстановительного процесса.

Комплексное воздействие. Для достижения максимального противоотечного и улучшающего кровообращение эффекта, мы комбинируем роботизированный массаж с аппаратными методами, такими как пневмокомпрессия, LPG-массаж и глубокая осцилляция.

Интеллектуальная обратная связь. Системы с биологической обратной связью (БОС) используют датчики для мониторинга мышечной активности, болевых ощущений и микроциркуляции в режиме реального времени. Это позволяет массажисту мгновенно корректировать технику для достижения наилучших результатов.

Углубленный нейрофизиологический подход.

Воздействие на нервную систему. Мы активно применяем методики, которые не только работают с тканями, но и способствуют нормализации функций центральной нервной системы. К ним относятся техники нейродинамического массажа, направленные на восстановление свободного движения нервных стволов, что особенно важно при восстановлении после травм, связанных с повреждением нервов.

Расширение возможностей массажа. Кинезиотейпирование все шире используется в сочетании с массажем для продления его

положительного воздействия, включая лимфодренажный, миофасциальный и проприоцептивный эффекты.

Цифровые технологии и дистанционная помощь (телемассаж).

Создание онлайн-платформ и приложений с сертификацией, предназначенных для обучения пациентов основам самостоятельного и парного массажа под наблюдением специалиста на расстоянии. Это особенно важно для поддержания достигнутых результатов между профессиональными реабилитационными сеансами [4, с. 42].

Развитие онлайн-консультаций для корректировки техник массажа в процессе домашнего восстановления.

Укрепление научной базы и междисциплинарные исследования.

Проведение масштабных рандомизированных контролируемых исследований (РКИ), в которых будут оцениваться не только субъективные ощущения пациентов, но и объективные показатели: уровень воспалительных и стрессовых маркеров в крови, изменения на МРТ-снимках мышц, а также данные стабилотрии и биомеханики ходьбы до и после курса массажа.

Исследования, посвященные комбинированному применению массажа с биомеханической стимуляцией, криотерапией и методами, способствующими росту костной ткани (например, ударно-волновая терапия) [5, с. 77].

Лечебный массаж является высокоэффективным, научно обоснованным и неотъемлемым элементом комплексной реабилитации молодых пациентов после переломов нижних конечностей. Его систематическое применение, начиная с ранних стадий и продолжаясь на протяжении всего восстановительного периода, позволяет минимизировать негативные последствия длительной неподвижности, создать благоприятные условия для сращения перелома и значительно ускорить полное восстановление функций. Интеграция массажа с современными подходами кинезиотерапии и физиотерапии формирует оптимальный стандарт реабилитации после травм у молодых людей.

Перспективы развития лечебного массажа заключаются в его переходе от ремесла к точной реабилитационной технологии.

Будущее за комбинированными методиками, которые будут сочетать опыт специалиста-массажиста с точностью диагностических данных, возможностями роботизированных систем и цифровым контролем. Это позволит вывести реабилитацию молодых пациентов с переломами на новый уровень, обеспечив максимально быстрое, безопасное и полное восстановление функций, соответствующее высоким требованиям активного образа жизни.

Список литературы

1. Белая, Н. А. Лечебный массаж: учебно-методическое пособие / Н. А. Белая. – М. : Советский спорт, 2021. – 512 с.
2. Дубровский, В. И. Спортивная медицина и реабилитация: руководство для врачей / В. И. Дубровский, В. Н. Федорова. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2023. – 768 с.
3. Иванова, М. С. Сравнительная оценка эффективности комплексной реабилитации с включением лечебного массажа у пациентов молодого возраста с переломами костей голени / М. С. Иванова, В. И. Петров, Е. А. Сидорова // Вестник восстановительной медицины. – 2022. – № 4 (104). – С. 45–52.
4. Кадыков, А. С. Медицинская реабилитация при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата / А. С. Кадыков, Л. А. Черникова, С. Г. Бурд. – М. : Медицинское информационное агентство, 2020. – 480 с.
5. Васильева, Л. Ф. Мануальная диагностика и терапия дисфункций опорно-двигательной системы: клиническая биомеханика и патобиомеханика / Л. Ф. Васильева. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2019. – 335 с.

И. С. Емельянов,
студент 3 курса, направление подготовки
«Эксплуатация железных дорог»,
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург
il.emelyanov2018@yandex.ru

Научный руководитель: **С. А. Марчук,**
кандидат педагогических наук, доцент

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ ТЯЖЕЛАЯ И ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

Аннотация. В работе представлен анализ специфического воздействия музыкального сопровождения на подготовку и результативность спортсменов, занимающихся тяжелой и легкой атлетикой. Определены ключевые принципы подбора музыки и целесообразности ее интеграции в тренировочный процесс.

Ключевые слова: спорт; психофизическое состояние; музыкальное воздействие; тяжелая атлетика; легкая атлетика.

В современных условиях высокой спортивной конкуренции поиск эффективных и доступных средств оптимизации психофизического состояния атлета является актуальной задачей. Музыка, как комплексный психофизиологический стимул, находит все более широкое применение в тренировочном и соревновательном процессе. Однако ее воздействие не является универсальным и в значительной степени опосредовано спецификой вида спорта, которая определяет характер нервно-мышечной активности, энергообеспечения и когнитивных процессов.

Можем предположить, что правильный подбор музыкального сопровождения под определенный вид физических нагрузок позволит повысить эффективность тренировочного процесса.

Цель работы: на основе теоретического анализа определить влияние музыки на спортсменов в дисциплинах с разным типом нагрузки: тяжелая атлетика и легкая атлетика.

Анализ специальной литературы показывает, что музыкальное сопровождение тренировочного процесса может иметь прямое влияние на психоэмоциональное состояние спортсмена. Воздействие музыки опосредовано лимбической системой мозга, ответственной за эмоции и удовольствие, что отражается на мотивации человека к выполнению тех или иных действий. При этом ключевую роль играют две структуры: миндалевидное тело, регулирующее эмоциональные реакции; музыка способна снижать его активность, что ведет к уменьшению стрессового возбуждения и субъективного дискомфорта; прилежащее ядро – центр вознаграждения, отвечает за выработку дофамина в ответ на прослушивание музыки, особенно любимой [4].

Музыкальное сопровождение атлета во время выполнения физических упражнений позволяет влиять на его психологическое поведение, что объясняется теориями синхронизации и отвлечения внимания. Согласно первой теории, музыка определенного ритма как метроном, помогает спортсмену согласовать двигательные акты, что улучшает более точное их выполнения. Относительно теории отвлечения внимания музыка может являться стимулом внешнего воздействия переключения внимания с внутренних ощущений, к примеру, возникающей одышки, состояния наступления усталости, мышечной скованности на внешний ритм, задаваемый музыкой [4].

Рассматривая влияние музыки на атлетов в таких видах спорта как тяжелая и легкая атлетика, выявлена ее прямая связь на эмоциональное и физическое состояние при выполнении физической нагрузки.

Исследования К. А. Ерофеева и др. [3] показывают, что применение музыки с высоким темпом (130–150 ВРМ и выше) при занятиях атлетическими упражнениями за счет выработки адреналина и норадреналина может увеличивать силовые показатели на 15%, повышая способность генерировать максимальное усилие за короткий промежуток времени. Также доказано, что треки с ритмом 140–150 уд/мин способны увеличить

производительность тренировки на 15–20% и отсрочить наступление усталости.

В работах А. Р. Богданова и К. Г. Баллманна представлены факты положительного влияния музыки во время разминки перед выполнением основного упражнения – жим штанги, лежа (во время выполнения жима музыка отсутствовала). Результаты исследований показали, что после разминки, во время которой использовалась любимая музыка, спортсмены смогли выполнить значительно больше повторений в упражнении с весом, в сравнении с теми, которые музыку не использовали [1; 2]. Это указывает на то, что правильное музыкальное сопровождение на этапе подготовки активирует нервную систему организма спортсмена, повышая его физиологическую готовность к выполнению силовых упражнений.

Анализируя влияние музыки на спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, выявлено, что для спринтера музыка выполняет такую же функцию мобилизации, как и в силовых видах спорта. Исследования показывают, что прослушивание ритмичной и мотивирующей музыки перед стартом или во время разминки может повышать уровень возбуждения, адреналина и норадреналина, что улучшает скоростные показатели. Исследователи показали, что музыка может повышать уровень возбуждения, адреналина и норадреналина, что улучшает скоростные показатели. В процессе эксперимента было обнаружено, что прослушивание музыки с быстрым темпом во время выполнения бега увеличивало скорость и соответственно частоту сердечных сокращений участника [1].

Для бега на средние и длинные дистанции ключевыми аспектами становятся синхронизация с ритмом музыки и отвлечение от усталости. Исследования М. Форманюк показывают, что соответствие темпа музыки частоте шагов помогает поддерживать равномерный ритм бега, что повышает экономичность движений и снижает энергозатраты. Экспериментально доказано, что участники, бежавшие с метрономом или под синхронную музыку, дольше выдерживали нагрузку по сравнению с теми, кто бежал без акустических раздражителей [5].

Заключение. Проведенный анализ позволяет сделать вывод, что интеграция музыкального сопровождения является

рациональным решением, способствующим через эмоциональное состояние положительно влиять на развитие физических и психологических качеств атлета. Так же необходимо отметить, что для повышения эффективности тренировочного процесса подбор музыки необходимо осуществлять в соответствии с видом спорта и физической нагрузкой.

Список литературы

1. Баллманн, К. Г. Влияние музыкальных предпочтений на реакцию организма на физические нагрузки и работоспособность: обзор / К. Г. Баллманн // Журнал функциональной морфологии и кинезиологии. – 2021. – № 6 (33) – С. 16.

2. Богданов, А. Р. Влияние тяжелой музыки на процесс тренировки спортсменов / А. Р. Богданов, И. Г. Федоров, Е. Н. Лямзин // Актуальные исследования, 2021. № 13 (40). – С. 50–54.

3. Ерофеев, К. А. Использование музыки в спорте: аспекты психофизиологии и поведения атлетов / К. А. Ерофеев, Ш. А. Шамсутдинов // Теория и практика современной науки. – 2024. – №6 (108). – С. 66–67.

4. Исломова, М. З. Влияние классической музыки на механизмы восприятия удовольствия и дискомфорта в структурах лимбической системы человека / М. З. Исломова // Science and Education. – 2025. – № 3. – С. 676–677.

5. Форманюк М. Держи ритм: Как правильно бегать под музыку? / М. Форманюк [Электронный ресурс] // New Runners: [сайт]. – Режим доступа: <https://newrunners.ru/mag/derzhi-ritm-kak-pravilno-begat-pod-muzyku/> (дата обращения: 28.01.2026).

Л. А. Калажокова,
студент 4 курса, направление подготовки
«Педагогическое образование»
ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный
университет им. Х. М. Бербекова»
г. Нальчик
kalazokovalaura74@gmail.com

Научный руководитель: **О. И. Михайленко,**
доктор акмеологии, кандидат психологических наук, доцент,
директор института педагогики, психологии и
физкультурно-спортивного образования КБГУ

ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ СИНТЕЗ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема формирования гражданско-патриотической позиции будущих педагогов в области физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ). Автор обосновывает тезис о том, что данные учебные дисциплины обладают уникальным интегративным потенциалом для воспитания патриота-гражданина, сочетающего активную жизненную позицию, физическую готовность, способность защитить себя, окружающих и Отечество.

Ключевые слова: гражданско-патриотическое воспитание, будущий учитель, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, защита Отечества, профессиональная подготовка, междисциплинарный подход.

В современной геополитической и социокультурной ситуации задача укрепления национальной идентичности и

гражданской солидарности приобретает первостепенное значение. Система образования является ключевым институтом консолидации общества и воспитания ответственных граждан. В этом контексте особая роль отводится педагогам, в частности, учителям физической культуры и ОБЖ, чья профессиональная деятельность по своей сути носит мировоззренческий и прикладной характер, напрямую связанный с формированием физического, духовного и оборонного потенциала нации.

Целью данной статьи является теоретическое обоснование и разработка педагогических условий эффективного гражданско-патриотического воспитания (ГПВ) будущих учителей физической культуры и ОБЖ в процессе их профессиональной подготовки.

Исследование основано на системном, деятельностном и личностно-ориентированном подходах. Используются теоретические методы: анализ философской, социологической, психолого-педагогической литературы, нормативных документов в области образования и государственной молодежной политики, моделирование педагогического процесса.

Основная часть.

1. Специфика и потенциал дисциплин «Физическая культура» и «ОБЖ» в контексте ГПВ.

Гражданско-патриотическое воспитание будущих педагогов данных профилей должно быть не дополнительным элементом, а стержневой, интегрирующей основой их профессионального становления. Это обусловлено следующими факторами [3]:

Историко-культурный аспект. Физическая культура и военно-прикладная подготовка исторически на Руси были неразрывно связаны с подготовкой защитника земли родной. Уроки физической культуры и ОБЖ являются прямыми наследниками этой традиции.

Мировоззренческий аспект. Эти дисциплины формируют ценность здоровья как личного и общественного блага, воспитывают волю, дисциплину, готовность к преодолению трудностей – качества, необходимые и гражданину, и защитнику.

Прикладной аспект. Знания и умения в области оказания первой помощи, выживания в чрезвычайных ситуациях, основам

военной службы имеют прямое практическое значение для обороны страны и безопасности социума.

Коллективно-созидательный аспект. Спортивная и туристская деятельность, командные игры, полевые сборы воспитывают чувство коллективизма, взаимовыручки, ответственности за товарища – основы гражданской солидарности.

Таким образом, будущий учитель должен осознать свою миссию не только как инструктора по развитию физических кондиций или правилам безопасности, но как наставника-гражданина, формирующего у школьников патриотическое сознание через конкретную деятельность [3].

2. Структурные компоненты ГПВ в профессиональной подготовке будущего учителя.

Формирование гражданско-патриотической позиции будущего педагога предполагает развитие трех взаимосвязанных компонентов:

1. Когнитивный. Глубокие знания истории Отечества, его культурных и военных традиций; понимание конституционных обязанностей гражданина, включая защиту Родины; знание основ государственного и военного устройства; осведомленность об актуальных угрозах национальной безопасности.

2. Ценностно-мотивационный. Сформированная система ценностей: любовь к Родине (малой и большой), уважение к ее символам и законам, гражданская ответственность, готовность к служению Отечеству, профессиональная гордость за свою роль в укреплении здоровья нации. Личная мотивация к физическому и морально-волевому самосовершенствованию.

3. Деятельностно-поведенческий. Активная гражданская и профессиональная позиция; умение проектировать и реализовывать воспитательные мероприятия патриотической направленности (походы по местам боевой славы, военно-спортивные игры, тематические уроки); высокий уровень физической и тактико-специальной подготовленности; личный пример в соблюдении норм и традиций [2].

3. Педагогические условия и модель интеграции ГПВ в образовательный процесс.

Эффективность ГПВ будущих учителей физической культуры и ОБЖ обеспечивается созданием следующих педагогических условий:

Междисциплинарная интеграция. Создание сквозных тематических блоков, связывающих курсы истории, педагогики, методики преподавания физической культуры и ОБЖ, медико-биологических дисциплин. Например, тема «Оборона Москвы» может рассматриваться на истории, подкрепляться изучением тактики выживания на ОБЖ и отрабатываться в походе с элементами ориентирования на местности.

Актуализация практико-ориентированной и проектной деятельности: Вовлечение студентов в организацию и проведение мероприятий для школьников («Зарница», «Орленок», День защитника Отечества, туристические слеты). Разработка и защита авторских педагогических проектов патриотической направленности.

Сотрудничество с ветеранскими и военно-патриотическими организациями: Организация встреч, совместных мероприятий, что обеспечивает связь поколений и придает воспитанию эмоциональную глубину и достоверность [1].

Личная примерность преподавательского состава. Преподаватели кафедр, особенно бывшие военнослужащие и спортсмены, выступают как ключевые носители ценностных ориентаций.

Использование ресурсов дополнительного образования и волонтерства. Участие в поисковых отрядах, добровольческих акциях МЧС, спортивных волонтерских проектах.

Модель представляет собой целостный процесс, где аудиторные занятия (лекции, семинары, мастер-классы) закладывают теоретическую и методическую основу, внеучебная деятельность (клубы, секции, мероприятия) формирует опыт и мотивацию, а педагогическая практика становится этапом апробации и рефлексии собственных профессионально-патриотических компетенций.

Гражданско-патриотическое воспитание будущих учителей физической культуры и ОБЖ – это стратегическая инвестиция в

национальную безопасность и духовное здоровье общества. Уникальный синтез физического, морально-волевого и прикладного начал в их подготовке создает мощный ресурс для формирования личности гражданина-патриота, готового и способного к защите Родины на гражданском и военном поприщах [3].

Эффективность этого процесса достигается через осознанную междисциплинарную интеграцию, практико-ориентированный подход и создание в вузе воспитывающей среды, где ценности гражданственности и патриотизма транслируются не как абстрактные лозунги, а как живая, ежедневно реализуемая норма профессионального и личного поведения. Будущий учитель, воспитанный в такой системе, сам становится ключевым агентом патриотического воспитания подрастающего поколения.

Список литературы

1. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации». – М., 2020.
2. Концепция преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». – М. : Просвещение, 2020.
3. Яковлев, Д. Е. Гражданско-патриотическое воспитание на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности // Физическая культура в школе. – 2022. – № 5. – С. 12–18.

А. А. Камолов,
студент 2 курса, программа магистратуры
«Теория физической культуры
и технологии физического воспитания»
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет»,
г. Луганск
akamolov768@gmail.com

Научный руководитель: **Н. А. Павлова,**
кандидат педагогических наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. Статья освещает специфику организации баскетбольной секции в общеобразовательной школе.

Ключевые слова: баскетбол, общеобразовательная школа, спортивная секция, структура спортивной секции.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеурочная деятельность. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Секционная работа в образовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием и должна осуществляться на основе соответствующей образовательной программы.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры, в том числе и баскетбол [2].

Цель работы школьной баскетбольной секции – приобщение учащихся к регулярным занятиям базовыми видами спорта и

соревновательной деятельности средствами спортивных игр. Также цель может быть направлена на:

- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- популяризацию игры в баскетбол среди учащихся школы;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.

Задачи занятий в школьной секции по баскетболу:

- расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол».
- совершенствование функциональных возможностей организма.
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости).
- воспитание нравственных качеств (целеустремлённости, воли, дисциплинированности).
- применение полученных умений и навыков в соревновательной деятельности (товарищеские игры, соревнования) [4].

Занятия в школьной секции по баскетболу могут быть структурированы по видам спортивной подготовки:

1) теоретическая подготовка – вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований, техники безопасности. Теоретические занятия проводятся в форме 15-минутных бесед в процессе практических занятий или в форме отдельного занятия;

2) физическая подготовка – упражнения общей и специальной подготовки. Например, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий;

3) техническая подготовка – упражнения без мяча и с мячом (передача, приём, ведение, броски по кольцу);

4) тактическая подготовка – индивидуальные и командные действия игрока в нападении и защите [1].

При работе баскетбольной секции тренеру-преподавателю необходимо обязательно получить разрешение от родителей и врачебную справку-допуск.

Тренировки в баскетбольной секции по возможности проводятся трижды в неделю. Работа секции на первоначальном этапе состоит из физкультурно-оздоровительного наполнения. Секция может иметь до 25 юных спортсменов.

А. В. Горбунов, говоря о структуре тренировки, писал: «В общем виде тренировка должна делиться на три фазы. Целью первой (подготовительной) фазы является постепенная подготовка игроков к основной части тренировки. В первую фазу надо включать разминочные упражнения без мяча, такие, как бег, упражнения на гибкость, координацию и т.д., простые упражнения с мячом (с низкой физической и психологической нагрузкой).

Во второй фазе (основной) тренер работает над главным содержанием тренировки – подбором упражнений, требующих больших физических и психологических усилий.

В третьей (заключительной) фазе он должен постепенно снижать физическую и психологическую нагрузку. Вначале можно выполнять интенсивные упражнения, требующие невысокой концентрации внимания, например, беговые упражнения для повышения физической формы или провести игру без специального задания. Возможно выполнение упражнений с высокой психологической нагрузкой и с невысокой физической (например, соревнования в бросках). Полезно завершить тренировку упражнениями, требующими малых физических и психологических усилий, например, упражнениями на растяжение.

Таким образом, задачи тренировки могут быть сгруппированы в четыре основных блока:

- изучение (изучение новых элементов или закрепление ранее изученных);
- работа над техникой (передачи, ведение, броски и т.д.) или тактикой (игра 1х1, 2х2, 3х3 и т.д.);

- повторение (повторение изученных приемов с целью их совершенствования и уверенного выполнения);

- специфическая подготовка к игре, т.е. игра в условиях, максимально приближенных к предстоящим соревнованиям» [4].

Тренер-преподаватель перед началом тренировки должен четко и понятно объяснить школьникам каждое упражнение, сначала его теоретическую часть, затем практическую (показывая лично элементы упражнения, либо задействовав для этого некоторых учеников). Простые упражнения проще усваиваются, при сложных упражнениях младшие школьники начинают отвлекаться и не могут сконцентрироваться на главной задаче.

По окончании занятия тренеру следует прокомментировать тренировку, отмечая все минусы и плюсы игровой и тренировочной деятельности юных спортсменов.

Продолжительность занятий может варьироваться в зависимости от целей, условий и индивидуальных особенностей занимающихся. Например, занятия могут проводиться четырехкратно в неделю продолжительностью 45 минут [3].

Тренер перед началом тренировки должен четко и понятно объяснить школьникам каждое упражнение – сначала его теоретическую часть, затем практическую (показывая лично элементы упражнения или задействовав для этого некоторых учеников).

Методы, которые используются на занятиях в школьной секции по баскетболу:

- словесные методы – объяснение, рассказ, учебные команды, указания;

- наглядные методы – показ упражнений, элементов техники игры, тактических приёмов на практике;

- практические методы – метод упражнений (многократные повторения движений для усвоения технических элементов), игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Подвижные игры создают последовательно-усложняющиеся игровые ситуации для развития специальных физических качеств и овладения технико-тактическим арсеналом.

Индивидуальные задания предлагаются учащимся, которые отличаются от основного состава класса по подготовленности, особенностям или состоянию здоровья [3].

При построении тренировочного занятия по баскетболу, необходимо придерживаться следующих требований:

1) учитывать индивидуальные особенности – не форсировать объём и интенсивность тренировочных нагрузок, оставлять резерв адаптационных возможностей организма;

2) чередовать напряжение с расслаблением мышц – делать паузы для отдыха, обращать внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки);

3) проводить контрольные занятия – принимать нормативы, выполнять контрольные упражнения (двигательные задания) для оценки уровня технико-тактической и физической подготовленности [4].

Таким образом, резюмируя все вышесказанное, отметим: в школьную баскетбольную секцию принимаются дети не моложе 8-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом. Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности ребенка. Необходимо постепенно подводить учащихся к параметрам тренировочной нагрузки. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма к нагрузкам.

Список литературы

1. Кузин, В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 136 с.

2. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие / В. П. Лукьяненко – Ставрополь : Изд-во СГУ. – 2011. – 224 с.

3. Мельников, В. С. Физическая культура: учебное пособие / В. С. Мельников. – Оренбург : Изд-во ОГУ, 2010. – 114 с.

4. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /

Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – Москва : Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.

УДК 37.3.015.31:796.012

И. В. Качайло,
студент 4 курса, направление подготовки
«Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки:
Физическая культура. Начальная военная подготовка)»
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»,
г. Луганск, ЛНР
ikachaylo@mail.ru

Научный руководитель: **Т. В. Загной,**
доцент кафедры спортивных дисциплин

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье рассматривается эффективность занятий плаванием как средства улучшения физического и функционального развития детей и подростков. А также влияния систематических занятий плаванием на показатели физического и функционального развития обучающихся среднего школьного возраста.

Ключевые слова: плавание, физическое воспитание, дети, подростки.

Плавание занимает особое место в системе физического воспитания детей и подростков и рассматривается в научно-методической литературе как одно из наиболее эффективных средств гармоничного физического и функционального развития организма. Специфика плавания заключается в сочетании двигательной активности с воздействием водной среды, что

обуславливает его выраженный оздоровительный и развивающий эффект.

По определению Н. Ж. Булгаковой, плавание представляет собой циклический вид двигательной деятельности, выполняемый в условиях водной среды, при котором в работу вовлекаются практически все основные мышечные группы, а нагрузка распределяется равномерно по всему телу [2]. В отличие от многих других видов физической активности, плавание характеризуется минимальной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, что делает его особенно ценным для детей и подростков в период интенсивного роста.

В научных исследованиях подчёркивается, что занятия плаванием способствуют улучшению показателей физического развития обучающихся, в том числе увеличению мышечной силы, выносливости и координационных способностей. По мнению Л. П. Матвеева, циклические упражнения умеренной и средней интенсивности создают оптимальные условия для развития основных физических качеств в подростковом возрасте, а плавание в полной мере соответствует данным требованиям [6].

Особое значение плавание имеет для формирования и укрепления функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Регулярные занятия плаванием способствуют увеличению ударного объёма сердца, снижению частоты сердечных сокращений в покое и повышению экономичности сердечной деятельности. Исследования показывают, что у детей и подростков, систематически занимающихся плаванием, отмечается более высокий уровень аэробной выносливости по сравнению с их сверстниками, не включёнными в регулярную двигательную деятельность [4; 5].

Не менее значимо влияние плавания на функциональное состояние дыхательной системы. В условиях водной среды дыхание приобретает осознанный и регулируемый характер, что способствует развитию дыхательной мускулатуры и увеличению жизненной ёмкости лёгких. По данным Л. Н. Захаровой, у подростков, занимающихся плаванием, показатели жизненной ёмкости лёгких и максимальной вентиляции лёгких достоверно

превышают аналогичные показатели у школьников, не занимающихся данным видом двигательной активности [3].

Многие ученые подчёркивают, что плавание оказывает благоприятное влияние на процессы адаптации организма к физическим нагрузкам, способствует повышению устойчивости к утомлению и формированию рациональных механизмов регуляции физиологических функций. Это особенно важно в подростковом возрасте, когда функциональные системы организма отличаются высокой пластичностью, но одновременно – повышенной чувствительностью к неблагоприятным воздействиям.

С педагогической точки зрения плавание рассматривается как эффективное средство формирования правильной осанки и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Горизонтальное положение тела в воде и симметричный характер движений способствуют равномерному развитию мышц туловища и снижению статических перегрузок позвоночника, что подтверждается результатами ряда исследований в области школьной гигиены и возрастной физиологии [1; 2].

Кроме того, плавание обладает выраженным прикладным значением, так как формирует жизненно важный навык, связанный с безопасностью жизнедеятельности. Данный аспект подчёркивается в нормативных документах и концепциях развития физической культуры и спорта, где обучение плаванию рассматривается как приоритетное направление физического воспитания детей и подростков.

Таким образом, анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод о том, что плавание является универсальным и научно обоснованным средством физического воспитания обучающихся детей и подростков. Его систематическое использование способствует улучшению показателей физического развития, оптимизации функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышению адаптационных возможностей организма.

Проведённый теоретический анализ научно-методической литературы позволил установить, что физическое развитие обучающихся среднего школьного возраста представляет собой

сложный и динамичный процесс, отражающий уровень морфологического и функционального созревания организма и степень его адаптации к условиям жизнедеятельности. Уровень физического развития определяется совокупностью антропометрических показателей и показателей физической подготовленности и является важным критерием оценки состояния здоровья обучающихся.

Установлено, что средний школьный возраст характеризуется интенсивными темпами роста и развития организма, неравномерностью морфологических и функциональных изменений, а также выраженными индивидуальными различиями в темпах биологического созревания. Данные особенности обуславливают необходимость научно обоснованного подхода к организации физического воспитания с учётом возрастных и индивидуальных характеристик обучающихся.

Анализ научных источников показал, что функциональное развитие организма обучающихся в рассматриваемом возрасте связано с совершенствованием деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формированием механизмов адаптации к физическим нагрузкам и повышением общей работоспособности. Вместе с тем функциональные возможности организма подростков отличаются высокой пластичностью и чувствительностью к уровню и характеру двигательной активности, что требует рационального дозирования физических нагрузок.

Выявлено, что систематическая двигательная активность является одним из ключевых факторов оптимизации физического и функционального развития детей и подростков. Недостаток движений негативно отражается на показателях физической подготовленности и функционального состояния организма, в то время как регулярные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья и повышению адаптационных возможностей.

Особое место в системе физического воспитания детей и подростков занимает плавание, которое характеризуется комплексным оздоровительным воздействием на организм. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что

занятия плаванием способствуют гармоничному развитию основных физических качеств, улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формированию правильной осанки и повышению общей выносливости обучающихся.

Таким образом, теоретические положения, подтверждают целесообразность использования плавания как эффективного средства физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста и создают научную основу для проведения экспериментального исследования, направленного на изучение его влияния на показатели физического и функционального развития, что будет рассмотрено в последующих работах.

Список литературы

1. Ашмарин, Б. А. Возрастная физиология и школьная гигиена: учебник / Б. А. Ашмарин. – Москва : Академия, 2019. – 384 с.
2. Булгакова, Н. Ж. Оздоровительное плавание детей и подростков / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов. – Москва : Физкультура и спорт, 2018. – 256 с.
3. Захарова, Л. Н. Влияние регулярных занятий плаванием на дыхательную систему подростков / Л. Н. Захарова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – №4. – С. 102–106.
4. Иванов, А. А. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы школьников, занимающихся плаванием / А. А. Иванов, П. П. Петров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – №4. – С. 32–36.
5. Ковалева, Н. В. Влияние занятий плаванием на физическое развитие подростков / Н. В. Ковалева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №6. – С. 45–49.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. – Москва : Спорт, 2019. – 544 с.

УДК 796.412.2

А. А. Кирпьяков,

студент 1 курса, программа магистратуры
«Теория физической культуры
и технологии физического воспитания»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет»,
г. Луганск
kyrpyakov112@gmail.com

Научный руководитель: **Т. Т. Ротерс**,
доктор педагогических наук, профессор

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты физической подготовки юных футболистов, представлена характеристика общей и специальной физической подготовки, а также проанализированы скоростные способности как ключевой показатель подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: физическая подготовка, скоростные способности, юные футболисты, физическая подготовка, двигательные качества.

Физическая подготовка – это педагогически организованный процесс, нацеленный на формирование физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих оптимальные условия для совершенствования всех сторон спортивной подготовки. Её принято делить на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на многостороннее развитие двигательных качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, а также на согласованность их проявления в мышечной деятельности. В современной спортивной практике ОФП связывают не со всесторонним физическим совершенством как таковым, а с тем уровнем качеств и способностей, которые опосредованно повышают спортивные результаты и эффективность тренировки в конкретном

виде спорта. К средствам ОФП относят упражнения, оказывающие комплексное влияние на организм и личность спортсмена: различные формы передвижения (бег, лыжная ходьба, плавание), подвижные и спортивные игры, а также занятия с отягощениями и т.д. Работу по ОФП целесообразно вести на протяжении всего годичного тренировочного цикла.

Специальная физическая подготовка (СФП) характеризуется уровнем развития тех физических способностей, органов и функциональных систем, которые непосредственно определяют результаты в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Уровень физической подготовленности спортсмена тесно коррелирует с его спортивной специализацией. В одних дисциплинах результат преимущественно зависит от скоростно-силовых качеств и анаэробной работоспособности; в других – от аэробной мощности и выносливости; в-третьих – от сочетания скоростно-силовых и координационных способностей; в-четвёртых – от гармоничного развития всей совокупности физических качеств [3, с. 25].

Скоростные способности являются одним из ключевых показателей специальной подготовленности футболиста. Чем выше уровень развитости скорости, тем быстрее спортсмен выполняет технико-тактические действия, получая дополнительное время для принятия оптимальных решений. Однако даже звёзды мирового футбола нередко не демонстрируют выдающихся скоростных показателей: лишь единичные игроки (К. Роналду, Т. Уолкотт, А. Траоре, Э. Беллерин) преодолевают 100 метров быстрее 11 с [2, с. 18].

По данным исследований, большинство игроков российской Премьер-лиги показывают на этой дистанции заметно более скромные результаты (11,3-12,6 с). Низкий уровень скоростных качеств отечественных футболистов частично объясняет небольшой объём передвижений с максимальной интенсивностью и недостаточную эффективность атакующих действий [1, с. 33].

Анализ тренировочного процесса юных футболистов выявил противоречия: между теоретическими разработками по развитию

скорости и существующими программно-методическими материалами, а также между нормативами физической готовности и специфическими требованиями игровых амплуа.

Методика повышения скоростных способностей у юных спортсменов будет эффективна, если в её основу положить учёт специфики двигательных действий при быстром ведении мяча, а выбор средств и методов проводить в соответствии с оптимальными параметрами нагрузки для каждого возраста и амплуа. Начинаящий тренер обязан определить, что ребёнку дано природой, а что можно развить регулярными занятиями. Часть показателей – сила, скорость, особенности функциональных систем – значительно зависит от наследственности, однако недостающие качества возможно компенсировать грамотной подготовкой. Недостаток таланта восполняется упорным трудом: цель тренера – развить задатки, превратив их в способности и совершенствование необходимых качеств [3, с. 88].

Каждый воспитанник движется к освоению техники индивидуальными темпами; различается лишь скорость обучения. По сути, способности – это время, требуемое на формирование навыка. Лишь после этого становятся очевидны талант и одарённость. Задача педагога – выбрать верное направление обучения и помочь ребёнку быстрее раскрыться. В футбольном образовании важнее не объём информации, а личность тренера и его методы.

Работая с группой, тренер формирует свой стиль взаимодействия и методический подход. Начав занятия с новым составом, ему следует помнить особенности детского возраста. Необходимо знать закономерности роста и развития организма, ведь подготовка юных и взрослых футболистов различается как по задачам, так и по организации тренировок [2, с. 35].

Примерная характеристика «чувствительных» периодов развития двигательных качеств:

- 10-11 лет – ловкость, быстрота;
- 12-13 лет – ловкость, быстрота, взрывная сила;
- 14-15 лет – взрывная и скоростно-силовая сила, ловкость;

– 16-17 лет – общая выносливость, общая силовая подготовка;

– 18-19 лет – специальная выносливость и силовая подготовка.

Исходя из естественных процессов роста и опыта многолетней подготовки футболистов, можно сформулировать методические рекомендации по структуре тренировок. Тренер обязан учитывать возрастную специфику, избегать поспешных выводов о перспективах юных спортсменов и разумно расставлять акценты, помня, что ребёнок может опережать или запаздывать в созревании.

Рассмотрим отдельные физические качества. Сила: до 11 лет прирост небольшой; с 12 до 14 лет он заметно увеличивается; наиболее интенсивный рост силы наблюдается в 14-17 лет. Быстрота: в 10-11 лет развивается очень активно; в 12-14 лет темп развития снижается. Прирост скорости между 10 и 14 годами составляет около 17-20 %, а после 15 лет – лишь 8 %. Скоростные способности детей консервативны и трудно поддаются развитию. Ловкость: максимальный тренировочный эффект – в 10-12 лет. Скоростно-силовые качества: наиболее эффективно формируются в 10-11 и 14-15 лет. Выносливость: с 10 до 13 лет увеличивается благодаря росту и совершенствованию техники бега; в 13-14 лет продолжается рост; максимальный прирост – в 15-16 лет.

Таким образом, наиболее выраженный прирост двигательных качеств наблюдается около 12 лет. Эти данные важны для планирования решения общих физических и педагогических задач.

Список литературы

1. Коробейник, А. В. Футбол: Самоучитель игры / А. В. Коробейник. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. – 166 с.

2. Новокшенов, И. Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации / И. Н. Новокшенов. – Волгоград : ВГАФК, 2023. – 187 с.

3. Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 368 с.

УДК 796.01

Ж. Р. Кирьянова,
студент 4 курса, направление подготовки
«Спортивная тренировка»
ФГБОУ Кабардино-Балкарский государственный университет,
г. Нальчик
kiryanovazhanna07@mail.ru

Научный руководитель: **Е. В. Карданова,**
кандидат педагогических наук, доцент

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ: ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ

Аннотация. Статья посвящена физическому воспитанию студентов в эпоху цифровизации. Авторы рассматривают положительные эффекты информатизации образовательного пространства, вместе с тем отмечая целый спектр потенциальных опасностей, возникающих в результате длительного нахождения студентов в виртуальной среде; предлагаются практические рекомендации по безопасной интеграции цифровых технологий в сферу физического воспитания студентов, направленные на обеспечение оптимального баланса между преимуществами цифрового обучения и сохранением традиционных форм физического воспитания.

Ключевые слова: цифровые технологии, физическая культура студентов, оптимизация физического воспитания, возможности и риски цифровизации в физическом воспитании.

Современный мир характеризуется быстрым распространением цифровых технологий, оказывающих значительное влияние на жизнь каждого молодого человека. Студенческая молодежь проводит значительную часть своего

времени за экранами компьютеров и смартфонов, играя, общаясь в соцсетях и выполняя учебные задания. Несмотря на очевидные преимущества информатизации образовательного пространства, такое поведение несет потенциальные угрозы здоровью, поскольку сопровождается снижением подвижности и повышением психоэмоционального напряжения [1, с. 25].

Однако цифровые инструменты могут стать мощным ресурсом для оптимизации системы физического воспитания, стимулируя здоровое восприятие движения и улучшая эффективность учебно-воспитательного процесса [2 с. 47]. Важно своевременно выявлять основные тенденции изменения поведения студентов и предлагать модели эффективной интеграции информационных технологий в систему физической подготовки.

Цифровая среда открывает широкие перспективы для совершенствования учебного процесса по физической культуре. Современный педагог имеет возможность использования данной среды как дополнительного ресурса. Рассмотрим наиболее значимые вариации использования цифровых технологий в образовательном пространстве. Первое, что хочется отметить, это автоматизированные средства мониторинга физической активности. Современные мобильные приложения позволяют студентам легко контролировать ответную реакцию организма на нагрузку (частота сердечных сокращений, артериальное давление), количество шагов, пройденных дистанций, сожженных калорий и даже следить за качеством сна. Такие трекеры способствуют повышению личной ответственности и осознанности в отношении собственного здоровья. Во-вторых, онлайн-курсы и виртуальные тренировки. У студентов появляется доступ к широкому спектру видеоконтента, включающего уроки фитнеса, йоги, танцевальных направлений и упражнений для физического совершенствования. Использование платформ вроде Rutube и специализированного программного обеспечения позволяет организовывать занятия независимо от местоположения и наличия спортивного зала. В-третьих, геймификация тренировочного процесса. Применение игровых элементов способствует вовлечению студентов в занятия физической культурой и спортом. Например, использование фитнес-

приложений, поощряющих достижение целей и награждение пользователей достижениями («ачивками»), стимулирует регулярные тренировки и повышает уровень удовлетворенности результатами. В-четвертых, дистанционные соревнования и челленджи. Благодаря социальным сетям и мессенджерам становится возможным участие студентов в командных мероприятиях, проводимых удаленно (возможно со студентами из других городов). Подобные мероприятия помогают поддерживать дух соперничества и укреплять чувство коллективизма. В-пятых, информационная поддержка и просвещение. Онлайн-ресурсы предоставляют обширную базу материалов о тренировочном процессе, способах развития тех или иных групп мышц, способах восстановления после физических нагрузок и обилие иной информации, касаемой процесса занятий физической культурой и спортом современных студентов.

Таким образом, цифровая среда способна значительно повысить качество образования в области физической культуры, сделав обучение более увлекательным и эффективным. Однако, информационное пространство современного мира, несмотря на многочисленные преимущества для физического воспитания студентов, также несет ряд рисков, которые важно учитывать. Во-первых, зависимость от технологий. Постоянное использование мобильных приложений и онлайн-платформ может привести к формированию зависимости от гаджетов, отвлекающей студентов от реальной двигательной активности. Студенты начинают чрезмерно полагаться на цифровые устройства, игнорируя необходимость непосредственного участия в спортивных секциях и активностях вне экрана. Во-вторых, негативное влияние на здоровье. Длительное пребывание перед экраном компьютера или смартфона приводит не только к ухудшению зрения, нарушению осанки и развитию мышечных болей, но и создаёт дополнительные риски для здоровья студентов. Выполнение физических упражнений посредством экранных интерфейсов может приводить к неверному исполнению двигательных актов, обусловленному отсутствием непосредственного наблюдения спортивного педагога и невозможности оперативного исправления ошибок.

Такой подход способен формировать устойчивые дефекты техники выполнения движений, что в долгосрочной перспективе создает предпосылки для возникновения травм различной степени. В-третьих, искажение восприятия реальности. Чрезмерное потребление визуального контента в Интернете нередко порождает стремление некоторых студентов соответствовать нереалистичным стандартам внешности и фигуры. Такое давление общественного мнения зачастую провоцирует применение небезопасных методов снижения веса, неконтролируемый прием биологически активных добавок и чрезмерные спортивные нагрузки без соответствующего медицинского надзора и профессиональной консультации. В-четвертых, феномен киберсоциальной изоляции. Преобладание виртуальной коммуникации над живым взаимодействием ограничивает кругозор студентов, лишает опыта реальных социальных контактов и уменьшает значимость личного общения.

Анализ особенностей восприятия современных студентов и специфики воздействия цифровой среды позволил сделать вывод о значительных возможностях улучшения системы физического воспитания путем введения инновационных цифровых решений. Однако важно учитывать сопутствующие риски и минимизировать негативное воздействие избыточного пребывания в виртуальном пространстве. Эффективная интеграция информационных технологий возможна лишь при условии учета потребностей студентов, активного вовлечения преподавателей и формирования целостной концепции педагогического сопровождения. Преподаватели вузов могут предложить образовательные методики, сочетающие цифровое и традиционное обучение организовывая гибридные формы уроков, совмещающие онлайн-трекеры физической активности с регулярными спортивными мероприятиями офлайн формата; формировать безопасную цифровую среду, предоставляя проверенную информацию и образовательные ресурсы, позволяющие избежать недостоверных сведений и опасных практик для занимающихся; проводить консультации по выбору качественных ресурсов для самостоятельной работы и самоподготовки студентов. Следуя этим рекомендациям, преподаватели смогут эффективно интегрировать

цифровые технологии в образовательный процесс, обеспечивая безопасность и пользу для здоровья студентов.

Список литературы

1. Гуров, А. В. Цифровой синдром: современные риски цифрового потребления / А. В. Гуров. – М. : Образование XXI века, 2023. – 216 с.
2. Григорьев, Н. Н. Использование цифровых инструментов в повышении эффективности учебного процесса по физической культуре // Вестник Московского педагогического университета: Серия Педагогика и психология. – 2023. – № 3. – С. 45–56.

А. Н. Кисельникова,
студент 2 курса, направление подготовки
«Физическая культура»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
Kis103Nasta@yandex.com

Научный руководитель: **Ю. В. Драгнев,**
кандидат педагогических наук, доцент

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ 16–17 ЛЕТ ОБУЧАЮЩИХСЯ В АГРАРНОМ КОЛЛЕДЖЕ, НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Здоровье населения на современном этапе развития общества представляет собой одну из важнейших социально-экономических характеристик, напрямую влияющих на стабильность общественных отношений и общее состояние социально-экономического развития нашего государства. При этом востребованность специалистов аграрной сферы определяется не только уровнем профессиональных знаний и умений, но и непосредственно состоянием здоровья, включающим физические и психофизиологические составляющие.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, юноши, обучающиеся, занятия, физическая культура.

В современной психологии и педагогике возраст 16–17 лет преимущественно рассматривается представителями научных кругов как период, в котором завершаются ключевые процессы физического развития индивида и одновременно с этим усиливается личностное самоопределение. Ранняя юность в данном контексте понимается не как формально обозначенный возрастной этап, а как состояние развития, непосредственно связанное с изменением

социальной позиции и расширением самостоятельности личности. Как известно, во многих научных исследованиях на сегодняшний день отсутствует единое понимание чётких возрастных границ рассматриваемого периода, поскольку переход от подросткового возраста к юности, как правило, осуществляется постепенно и сопровождается при этом сохранением ряда характерных поведенческих и психических особенностей индивида. Таким образом, возрастные рамки ранней юности носят исключительно условный характер и напрямую зависят от индивидуальных и многочисленных социальных факторов.

Следует отметить, что в рассматриваемый возрастной период существенно возрастает чувствительность личности к происходящим изменениям социальной среды, что в первую очередь обусловлено перестройкой системы значимых отношений, изменением роли семьи и сверстников, а также с усилением ориентации на собственные ценности и жизненные приоритеты. Формирование мировоззрения главным образом происходит на фоне развития самосознания и способности индивида к оценке собственных действий, что, как правило, снижает зависимость от внешних оценок. Кроме того, именно в старшем подростковом возрасте начинают складываться относительно устойчивые профессиональные интересы, значительно расширяются навыки социального взаимодействия и проявляется стремление к самостоятельности. По нашему мнению, многие поведенческие реакции, иногда воспринимаемые как демонстративные, в большинстве случаев отражают процесс поиска личных границ и характерных способов самовыражения.

В системе современного высшего образования профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП) студентов занимает особое место, поскольку она ориентирована на обеспечение готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности. В отличие от общей физической подготовки, ППФП направлена на формирование физических и психофизиологических качеств, необходимых для выполнения конкретных трудовых задач и обязанностей. Следует отметить, что в современных образовательных программах по физической

культуре ППФП рассматривается не как вспомогательный элемент, а как наиболее значимый компонент профессионального становления личности, способствующий развитию двигательных навыков, устойчивости к нагрузкам и способности к адаптации в условиях трудовой деятельности [1].

Как известно, в студенческом возрасте основной приоритет отдаётся непосредственно учебной деятельности, что зачастую приводит к снижению уровня двигательной активности учащихся. При этом негативные последствия гиподинамии нередко остаются вне поля внимания самих студентов, поскольку функциональные возможности молодого организма позволяют временно компенсировать возникающие перегрузки. Однако результаты современных исследований убедительно демонстрируют, что большинство обучающихся не рассматривает состояние своего здоровья и физическое развитие как значимые факторы, влияющие на профессиональный успех и качество жизнедеятельности [3]. Данное обстоятельство, по нашему мнению, существенно усиливает необходимость целенаправленного формирования у студентов осознанного отношения к физической подготовке.

Следует акцентировать особое внимание на том, что непосредственно в период обучения в вузе у индивида формируется понимание роли профессионально-прикладной физической подготовки как ресурса будущей профессиональной деятельности. Теоретические и практические занятия ППФП обеспечивают усвоение важнейших знаний о рациональной организации трудовой деятельности, наиболее оптимальных режимах двигательной активности, а также характерных способах профилактики утомления и сохранения работоспособности. Кроме того, у студентов формируются навыки самостоятельного подбора соответствующих средств физической культуры с учётом специфики будущей профессии. Также необходимо отметить, что для студентов педагогических направлений, деятельность которых напрямую связана с высокой умственной и эмоциональной нагрузкой при ограниченной подвижности, данные знания и умения имеют особую практическую значимость.

Важно отметить, что в современных образовательных организациях аграрного профиля профессионально-прикладная физическая подготовка включена в учебные планы как обязательная составляющая дисциплины «Физическая культура». При этом её значение существенно возрастает по мере усложнения технологических процессов и интенсификации производственной деятельности. Специфика подготовки специалистов аграрного сектора обуславливает необходимость учёта различных профессиональных условий трудовой деятельности, что в свою очередь обуславливает необходимость применения дифференцированного подхода к содержанию ППФП. Следует подчеркнуть, что в рамках аграрного образования подготовка, как правило, осуществляется для достаточно широкого круга современных профессий, включая агрономов, технологов, ветеринарных врачей, специалистов по механизации, транспорту, садоводству и другим направлениям [2].

На наш взгляд, физическое воспитание студентов аграрных образовательных организаций должно быть преимущественно ориентировано как на развитие общей физической подготовленности, так и непосредственно на формирование готовности к выполнению профессиональных обязанностей. В данном контексте использование соответствующих средств физической культуры и спорта в процессе подготовки аграрных специалистов позволяет одновременно решать задачи формирования двигательных умений и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, характерным для сельскохозяйственной деятельности. Кроме того, важные элементы профессионально-прикладной физической подготовки могут быть включены также в содержание профильных дисциплин, поскольку данный подход позволяет обеспечить необходимую взаимосвязь между физической подготовкой и профессиональными знаниями, а также избежать дублирования учебного материала и повысить практическую направленность образовательного процесса в целом.

Как известно, определение содержания ППФП непосредственно связано с характеристиками трудовой

деятельности будущего специалиста. Существенное значение при этом имеют условия трудовой деятельности, преобладающие виды операций, используемые средства и организация рабочего процесса, как и уровень физических и психоэмоциональных нагрузок. Следует отметить, что именно специфика профессиональной деятельности определяет соответствующие требования к уровню физической подготовленности и устойчивости организма. В связи с этим, по нашему мнению, представляется целесообразным соотносить средства физической культуры с определенными режимами трудовой деятельности и характерными особенностями выполняемых обязанностей [2].

Профессиограмма при этом должна рассматриваться как динамический инструмент, отражающий возможность развития профессионально значимых качеств. На наш взгляд, в структуре профессионально-прикладной физической подготовки формируются ненадлежащие условия для целенаправленного развития тех физических и психофизиологических характеристик, которые являются необходимыми для успешной профессиональной деятельности. При этом для анализа процесса освоения профессии на сегодняшний день используются различные методы, включая хронометраж, циклографию, тензометрию, фото- и видеорегистрацию, а также метод проб и заданий. При этом хронометраж считается одним из наиболее информативных методов, поскольку позволяет изучать структуру трудовых функций и уровень их освоения на различных этапах подготовки.

Следует отметить, что в настоящее время, когда количество профессиональных направлений исчисляется десятками тысяч, возникает объективная необходимость систематизации видов трудовой деятельности. Поэтому разработка соответствующих профессиональных классификаций позволяет формировать научно обоснованные рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке для различных профессиональных групп. Важно подчеркнуть, что такие классификации должны учитывать реальные условия трудовой деятельности, обеспечивать сопоставимость профессиональных требований и позволять

адаптировать содержание ППФП к происходящим изменениям в сфере производства и современного образования.

Таким образом, использование профессиональных классификаций выступает важнейшим методологическим основанием для разработки системы профессионально-прикладной физической подготовки в аграрных образовательных организациях и неизменно способствует повышению эффективности подготовки будущих специалистов.

Список литературы

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура / Ю. Н. Аллянов. – М. : Юрайт, 2024. – 451 с.
2. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности: учебное пособие для вузов / Г. Д. Бабушкин. – М. : Лань, 2023. – 348 с.
3. Гимазов, Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям / Р. М. Гимазов. – М. : Лань, 2024. – 156 с.

П. В. Климович,

студент 3 курса, специальности «Физическая культура,
профилизация: Оздоровительная физическая культура,
УО «Белорусский государственный университет физической
культуры»
г. Минск

polinaklimovitch@gmail.com

Научный руководитель: **Л. С. Бельченко,**
старший преподаватель кафедры технологий фитнеса

ИСХОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 19–22 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМ ТРЕНИНГОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС-ИНВЕНТАРЯ

Аннотация. В настоящее время особую популярность среди девушек молодого возраста, приобретают занятия силовым тренингом, который способствует улучшению здоровья, физического развития и силовых способностей.

Ключевые слова: физическое развитие; силовые способности; силовой тренинг; девушки

Современные условия жизнедеятельности девушек молодого возраста зачастую связаны с напряженным рабочим графиком, гиподинамией, нерациональным питанием и хроническим стрессовым воздействием, что негативно сказывается на состоянии здоровья и общем самочувствии. Вместе с тем, именно этот период характеризуется завершением морфофункционального созревания организма, достижением максимальной физиологической адаптационной способности, что имеет ключевое значение для формирования устойчивых двигательных стереотипов и ценностных ориентаций, включая отношение к двигательной активности и здоровьесберегающим технологиям.

Силовой тренинг – это вид двигательной активности, направленный на развитие мышечной силы, выносливости и

укрепление опорно-двигательного аппарата. Используя на занятиях дополнительный фитнес-инвентарь (гантели, бодибары, набивные мячи, резиновые жгуты, утяжелители и т.д.) можно целенаправленно воздействовать на различные группы мышц, увеличивать физическую нагрузку и варьировать физические упражнения [1].

Анализ научно-методической литературы показал, что разработанные методики занятий силовым тренингом с использованием фитнес-инвентаря для девушек 19–22 лет не учитывают морфофункциональные особенности женского организма, что сказывается на неэффективности занятий, повышенном риске травм или отсутствие желаемых результатов.

В связи с этим нами было проведено исследование, целью которого являлось определение исходных показателей физического развития и силовых способностей девушек 19–22 лет, занимающихся силовым тренингом с использованием фитнес-инвентаря.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; антропометрическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проходил на базе фитнес-центра «Lifestyle» г. Минска. В нем приняли участие 24 девушки 19–22 лет, в начале исследования распределенных на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы, по 12 человек в каждой.

Результаты исследования. Для определения исходных показателей физического развития девушек 19–22 лет проводились измерения роста и массы тела, окружности грудной клетки, талии и бедер (таблица 1).

Таблица 1 – Исходные средние показатели физического развития девушек 19–22 лет

Группа	Рост, см	Масса тела, кг	Окружность, см		
			грудной клетки	талии	бедер
КГ	166,9	70,9	96,0	75,0	100,0
ЭГ	167,7	71,3	93,0	74,0	97,0

Соотношение массы тела и роста девушек оценивалось с использованием индекса массы тела (ИМТ), известного также как индекс Кетле [2]. Данный показатель способствовал выявлению возможных отклонений, таких как избыточный вес, ожирение или недостаточная масса тела. Согласно результатам исследования, значение индекса Кетле в КГ составило $25,7 \pm 0,07$, в ЭГ – $25,1 \pm 0,09$, что соответствует избыточной массе тела (предождирение).

По данным, представленным на рисунке 1, уровень силовых способностей испытуемых КГ и ЭГ классифицируется как средний [3], при этом зафиксировано отставание от высокого на 13 повторений в КГ и на 11 повторений в ЭГ.

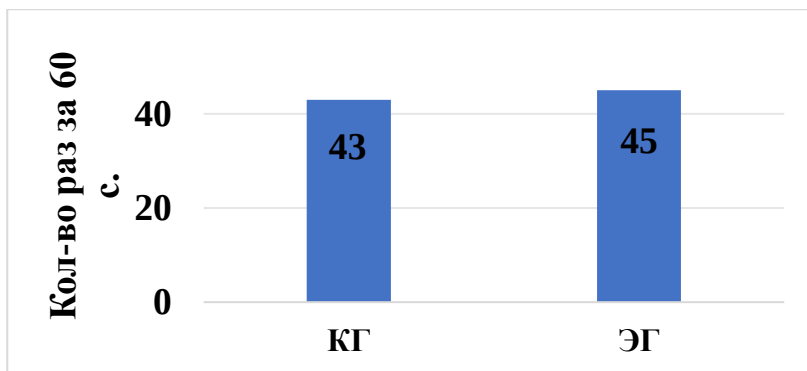


Рисунок 1 – Исходные показатели девушек 19–22 лет в тесте «Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине»

Результаты теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» в обеих группах соответствуют среднему уровню, однако отстают от нормы на 11 повторений в КГ и на 10 в ЭГ (рисунок 2).

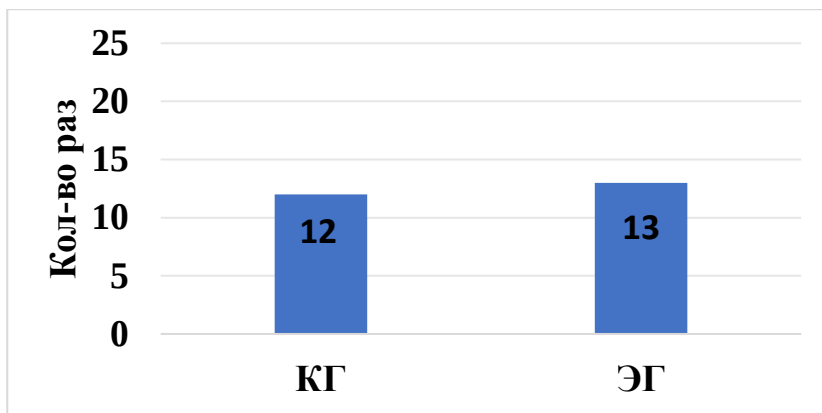


Рисунок 2 – Исходные показатели девушек 19–22 лет в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

Анализ результатов теста «Прыжок в длину с места» показал, что показатели скоростно-силовых способностей испытуемых КГ и ЭГ соответствуют уровню «среднему» (5-6 баллов). При сопоставлении с нормативами выявлено отставание на 13 повторений в КГ и на 17 повторений в ЭГ (рисунок 3).

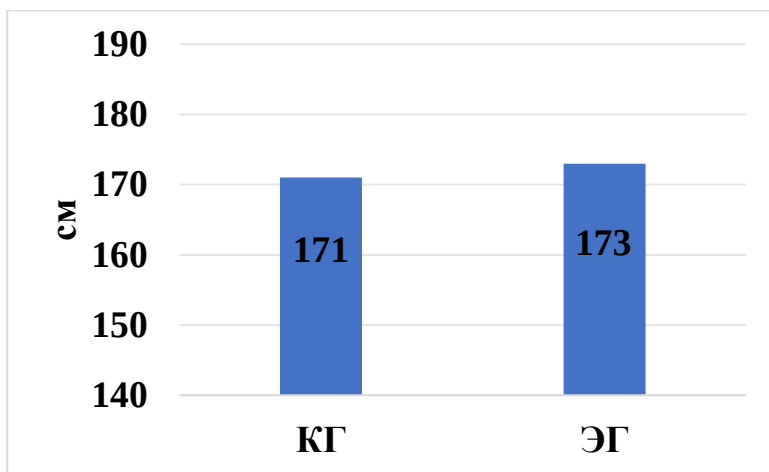


Рисунок 3 – Исходные показатели девушек 19–22 лет в тесте «Прыжок в длину с места»

В ходе динамометрического измерения силы кисти у девушек контрольной и экспериментальной групп выявлены результаты, соответствующие среднему уровню (рисунок 4).

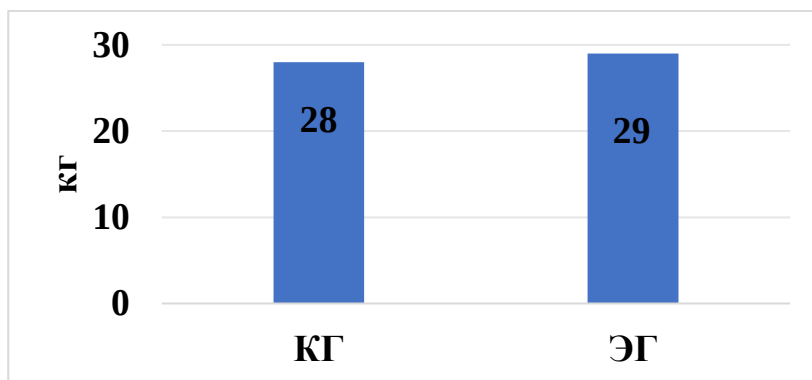


Рисунок 4 – Исходные показатели сгибательной силы кисти девушек 19–22 лет, полученный с помощью теста «Кистевая динамометрия»

Таким образом, результаты констатирующего этапа исследования, позволили сделать вывод о том, что группы были сформированы корректно, т.е. различия между средними показателями КГ и ЭГ статистически недостоверны ($p \geq 0,05$), что говорит о равных условиях эксперимента. Общий уровень силовых способностей девушек 19–22 лет оценивается как «средний» и «ниже среднего».

Список литературы

1. Каерова, Е. В. Физическая культура: контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: учебно-методическое пособие / Е. В. Каерова, Л. В. Матвеева, Е. А. Козина. – Владивосток: ВГУЭС, 2015 – 72 с.
2. Кэмпбелл, А. Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для женщин / под ред. А. Кэмпбелла; пер. с англ. П. А. Самсонов. – Минск : Попурри, 2011. – 464 с.
3. Негашева, М. А. Основы антропометрии: учебное пособие / М. А. Негашева. – М. : Экон-Информ, 2017. – 216 с.

Е. С. Ковган,
студент 4 курса, направление подготовки
«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
(eefimova345@mail.ru)

Научный руководитель: **Л. Н. Иванова,**
доктор медицинских наук, профессор кафедры адаптивной
физической культуры и физической реабилитации

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Аннотация. В статье рассматривается актуальность применения игровых технологий на уроках физической культуры для детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью. Описываются виды игровых технологий, применяемых на уроках физической культуры, которые направлены на развитие двигательных навыков, коррекцию нарушений и стимуляцию познавательной активности.

Ключевые слова: физическая культура, дети с умственной отсталостью, младший школьный возраст, игровые технологии, принципы.

Физическая культура детей с умственной отсталостью (УО) является одной из важнейших составляющих коррекционно-образовательного процесса. Систематические занятия физической культурой играют ключевую роль в компенсации имеющихся нарушений, развитии двигательных навыков, укреплении здоровья и

формировании социальной адаптации [5, с. 15]. Однако, работа с данной категорией детей требует особого подхода, учитывающего их психофизические особенности, трудности в восприятии информации, низкий уровень мотивации и ограниченные возможности для самостоятельной деятельности [3, с. 198].

Классические формы проведения уроков физической культуры, ориентированные на стандартную программу, зачастую оказываются малоэффективными для детей с УО. Это связано с их затруднениями в понимании инструкций, удержании внимания, а также с недостаточным уровнем развития основных физических качеств [2, с. 85]. В связи с этим, поиск и внедрение инновационных педагогических технологий, способствующих повышению интереса и эффективности занятий, представляется крайне актуальной задачей.

Цель: изучить виды игровых технологий на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста с умственной отсталостью.

Особое место среди таких технологий занимают игровые технологии. Игра как ведущая деятельность дошкольного и младшего школьного возраста, обладает огромным коррекционно-развивающим потенциалом. Она позволяет в доступной и увлекательной форме решать задачи физического развития, стимулировать познавательную активность, формировать коммуникативные навыки и положительные эмоциональные состояния [1, с. 56].

Игровые технологии на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста с УО имеют ряд преимуществ:

- повышают мотивацию к занятиям: игра делает процесс обучения интересным, увлекательным и менее утомительным;
- стимулируют двигательную активность: игровые упражнения, как правило, предполагают более интенсивное и продолжительное движение;
- корректируют двигательные нарушения: целенаправленно подобранные игры способствуют развитию координации, равновесия, ловкости, быстроты реакции, что особенно важно для детей с УО [4, с. 112];

– развивают познавательные процессы: игры с правилами, заданиями, элементами соревнования способствуют развитию внимания, памяти, мышления, пространственной ориентации;

– формируют коммуникативные навыки: командные игры, эстафеты учат детей взаимодействовать друг с другом, соблюдать правила, проявлять сотрудничество;

– способствуют эмоциональной разрядке: игра помогает снять напряжение, выразить эмоции в социально приемлемой форме.

При грамотном применении игровых технологий в работе с младшими школьниками с УО, следует придерживаться определенных принципов:

1. Специфика умственной отсталости. Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, степень выраженности нарушения, наличие сопутствующих патологий. Инструкции к играм должны быть максимально простыми, четкими, сопровождаться наглядной демонстрацией.

2. Дифференцированный подход. Задания и правила игры должны быть адаптированы к возможностям детей. Возможно разделение класса на группы по уровню подготовленности.

3. Доступность и вариативность. Игровые упражнения должны быть посильными, не вызывать чрезмерного физического и эмоционального напряжения. Важно предлагать разнообразные игры, чтобы избежать монотонности и поддерживать интерес.

4. Коррекционная направленность. Каждая игра должна преследовать определенные коррекционные цели, направленные на развитие конкретных двигательных навыков или физических качеств.

5. Игровой мотив. Важно создавать атмосферу игры, использовать яркий игровой реквизит, эмоциональное сопровождение. Педагог должен выступать как партнер по игре, поддерживать и поощрять детей.

6. Правило «не навреди». Строгое соблюдение техники безопасности, контроль за состоянием детей, дозирование нагрузок.

На уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста с УО педагоги или учителя могут использовать

разнообразные игры. Ниже представим примеры игр, широко применяемые в работе с детьми с умственной отсталостью:

Подвижные игры:

– «Собери шишки». Дети собирают разбросанные по залу предметы (шишки, шарики, кубики) в корзину. Развивает ловкость, быстроту, координацию движений.

– «Поезд». Дети встают друг за другом, держась за пояс впереди стоящего, и имитируют движение поезда. Развивает координацию, умение двигаться в команде.

– «Полоса препятствий». Дети проходят полосу из простых препятствий (тоннель, гимнастическая скамейка, обруч). Развивает ловкость, силу, координацию.

– «Передай мяч». Дети встают в круг и передают мяч друг другу различными способами (сверху, снизу, через голову). Развивает ловкость, координацию, мелкую моторику.

Эстафеты: «Кто быстрее доведет мяч». Дети везут мяч на ракетке или обруче до определенной отметки и обратно; «Передай флажок». Дети передают эстафетный флажок, выполняя определенные задания (например, пройти по гимнастической скамейке); «Пройди через ворота». Дети пролезают через обручи («ворота») и бегут к следующему участнику.

Игры с элементами соревнования: «Кто дальше бросит мяч». Развивает силу, координацию; «Кто выше прыгнет». Развивает прыгучесть, координацию; «Чья команда быстрее построится». Развивает умение слушать команды, действовать сообща.

Применение игровых технологий на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста с умственной отсталостью является эффективным методом коррекционно-развивающей работы. Игровая форма занятий позволяет не только улучшить физическое состояние детей, но и стимулировать их познавательную активность, способствовать социальной адаптации и повышению общего качества жизни. Систематическое и грамотное использование игровых технологий, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, открывает широкие возможности для успешного физического и личностного развития детей с умственной отсталостью.

Список литературы

1. Коровина, О. А. Игровые методы в физическом воспитании детей с нарушениями интеллекта: учебное пособие / О. А. Коровина, Т. Н. Соловьева. – Москва : Спорт, 2020. – 160 с.
2. Мастюкова, Е. М. Руководство по коррекции нарушений речи и поведения у детей с умственной отсталостью / Е. М. Мастюкова, М. В. Ипполитова. – Москва : Просвещение, 1991. – 288 с.
3. Панфилова, М. А. Игровая терапия: инновационный подход к развитию ребенка / М. А. Панфилова. – Москва: Эксмо, 2006. – 336 с.
4. Физическая культура в специальном образовании: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. А.А. Дмитриева. – Москва: Академия, 2002. – 176 с.
5. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – Москва : Советский спорт, 2009. – 608 с.

УДК 796.42.015.(072.8)

И. Д. Козлов,
студент 3 курса, направление подготовки
«Педагогическое образование»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
igor_kozlov05@mail.ru

Научный руководитель: **О. П. Крайнюк,**
кандидат педагогических наук

ЭФФЕКТИВНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕТОДИКИ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННЫХ И СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ

Аннотация. В статье рассматривается эффективность тренировочного процесса в лёгкой атлетике со стороны традиционного и современного подхода.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, тренировочные методики, традиционные подходы, современные подходы, эффективность.

Необходимость изучения методов преподавания лёгкой атлетики обусловлена сочетанием практических потребностей спортивной практики и развития спортивной науки. Нынешние соревновательные стандарты требуют от спортсменов максимально быстрого и безопасного прогресса, что делает необходимым переосмысление устоявшихся методов подготовки в свете новых знаний и технологий. Появление средств мониторинга нагрузок, биомеханического анализа и методов восстановления даёт возможность более точно оценивать продвижение тренировочных вмешательств и индивидуализировать планы, однако требует сопоставления с доказательной базой традиционных подходов.

Важной составляющей остаётся снижение травматизма и продление карьеры спортсменов – критерий, по которому

современные методики часто позиционируются как более безопасные, но это требует эмпирической верификации. Кроме того, сравнительный анализ полезен для тренерского сообщества и спортивных федераций при формировании методических рекомендаций и образовательных программ. Наконец, исследование выявляет пробелы в знаниях, обосновывает необходимость интеграции лучших практик и предлагает критерии для выбора оптимальной стратегии подготовки в зависимости от возраста, уровня и специализации спортсмена. Таким образом, тема имеет высокую прикладную и научную значимость и служит основой для повышения эффективности и безопасности тренировочного процесса в лёгкой атлетике.

Традиционный подход к преподаванию лёгкой атлетики ориентирован на формирование базовых навыков в беге, прыжках и метаниях. Обучение выстроено линейно: от простого к сложному, от изучения отдельных элементов к соревновательной ситуации. Тренер или учитель выступает основным источником информации и демонстрации, преобладают показ и словесные объяснения, а закрепление достигается за счёт многократной репетиции техничных элементов в групповой работе по единому учебному плану.

Типичная структура тренировочного занятия по легкой атлетике, включает в себя общую разминку, специальную разминку с упражнениями на технику, основную часть, где выполняются технические упражнения и основной объём работы, игровую или соревновательную часть и заминку [4]. Временные ориентиры в тренировочных занятиях обычно составляют примерно от восьми до пятнадцати минут на общую разминку, примерно от десяти до пятнадцати минут на специальную разминку и от тридцати до шестидесяти минут на основную часть в зависимости от уровня группы, с короткой игровой частью в конце и восстановлением.

Недостатки традиционного подхода связаны с низкой степенью индивидуализации, что приводит к тому, что ученики с разным уровнем и предрасположенностью получают одинаковую нагрузку. При механическом повторении без объективной обратной связи возрастает риск закрепления технических ошибок. Кроме того,

в традиционной схеме может не хватать внимания современным данным по биомеханике, восстановлению и подготовке спортсменов высокого уровня, а у учащихся мотивация может снижаться из-за однообразия и ограниченного вовлечения в планирование тренировочного процесса.

Современный подход к преподаванию лёгкой атлетики ориентирован на спортсмена как на целостную систему и базируется на доказательных практиках, междисциплинарном взаимодействии и персонализации тренировочного процесса [3]. В центре внимания – индивидуальные особенности каждого учащегося: возраст, уровень подготовки, морфофункциональные предрасположенности, история травм и психологические характеристики, поэтому объём, интенсивность и содержание занятий адаптируются под конкретного человека, а не задаются одинаково для всей группы.

Основу методики составляют принципы периодизации, но в современном варианте они гибкие, план строится на макроцелях и при этом регулярно корректируется по данным мониторинга. Контроль нагрузки осуществляется комплексно – объективные метрики (время, дистанции, силы, ускорения, данные GPS и акселерометров, частота сердечных сокращений, HRV – вариативность ЧСС) сочетаются с субъективными оценками (RPE – усилия мышечного напряжения, дневники самочувствия, эмоциональное состояние). Это позволяет прогнозировать риск перетренированности, оптимизировать восстановление и своевременно менять нагрузку.

Современный подход к тренировочному процессу имеет много преимуществ, но он не лишён ограничений и рисков. Во-первых, он может быть очень ресурсоёмким: камеры, датчики, специализированное ПО и многопрофильный персонал требуют денег и времени. Снижение этого риска достигается приоритета критичных инструментов (например, простая видеозапись и базовый пульсометр), поэтапным внедрением технологий и использованием доступных приложений и работы стажёров в части аналитики.

Н. А. Бернштейн – классик моторного контроля. Он критиковал идею простого многократного «зазубривания» движений: по Бернштейну повторение должно быть

«повторением, но не повторением» – то есть повторять задачу в изменяющихся условиях, чтобы решать проблему «степеней свободы» [2]. Его работы стали теоретической основой для идеи вариативной практики и обучения через адаптацию, а не через механическое копирование образца.

В. В. Габриэле с коллегами исследовали эффект внимания и обратной связи в учебно-тренировочном процессе. Они последовательно показали, что указания с внешним фокусом внимания (эффект движения) повышают и скорость усвоения, и устойчивость техники по сравнению с детальными внутренними инструкциями о движении частей тела – это указывает на ограниченность традиционных вербальных инструкций, ориентированных на «как» двигаться [1].

Подводя итоги, можно сказать, что традиционный подход – демонстрация и многократные повторения: прост в реализации и хорош для быстрого обучения новичков и больших групп, но слаб в переносе навыка. Современный подход – подразумевает персонализацию тренировочного процесса, необходимость учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося, требует от тренера-преподавателя высокой квалификации, использования современных технологий и большого количества ресурсов. По итогам исследования можно сделать вывод, что лучше всего использовать гибридный подход: на начальном этапе – структурированные повторения и более простые упражнения, направленные на развитие общей физической подготовленности.

Перспективами дальнейших исследований будет изучение закономерностей учебно-тренировочного процесса в различных видах спорта с учётом изменений, связанных с научно-техническим прогрессом.

Список литературы

1. Габриэль, В. В. Лёгкая атлетика. Техника и подготовка / В. В. Габриэль. – Бостон :Hard-Sport, 2020. – 131 с.
2. Бернштейн, Н. А. Спортивный ум / Н. А. Бернштейн. – Москва : Аст, 2020. – 251 с.
3. Самойлов, А. И. Лёгкий как атлет. / А. И. Самойлов. – Москва : Питер, 2021. – 910 с.
4. Щербин, Л. В. Буря тяжестей / Л. В. Щербин. – Москва : Аст, 2021. – 90 с.

УДК [373.5.091.3:796.011-027.31]: [373.5.015.3:005.32]

Е. С. Колмыков,

студент 2 курса, программа магистратуры

«Теория физической культуры и

технологии физического воспитания»,

ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический

университет»,

г. Луганск

egorosannn@mail.ru

Научный руководитель: **А. В. Зюзюков,**

кандидат педагогических наук, доцент

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ИННОВАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация. Статья посвящена изучению проблемы стимулирования интереса детей старшего школьного возраста к здоровому образу жизни. Рассмотрены средства инновационных образовательных технологий в сфере физической культуры.

Ключевые слова: инновации, молодежь, физическая культура, стимулирование, здоровый образ жизни.

Культура здорового образа жизни личности – это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний о физической культуре, социально-духовных ценностях, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования [2].

В современном мире развитие и укрепление здоровья детей старшего школьного возраста является приоритетным направлением деятельности системы высшего и среднего образования, так как именно молодежь в ближайшем будущем приступит к своей профессиональной деятельности, развитию экономики государства и обеспечению материальными благами нетрудоспособное население.

Очевидным становится то, что физически развитая и духовно подготовленная молодежь способна на более высоком уровне усваивать полученные знания, активнее включаться в общественно-полезный труд [2]. Поэтому вопросы формирования культуры здоровья детей старшего школьного возраста являются актуальными и объединяют специалистов различных профилей.

В связи с тем, что именно молодежь является наиболее прогрессивной во внедрении новейших технологий в жизнь, в настоящее время при организации учебного процесса перед каждым образовательным учреждением ставится задача – вести подготовку старшеклассников на высококвалифицированном уровне, включая применение современных технологий и стимулирование. Особо важное значение имеет физическая культура (ФК), так как здоровый образ жизни (ЗОЖ) является залогом успешной профессиональной деятельности, долголетия и благополучия.

Анализ литературы показал, что все авторы пришли к общему мнению в том, что стимулирование интереса к культуре правильного образа жизни должно проходить в современной форме, соответствующей интересам обучающихся. Доказано, что попытки улучшения физкультурно-оздоровительной деятельности старыми организационными методами не дают желаемого результата. Однако проблема стимулирования интереса детей старшего

школьного возраста к ЗОЖ не до конца изучена, так как среди специалистов нет единого мнения в вопросе разработки программы внедрения инновационных образовательных технологий.

Целью исследования является обоснование необходимости использования инновационных образовательных технологий для стимулирования интереса детей старшего школьного возраста к ЗОЖ. Основные задачи исследования: рассмотреть инновационные образовательные технологии в качестве стимулирования интересов старшеклассников; провести анализ отношения детей старшего школьного возраста к инновационным технологиям.

ЗОЖ – условие и предпосылка социальной активности человека, полноты выражения его духовных и физических сил [2]. Первостепенной задачей специалистов является необходимость донести всем обучающимся, что сознательное отношение к своему здоровью является залогом успеха в любой сфере жизнедеятельности: в личной жизни, в учебной среде, в процессе трудовой деятельности, поэтому современное обучение в учреждениях высшего и среднего образования предъявляет высокие требования к обучающимся, в том числе к состоянию их здоровья.

Повышение рейтинга здоровья в системе ценностей старшеклассников, обучение оценке состояния своего здоровья, технологиям его обеспечения, включая собственное самочувствие, является необходимым условием успешности в процессе получения знаний и профессиональной социализации.

Целесообразно отметить, что здоровьесбережение невозможно без соответствующей мотивации, так как это система психологически разнородных факторов, обуславливающих поведение и деятельность личности [1].

В качестве показателей сформированности мотивации ЗОЖ можно выделить следующие: потребность в получении знаний о здоровье и ЗОЖ; осознание социальной значимости здоровья и ЗОЖ; сознательные, целенаправленные действия на благо здоровья; организация двигательной активности; способность к самоорганизации и мобилизации сил для принятия правильных решений, содействующих сохранению здоровья; эмоциональная устойчивость; высокий уровень интереса к содержанию ЗОЖ;

степень соответствия действий и поступков требованиям ЗОЖ; готовность к овладению умениями и навыками ведения ЗОЖ [4].

Смирнов Н.К. в своих работах изучил личностно-ориентированную технологию, которая позволяет развить интерес к спорту и здоровому образу жизни у подрастающего поколения. В данной методике основные усилия педагога направлены не на формирование у обучающихся типичных свойств, а на раскрытие индивидуальных черт [4].

Личностно-ориентированный подход предполагает перераспределение субъектных полномочий в учебно-воспитательном процессе, что позитивно сказывается на уровне заинтересованности обучающихся в том или ином предмете.

Реализация личностно-ориентированного подхода должна осуществляться за счет наиболее полного учета индивидуальных особенностей личности. Так, например, обучающимся может быть предоставлен выбор: оптимальной физической нагрузки, одного или несколько видов двигательной активности (игра в баскетбол, плавание, гимнастика и т.д.). Возможен вариант формирования учебных и учебно-тренировочных групп, где распределяющим фактором будут личностные характеристики и физические возможности детей старшего школьного возраста [4].

К современным инновационным технологиям в том числе можно отнести информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) [3]. Преимущества их использования заключаются: в расширении возможности выбора наглядного, удобного для усвоения материала; использовании мультимедиа-технологий, что позволяет вовлечь каждого обучающегося в моделируемую ситуацию. Так, например, используя запись шума морских волн, можно перенестись в моделируемой ситуации на морской берег, что позволит избежать возникновения стресса на занятиях физической культурой и спортом у тревожных учащихся; разнообразить информацию, позволяющую создать уникальные, запоминающиеся занятия.

Использование метода ИКТ поможет обучающимся понять, что физические нагрузки – это не просто механические действия, но

и приятные впечатления, что существенно повышает заинтересованность к ЗОЖ.

В ходе исследования вопроса стимулирования интереса детей старшего школьного возраста к ЗОЖ посредством инновационных образовательных технологий был проведен опрос среди старшеклассников Луганской Народной Республики (Рис. 1).

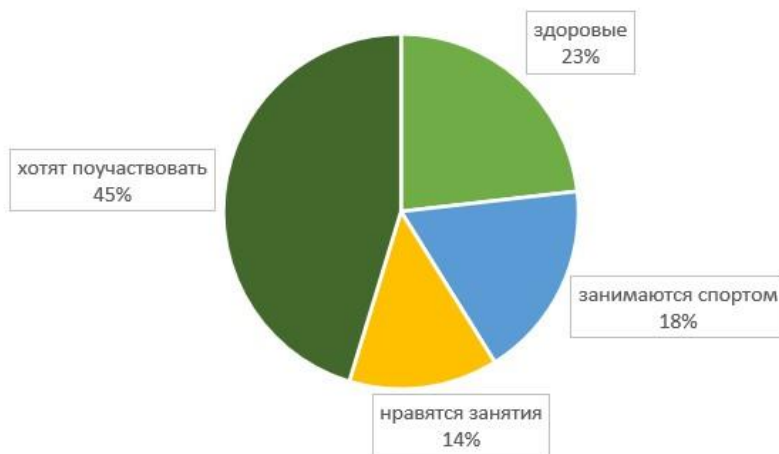


Рис.1. Результаты соцопроса «Стимулирование интереса детей старшего школьного возраста к ЗОЖ средствами инновационных образовательных технологий»

Инициативная группа проводимая опрос предлагала старшеклассникам ответить на следующие вопросы:

1. Считаете ли Вы себя здоровым человеком?
2. Занимаетесь ли Вы спортом помимо нагрузок на занятиях ФК?

3. Нравится ли Вам посещать занятия ФК?

4. Хотели ли бы Вы поучаствовать в занятии с применением инновационных технологий (музыка, нетрадиционные и разные виды спорта на одном занятии, оценка друг друга, «Я – учитель»)?

В личных беседах о методах стимулирования старшеклассники отметили прежде всего: получение хорошей оценки; самостоятельную оценку своего участия в занятиях и оценка одноклассников.

Обобщив ответы можно сделать выводы: старшеклассники проявляют интерес к культуре здоровья, но недостаточно мотивированы; обучающиеся довольно активно принимает участие в физкультурно-оздоровительных инновациях; применяя вышеперечисленные технологии на практике, можно не только привлечь детей старшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом, но и помочь пересмотреть духовно-нравственный аспект здорового образа жизни.

Список литературы

1. Аслаев, С. Т. Исследование мотивации к занятиям физической культуры у школьников [Текст] / С. Т. Аслаев, Т. С. Аслаев, А. Н. Петров // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60. – С. 24–27.

2. Горащук, В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горащук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.

3. Миронова, С. П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие: 3-е изд., доп. / С. П. Миронова. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. – 194 с.

4. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – Москва : АРТИ, 2008. – 109 с.

А. В. Колмыкова,
студент 2 курса, программа магистратуры
«Спорт высших достижений и
система подготовки спортсменов»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
kolmykova-nastasya@mail.ru

Научный руководитель: **А. В. Зюзюков,**
кандидат педагогических наук, доцент

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТХЭКВОНДО С УЧАЩИМИСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматриваются особенности организации и проведения внеклассных занятий тхэквондо с учащимися старшего школьного возраста.

Ключевые слова: тхэквондо, методика проведения занятий, двигательная активность, двигательные умения и навыки.

По данным исследователей, двигательная активность является неотъемлемой частью личной жизни и поведения ребенка. Она первично определяется социально-экономическими и культурными факторами среды развития и приобретения опыта и зависит от совокупности факторов, среди которых наиболее существенными являются культура нации и отношение общества к организации физического воспитания. Кроме того, важнейшими факторами являются морфофункциональные особенности организма, тип нервной системы, составляющие мотивации к занятиям, доступность к спортивным сооружениям, наличие площадок для соревнований и мест отдыха детей [1].

Двигательная активность является одним из ведущих функциональных факторов становления и утверждения человека в гражданском обществе. Поэтому ориентация учащихся на освоение той или иной системы физического воспитания, которая по своей сути является педагогической, должна учитывать решение множества вопросов, среди которых: обеспечение физического развития человека; укрепление здоровья; улучшение физиологических функций организма; общее гармоничное развитие человека.

В школьном возрасте первичным является развитие физиологических функций организма, а все остальные являются следствием взаимосвязи. В соответствии с классификацией человека по возрасту, для детей и подростков процессы роста и физического развития является тем морфофункциональным фоном, на котором влияние адекватной двигательной активности особенно значимо [4].

Одной из форм реализации естественной потребности школьников в движениях могут стать различные виды единоборств. В научных исследованиях доказывается, что у школьников, которые постоянно посещают занятия по различным видам единоборств, регистрируются лучшие показатели психического здоровья; уменьшение числа поведенческих проблем, связанных с гиперактивностью, и улучшение школьных отметок; уменьшение застенчивости и увеличение уверенности в себе; уменьшение агрессивности и установление более дружеских, тесных и теплых отношений между родителями и детьми. Это является доказательной основой того, что избранное для освоения боевое искусство может являться одним из ведущих средств повышения двигательной активности ученика общеобразовательной школы и дополнять неординарными упражнениями традиционную систему физического воспитания [3].

Тхэквондо состоит из приемов, в которых движения тела выполняются с максимальной силой, скоростью, точностью и равновесием. Тхэквондо – это не только способ самообороны, но и наука, образ жизни, способ достижения умственного и физического совершенства. Имея в высшей степени дисциплинированное тело,

можно быть готовыми к любой ситуации. В процессе тренировок отдельные составные движения тела, сливающиеся воедино для большей эффективности, оттачиваются путем систематического повторения [2; 3].

Тхэквондо может заниматься любой человек независимо от возраста и пола. Его можно по структуре избранных признаков практиковать медленно или быстро, мягко или жестко, с чрезмерным напряжением мышц или спокойно и в любое время суток. При освоении базовой техники закладывается дальнейшее развитие, направленное на осознание и ощущение центра тяжести, правильно выбранной позиции для защиты и нападения, что обеспечивает сбалансированность тела и укрепление важнейших мышечных групп. Этому освоению способствует ритмизация движения и дыхания, что ускоряет становление правильной координации движений.

Достаточная двигательная активность является объективным условием гармоничного развития личности и поддержания организма в работоспособном состоянии.

Двигательная активность старшеклассника связана с оздоровительно-профилактическим эффектом, который обеспечивается занятиями физической культурой. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени замедлить возрастные инволюционные изменения физиологических функций, дегенеративные изменения органов и систем, и обеспечивает длительную профессиональную жизнедеятельность [1].

Уровень сформированности средствами тхэквондо двигательных умений и навыков старшеклассников рекомендуется определять по показателям выполнения ими приемов ударной техники. В тхэквондо это – показатели эффективности прямых ближних и дальних ударов руками, прямых, боковых и зигзагообразных ударов ногами, владение специальной техникой защиты от атак соперника, а именно – защита подставками, блоками и отбивами, а также показатели специальной ударной работоспособности [3].

Уровень развития наиболее важных в тхэквондо двигательных качеств школьников, а именно – выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей и координации движений, рекомендуется оценивать в процессе выполнения юными спортсменами специальных тестов, которые применяются в тхэквондо. Для старшеклассников это – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «складка» из положения лежа на спине на время, подтягивания на перекладине, удержание статического положения – упора лежа с опорой на кулак одной руки на время, разновидности ударов ногами по снаряду за 10 сек, плавный вынос ноги по траектории различных ударов и удержание ноги в конечной фазе до 15 сек и многие другие. Существует необходимость обоснования и разработки новых положений, методических и организационных основ процесса привлечения учащихся старших классов общеобразовательных школ к систематическому посещению внеклассных занятий по тхэквондо.

Список литературы

1. Волков, Л. В. Физические особенности детей и подростков: учебное пособие / Л. В. Волков. – Москва : Физкультура и спорт, 2013. – 146 с.
2. Передельский, А. А. Тхэквондо: теория, методика, технология / А. А. Передельский, А. Ю. Горбачева, Е. В. Румянцева. – Москва : Мир науки, 2020. – 227 с.
3. Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство / под общ. ред. Ю. А. Шулики, Е. Ю. Ключникова. – Краснодар, 2007. – 245 с.
4. Щетинина, С. Ю. Влияние занятий тхэквондо на психофизическое состояние детей и подростков / С. Ю. Щетинина // Физическая культура и спорт в современном обществе. – 2019. – № 5. – С. 344–350.

УДК: 616.831-005.1

В. А. Кондратенко,
студент 4 курса, направление подготовки
«Физическая культура
для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья»,
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»,
г. Луганск
kondratenkovladdd@gmail.com

Научный руководитель: **В. В. Плякина**
старший преподаватель
кафедры адаптивной физической культуры и физической
реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
г. Луганск
v.plyakina86@mail.ru

ОЦЕНКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ МОБИЛЬНОСТИ ПОСТИНСУЛЬТНЫХ БОЛЬНЫХ В УСЛОВИЯХ СТАЦИОНАРА

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос с мобильность при физической реабилитации людей пожилого возраста (50-70 лет) перенесших инсульт.

Оценка восстановления мобильности постинсультных больных в условиях стационара, эффективность применения реабилитации у лиц, перенесших инсульт.

Ключевые слова: ЛФК начинают при достижении окончательной клинической стабилизации (в состоянии средней тяжести), физическая реабилитация проводится на специальных тренажерах, нагрузка в интервальном режиме, массаж при болях в ногах.

Реабилитация направлена на восстановление нарушенных связей между мозгом и телом, основная задача вернуть человеку участие в социальной, бытовой и возможно, трудовой жизни.

Стабилизация пациента в острый период (первые недели после инсульта), для этого проводят дыхательную гимнастику и пассивные движения конечностей. После перенесённого инсульта выявляют такие нарушения как двигательные, парез частичная потеря или ослабление двигательной функций конечности, гемипарез характеризуется поражением только одной стороны тела: правая рука и нога или левая рука и нога, монопарез затрагивает только одну руку или ногу.

Сама реабилитация больных имеет несколько этапов:

Первый этап направлен на восстановление функций с нарушением мозгового кровообращения, здесь применяется массаж и дыхательные упражнения.

Второй этап направлен на разработку двигательных режимов, где применяется методика ЛФК, если пациенту удастся частично восстановить двигательные функций, то можно переходить на другой этап.

Третий этап здесь применяются широкий спектр реабилитационных упражнений, и разрабатываются разные методы физиологического лечения пациентов. В основном работают в специальных залах с тренажёрами или разным инвентарем.

Четвертый этап является закрепление достигнутых результатов для предотвращения повторных нарушений мозгового кровообращения.

Одной из важных категорий оценки в ходе реабилитации постинсультных больных является оценка мобильности и способности к передвижению. Во многом успешность реабилитации зависит от того насколько близко у пациента восстановилась мобильность по отношению к его возможностям до госпитализации.

Наблюдение за пациентами проводится в залах ЛФК в условиях занятий и диагностики самих пациентов позволяет оценить их физические возможности, и выявить улучшения или отклонения в выполнении упражнений.

Целью реабилитации является возвращение больного к социально-бытовой деятельности и активному участию в жизни общества. Отсутствие своевременного восстановительного лечения ведет к возникновению необратимых анатомических и функциональных изменений в организме больного. Благоприятное время для максимального реабилитационного потенциала и достижения функциональной активности является ранний восстановительный период инсульта [2, с. 6].

Многие методики и шкалы оценивающие направлены на комплексную оценку, это усложняет процесс переноса данных этих опросников в категории МКФ (Международной Классификации Функционирования).

Физическая реабилитация направлена на восстановление нарушенных связей между мозгом и телом. В ней входят такие методы как лечебная гимнастика, механотерапия, эрготерапия (восстановление бытовых навыков), физиотерапевтические процедуры, тренажёры для (рук и ног).

Восстановление координации и мышечной силы в рамках ранней реабилитации (1-3 месяца) проводятся активные упражнения под контролем физиотерапевта, используется вспомогательное оборудование (трости и ходунки).

В системе двигательной реабилитации активно используют тест локомоторной функций ходьбы, оценивают время прохождения расстояния по критериям использования приспособлений, тесты оценка равновесия и манипулятивной функции кисти, они дают возможность оценить эффективность реабилитационного лечения.

Обучения восстановления способности ходить после инсульта имеет большую эффективность, при помощи разнообразных физических упражнений и нагрузок, реабилитолог должен контролировать и помогать пациентам при работе с тренажерами и деланием упражнений.

АФК имеет основное место в лечебные терапии и нужно не допускать утомления самих пациентов, вырабатывать двигательную активность и стимуляцию нервных центров, которые временно бездействуют, уменьшать повышение мышечного тонуса и

непроизвольные движения. При работе с пациентами используются упражнения для расслабления мышц и самообслуживания.

Задачей активной гимнастики является получение изолированных движений, все упражнения выполняются с инструктором ЛФК.

Врач в паре с реабилитологом оценивает степень поражения и восстановления двигательных функций, соответственно решает, какой подход реабилитации поможет снизить мышечный тонус и уменьшить боль, подбирает аппараты и технические средства, сделавшие реабилитацию после инсульта максимально эффективной в условиях стационара или в домашних условиях. В состав врачей должны входить неврологи, специалисты по лечебной гимнастике, психологи, логопеды для восстановления речи, массажисты.

Лечебный массаж применяют при лечении инсульта, на приемах механического воздействия на организм больного, происходит для укрепления и восстановления мышечных функций. Он улучшает кровообращение и отток лимфы, облегчает саму работу сердца и движение крови по сосудам, и тонизирует нервную систему, назначается не раньше 3-4 суток в зависимости от симптомов.

Основной двигательной функцией является ходьба, где после инсульта обращается особое внимание, парализованную ногу двигает реабилитолог, если присутствует активное движение, то больной делает движение ходьбы (сгибание и разгибание ноги) в постели.

Следующий этап попытки пациента удержать положение сидеть в постели, затем сидеть на кровати и попытки стоять на обеих ногах (встать и сесть).

Использования технических средств реабилитации, ортезы и специализированные тренажеры облегчают процесс восстановления ходьбы и повышает безопасность пациента, также ходьба с ходунками, с четырехножной тростью и с опорой на палку, а в последствии без неё.

В восстановительном периоде у большинства больных наблюдается определенный прогресс в восстановлении

двигательных нарушений, и к концу первого года гемипарезы отмечаются лишь у половины больных.

Восстановление движений происходит в основном впервые 3-6 месяцев после инсульта, поэтому наиболее эффективно проведение двигательной реабилитации в этот период. Восстановление двигательных функций сложных бытовых и трудовых навыков может продлиться до года, а в отдельных случаях и более длительный период.

В программу восстановления двигательных навыков входят упражнения, физиотерапия, механотерапия.

Выбор программы реабилитации зависит от выраженности и характера двигательных нарушений, настроения пациента и его сопутствующего заболевания, также необходимо всегда дозировать нагрузку пациентам.

Этапы восстановления двигательной активности:

Ранняя реабилитация (1-3 месяца) – активные упражнения под контролем физиотерапевта, использование вспомогательных средств (трости, ходунки).

Поздняя реабилитация (3-6 месяцев)-усложнение упражнений, тренировка ходьбы на различных поверхностях, восстановление бытовых навыков. Целью является улучшение функциональной активности и самостоятельности.

Долгосрочная реабилитация (более 6 месяцев) это регулярные физические нагрузки, участие в профессиональных и социальных активностях. Целью является поддержание и улучшение достигнутых результатов.

Целью реабилитаций является снижение пролежней и осложнений, улучшить движение и восстановление речи.

Применяют дистанционную ходьбу, ЛФК (Лечебная Физическая Культура), массаж, физиотерапию и мануальную терапию, беговые дорожки с различной длиной и уклоном.

Таким образом, изучив особенности заболевания, статистику и причины мы выяснили: что основной физиологической причиной возникновения инсульта у пациентов, является патология сосудов сердечно-сосудистой системы. Важной является необходимость при появлении симптомов своевременно обратиться за помощью, чтобы

не допустить необратимых нарушений. Реабилитацию пациента следует начинать в первые сутки. Единственно верным решением к успешному восстановлению является индивидуальный подход к пациенту и строгое соблюдение рекомендаций реабилитолога.

Список литературы

1. Романова М. В. Стабилометрический мониторинг вертикальной устойчивости пациентов после инсульта // Клиническая геронтология. – 2013. – Т. 19. – №. 9-10. – С. 3–7.
2. Королев, А. А., Катamnестическая оценка восстановления неврологического дефицита, активности повседневной жизнедеятельности и степени социальной дезадаптации у постинсультных больных в период проведения реабилитационных мероприятий / А. А. Королев, С. В. Кузьмина, А. А. Маркова, З. Х. Болиева // Фундаментальные исследования. – 2010. – № 2. – С. 48-53.

И. С. Кондруцкий,
студент 1 курса, программа магистратуры
«Теория физической культуры и
технологии физического воспитания»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет»,
г. Луганск
dadaya1991@gmail.com

Научный руководитель: **Т. Т. Ротерс,**
доктор педагогических наук, профессор

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. Статья посвящена особенностям физической подготовки детей и подростков, занимающихся футболом. В ней рассматриваются методические подходы, учитывающие возрастные особенности и сенситивные периоды развития физических качеств, в том числе рекомендации по контролю нагрузки через показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС). Особое внимание уделяется эффективным методам тренировки (игровым, повторным, серийным), подбору упражнений с учётом стадии физического развития и правилам развития быстроты, силы и гибкости у юных футболистов разных возрастных групп.

Ключевые слова: физическая подготовка; юные футболисты; возрастные особенности; частота сердечных сокращений (ЧСС); игровые методы.

Согласно данным научной литературы [2; 3], в процессе физической подготовки детей, занимающихся футболом, рекомендуется применять определённые методические подходы, способствующие более качественному формированию двигательных умений и навыков.

При подборе упражнений, направленных на повышение уровня физической подготовленности, необходимо учитывать возрастные особенности и так называемые «сенситивные» периоды – наиболее подходящее время для развития конкретных физических качеств.

Для объективной оценки физической нагрузки на тренировке необходимо использовать показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС), так как они наиболее точно отражают реакцию организма на физическую активность. У детей младшего школьного возраста наблюдается повышенная эмоциональность и возбудимость, а также завышенная самооценка, что делает неэффективным определение усталости на основе субъективных ощущений. В связи с этим, начиная с первых занятий, детей следует обучать измерению ЧСС после выполнения упражнений (на интервалах 10, 12 или 15 секунд). У младших школьников пульс в среднем выше на 5 ударов в минуту по сравнению с детьми старшего возраста.

В тренировочном процессе (особенно в младших возрастных группах) наибольший эффект достигается при использовании игровых методов. При выборе игр и игровых заданий следует учитывать их направленность на развитие конкретных физических качеств (быстроты, силы и т.д.), а также контролировать интенсивность нагрузки.

В младшем и раннем подростковом возрасте скелетная система и связочный аппарат ещё находятся в стадии формирования, поэтому упражнения с дополнительным отягощением должны применяться с осторожностью. Рекомендуется акцентировать внимание на упражнениях с весом собственного тела и избегать прыжков с высоты на жёсткую поверхность. В этот период наблюдается активное развитие крупных мышечных групп и отставание в развитии мелких (например, мышц стопы и кистей), что требует специальной работы над этими мышцами. Также высокая эластичность мышц и связок у детей 7-10 лет создаёт хорошие условия для развития гибкости с помощью специально подобранных упражнений.

Повышение уровня физической подготовленности должно осуществляться с учётом специфики развития двигательных способностей. Быстрота и скоростно-силовые качества являются ключевыми для юных футболистов. Их развитие рекомендуется начинать в начале основной части тренировки, при условии полного восстановления организма и отсутствия значительной физической нагрузки накануне. Эффективными методами являются повторный и игровой – для быстроты, а также серийный – для скоростно-силовых способностей. Упражнения должны выполняться с высокой интенсивностью (до 10-15 секунд), количество повторов – не более 4-5, а длительность отдыха между подходами определяется по ЧСС. При показателях 110-125 уд/мин (117-135 у детей 7-12 лет) можно приступать к следующему повторению. Развитие этих качеств должно осуществляться параллельно с технической подготовкой – путём чередования легкоатлетических, игровых и футбольных упражнений. Комбинирование работы на быстроту и выносливость в рамках одного занятия не рекомендуется.

Развитие силы занимает важное место в тренировочном процессе. В младшем и среднем школьном возрасте необходимо укреплять все группы мышц, особенно мелкие. Упражнения с весом тела, сопротивлением партнёра и лёгкими отягощениями являются предпочтительными. Количество повторений – от 3 до 15, подходов – 2-4, пауза – 1-1,5 минуты. Подвижные игры с медицинболами и упражнения на преодоление сопротивления партнёра особенно эффективны. У старших школьников акцент делается на группы мышц, активно работающие во время игры: разгибатели и сгибатели бедра, голени, стопы и др. В данном возрасте допустимо использование тренажёров и упражнений с отягощениями. Повторы – 10-16, подходы – 3-5, отдых – 40-60 секунд. Кроссфит, как форма круговой тренировки, может эффективно применяться в группах разного возраста.

При работе над выносливостью важно учитывать, что в детском возрасте предпочтительнее недогрузить, чем перегрузить организм. Общая выносливость формируется при выполнении длительных упражнений средней интенсивности (50-75% от максимума), с ЧСС в пределах 150-175 уд/мин (160-180 у детей 7-12

лет). Используются непрерывный, игровой и реже – серийный методы. Основные средства – кросс, двусторонние игры (футбол, волейбол, баскетбол и др.) в умеренном темпе. Переход к следующему упражнению осуществляется при ЧСС 135-140 уд/мин (140-148 у младших).

Развитие специальной выносливости (скоростной) предполагает более интенсивные упражнения (80-95% от максимума) продолжительностью 20-90 секунд. Применяются повторный (5-8 повторов), серийный (4-6 серий) и игровой методы. Средства: беговые отрезки (10-80 м), упражнения с мячом, эстафеты, подвижные игры. Начинать следующее упражнение можно при ЧСС 130-140 уд/мин (137-148 у младших школьников).

Координационные способности имеют большое значение в овладении футбольной техникой. Их развитие должно начинаться с первых тренировок. В качестве средств используются подвижные игры, акробатика, технические и тактические футбольные упражнения, а также элементы из других видов спорта (баскетбол, гандбол, лёгкая атлетика). Метод – повторный, количество упражнений – минимальное. Паузы отдыха аналогичны тем, что применяются для быстроты: при ЧСС 110-125 уд/мин (117-135 – у младших) можно приступить к следующему упражнению. Новые элементы лучше вводить в начале основной части тренировки, а повторение и закрепление – как в начале, так и в завершении занятия.

Развитие гибкости также имеет важное значение, особенно в младшем школьном возрасте, когда суставы обладают высокой подвижностью. Однако работа над гибкостью должна продолжаться и в среднем, и в старшем возрасте. Особое внимание следует уделять эластичности мышц ног и позвоночника. Эффективны гимнастические упражнения, эстафеты и игры, в том числе парные упражнения с партнёром или тренером для развития пассивной гибкости. Важно индивидуально подбирать упражнения и дозировку, чтобы избежать травм. Элементы на растяжку можно включать на протяжении всего занятия – от разминки до заключительной части. Они также способствуют восстановлению работоспособности и могут использоваться в паузах между упражнениями различной направленности.

Анализ работ различных авторов [19; 32; 36] позволил выделить наиболее эффективные тренировочные средства, способствующие развитию ключевых двигательных качеств у юных спортсменов.

Список литературы

1. Лалаков, Г. С. Готовим юных футболистов / Г. С. Лалаков // Физкультурное образование Сибири. – 2015. – № 2. – С. 18–22.
2. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 2022. – 280 с.
3. Прохоров, А. О. Психофизическое развитие детей в процессе занятий спортом / А. О. Прохоров. – Казань : Центр образовательных технологий, 2023. – 168 с.

Д. О. Котляр,
студент 3 курса, направление подготовки
«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)»
ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск
danilkotar1@yandex.ru

Научный руководитель: **В. В. Плякина,**
старший преподаватель кафедры
адаптивной физической культуры
и физической реабилитации
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

ФИЗИЧЕСКАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ АМПУТАЦИИ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ: РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Аннотация. В статье исследуется взаимосвязь физической и социальной реабилитации лиц после ампутации нижней конечности через призму адаптивной физической культуры и адаптивного спорта как взаимодополняющих компонентов восстановительного процесса.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура; адаптивный спорт; ампутация нижней конечности; физическая реабилитация; социальная реабилитация; протезирование; инклюзивный спорт.

Современная медицинская статистика свидетельствует о неуклонном росте количества ампутаций нижних конечностей на территории Российской Федерации. Ежегодно проводится более 40 000 операций подобного профиля, основными причинами которых выступают сосудистые патологии, травматические

повреждения и онкологические процессы [3, с. 47]. Критическая проблема постампутационного периода заключается не только в утрате опорной функции конечности, но и в формировании комплекса вторичных нарушений: мышечной атрофии, нарушения осанки, психологической дезадаптации и социальной изоляции. По данным социологических исследований, до 65% пациентов в течение первых двух лет после ампутации испытывают трудности с возвращением к трудовой деятельности и полноценному социальному взаимодействию [4, с. 112].

Теоретической основой исследования выступает концепция биопсихосоциальной модели реабилитации, предложенная Всемирной организацией здравоохранения в рамках Международной классификации функционирования (МКФ). Согласно данной модели, эффективная реабилитация невозможна без одновременного воздействия на три взаимосвязанных компонента: биологический (восстановление физических функций), психологический (формирование позитивного отношения к своему телу) и социальный (реинтеграция в общественную жизнь) [5, с. 78]. Именно адаптивная физическая культура и адаптивный спорт позволяют реализовать все три компонента в единой системе.

Под адаптивной физической культурой (АФК) в отечественной педагогической науке понимается специально организованный процесс физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья, направленный на коррекцию функциональных нарушений, компенсацию утраченных функций и социальную адаптацию [2, с. 34]. В отличие от лечебной физической культуры, ориентированной преимущественно на медицинские показатели, АФК акцентирует внимание на педагогических аспектах: формировании мотивации, развитии двигательных навыков, воспитании волевых качеств. Адаптивный спорт, в свою очередь, представляет собой организованную систему спортивной подготовки и соревновательной деятельности для лиц с инвалидностью, способствующую не только физическому совершенствованию, но и социальной самореализации [4, с. 91].

Методологическую основу исследования составил теоретический анализ научной литературы за период 2020–2025 гг.,

включая монографии, статьи в рецензируемых журналах, нормативно-правовые акты и материалы международных конференций. Применялись методы сравнительно-исторического анализа, систематизации и обобщения эмпирических данных. Особое внимание уделено изучению опыта реабилитационных центров Российской Федерации и зарубежных стран (Германия, США, Япония), внедривших интегрированные программы АФК и адаптивного спорта.

В раннем постоперационном периоде (1–3 месяца) приоритетными задачами АФК становятся: профилактика контрактур в тазобедренном суставе, укрепление мышц кора и тазового пояса, формирование проприоцептивной чувствительности в области культи, а также подготовка пациента к последующему протезированию [3, с. 156]. Принцип индивидуализации программ реализуется через дифференциацию упражнений в зависимости от уровня ампутации (бедро, голень, стопа), возраста, сопутствующей соматической патологии и мотивационного статуса пациента. Например, при высокой ампутации бедра акцент делается на развитие силы верхнего плечевого пояса для использования костылей, тогда как при ампутации голени приоритетом становится тренировка баланса и координации [1, с. 63].

Методический арсенал ранней реабилитации включает дыхательные практики по Стрельниковой для улучшения вентиляции лёгких и оксигенации периферических тканей, изометрические упражнения для сохранения мышечного объёма без механической нагрузки на культю, а также тренировки баланса на нестабильных поверхностях (БОС-платформы, надувные подушки) для развития вестибулярной устойчивости. Особое значение приобретает гидрокинезитерапия: снижение гравитационной нагрузки в водной среде позволяет инициировать тренировки ходьбы без опоры уже на 3–4 неделе после операции, что способствует ускоренному формированию новых двигательных стереотипов и снижению риска развития фантомных болей [5, с. 102].

Переход от лечебно-реабилитационных занятий к адаптивному спорту осуществляется поэтапно и требует соблюдения

строгих критериев готовности. К ним относятся: стабильная адаптация к протезу в течение не менее шести месяцев регулярного ношения, отсутствие болевого синдрома в области культи при нагрузке, достижение функционального уровня ходьбы по шкале Функциональной независимости (FIM) не ниже 80 баллов. На этапе спортивной адаптации обязательным является мониторинг физиологических параметров: частоты сердечных сокращений (целевой диапазон 60–75% от максимальной), сатурации кислорода (не менее 92%) и субъективной шкалы восприятия нагрузки по Боргу [1, с. 134].

Для лиц с ампутацией нижних конечностей наиболее доступными и эффективными видами адаптивного спорта признаны: лёгкая атлетика (бег на специализированных протезах-копьях, толкание ядра, метание копья), плавание (паралимпийские классы S6–S10), велосипедный спорт на ручных велотренажёрах (класс H4), а также командные дисциплины – баскетбол на колясках и следж-хоккей. Эмпирические данные демонстрируют, что систематические тренировки в рамках адаптивного спорта за шестимесячный период повышают максимальное потребление кислорода на 18–25%, корректируют осанку, снижают риск развития сколиотической деформации позвоночника и способствуют нормализации массы тела [3, с. 76].

Социальная реабилитация через адаптивный спорт реализуется по трём взаимосвязанным механизмам. Первый – формирование горизонтальных социальных связей в спортивных коллективах, где инвалидность перестаёт восприниматься как маркер социальной девиации. Второй – публичная демонстрация физических достижений на соревнованиях, способствующая трансформации общественного восприятия людей с ампутацией от объекта жалости к субъекту активной жизнедеятельности. Третий – развитие личностных компетенций (целеустремлённость, стрессоустойчивость, лидерские качества) через преодоление спортивных вызовов [2, с. 203].

Инновационные технологии значительно расширяют возможности реабилитации. Роботизированные экзоскелеты (например, система ReWalk) позволяют пациентам с высокой

ампутацией бедра тренировать ходьбу в условиях полной поддержки, постепенно снижая степень автоматизации. Виртуальная реальность применяется для создания симуляторов спортивных движений, где пациент отрабатывает технику бега или плавания в безопасной среде с немедленной визуальной обратной связью. «Умные» протезы с микропроцессорным управлением (например, Ottobock CLeg) адаптируются к скорости и ритму движения пользователя, что критически важно для перехода к спортивным нагрузкам [3, с. 58].

Инфраструктурные ограничения остаются значимым барьером для массового внедрения адаптивного спорта: по данным мониторинга, лишь 10% муниципальных спортивных объектов Российской Федерации соответствуют требованиям доступной среды для лиц с ампутацией. Перспективы развития направления связаны с интеграцией АФК в систему обязательного медицинского страхования, созданием межрегиональных реабилитационно-спортивных центров на базе педагогических вузов, а также разработкой адаптированных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с ампутацией нижних конечностей [2, с. 44].

Таким образом, адаптивная физическая культура и адаптивный спорт формируют непрерывную реабилитационную цепочку, где физическое восстановление выступает фундаментом для социальной реинтеграции. Теоретическая новизна исследования заключается в систематизации критериев перехода от лечебно-реабилитационных занятий к спортивной тренировке, практическая значимость – в разработке методических рекомендаций по построению индивидуальных программ реабилитации для лиц с различными уровнями ампутации нижних конечностей. Дальнейшие исследования целесообразно направить на изучение долгосрочных эффектов участия в адаптивном спорте на качество жизни и трудовую реабилитацию данной категории граждан.

Список литературы

1. Зайцева Е. В. Адаптивная физическая культура: теория и методика / Е. В. Зайцева. – М. : Советский спорт, 2023. – 286 с.

2. Козлов В. И. Теоретические основы адаптивной физической культуры / В. И. Козлов // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 4. – С. 32–38.

3. Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья (МКФ). – ВОЗ, 2022. – 248 с.

4. Николаев Ю. Ф. Адаптивный спорт как фактор социализации лиц с ОВЗ / Ю. Ф. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 8. – С. 74–80.

5. Федеральный закон № 181ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (ред. от 28.12.2024). – М. : Официант, 2025.

В. И. Кошелев,
студент 2 курса, программа магистратуры
«Теория физической культуры и
технологии физического воспитания»
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет»,
г. Луганск
vladi5lavowitchv@yandex.ru

Научный руководитель: **Н. А. Павлова,**
кандидат педагогических наук, доцент

ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО

Аннотация. Статья освещает использование подвижных игр и игровых заданий для подготовки к выполнению нормативов ГТО. Игровой метод, который лежит в основе этой методики, позволяет в непринуждённой форме повышать физическую подготовленность школьников и учитывать их интересы и потребности.

Ключевые слова: игра, игровая деятельность, младшие школьники, комплекс ГТО, развитие физических качеств на занятиях подвижными играми.

Повышение уровня скоростно-силовых способностей у младших школьников через игровую деятельность помогают совершенствовать физические качества, связанные с проявлением быстроты (скоростная выносливость, скоростно-силовые способности).

Перечень игр подбирается с учётом подготовки к выполнению нормативов ГТО и учетом развития тех физических качеств, которые необходимы для выполнения каждого норматива. Например, для норматива «Метание теннисного мяча в цель,

дистанция 6 м» используются игры «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу».

Формирование телесной культуры. Игры помогают развивать мышцы, что важно для выполнения нормативов, например, прыжка в длину с места толчком двумя ногами.

Игры на развитие быстроты – «Вызов номеров», «День и ночь», «Падающая палка», «Перебежка с выручкой». В таких играх от участников требуется проявлять быстроту (быстро убегать, догонять) и мгновенную реакцию на звуковые, зрительные, тактильные сигналы.

Игры на развитие силы – «Эстафета с лазаньем и перелазанием» для норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине», «Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине», «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу».

Игры с мелкими предметами – упражнения с малыми мячами, мешочками, которые повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук.

Правильная разминка – вспомогательные спортивные и специально-подготовительные упражнения с постепенным повышением темпа и скорости движения.

Нормирование объёма нагрузки – количество повторений упражнений в отдельном занятии корректируется с учётом уровня подготовленности учащихся и индивидуальных особенностей. Например, правило – «лучше заниматься чаще, но немного».

Регулировка интервалов отдыха – как только движения начинают замедляться, интервал отдыха увеличивается, если это помогает возобновить необходимую скорость, или повторение прекращается.

Особенности проведения занятий:

Использование командных игр – они оказывают влияние не только на физическое развитие играющих, но и на личностное. Например, для норматива челночный бег 3×10 м (с) – игра «Два мороза», для норматива бег на 30 метров – «Казак-разбойник».

Регулирование физической нагрузки в игре – учитель может изменять время, отведённое на игру, количество повторений, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки.

Создание ситуаций, в которых школьники действуют уверенно – в процессе выполнения упражнений необходимо создавать ситуации, в которых ученики действуют как можно более уверенно [2].

Использование метода поощрения – педагог может поощрять учеников, порой даже за неудачно выполненное упражнение.

Рекомендуется: проводить занятия эмоционально – вводить в каждое занятие элементы нового, ставить задачи для каждого ученика; сочетать фронтальный и групповой методы – показывать ученикам игры с небольшим составом участников, которые они могут организовать в часы досуга.

Эффективность занятий по развитию скоростно-силовых качеств младших школьников на основе игровой рационализации комплекса ГТО оценивается по динамике скоростно-силовых навыков – после внедрения подвижных игр в структуру урока физической культуры проводится повторный тест. Результаты теста сравниваются с начальными показателями, что позволяет оценить эффективность методики [3].

Важно: эффективность занятий зависит не только от методики, но и от индивидуальных темпов развития скоростно-силовых качеств у ребёнка. Развитие физических качеств у младших школьников происходит неравномерно, и эффективность работы зависит от грамотного планирования физической нагрузки.

В процессе подготовки к сдаче нормативов ГТО и участие в соревнованиях отчетливо проявляются детские характеры, и это дает возможность находить более эффективные методы воспитания. А диагностика физической подготовленности дает возможность отслеживать состояние физического развития школьников, намечать программу его совершенствования, своевременно вносить коррективы в реализацию программы.

Эффективность игровых методик также проявляется в повышении координационных способностей, необходимых для

освоения сложных двигательных действий. Игры с метанием и ловлей предметов развивают точность и согласованность движений, а игры с элементами акробатики – гибкость и равновесие. Включение упражнений на развитие координации в разминку готовит нервную систему к выполнению более сложных двигательных задач в основной части занятия.

Использование игровых методик способствует формированию положительной мотивации к занятиям физической культурой. Элемент соревнования, присущий большинству игр, стимулирует детей к активному участию и достижению лучших результатов. Положительные эмоции, полученные во время игры, формируют позитивное отношение к физической активности и здоровому образу жизни. Также игра способствует развитию коммуникативных навыков, умению работать в команде и поддерживать друг друга [1; 4].

Особое внимание уделяется созданию безопасной среды для проведения занятий. Необходимо обеспечить достаточное пространство для игр, исключить наличие острых предметов и скользких поверхностей. Учитель должен внимательно следить за состоянием учеников и вовремя оказывать необходимую помощь. Важно обучать детей правилам безопасного поведения во время игр и упражнений.

Внедрение игровых методик в процесс физического воспитания младших школьников является эффективным способом развития физических качеств, формирования положительной мотивации к занятиям спортом и подготовки к успешной сдаче норм ГТО. Комбинирование игровых и традиционных упражнений позволяет создать интересные и разнообразные занятия, способствующие всестороннему развитию личности ребенка.

Таким образом, результативная мотивация к сдаче норм ГТО и интерес к физической культуре значительно возрастают, когда учитель и ученик добиваются сдвигов в обучении двигательным действиям и развитии двигательных качеств. В итоге быстрее возникают внутренняя мотивация, вдохновение успехом, что особенно важно для учащихся младших классов, внедрение физкультурно-спортивного комплекса ГТО в урочную и внеурочную

деятельность позволит учащимся успешно готовиться и сдавать нормы ГТО на всех возрастных ступенях. Внедрение в школьную программу нормативов ГТО – это не просто очередная реформа в системе образования, но и, прежде всего, забота о подрастающем поколении, о состоянии его здоровья, готовности к трудовой активности и обороне.

Список литературы

1. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др., / Под. ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
2. Суетнов, К. В. Обучение школьников игре в баскетбол: учебное пособие / К. В. Суетнов. – Алма-Ата, 2005. – 92 с.
3. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры / Под общей ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 450 с.
4. Туркунов, Б. И. Обучение баскетболу / Б. И. Туркунов. – М. : Физкультура и спорт, 2015. – 230 с.
5. Ульянов, В. А. Баскетбол. Первые шаги / В. А. Ульянов. – М. : Физкультура и спорт, 2016. – 255 с.
6. Федосеев, В. В. На уроках баскетбола / В. В. Федосеев. – М. : Физкультура и спорт, 2016. – 220 с.

И. А. Маков,
студент 4 курса, направление подготовки
«Педагогическое образование (Физическая культура)»
ФГБОУ ВО Кабардино-Балкарский государственный университет
им. Х. М. Бербекова
г. Нальчик
cherkesov@rambler.ru

Научный руководитель: **Р. М. Черкесов,**
кандидат педагогических наук

РАЗРАБОТКА «ЦИФРОВОГО ПАСПОРТА ГОТОВНОСТИ ДЗЮДОИСТА»

Аннотация. В эпоху конкуренции в дзюдо победа зависит от научно-обоснованной экосистемы подготовки спортсменов. Обозначены проблемы: информационная асимметрия, узкая специализация, перетренированность. Предлагается новая система с этапами: интеллектуальный анализ и персонализация, интегрированная команда специалистов, моделирование соревнований. Итогом исследовательской деятельности должен стать «Цифровой паспорт готовности дзюдоиста».

Ключевые слова: тренировка дзюдоистов, система подготовки, видеоанализ, биометрия, персонализация, спортивная психология, восстановление, перетренированность, цифровой паспорт готовности, моделирование соревнований.

Сегодня, в эпоху высочайшей конкуренции в мировом дзюдо, победа на соревнованиях перестала быть результатом лишь таланта и объема проделанной работы. Она стала продуктом системы. И именно качество этой системы подготовки к ключевым стартам определяет, чей флаг будет поднят под сводами зала. Традиционная модель «тренировка – сборы – соревнования» сегодня это необходимый, но уже недостаточный минимум. Мы должны говорить о создании индивидуализированной, гибкой и научно-

обоснованной экосистемы подготовки, которая окружает спортсмена 24/7 и ведет его к пику формы в строго запланированный момент [3].

Основные проблема организации тренировочного процесса отражается в следующих пунктах:

1. Информационная асимметрия. Наши конкуренты используют анализ видео в реальном времени, отслеживание биометрических показателей. Мы же часто еще полагаемся на интуицию и субъективную оценку.

2. Узкая специализация. Мы глубоко готовим тело и технику, но зачастую фрагментарно работаем с психикой, питанием, восстановлением и клинической практикой, игнорируя целостный подход к спортсмену как к системе [3].

3. Проблема «перетренированности и выгорания». Жесткие линейные планы ломают мотивацию и приводят к травмам, не достигая главной цели – пика формы. Современная наука требует точной диагностики этого состояния для его профилактики [4].

Основой новой системы подготовки должны стать три фундаментальных этапа.

Этап 1: Интеллектуальный анализ и персонализация.

– Внедрение цифровых дневников спортсмена с интеграцией данных: нагрузка, пульсометрия, качество сна, субъективное самочувствие. Это формирует основу для мониторинга функциональной подготовленности [1].

– Глубокий видеоанализ не только соперников, но и собственной эффективности. Сколько атак привело к оценке? С какой дистанции? Какова конверсия защиты в контратаку?

– Персонализация тренировочных циклов на основе этих данных, а не усредненных норм.

Этап 2: Интегрированная команда специалистов.

Тренер перестает быть «одиночкой». Он становится главным архитектором, который координирует работу:

– Спортивного психолога – для выработки устойчивых ментальных протоколов работы со стрессом, «проигрывания» критических моментов схватки, управления мотивацией, что является неотъемлемой частью современной подготовки [2].

– Диетолога и нутрициолога – не просто для контроля веса, а для точного управления энергией, ускорения восстановления, влияния на когнитивные функции.

– Врача-реабилитолога и специалиста по восстановлению – является такой же часть плана, как и сама нагрузка.

Этап 3: Моделирование соревновательной реальности

Мы должны превратить неожиданность – в ожидаемый сценарий. Для этого:

– Проводить контрольные схватки в максимально приближенных к турниру условиях: незнакомые партнеры, зрительный шум, судейство по новым правилам, искусственное создание стрессовых ситуаций. Такая практика направлена на формирование психической неуязвимости и адаптивности [2].

– Внедрять утомления перед финальными схватками, выработка навыка побеждать на остатках концентрации.

– Тренировать не только тело, но и процесс принятия решений в условиях дефицита времени и информации.

Улучшение системы подготовки – это переход от культуры «тяжелой работы» к культуре «умной работы». От подготовки универсального солдата – к возвращению уникального стратега, который выходит на татами не только сильным и техничным, но и умным, адаптивным и психически неуязвимым [2]. Наша задача – дать нашим спортсменам не просто медаль, а уверенность, выстроенную на данных, и алгоритм победы, отточенный в условиях, максимально приближенных к соревновательными.

Необходимо разработать и внедрить «Цифровой паспорт готовности дзюдоиста» – единую платформу, куда стекаются все данные: физические, технические, психологические, медицинские. На ее основе будет сформирован интегральный индекс готовности, давая тренеру объективную картину, основанный на принципах комплексного мониторинга [1].

Список литературы

1. Гильмутдинов, Р. Я. Мониторинг функциональной подготовленности в спорте высших достижений: теория и практика

/ Р. Я. Гильмутдинов // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 4. – С. 15–22.

2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2022. – 352 с.

3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2015. – 680 с.

4. Крефф, Д. Перетренированность в спорте: диагностика, профилактика и восстановление // Science in Olympic Sport. – 2019. – № 1. – С. 56–67.

УДК 796.87

Е. А. Мальянц,
магистрант 2 года обучения, направление подготовки
«Педагогическое образование (Физическая культура)»
ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный
университет им. Х. М. Бербекова»,
г. Нальчик
zmaliyanc@mail.ru

Научный руководитель: **Г. Н. Тхазеплова,**
кандидат педагогических наук, доцент

СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК

Аннотация. В статье представлен анализ современных педагогических подходов к развитию координации у юных гимнасток: интеграция видов подготовки, игровые методы, эргономика, нетрадиционное оборудование.

Ключевые слова: современные педагогические подходы; координационные способности; интеграция подготовки; игровой метод; эргономическая технология.

Современная спортивная педагогика, особенно в сложнокоординационных видах спорта, переживает этап активного переосмысления традиционных методик. Это обусловлено ранним началом тренировок, высокой конкуренцией и вниманием к здоровью спортсменов [3]. Координационные способности, как основа точного управления движениями, становятся краеугольным камнем технической подготовки.

Традиционные методы, базирующиеся на стандартных повторениях и жёсткой специализации, часто не учитывают детскую психофизиологию [4]. Это ведёт к потере интереса, выгоранию и травмам. В связи с этим актуален поиск современных подходов, делающих тренировки эффективными, увлекательными и здоровьесберегающими.

Цель исследования – провести теоретический анализ современных педагогических подходов к развитию координационных способностей у юных гимнасток и обосновать принципы их интеграции в учебно-тренировочный процесс.

1. Интегративный подход: совмещение технической и физической подготовки.

Суть подхода заключается в сопряженном воздействии, когда упражнения специальной физической подготовки напрямую связаны с элементами техники и работой с предметами [3]. Данный подход оптимизирует временные затраты, повышает моторную плотность занятия и обеспечивает непосредственный перенос развиваемых качеств в соревновательную деятельность. Упражнения на гибкость, силу или выносливость выполняются в специфических для гимнастики позах (например, в шпагате, в равновесии) или сочетаются с бросками, ловлей и ведением предметов.

Подход реализуется через тематические комплексы специальной физической подготовки (например, с булавами или скакалкой), которые циклично включаются в тренировочные

микроциклы. Это позволяет круглогодично воздействовать на ключевые качества при постоянном варьировании нагрузки [3].

2. Дифференцированный игровой метод.

Для юных гимнасток ведущей деятельностью остается игра. Современный подход встраивает ее как основной метод для целенаправленного развития конкретных координационных способностей. Игра создает высокий эмоциональный фон, снимает психическое напряжение и моделирует нестандартные ситуации. Это развивает оперативное мышление и адаптационные возможности. [5].

Принцип реализации заключается в подборе или разработке игр, целенаправленно развивающих конкретные координационные способности, с последующим усложнением правил и введением дополнительных задач.

3. Эргономический и технологический подходы.

Эргономическая технология рассматривается как система, учитывающая антропометрические, психофизиологические и психологические характеристики ребенка для достижения максимального результата при минимизации рисков [4].

Подход базируется на принципах здоровьесбережения, индивидуализации и комфортности. Он включает не только подбор упражнений, но и проектирование условий их выполнения: использование соответствующего возрасту оборудования, создание положительного психологического климата, обеспечение функционального комфорта [5].

Реализация подхода заключается в применении нетрадиционного оборудования, адаптированного для детей (балансировочные подушки, координационные лестницы и т.д.), которое развивает проприоцепцию, вестибулярный аппарат и предотвращает травмы. [2].

4. Психолого-педагогический и индивидуальный подход.

Развитие координационных способностей неразрывно связано с психическими процессами: вниманием, восприятием, памятью. Эффективность зависит от мотивации, уверенности, концентрации и стрессоустойчивости, а также учета индивидуальных особенностей [1].

Реализация требует создания ситуаций успеха, моделирования соревновательной среды, дифференциации нагрузки и тесного взаимодействия тренера, психолога и родителей [1].

Современные педагогические подходы к развитию координационных способностей у юных гимнасток носят комплексный, личностно-ориентированный и технологичный характер. Современная методика отказывается от стандартных, однообразных тренировок. Вместо этого она включает интеграцию всех аспектов подготовки, гуманизацию через игровые форматы, эргономизацию среды с помощью современного инвентаря и индивидуализацию с учётом особенностей каждой спортсменки. Неизменным принципом становится индивидуализация – построение тренировочного процесса с учётом уникальных психологических и физиологических особенностей каждой юной гимнастки [1].

Перспективным направлением является не изолированное, а системное применение этих подходов, что позволит заложить не только прочную функциональную основу для будущих спортивных достижений, но и сформировать у юных гимнасток устойчивую мотивацию, радость от движения и культуру осознанного отношения к своему телу и здоровью.

Список литературы

1. Болотин, А. Э. Психолого-педагогические условия, необходимые для развития координационных способностей в ходе начальной подготовки юных гимнастов 8-10 лет / А. Э. Болотин, Я. Шудун, С. К. Рукавишникова, С. Л. Емельянцева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – № 19 (1) – 2024. – С. 32–38.

2. Ведерникова, Е. В. Методика развития координационных способностей у девочек 5–7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, с использованием игровой деятельности / Е. В. Ведерникова, Е. В. Шавкунова // Современные образовательные практики в студенческих исследованиях. – 2023. – С. 274–278.

3. Короткова, Ю. А. Координационные способности как основа формирования и развития артистичности в художественной гимнастике / Ю. А. Короткова, М. А. Соломченко // Наука-2020. – 2017. – С. 86–92.

4. Курдюков, Б. Ф. Педагогическая проблема развития координационных способностей в дошкольном возрасте / Б. Ф. Курдюков, М. Б. Бойкова, Т. В. Стоякина // Физическая культура, спорт, наука и практика. – №3 – 2019. – С. 9–13.

5. Ортикова, М. Д. Дифференциальный игровой метод развития координации юных гимнастов 5–7 лет / М. Д. Ортикова // Fan-Sportga. – №1 – 2021. – С. 38–40.

УДК 796.81

А. Р. Мартовицкий,
студент 2 курса, программа магистратуры
«Спорт высших достижений
и система подготовки спортсменов»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет»,
г. Луганск

Научный руководитель: **Н. А. Павлова,**
кандидат педагогических наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО–ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Аннотация. Статья освещает компактный анализ особенности технической и тактической борцов вольного стиля на различных этапах подготовки.

Ключевые слова: спортивная борьба, борцы вольного стиля, техническая подготовка, тактическая подготовка.

Спортивно-тактическая подготовка представляет собой образовательный процесс, направленный на освоение эффективных

способов ведения поединка в рамках соревновательной деятельности данного вида спорта.

Успешность развития двигательных навыков тесно связана с применяемыми методами обучения. Выбор подходящих методов и приемов в обучении технике вольной борьбы определяется поставленными задачами, спецификой учебного материала, возрастом и уровнем подготовки спортсменов, внешними условиями и профессиональными качествами тренера.

Для освоения техники движений целесообразно использовать метод упражнений. Непрерывный контроль, проверка и оценка осваиваемых борцовских техник позволяют объективно оценить эффективность обучения, выделить сильные и слабые стороны, обнаружить причины недостатков и наметить пути улучшения тренировочного процесса.

По мнению Г. С. Султанахмедова, скоростные качества развиваются посредством упражнений, требующих быстроты реакции, высокой скорости выполнения движений и максимальной частоты движений. Эти упражнения подразделяются на общеподготовительные, вспомогательные и специальные. Специальные упражнения направлены как на развитие отдельных компонентов скорости, так и на комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях. Работа над скоростными качествами спортсмена может быть разделена на два взаимосвязанных направления: дифференцированного и интегрального совершенствования, которое предполагает объединение локальных способностей в полные двигательные акты, характерные для спортивной борьбы.

Эффективность многих технических действий определяется не только способностью борца поднять противника, но и скоростью выполнения этих действий. Даже небольшое превосходство в скорости может дать борцу преимущество. Способность к взрывным усилиям позволяет борцу опережать соперника в атаке, реализовывать комбинации и своевременно применять контратаки.

Владение ключевыми приемами оказывает влияние на спортивные достижения, на развитие мастерства спортсмена, которое зависит от нескольких взаимосвязанных факторов: высокие

двигательные и психологические качества борцов, хорошего здоровья; эффективные методики тренировок, системы соревнований и восстановления; современное оборудование и места для тренировок; профессионализм тренера и постоянное самосовершенствование спортсмена в процессе тренировок.

Не зависимо от количества коронных приемов, борец должен постоянно стремиться к освоению новых и улучшению уже знакомых. Это связано с тем, что соперники быстро изучают сильные и слабые стороны друг друга, и применение одних и тех же приемов позволяет противнику эффективно защищаться от них.

Разносторонняя техническая подготовка позволяет борцу добиваться стабильно высоких результатов. Важно уметь выполнять все основные приемы из различных классификационных групп, а также защиты от них и контрприемы, уметь объединять отдельные технические действия в комбинации. Многие авторы считают, что упражнения с манекенами широко используются для контроля уровня специальной подготовки в единоборствах.

А. А. Колесов утверждает, что победа достигается путем решения ряда задач, возникающих в ходе поединка. Все задачи, решаемые борцами в ходе соревнований, можно разделить на четыре группы: создать предпосылки к победе (разведка), получить преимущество (атака, контратака, дожим, активность, захват), не дать получить преимущество противнику (защита), сохранить преимущество (восстановление сил, удержание преимущества).

Г. С. Султанамедов считает, что в основу обучения и совершенствования технических действий обучения юных борцов ставится многократное повторение их при постоянном контроле и коррекции качества выполнения этих действий.

Г. С. Султанамедов пишет, что броски наклоном являются наиболее распространенными и результативными приемами в вольной борьбе.

Техника борца должна соответствовать индивидуальным особенностям (телосложению, физическому и психическому развитию), степени подготовленности и ситуации в схватке.

Характерным действием атакующего при выполнении данной группы бросков является наклон туловища вперед в

завершающей части приема. Разучивание и совершенствование приемов этой группы доступны для борцов на любом этапе обучения, так как по структуре движения атакующего не сложны, естественны и безопасны, но требуют значительного развития силы.

Броски наклоном применяются как контрприемы и хорошо сочетаются в комбинациях переводами рывком, нырком и вращением, с бросками прогибом и поворотом, со сваливаниями сбиванием и другими приемами.

Г. С. Султанахмедов отмечает, что техника борца при прочих равных условиях будет тем рациональнее, чем она полнее отвечает индивидуальным особенностям (телосложению, физическому и психическому развитию), степени подготовленности и конкретно сложившейся обстановке в схватке. Вопрос о взаимосвязи техники спортивных движений и морфологических особенностей борцов недостаточно изучен, хотя некоторые авторы обращают внимание на данную взаимосвязь. Исходя из данных о телосложении борцов, они дают рекомендации, какому борцу, с каким ростом, с какими конечностями удобнее проводить приемы. К сожалению, эти данные неполные и опираются в основном на предположения, основанные на личном опыте тренерской работы [2].

Только постоянным повышением тренировочных нагрузок и постоянным повторением, и совершенствованием приемов можно добиться высоких результатов. Однако использование больших и около предельных нагрузок ещё не является гарантией успеха. Нередко происходит обратное: нагрузки растут, результаты падают. Каждый выдающийся спортсмен вносит в борьбу оригинальные технические приёмы. В результате обобщения опыта нескольких поколений спортсменов складывается обширный арсенал технических действий.

Борец, не овладевший определённым комплексом технических действий, не может рассчитывать на большой успех в соревнованиях. Высококвалифицированным считается борец, который в совершенстве выполняет приёмы из разных квалификационных групп. Моделью техники может служить обобщённая техника ведущих борцов, показанная на крупных соревнованиях.

Список литературы

1. Столяров, В. И. Методы личностно-ориентированно комплексного физического воспитания школьников: Монография / В. И. Столяров, С.А. Фирсин. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2019 – 27 с.

2. Султанахмедов, Г.С. Индивидуализация тренировочного процесса в вольной борьбе: учеб. пособие / Г. С. Султанахмедов. – М. : Советский спорт, 2020. – 121 с.

3. Султанахмедов, Г. С. Основы технической подготовки в вольной борьбе: учеб. пособие / Г. С. Султанахмедов. – М. : Советский спорт, 2020. – 139 с.

4. Султанахмедов, Г. С. Основы физической подготовки в вольной борьбе: учеб. пособие / Г. С. Султанахмедов. – М. : Советский спорт, 2020. – 140 с.

5. Султанахмедов, Г. С. Спортивно-педагогическое совершенствование (вольная борьба): метод. указания / Г. С. Султанахмедов, В. И. Гаркин, М. М. Махмудов, А. А. Колесов. – М. : РГУФКСМиТ, 2015. – 41 с.

В. А. Мацнов,
студент 4 курса, направления подготовки
«Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки:
Физическая культура. Начальная военная подготовка)»
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»,
г. Луганск, ЛНР
vmatsnov@bk.ru

Научный руководитель: **Т. В. Загной,**
доцент кафедры спортивных дисциплин

ФАКТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ СТАБИЛЬНОГО ПРОГРЕССА В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ

Аннотация. В статье рассматриваются факторы обеспечения стабильного прогресса в спортивном плавании, которые обусловлены необходимостью оптимизации тренировочного процесса, снижения риска перетренированности и травматизма, разработки персонализированных методик, учитывающих индивидуальные особенности спортсменов, а также возможностью применения полученных результатов в работе тренеров, спортсменов и специалистов по реабилитации.

Ключевые слова: спортивное плавание, достижения, тренировочный процесс.

Спортивные тренировки и тренировочный процесс – это трудоёмкий педагогический процесс, основной целью которого является достижение высокого результата у спортсмена на момент начала соревнований. Задачи тренировки сводятся к запуску и изменению процессов в организме пловца, обусловленные адаптацией к физической нагрузке.

Результатом эффективных спортивных тренировок служит спортивная форма – это оптимальное состояние организма спортсмена к достижению результатов. Спортивная форма отражает

уровень физической, технической и интегральной (соревновательной) подготовки. К этому состоянию пловец приходит лишь при соблюдении определенных условий в каждом макроцикле [1].

В самом начале нашего исследования мы дадим определения 3-м основным понятиям из дисциплины спортивного плавания для структурирования информации о методике обучения пловцов, результативности методик плавания, на какие группы мышц и физические качества они оказывают воздействия для достижения спортивных результатов, а также обозначим важность разнообразия тренировочного процесса.

Под тренировочной нагрузкой мы понимаем некую меру воздействия на организм спортсмена выполненных упражнений.

В процессе физической нагрузки во время тренировки на воде мы выделяем «внешнюю» и «внутреннюю» стороны нагрузки. «Внешняя» сторона представлена эргометрическими показателями, определяющими выполненную работу – показатели объема работы в часах или километрах, скорости плавания, продолжительности и характере отдыха и т.д. «Внутренняя» сторона обусловлена показателями, характеризующими реакции организма на данную нагрузку [3].

На двух этих сторонах и строится основной коэффициент результативности спортсмена. Тренировочный процесс должен быть разнообразным, не только исходя из «пресыщения» однообразной рутины. За этим стоит физиологическое обоснование: адаптационные сдвиги спортсмена определяются «внутренней» стороной нагрузки, которая напрямую зависит от «внешней», она же лежит в основе эффективной спортивной тренированности. Поэтому остро стоит вопрос о повышении качества тренировки за счёт нахождения взаимосвязи задаваемых нагрузок и их влияния на спортсмена.

Исходя из этого, мы можем утверждать, что основная задача тренера при составлении тренировочного процесса – акцент и точечное внимание, которое уделяется каждому отдельному спортсмену. Тренировочная нагрузка за определённый промежуток времени запускает механизм развития биологических,

психологических, физиологических процессов в теле действующего спортсмена.

И основная задача грамотно составленного плана тренировок – привести пловца к быстрому преодолению дистанции и показать его максимально возможный соревновательный результат. Тренировочные нагрузки классифицируются по специализированности, величине и направленности:

1) Специфические упражнения – максимально приближены к соревновательной деятельности и используются в специальной подготовке (СФП).

2) Неспецифические упражнения – направлены на общую физическую подготовку (ОФП) и не имеют прямого сходства с основным упражнением.

Современная методика тренировки также выделяет вспомогательную подготовку, занимающую промежуточное положение между ОФП и СФП, по классификации В. Н. Платонова [2].

На примере тренировочного плана, приведенного в таблице 1, который составлен на основе теоретического материала, рассмотрим его воздействие на физическую подготовку спортсмена, результат и эффективность.

Таблица 1. – Тренировочный план на основе теоретического материала

День недели	Тренировка	Время начала занятий	Длительность тренировки
Понедельник	силовая нагрузка в зале (ОФП, СФП) на воде анаэробная работа	15:30	1 ч. 30 мин.
Вторник	аэробная работа с уклоном на технику (СФП)	15:30	1 ч. 30 мин.

Среда	анаэробная работа с уклоном на скорость	15:30	1 ч. 30 мин.
Четверг	аэробная тренировка с уклоном на большие дистанции (400 м, 800 м, 1500 м)	15:30	1 ч. 30 мин.
Пятница	ОФП на суше тренировка гибкости плавание по пульсу	15:30	1 ч. 30 мин.
Суббота	тест дистанции на время (курсовка)	11:00	1 ч. 30 мин.

Анаэробная работа на воде (с уклоном на скорость) включена в тренировочную нагрузку для развития скоростно-силовых качеств, мощности гребка и способности переносить высокоинтенсивные нагрузки при дефиците кислорода. Включается такая силовая работа в план тренировок с целью:

1. Развития спринтерских качеств. Тут мы прорабатываем короткие ускорения (15–50 м) с максимальной интенсивностью, стартовые прыжки и повороты с мощным рывком.

2. Повышения мощности гребка и взрывной силы. Добиться улучшения результатов можно с помощью включения в тренировку инвентаря: лопатки, парашюты, резиновые жгуты для увеличения сопротивления. На этом этапе работы пловец преодолевает серии коротких отрезков (25–50 м) с предельной скоростью [4].

3. Тренировки гликолитической системы. Анаэробная выносливость повышается на плавании отрезков 50–200 м с субмаксимальной интенсивностью 90–95% от максимума.

В тренировку включены 2 вида анаэробных нагрузок таблица 2.

Таблица 2 – Тренировка на основе двух видов анаэробных нагрузок

Вид	Принцип работы	Упражнения
Алактатные (креатинфосфатные) нагрузки	Очень короткие ускорения до 10 сек, отдых 1–3 мин.	8х15 м с полным восстановлением
Гликолитические нагрузки	Отрезки 25–100 м с высокой интенсивностью и коротким отдыхом	12×50 м на 95% скорости, отдых 30 сек

Такие тренировки требуют хорошей ОФП, так как перегрузка может привести к перетренированности. Поэтому включены всего 2 раза в неделю.

ОФП включена в тренировочный процесс не только для развития базовых физических качеств, которые косвенно улучшают результаты в воде, но и для повышения общей выносливости для перенесения анаэробных нагрузок. В частности, для того, чтобы спортсмен имел выносливость бороться с «закислением».

Плавание по пульсу – это метод контроля и регулирования интенсивности тренировок на основе частоты сердечных сокращений (ЧСС). Он позволяет точно дозировать нагрузку в таких зонах [5]:

1. Аэробные зоны (низкий/средний пульс) – для развития выносливости, жиросжигания, восстановления.

2. Анаэробные зоны (высокий/максимальный пульс) – для повышения скорости, мощности и специальной выносливости.

Плавание по пульсу позволяет индивидуализировать тренировочный процесс под каждого спортсмена, учитывая его анаэробный порог. Также замер пульса необходим для отслеживания физического состояния пловца, так, например, резкое повышение

утреннего пульса может сигнализировать о перегрузке. Тренировки в целевых пульсовых зонах моделируют гоночные условия, так пловец учится распределять силы на дистанции. Например, удержание ЧСС чуть ниже порога «за кисления» – накопление лактата.

Современный тренировочный процесс в плавании требует не только жесткой дисциплины и монотонных нагрузок, но и гибкого подхода, основанного на разнообразии методов и индивидуализации программ.

Разнообразие предотвращает адаптационный «застой», снижает риск перетренированности и травм, а также поддерживает мотивацию.

Только сочетание этих принципов позволяет максимизировать результат, будь то подготовка к соревнованиям или долгосрочное прогрессирование. Универсальных программ не существует – эффективность тренировок определяется их адаптацией под конкретного спортсмена и постоянной корректировкой на основе данных (пульс, время на дистанции, субъективные ощущения).

Список литературы

1. Каунсилмен, Д. Е. Наука о плавании / Д. Е. Каунсилмен. – Москва : Физкультура и спорт, 2018. – 432 с.
2. Платонов, В. Н. Система подготовки пловцов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2021. – 680 с.
3. Иванченко, Е. И. Современные методы тренировки в плавании / Е. И. Иванченко // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №5. – С. 45–48.
4. Ширковец, Е. А. Особенности питания в спортивном плавании / Е. А. Ширковец // Спортивная медицина: наука и практика. – 2023. – №1. – С. 56–62.
5. Кузнецов, А. С. Инновационные технологии в подготовке пловцов / А. С. Кузнецов // Материалы V Международной научной конференции «Актуальные проблемы спорта». – Москва, 2022. – С. 89–94.

Е. А. Никоненко,
студент 1 курса, программа магистратуры
«Теория физической культуры и
технологии физического воспитания»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
yevgeniy.nikonenko.02@mail.ru

Научный руководитель: **Е. В. Богданова,**
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики физического воспитания

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ БАСКЕТБОЛА

Аннотация. В статье рассматриваются методические подходы к развитию и совершенствованию координационных способностей у учащихся 15–17 лет в процессе уроков физической культуры, специализированных на баскетболе. На основе анализа современных научно-методических источников и педагогической практики предложен комплекс упражнений и педагогических условий, направленных на улучшение пространственной ориентировки, точности движений, быстроты реакции и ритмичности у старшеклассников.

Ключевые слова: координационные способности, старший школьный возраст, баскетбол, физическое воспитание, технико-тактическая подготовка, игровые методы, упражнения на координацию, урок физической культуры.

В современной системе физического воспитания подрастающего поколения развитие координационных способностей (КС) справедливо рассматривается как ключевой

компонент формирования целостной двигательной культуры личности. Особую значимость эта задача приобретает в контексте обучения спортивным играм, где успешность деятельности напрямую зависит от умения управлять своими движениями в постоянно изменяющейся обстановке. Баскетбол, являясь высокодинамичной, контактной командной игрой с жестким лимитом времени, сложной пространственно-временной структурой и необходимостью мгновенного тактического мышления, предъявляет исключительно высокие требования к уровню развития КС у занимающихся. Для учащихся старшего школьного возраста (15–17 лет) целенаправленная работа в этом направлении важна не только для достижения спортивных результатов в рамках учебной программы, но и для формирования универсальных, переносимых навыков, применимых в других видах спортивной деятельности и в повседневной жизни [2; 4].

Теоретико-методологические основы развития координационных способностей в баскетболе. Координационные способности представляют собой интегративное психофизическое качество, проявляющееся в готовности индивида к оптимальному управлению и регуляции двигательного действия. В баскетболе они находят выражение в способности быстро, точно, рационально и находчиво решать двигательные задачи в условиях противоборства, дефицита времени и неожиданно меняющейся игровой ситуации. Специалисты [3; 4] выделяют применительно к баскетболу следующие специфические виды КС:

- способность к дифференцированию и управлению движением (тонкий мышечный контроль при броске, передаче, ведении);
- способность к ориентированию в пространстве (оценка расположения партнеров, соперников, кольца, границ площадки);
- ритмическая способность (сохранение и воспроизведение ритма движений при ведении, перемещениях, выполнении комбинаций);
- способность к реагированию (быстрота ответа на действия соперника или партнера, на летящий мяч);

- способность к перестроению двигательных действий (смена направления бега, типа ведения, замена одного технического приема другим);

- способность к сохранению и восстановлению равновесия (при контакте с соперником, в прыжке, при резких остановках).

Старший школьный возраст является сенситивным периодом для развития сложнокоординационных навыков. К этому времени в основном завершается половое созревание, стабилизируются морфофункциональные системы организма, достигает высокой степени зрелости центральная нервная система, что создает объективные предпосылки для тонкого управления движениями. Однако данный период может характеризоваться и некоторой временной диспропорцией, связанной с бурным ростом мышечной массы, который не всегда успевает за совершенствованием нервно-мышечной регуляции. Это может приводить к известной «угловатости» движений, нарушению ранее сформированных навыков. Следовательно, методически выверенное, систематическое воздействие на КС в рамках уроков баскетбола становится не просто желательным, а необходимым элементом педагогического процесса, позволяющим нивелировать возрастные диспропорции и заложить прочную основу двигательного мастерства [1].

Нормативной основой для разработки содержания уроков, направленных на совершенствование КС, служат Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего и среднего общего образования (ФГОС ООО и ФГОС СОО), в которых заложены требования к метапредметным результатам, включающим умение эффективно организовывать свою деятельность, решать двигательные задачи. Примерные программы по предмету «Физическая культура» прямо указывают на необходимость развития координации, точности движений, пространственной ориентации через средства спортивных игр, что делает баскетбол идеальным инструментом для решения этой задачи [5].

Методика совершенствования координационных способностей на уроках баскетбола должна базироваться на следующих принципах:

- принцип систематичности и последовательности: упражнения на развитие КС должны включаться в каждое занятие, усложняясь от урока к уроку;

- принцип доступности и индивидуализации: сложность заданий должна соответствовать уровню подготовленности каждого учащегося;

- принцип «от простого к сложному»: от изолированных координационных упражнений к их выполнению в условиях, моделирующих игровую ситуацию;

- принцип сопряженного воздействия: развитие КС должно сочетаться с совершенствованием техники и тактики игры, а также других физических качеств (скорости, ловкости).

В практической части урока целесообразно использовать комплекс специальных упражнений, которые можно условно разделить на несколько групп:

- упражнения без мяча: различные виды бега с изменением направления и темпа (челночный бег, бег «зигзагом»); прыжковые упражнения с поворотами; упражнения на равновесие (стойка на одной ноге с закрытыми глазами, повороты на месте); имитационные движения (обманные движения корпусом, ногами, руками).

- упражнения с мячом на точность и дифференцирование: ведение двух мячей одновременно; броски в кольцо с различных дистанций и точек с ограничением времени; передачи мяча в стену с заданной силой и точностью;

- упражнения с мячом на ориентирование в пространстве: ведение мяча с одновременным отслеживанием сигналов учителя или передвижения партнеров; передачи мяча в движении между конусами или стойками;

- упражнения с мячом на быстроту реакции: ловля и передача мяча после хлопка или другого звукового сигнала; упражнения «выбивание мяча» в парах; игры в «пятнашки» с ведением;

– упражнения с мячом на игровые и соревновательные упражнения: эстафеты с элементами ведения, передач и бросков; учебные игры с дополнительными заданиями (например, игра только передачами, игра с ограничением числа касаний мяча); игровые упражнения 1х1, 2х2 на половине площадки.

Наибольший тренировочный эффект дают упражнения, выполняемые в условиях дефицита времени и пространства, а также при активном противодействии. Например, выполнение броска в кольцо после серии быстрых обманных движений против активно защищающегося соперника, или ведение мяча от лицевой до лицевой линии за минимальное время с обязательными виражами. Такие задания не только развивают КС, но и формируют психологическую устойчивость.

Для объективной оценки динамики развития КС у старшеклассников используются как стандартные контрольные тесты (челночный бег 3х10 м, бросок набивного мяча на дальность из-за головы сидя, тест на статическое равновесие – проба Ромберга), так и специализированные критерии, связанные с баскетболом. К последним можно отнести: количество точных передач в цель за 30 секунд, процент попаданий со средних дистанций в условиях пассивной/активной защиты, время выполнения стандартной связки «ведение-остановка-бросок», экспертная оценка учителем эффективности двигательных действий в учебной игре по 5- или 10-балльной шкале [3].

Важным аспектом является дозировка нагрузки. Упражнения на координацию требуют высокой концентрации внимания и потому должны применяться в начале основной части урока, когда степень утомления учащихся еще невелика. Объем такой работы на одном занятии может составлять 15–20 минут. Необходимо чередовать координационные задания с упражнениями на развитие других качеств и тактической подготовкой.

Таким образом, целенаправленная, научно обоснованная и систематическая работа по совершенствованию координационных способностей на уроках баскетбола является мощным педагогическим инструментом. Она ведет не к узкоспециализированному, а к разностороннему развитию

двигательного потенциала старшеклассника. Помимо очевидного роста технико-тактического мастерства в избранном виде спорта, такая работа способствует общему повышению уровня физической подготовленности, формирует «интеллект тела» – умение управлять им в любой ситуации, усиливает интерес к урокам физической культуры через игровую соревновательную деятельность и в конечном счете вносит существенный вклад в формирование физической культуры личности выпускника школы.

Список литературы

1. Губа, В. П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различные виды спорта: монография / В. П. Губа, А. В. Родин. – Москва: Спорт, 2019. – 232 с.
2. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – 5-е изд., стер. – Москва : Академия, 2020. – 520 с.
3. Лях, В. И. Координационные способности школьников: диагностика и развитие / В. И. Лях. – Минск : Полымя, 2020. – 158 с.
4. Назаров, А. П. Координационные способности в спортивных играх: теория и методика развития / А. П. Назаров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 4. – С. 18–22.
5. Фетисов, С. А. Баскетбол в школе: учебное пособие для студентов и учителей физической культуры / С. А. Фетисов, О. В. Жбанков. – Москва : Школьная Пресса, 2021. – 176 с.
6. Шерстюк, А. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Спортивные игры: учебное пособие / А. А. Шерстюк. – Москва : Инфра-М, 2023. – 302 с.

УДК 796.323.2.012.3+796.323.2.015.134

Е. А. Обозный,
студент 2 курса, программа магистратуры
«Спорт высших достижений и
система подготовки спортсменов,
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
egorobozny@mail.ru

Научный руководитель: **А. В. Зюзюков,**
кандидат педагогических наук, доцент

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА И ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ

Аннотация. Статья рассматривает формирование и развитие двигательных навыков у человека с точки зрения физиологии и спортивной педагогики. В работе анализируются ключевые факторы, влияющие на освоение двигательных действий (возраст, мотивация, мастерство преподавателя и др.), а также описываются физиологические механизмы управления движениями – в т.ч. принцип сенсорной коррекции и роль нервной системы. Особое внимание уделяется законам развития двигательных навыков (закон «плато», закон переноса навыка и пр.) и критериям результативности спортивной техники: стабильности, вариативности, экономичности и минимальной тактической информативности для соперника.

Ключевые слова: двигательные навыки; сенсорная коррекция; динамический стереотип; результативность техники; законы развития навыка.

Фонд различных двигательных навыков в организме состоит, из врожденных движений и из двигательных актов, складывающихся в результате специального обучения на протяжении индивидуальной жизни. Человек рождается с весьма ограниченным по числу фондом двигательных навыков. Наряду с этим по наследству передается чрезвычайно важное свойство – пластичность нервной системы, обеспечивающей высокую степень тренированности [1].

Существуют возрастные периоды, когда обучаемость новым двигательным движениям наиболее эффективна. Например, в спортивной гимнастике самые сложные двигательные действия осваивают только в раннем возрасте. Поэтому в сложно-координационные виды спорта лучше идти именно в этом возрасте. Этому способствует ряд причин: сенситивный период, мало двигательных навыков, которые могут тормозить развитие новых и самое главное дети не осознают опасность, например, при выполнении переворотов на перекладине, делают то, что от них требуют. В более взрослом возрасте, такие технические действия выполнить очень сложно, так как осознается опасность (страх выступает неким тормозом).

В регуляции произвольных движений ведущая роль принадлежит коре полушарий большого мозга и мозжечку. Ведущим физиологическим механизмом управления движениями является срочная их корректировка на основе постоянного обмена информацией между исполнительными и пусковыми аппаратами нервной системы – принцип сенсорной коррекции.

В сенсорных коррекциях выделяют внутренние (от интерорецепторов, вестибулорецепторов и проприорецепторов) и внешние (зрительные, слуховые и тактильные) обратные связи. Текущий контроль за точностью выполняемых движений ограничен скоростью их выполнения (0,1–1,2 сек). Этому помогают сенсорные системы. Новые двигательные действия формируются на основе временных связей, возникающих условно-рефлекторным путем [2].

Существует некоторая гетерохронность в вегетативном и моторном компонентах двигательного навыка. В навыках с относительно простыми движениями, раньше формируются двигательный компонент, а при изучении сложных движений – раньше вегетативный. Необходимо учитывать преемственность старых и новых навыков. Так навык стояния, у ребёнка, формируется на базе навыка сидения, навык ходьбы на базе навыка стояния и так далее. В циклических видах спорта формируется так называемый динамический стереотип. Человек, однажды научившись плавать, ездить на велосипеде будет уметь это и через 20 лет перерыва. В

ациклических видах спорта динамический стереотип не проявляется в чистом виде, а лишь фрагментарно.

Существуют первичные автоматизмы – врожденные рефлексy и вторичные автоматизмы – двигательные навыки. При обучении сложным двигательным действиям через 24 часа – процент успешных попыток повышается, но спустя 48 часов – понижается. Следовательно, ежедневно. Чем проще по своей структуре навык, тем он прочнее.

Д. А. Бурмистров выделил 4 основных фактора: мотивация, память, обстановочная и пусковая информации.

Мотивация побуждает к выполнению какой-либо деятельности, а память имеет связь с предшествующим опытом, который оказывает сильное влияние на оценку любых событий и ситуаций. Информация об обстановке, поступающая из окружающей и внутренней среды, также имеет большое значение. И пусковая информация: пусковые раздражители, требующие ответных актов, весьма сложны, они представляют собой не единичный сигнал, а ситуацию определённого характера.

Например, в спортивных играх, единоборствах начало и характер ответных реакций определяется не каким-то отдельным сигналом, а всей создавшейся ситуацией. Интеграция таких факторов как память, мотивация, обстановочная и пусковая информация является основой для программирования сложных движений [2].

При медленном выполнении двигательных актов обратные связи (сенсорные коррекции) способствуют корректированию данного движения. При очень быстрых, кратковременных движениях обратные связи могут корректировать длительный акт только при его повторениях.

Нервные процессы, связанные с памятью, включают несколько компонентов, каждый из которых имеет самостоятельное значение:

- восприятие информации;
- переработка и синтез этой информации;
- хранение результатов переработанной информации;
- извлечение из памяти нужной информации;

- программирование ответных реакций.

В некоторых случаях у спортсменов извлечение из памяти нужной информации временно затрудняется (при сбивающих факторах и отрицательных эмоциях, нарушающих нормальную деятельность нервной системы). Вследствие этого ухудшается выполнение физических упражнений [2].

При несовершенной технике, наблюдается иррадиация, что приводит к вовлечению в двигательный акт многих ненужных мышц. На это тратится дополнительная энергия. С улучшением техники выполнения двигательного акта в результате процессов концентрации в нервной системе вовлекаются лишь нужные мышцы, затрачивается меньше энергии [1].

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до навыка зависит от:

- 1) двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося;
- 2) возраста обучающегося (дети осваивают легче, чем взрослые);
- 3) координационной сложности двигательного действия;
- 4) профессионального мастерства учителя;
- 5) уровня мотивации, сознательности и активности обучающегося [32].

Формирование двигательного навыка согласуется с рядом физиологических законов.

1. Закон изменения скорости в развитии навыка:

- в начале обучение происходит значительно быстро, а затем качественный прирост качества заметно замедляется (легкие двигательные действия);

- в начале качественный прирост незначителен, затем он резко возрастает (сложные двигательные действия).

2. Закон «плато» (задержки) в развитии навыка:

- внутренняя причина – приспособление вегетативных функций (необходимо время);

- внешняя причина – неправильная методика (необходима коррекция);

- закон угасания навыка.

Полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

4. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка.

5. Закон переноса двигательного навыка:

положительный перенос – ранее сформированные навыки способствуют, облегчают процесс становления нового навыка;

отрицательный перенос – наоборот [32].

Стабилизация двигательного навыка состоит из следующих компонентов:

1) стандартизации внешних условий;

2) введении помехоустойчивости.

К сбивающим факторам относят:

1) экзогенные (внешние) – жесткая манера ведения боя, прессинг, ситуационная неожиданность, климатические условия, ответственность соревнований, судейство;

2) эндогенные (внутренние) – нарастающее утомление, гипоксия, нарушение гомеостаза, психическое перевозбуждение, болевые ощущения, страх, неуверенность, травма;

3) адаптация двигательного навыка к около и предельным проявлениям физических качеств;

4) моделирование соревновательных игр [2].

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена результативности техники. Результативность техники обуславливается эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

Эффективность техники определяется её соответствием, решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

Стабильность техники связана с её помехоустойчивостью, независимо от условий, функционального состояния спортсмена.

Вариативность техники определяется способностью спортсмена к коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной практики.

Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приёмов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

В спортивных играх важным показателем экономичности является способность спортсменов к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения.

Минимальная тактическая информативность техники для соперников является важным показателем результативности в спортивных играх. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы.

Список литературы

1. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры / Под. ред. Ю. М. Портнова. – М. : Физкультура и спорт, 2021. – 350 с.
2. Вяземский, М. Н. Специальная подготовка в баскетболе / М. Н. Вяземский // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 8. – С. 40–43.
3. Губа, В. П. Особенности отбора в баскетболе / В. П. Губа, С. Г. Фомин, С. В. Чернов. – М. : Физкультура и спорт, 2016. –144 с.

УДК 796.88-043.86(470+571)

Д. В. Овчинников,

студент 4 курса, направление подготовки

«Физическая культура. Начальная военная подготовка»,

ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

г. Луганск, ЛНР

denis.ovchinnikov.2201@mail.ru

Научный руководитель: **А. И. Шкурин**,
кандидат педагогических наук, доцент

ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИИ

Аннотация. Тяжёлая атлетика сегодня – это чрезвычайно конкурентный вид спорта, в котором соревновательные упражнения (рывок и толчок) выполняются с максимальным мышечным напряжением. Спортсмен должен проявить при этом свои скоростно-силовые способности в сочетании с координационно сложной техникой исполнения всех двигательных действий – начиная с захвата снаряда и заканчивая его фиксацией на прямых руках. Таким образом, штангисту необходимо проявлять свою силу в движении – т. е. поднимать максимально возможные веса с достаточно высокой скоростью.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, Олимпийские игры, современные информационные технологии, тренировочный процесс, допинг-контроль.

Тяжёлая атлетика является так называемым «медалеёмким» олимпийским видом спорта. На XXXII Олимпийских играх 2021 года (в Токио) в общей сложности было разыграно 14 комплектов наград – по семь весовых категорий, соответственно, у мужчин и женщин. Следует особенно отметить, что на Первой Олимпиаде 1896 года (в Афинах) спортсмены состязались в подъёме гантели одной рукой и «выжимании» штанги двумя руками – без разделения на весовые категории. После тяжёлая атлетика включалась в программы большинства последующих Олимпийских игр (за исключением Олимпиад 1900, 1908 и 1912 годов). Современная программа соревнований состоит из двух упражнений (рывок и толчок), начиная только лишь с XXI Олимпийских игр 1976 года (в Монреале). Наконец, в программу уже XXVII Олимпиады 2000 года (в Сиднее) были включены соревнования по тяжёлой атлетике и для женщин.

Вместе с тем следует отметить, что у тяжёлой атлетики имеются довольно большие трудности со своим «олимпийским будущим». Международный Олимпийский Комитет (МОК), во-первых, не подтвердил её включение в программу следующей Олимпиады 2024 года в Париже и, во-вторых, уже уменьшил количество спортсменов на ней, сократив общее число весовых категорий до десяти (по 5 – у мужчин и у женщин). Такое решение связано с многочисленными коррупционными и допинговыми историями, которые были вскрыты в Международной Федерации тяжёлой атлетики (IWF – International Weightlifting Federation). Так, на прошедшей XXXII Олимпиаде в Токио спортсмены ряда стран были не допущены к турниру, а другим (в том числе и российским тяжелоатлетам, выступавшим там под флагом Олимпийского Комитета России) были предоставлены минимальные квоты. Поэтому от России в Токио выступали только один мужчина и одна женщина, которые в итоге не смогли завоевать медалей [3]. Ещё один достаточно неоднозначный «шаг» МОК на этой XXXII Олимпиаде не добавил «чисто спортивной» популярности тяжёлой атлетике. Впервые в турнире женщин в категории свыше 87 кг официально принимал участие трансгендер – это была новозеландская спортсменка Лорел Хаббард. В связи с этим достаточно сложно оценить перспективы развития мировой тяжёлой атлетики как на текущий «олимпийский цикл» 2021–2024 годов, так и, тем более, на ещё более длительную перспективу. Вместе с тем, несмотря на имеющиеся трудности, сейчас в России необходимо сконцентрировать внимание на подготовке новых конкурентоспособных на мировой спортивной арене тяжелоатлетов – как мужчин, так и женщин.

Цель исследования – выявление основных тенденций совершенствования тренировочного процесса, влияющих на рост мастерства российских спортсменов в тяжёлой атлетике.

Основными методами исследования были анализ нормативных и информационных материалов (статистика результатов, аналитические комментарии), которые изложены на соответствующих веб-сайтах:

- Международного Олимпийского Комитета (МОК) – olympics.com;
- Федерации тяжёлой атлетики России (ФТАР) – rfwf.ru;
- Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) – wada-ama.org;
- просмотр и анализ видеоматериалов соревнований по тяжёлой атлетике.

Ретроспективные исследования основных направлений совершенствования тренировочного процесса в тяжёлой атлетике выявили такие тенденции, которые не всегда имеют положительный характер [1]:

- рост, хотя и достаточно медленный, рекордных результатов, вызванный применением, в ряде случаев, каких-либо запрещённых препаратов, в том числе, к сожалению, и достаточно большим числом российских тяжелоатлетов;
- расширение так называемой «географии медалей» на Олимпийских играх и чемпионатах мира с одновременным спадом в результатах у ведущих в прошлом «тяжелоатлетических держав», например, Болгарии, Греции и, в том числе, России;
- доведение лучшими спортсменами и спортсменками элитного уровня практически до совершенства своего технического мастерства при выполнении соревновательных упражнений, благодаря повышению объёма целенаправленной технической и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе;
- как следствие – это интенсификация тренировочного процесса в течение всего годичного цикла подготовки, приближая рабочее время, а также и общий объём физических нагрузок к предельно допустимому для спортсмена уровню;
- непрерывное совершенствование методики обучения спортсменов на всех этапах подготовки на основе применения инновационных технологий с использованием информационных систем анализа и управления, что позволило существенно сократить временные затраты на «прохождение дистанции» от новичка до штангиста элитного уровня;

– несмотря на канонически стандартизированную технику выполнения соревновательных двигательных действий, индивидуализация не только на элитном, но и на юниорском уровне всех основных разделов подготовки – технической, специальной и общей физической, но, естественно, в рамках научно и методически обоснованных унифицированных рекомендаций, в частности, по объёму и интенсивности тренировочной нагрузки.

Следовательно, для достижения поставленной цели должен быть научно обоснованный спортивный отбор перспективных юношей и девушек, чёткая периодизация всех основных этапов их подготовки от новичка до потенциального чемпиона мира и Олимпийских игр. При этом необходимо будет опираться на актуальные теоретические исследования и методико-прикладные разработки с максимально возможным внедрением в учебно-тренировочный процесс современных информационных технологий. Адекватное использование данных технологий позволит существенно оптимизировать и чётко структурировать такие рутинные процедуры, как:

- тестирование физического состояния спортсмена и соответствие уровня технической подготовленности основным модельным характеристикам;

- перманентная, максимально достоверная, регистрация и учёт количества выполненного объёма и интенсивности нагрузки;

- долгосрочное прогнозирование результатов спортивной деятельности;

- биомеханический анализ выполнения соревновательных упражнений для их дальнейшей корректировки и ряд других [4].

Таким образом, только в результате так называемой «компьютеризации» всех составляющих учебно-тренировочного процесса можно рассчитывать на выявление и дальнейшую планомерную подготовку перспективных юниоров, которые будут способны составлять конкуренцию ведущим штангистам мира уже в текущем «олимпийском цикле» [2]. Кроме того, особо значимым для достижения штангистами элитного мирового уровня, уже при целенаправленной подготовке перспективных юниоров и юниорок в процессе постоянного совершенствования техники выполнения ими

основных соревновательных двигательных действий, опираясь вместе с тем на существующие групповые модельные характеристики, является использование индивидуального подхода [5]. Наконец, исключительно важной составляющей подготовки в современных условиях является жёсткое противодействие любому приёму запрещённых препаратов – или допинга. Как тренеры, так и сами спортсмены уже на юниорском уровне должны тщательно изучать такой основополагающий документ, как «Всемирный антидопинговый кодекс. Запрещённый список» (World Anti-doping Code. Prohibited List). Этот «Список» обновляется Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА) практически каждый год и содержит не только запрещённые субстанции, но и такие методы, как:

- манипуляции с кровью и её компонентами;
- химические и физические манипуляции, в том числе и фальсификация проб в рамках процедуры допинг-контроля;
- использование так называемых «последних достижений» в области генного и клеточного допинга.

Только такой системный подход позволит преодолеть имеющийся в настоящее время серьёзный кризис в отечественной тяжёлой атлетике и снова вывести её на передовые позиции в мире с надеждой на то, что этот вид спорта останется в программе будущих Олимпийских игр.

Подготовка конкурентоспособных штангистов мирового класса в России требует совершенствования методики обучения на всех этапах учебно-тренировочного процесса на основе использования инновационных технологий с применением современных информационных систем, а также его индивидуализации уже на юниорском уровне.

Особое внимание необходимо обратить на жёсткое противодействие применению допинга и тщательное изучение периодически обновляемых ВАДА списков запрещённых субстанций и методов на юниорском уровне подготовки перспективных спортсменов.

Список литературы

1. Большой, А. В. Тенденции тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации / А. В. Большой, О. И. Загrevский // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 3. – Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28822> (дата обращения: 10.11.2021).

2. Информационные технологии в спортивной подготовке: коллективная монография / А. Б. Лукьянов, Б. Г. Лукьянов, В. К. Плохов, В. С. Степанов. – Sterlitaamak : Sterlitaamakskiy institut fizicheskoy kul'tury, 2016. – 260 с.

3. Олимпийская поступь отечественной тяжёлой атлетики / С. Э. Тё, С. Ю. Тё, Н. Н. Мухамедьяров, О. С. Тё // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 9 (111). – Часть 3. – С. 67–77.

4. Особенности кинематических характеристик техники толчка штанги от груди квалифицированных тяжелоатлетов разных весовых категорий с учётом изменения величины отягощения / А. В. Иванов, А. Б. Лукьянов, Б. Г. Лукьянов, В. С. Степанов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 119–127.

5. Хасин, Л. А. Анализ и формирование рекомендаций по совершенствованию техники выполнения рывка штанги тяжелоатлетов высокой квалификации / Л. А. Хасин, А. Б. Рафалович // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 318–324.

УДК 613.96

А. Ю. Ожедрянов,
студент 4 курса, направление подготовки
«Педагогическое образование»,
Физическая культура. Начальная военная подготовка»
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
г.Луганск, ЛНР
ozedryanov0306@gmail.com

Научный руководитель: **А. И. Шкурин,**
кандидат педагогических наук, доцент

НЕСТАНДАРТНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ

Аннотация. В статье рассматривается использование нестандартного оборудования на занятиях физической культурой, как средство развития физических качеств обучающихся.

Ключевые слова: нестандартное оборудование, физическая культура.

В наши дни существует проблема общей ослабленности здоровья основной массы учащихся. Это связано с высоким уровнем соматических заболеваний у детей и со снижением иммунитета. Поэтому сохранение и укрепление здоровья – одна из главных стратегических задач физического воспитания.

Стандартное спортивное оборудование и инвентарь позволяет решать множество педагогических задач, но ограничивает диапазон применяемых упражнений и вызывает у обучающихся привыкание, ощущение однообразия.

Нестандартное оборудование и инвентарь – это то новое, с чем сталкивается обучающийся на занятиях физической культурой. Применение нестандартного спортивного инвентаря и оборудования является мощным фактором повышения мотивации к изучению физической культуры, физическому совершенствованию. Поэтому разработка и внедрение нестандартного инвентаря и оборудования могут быть признаны в качестве инновационного компонента деятельности преподавателя физической культуры. [2; 3].

Над данной проблемой работали такие учёные как Ю. Д. Железняк, О. В. Дыбина, Н. П. Рахманова, Т. И. Бартошевич и другие.

Бурное развитие массового спорта приход фитнеса с его разнообразными средствами и методами, двигательной активностью, образом жизни, и генетическими предпосылками все это требует нового подхода к анализу своей сущности с позиций

современного подхода к оздоровительно-развивающей тренировке и разнообразия средства, используемых на занятиях.

Использование нестандартного спортивного инвентаря делает занятия физкультурой увлекательными, доступными, снимает психологический барьер. Дети бережнее относятся к инвентарю, повышается качество обучения, а в следствии и результат. Так же при использовании такого оборудования происходит влияние на формирование интереса к физической культуре, который может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Интерес, таким образом, является постоянным катализатором энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности, либо стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремленности [4].

В рамках тренировочной программы необходимо обеспечивать развитие физических качеств детей при изучении каждого раздела. Хотя любое упражнение вносит свой вклад, особенно важно использовать подготовительные упражнения, которые одновременно служат разминкой и способствуют развитию основных двигательных навыков, обеспечивая комплексный подход к физическому воспитанию. Специальные подготовительные упражнения для направленного развития отдельных двигательных качеств.

Развитие двигательных качеств и освоение техники движения – два взаимосвязанных звена единого процесса обучения двигательным действиям. Задача развития двигательных качеств решается в процессе овладения техникой движений, путем выполнения подводящих и подготовительных упражнений и неоднократного выполнения двигательного действия в целом.

Создавая нестандартное оборудование, придерживалась следующих правил:

- оборудование должно соответствовать гигиеническим и техническим требованиям: оборудование легкое, прочное и безопасное, удобное в применении, компактное, эстетичное.

- оборудование должно обеспечивать в полной мере условия для развития двигательных умений и навыков.

– оборудование должно выполнять развивающую роль, быть доступным для активности детей, стать предметом для разминочных упражнений в начале урока, может изготавливаться родителями и применяться детьми дома во время утренней гимнастики.

– оборудование должно быть универсальным, ярким, необычным, привлекать ребенка.

– так как оборудование будет предназначаться для детей, то можно придумать рифмованный текст к упражнениям, который создаст целостный образ и эмоциональный фон.

Нестандартное оборудование – это современный спортивный инвентарь и тренажеры, которые ранее не применялись на занятиях физической культурой (степ-платформы, большие мячи, фитболы с ручками, бодибары и др.). Использование такого оборудования увеличивает количество упражнений для разных групп мышц, а также позволяет применять дифференцированный метод работы с учащимися, имеющими различный уровень физической подготовленности [1; 3].

Через упражнения с нестандартным оборудованием у детей развивается мышление и творческие способности. Дети сами могут придумывать интересные упражнения с предложенным инвентарём.

Преимущества нестандартного оборудования и инвентаря перед стандартными прототипами заключаются в следующем:

– открывается возможность для применения большого разнообразия модифицированных и новых двигательных действий;

– расширяется диапазон применения стандартных упражнений в новых условиях и нестандартном формате;

– увеличивается пропускная способность инвентаря и оборудования, что обеспечивает высокую интенсивность и моторную плотность;

– детям предоставляется возможность проявить свою фантазию, творческие способности и умение генерировать новые идеи, например, в аспекте создания новых двигательных действий, а также альтернативных способов применения упражнений, в том числе в упрощенном и усложненном вариантах, и др.;

– имеющийся фактор новизны – использование нового инвентаря и оборудования – существенно повышает эмоциональный фон урока [4].

Но в отсутствие опыта с нестандартным оборудованием и инвентарем данный контакт может оказаться небезопасным, поэтому с раннего школьного возраста необходимо обучать детей работе с нестандартными конструкциями.

Для этого необходимо:

– сформировать актив группы и привлечь к инструкторской деятельности наиболее активных и заинтересованных занимающихся;

– применять наиболее удобные способы организации занятия для каждой возрастной группы, состав которых желательно сохранить на протяжении года;

– использовать различные варианты снарядов с учётом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;

– подбирать наиболее эффективные методы и приёмы обучения двигательным действиям для повышения моторной плотности занятия.

Внедрение нестандартного оборудования не означает, что традиционные спортивные снаряды и инвентарь теряют свою ценность и результативность. Более того, рассматриваются в диалектическом единстве учебного процесса по физической культуре, объединённых принципом преемственности и взаимодополнения. Чаще именно сочетание стандартного и нестандартного оборудования на уроке обеспечивает наибольший педагогический эффект. Важно, что нестандартное оборудование расширяет возможности использования стандартного, поскольку задумано и сконструировано оно на основе традиционных технических прототипов.

Нестандартный инвентарь делает занятия более эмоциональными, помогает воспроизводить элементы спортивных игр, таких как баскетбол, волейбол, футбол, другие действия с мячом. Их использование развивает точность, глазомер, реакцию.

Можно сделать заключение о том, что использование нестандартного оборудования на занятиях физической культуры и

спортом повышает интерес, к занятиям они проходят на высоком эмоциональном уровне, увеличивается их плотность, дети приобщаются к систематическим занятиям физическими упражнениями, быстро осваивают сложные упражнения, повышаются показатели физической подготовленности. Использование нестандартного оборудования в школе позволяет создать необходимые условия для реализации личностно-ориентированного подхода, учитывающего потребности и интересы учащихся.

Список литературы

1. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – Москва : Академия, 2005. – 272с.
2. Лукьяненко, В. П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры : Монография / В. П. Лукьяненко. – Москва : Советский спорт, 2005. – 255 с.
3. Манжелей, И. В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. – Москва : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 185 с.
4. Пешкова, М. И. Современный урок физической культуры с использованием новых видов оборудования / М. И. Пешкова, Р. К. Сабитов // Научный электронный журнал «Профессиональное образование Арктических регионов». – №1(4). – С. 28–30.

УДК 373.3.015.3:005.32:796.063

Е. Г. Панферов,
студент 2 курса, программа магистратуры
«Теория физической культуры и
технологии физического воспитания»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск

Научный руководитель: **Т. Т. Ротерс**,
доктор педагогических наук, профессор

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Аннотация. В статье основное место занимает доказательство важности психолого-педагогических условий как основного инструмента формирования мотивации обучающихся начальной школы к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ключевые слова: комплекс ГТО, норматив, психолого-педагогические условия, мотивация, обучающиеся.

Актуальность проблемы нашего исследования определяется тем, что мотив и стремление обучающихся к саморазвитию всегда являлись основой реализации потенциала личности во всех её проявлениях. Без заинтересованности ребенка любая деятельность может считаться бессмысленной, ведь без смыслового подкрепления весь учебный материал проходит через ребенка косвенно и представляется обучающимися формально и маловажно. Роль мотивации на занятиях физической культуры играет важную роль, ведь учитель должен не только поддержать внимание учеников в процессе всего занятия, но и должен научить обучающихся выполнению различных физических упражнений, сформировать знания и умения двигательной деятельности.

Следует отметить, что для реализации любой образовательной задачи учитель должен опираться на имеющиеся педагогические условия, которые регламентируют учебный процесс таким образом, чтобы его эффективность была максимально полезной для реализации учебной программы и неслала положительную нагрузку для детей. Как известно педагогические

условия разделены на три основных категории: организационно педагогические, психолого-педагогические, дидактические условия [1]. Каждая из данных категорий отвечает за свой спектр полномочий в рамках образовательного процесса, однако для достижения наивысшей продуктивности условия должны быть подкреплены максимально возможным уровнем мотивации. Мотив в рамках педагогических условий можно рассматривать с трех основных сторон: мотив обучающихся, мотив учителя, мотив администрации и родителей. Если хоть один из данных критериев мотива не будет реализован, то достижение наилучших планируемых показателей подготовки ребенка будет невозможным.

В рамках нашей научной статьи мы рассматриваем мотивацию как основу повышения эффективности обучающихся начальной школы к сдаче нормативов комплекса ГТО. Суть нашего исследования заключена в определении педагогических условий, влияющих на динамику подготовки учеников к сдаче норм комплекса ГТО.

Перед проведением первичного тестирования нами было проведено анкетирование обучающихся и классных руководителей. Из данных анкетирования мы выяснили, что мотивация обучающихся 4-Б класса к сдаче комплекса ГТО, следующие – положительный мотив у мальчиков 57,1% (4 человека) у девочек 42,9% (3 человека); неопределенный мотив у мальчиков 28,6% (2 человека) у девочек 57,1% (4 человека); отрицательный мотив у мальчиков 14,3% (1 человек). Общая мотивация обучающихся экспериментальной группы такова: положительный мотив 50% (7 человек), неопределенный мотив 42,9 % (6 человек), отрицательный мотив 7,1 % (1 человек).

В контрольной группе мотивация следующая: положительный мотив у мальчиков 14,3% (1 человек); неопределенный мотив у мальчиков 14,3% (1 человек) у девочек 28,6% (2 человека); отрицательный мотив у мальчиков 71,4% (5 человек) у девочек 71,4% (5 человек). Общая мотивация обучающихся экспериментальной группы такова: положительный мотив 7,1% (1 человек), неопределенный мотив 21,5% (3 человека), отрицательный мотив 71,4 % (10 человек).

Таким образом, основываясь лишь на мотивации в начале 2024-2025 учебного года, к сдаче нормативов комплекса ГТО более предрасположены обучающиеся 4-Б класса, при этом мотивация является неотъемлемым компонентом психолого-педагогических условий подготовки. В рамках организационно-педагогических и дидактических условия существенные изменения не проводились. Учебная программа как для 4-А, так и для 4-Б класса составляла 102 учебных часа. В рамках дидактических условий основное время занятия уделялось на выполнение специальных подготовительных упражнений и избранных упражнений, которые по совместительству являются нормативами комплекса ГТО в экспериментальной группе, в контрольной группе уроки проходили согласно календарно-тематическому планированию.

Для подкрепления мотивации обучающихся экспериментальной группы нами использовались учебные часы, посвященные урокам «Разговоры о важном», наша деятельность опиралась на отбор такого содержания урока, которое косвенно или напрямую говорилось о комплексе ГТО, его истории, знаменитых спортсменах Луганщины, которые как показывали высокие результаты на соревнованиях, так и сдавали нормативы комплекса ГТО. В свою очередь, основываясь на выводах психологов, можно констатировать постулат о том, что чем больше мы видим достижения, тем больше мы и сами стремимся проявить себя [3]. Особенно ярко эта идея проявляется в возрасте обучающихся начальной школы. Также мы применяли игровую и соревновательную деятельность в процессе урока, а её регламентация всегда основывалась на полной реализации плана учебного занятия. Таким образом осознание возможного поощрения в рамках выполнения всех учебных требований занятия также благоприятно способствует поддержанию не только мотивации, но и должного уровня поведенческого компонента.

Для определения эффективности проведенных изменений педагогических условий, обучающиеся в формирующем этапе эксперимента, сдали нормативы комплекса ГТО. Результаты в констатирующем этапе эксперимента контрольной группы – 6 бронзовых, 8 серебряных знаков, а в формирующем этапе

9 бронзовых и 4 серебряных при 1 не сдавшем нормативы. Результаты экспериментальной группы в констатирующем этапе: 1 без знака, 13 бронзовых знаков, а в формирующем 2 золотых, 11 серебряных и 1 бронзовый знаков.

Анализируя результаты констатирующего исследования отмечаем улучшение показателей экспериментальной группы в сдаче нормативов комплекса ГТО в сравнении с результатами контрольной группы. Из этого следует, что сформированное положительное и осознанное отношение обучающихся начальной школы на довольно ранних этапах развития играет существенную роль в приросте физических качеств, что позволяет решить основную цель всего обучения – формирование гармонически развитой личности, а также позволяет реализовать положительную динамику физического развития обучающихся в довольно сложной ситуации, связанной с недостатком двигательной активности в процессе учебного дня.

В рамках изучения результатов контрольной группы отмечается замедленный рост результатов физического развития обучающихся, что в дальнейшем, скажется на уровне их здоровья. Также следует отметить, что по данным ученых Г. Б. Бардамова и Н. Ю. Мельникова, урок по физической деятельности занимает первое место в рамках основных средств как физического, так и умственного воспитания обучающихся начальной школы, а значит динамика изменения рабочих программ по физической культуре с 102 часов на 68 может считаться нецелесообразной по отношению к обучающимся в начальной школе.

Вывод: использование всех категорий педагогических условий позволяют лишь в комплексном подходе решить ситуацию малой двигательной активности обучающихся, однако без должного содержательного подкрепления они теряют свою силу. Внедрение и сдача нормативов комплекса ГТО благоприятно способствуют как росту интереса к физической культуре, так и способствуют приобретению необходимой общей физической подготовки для спортивной деятельности. При этом динамика роста интереса обучающихся крайне изменчива и опирается на мнение и отношение окружающих людей, учителей и родителей. Для поддержания

должного уровня мотивации обучающихся необходимо проводить мероприятия, направленные на увеличение уровня мотивации, создания положительного имиджа здорового образа жизни.

Список литературы

1. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. – Санкт-Петербург, 2025. Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/459917> (дата обращения: 19.01.2026).

2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – Москва 2017. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/104018> (дата обращения: 27.01.2026).

3. Пономарев, Н. Л. Использование комплекса «Готов к труду и обороне» в физическом, психологическом и социальном саморазвитии учащихся школ, колледжей и вузов (психолого-педагогический аспект): учебное пособие / Н. Л. Пономарев, А. А. Оплетин. – Пермь, 2024. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/508093> (дата обращения: 25.01.2026).

4. Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: материалы X Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых: материалы конференции (22 апреля 2022 г.) / под редакцией Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2022. – 468 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/359936> (дата обращения: 19.01.2026).

Е. В. Плавко,
студент 4 курса, направление подготовки
«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья
(адаптивная физическая культура)»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
eva.82.best@yandex.ru

Научный руководитель: **Е. А. Мелешко,**
старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры
и физической реабилитации

ПРИМЕНЕНИЕ МЕХАНОТЕРАПИИ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ РАВНОВЕСИЯ У ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ

Аннотация. В статье рассмотрено применение механотерапии для лиц, перенесших инсульт. Приведены данные, полученные в процессе эксперимента степени нарушения движений при реабилитации на стабиллоплатформе Balance Master. Эти данные подтверждают эффективность метода при восстановлении равновесия для лиц, перенесших инсульт.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура; лечебная физическая культура; механотерапия; восстановление равновесия.

Инсульт остаётся одной из ведущих причин смертности и инвалидизации в мире, приводя к стойким двигательным нарушениям у значительной части пациентов. В России ежегодно регистрируются сотни тысяч случаев инсульта, при этом у многих выживших сохраняются ограничения самостоятельного передвижения и трудоспособности, что формирует значительную медико-социальную нагрузку [2].

Наиболее частым последствием инсульта является гемипарез, сопровождающийся нарушениями мышечной силы, координации и равновесия, что приводит к расстройству постурального контроля, формированию патологического паттерна ходьбы и повышению риска падений. Снижение мобильности существенно ограничивает самостоятельность пациентов и ухудшает качество их жизни [1].

Несмотря на развитие методов нейрореабилитации, проблема восстановления самостоятельного передвижения у пациентов после инсульта остаётся одной из наиболее сложных задач восстановительной медицины. У значительной части больных сохраняются нарушения равновесия и ходьбы, ограничивающие повседневную активность и приводящие к стойкому снижению качества жизни. При этом существующие реабилитационные программы не всегда обеспечивают достаточную эффективность восстановления функции нижних конечностей, особенно в восстановительном периоде инсульта.

Современные подходы к реабилитации всё в большей степени ориентированы на использование технологий, обеспечивающих высокую повторяемость движений, сенсомоторную стимуляцию и активацию механизмов нейропластичности [3]. Роботизированные комплексы и методы механотерапии позволяют проводить раннюю вертикализацию и контролируемую тренировку ходьбы, однако вопросы их оптимального применения, эффективности при нарушениях равновесия и влияния на восстановление локомоторной функции остаются недостаточно изученными.

Особую значимость представляет оценка эффективности роботизированной механотерапии в восстановительном периоде инсульта с акцентом на коррекцию нарушений постурального контроля и восстановление функции ходьбы. Недостаточная разработанность критериев выбора и оценки результатов таких вмешательств определяет необходимость дальнейших исследований в данном направлении.

В связи с этим проведение исследования, направленного на изучение эффективности механотерапии с использованием

роботизированных технологий в восстановлении равновесия и ходьбы у пациентов после инсульта, является актуальным и имеет практическое значение для совершенствования программ медицинской реабилитации.

Целью исследования мы выделили – обосновать и оценить эффективность применения механотерапии при нарушении равновесия у пациентов, перенесших инсульт.

Исследование проводилось на базе ГБУЗ «ЛГМБ № 8». В экспериментальной части приняло участие 8 пациентов, перенесших инсульт по ишемическому и геморрагическому типу в возрасте 50-65 лет. Пациенты поступали в основном спустя 1-2 мес. после начала заболевания, поэтому реабилитация применялась в РВП.

Курс реабилитации продолжался 21 день и включал комплекс мероприятий: медикаментозную терапию, физиотерапевтическое лечение, лечебную физкультуру, активно-пассивную разработку, локомоторную терапию, механотерапию верхних конечностей, тренировки ходьбы, занятия на стабилометрической платформе Balance Master.

Тренировки на Balance Master проводились через день по 20 минут и включали интерактивные задания, направленные на тренировку равновесия, перераспределение массы тела и развитие постурального контроля.

Базовым методом исследования выделили шкалу Научного центра неврологии РАМН для оценки степени нарушения движений. Средние результаты оценки шкалы Научного центра неврологии РАМН для оценки степени нарушения движений у лиц, перенесших инсульт представлены в таблице 1.

Платформа Balance Master позволяет регистрировать смещение центра давления и обеспечивает визуальную биологическую обратную связь. Пациенты выполняли задания по удержанию равновесия, переносу веса тела и контролю позы.

Таблица 1. Средние результаты оценки шкалы Научного центра неврологии РАМН для оценки степени нарушения движений у лиц, перенесших инсульт (n=8)

Характеристика пациентов	Значение данных пациентов до прохождения курса реабилитации (n = 8)			Значение данных пациентов после прохождения курса реабилитации (n = 8)
№	Возраст, лет	Срок после инсульта, мес	НЦ РАМН	НЦ РАМН
1	52	3	4	3
2	60	6	2	1
3	58	4	3	2
4	63	5	2	1
5	57	5	1	1
6	61	6	2	1
7	65	2	4	3
8	54	6	1	0
<i>Среднее значение</i>	58,75	4,625	2,375	1,5

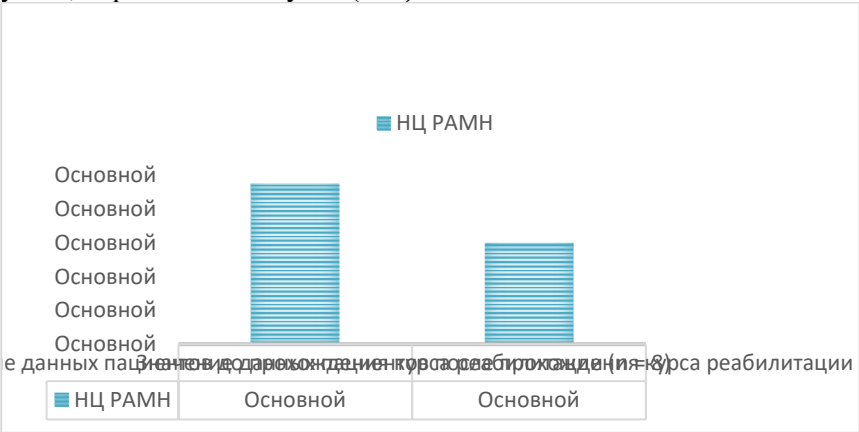
Тренировки способствовали формированию симметричной опоры, улучшению координации, развитию постуральных реакций, снижению риска падений.

Анализ результатов показал положительную динамику двигательных функций у большинства пациентов после завершения курса реабилитации.

Среднее значение по шкале РАМН до начала прохождения курса реабилитации составляло 2,375 балла. Это соответствует

приближенной к выраженной степени пареза: движения у некоторых пациентов ограничены умеренно, слабо дифференцированы, а у большинства в основном глобальные. После завершения курса реабилитации показатель снизился до 1,5 балла, что свидетельствует об уменьшении выраженности двигательного дефицита (рис. 1). Большинство пациентов увеличили объем движения, силу, ловкость и темп.

Рисунок 1. Средние результаты оценки шкалы Научного центра неврологии РАМН для оценки степени нарушения движений у лиц, перенесших инсульт (n=8)



Улучшение показателей по шкале РАМН отображает восстановление двигательных функций. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности включения стабилметрических тренировок в программу реабилитации пациентов после инсульта.

Использование визуальной биологической обратной связи способствует активному вовлечению пациента в процесс тренировки, формированию правильных двигательных стратегий и усилению мотивации к занятиям. Наиболее выраженный эффект достигается при сочетании механотерапии с традиционными методами физической реабилитации.

Таким образом, шкала РАМН подтвердила общую положительную клиническую динамику восстановления двигательных функций.

Таким образом, механотерапия является эффективным средством комплексной реабилитации постинсультных пациентов. Применение ее позволяет объективно оценивать состояние равновесия и целенаправленно воздействовать на нарушенные компоненты постурального контроля. Поставленная цель в научно исследовательской работе решена полностью.

Список литературы

1. Алиев, А. Т. Восстановительное лечение постинсультных больных с двигательными нарушениями с использованием приемов функционального биоуправления / А. Г. Алиев: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. мед. наук (14.00.13). – Л. – 1984. – 18 с.

2. Дамулин, И. В. Процессы нейропластичности после инсульта / И. В. Дамулин, Е. В. Екушева // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. – 2014. – №3. – С. 69–74

3. Епифанов, В. А. Реабилитация больных, перенесших инсульт. / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, О. С. Левин. – М. : МедПресс-Информ, 2014. – 248с.

А. А. Плешакова,
студент 2 курса, программа магистратуры
«Теория физической культуры и
технологии физического воспитания»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
Nastya.Pleshakova.99@yandex.ru

Научный руководитель: **А. В. Зюзюков,**
кандидат педагогических наук, доцент

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Аннотация. В статье рассматривается необходимость формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Представленный в статье эмпирический материал основывается на социологических исследованиях, проведенных среди студентов ЛНР и экспертном опросе.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенческая молодежь, физическая активность, рациональное питание, вредные привычки.

В современных условиях развития общества одной из актуальных проблем является сохранение здоровья населения. Основной потребностью современного общества становится личность, имеющая высокую культуру образа жизни на основе осмысления ценностей здоровья. Здоровье общества и его охрана выступает важной государственной, социально-экономической и политической задачей, эффективное решение которой во многом предопределяет будущее страны [1].

Цель работы – выявить особенности формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в современных

условиях.

Результаты исследований, проводившиеся на базе ФГБОУ ВО «ЛГПУ» свидетельствуют о том, что в настоящее время для современной студенческой молодежи существенными являются: деньги, образование и профессия, деловая карьера и удовольствия. Здоровый образ жизни, к сожалению, не является одной из основных потребностей современной молодежи, большая часть молодежи уделяет внимание образованию (научно-исследовательская деятельность, получение дополнительного образования). Медицинскую активность студентов следует признать низкой, что проявляется в низкой гигиенической грамотности и информированности о факторах, формирующих их здоровье, с недооценкой роли образа жизни в возникновении заболеваний. Анализ результатов анкетирования, показал, что для большей части студенческой молодежи характерен низкий уровень знаний о здоровом образе жизни, следовательно, у студентов нет достаточно осознанного стимула для занятий физкультурой и спортом. У более 60% процентов опрошенных студентов (1–4 курсов) был обнаружен недостаточно сформированный уровень культуры здорового образа жизни.

Молодежь – основной резерв и значительная часть трудовых ресурсов, состояние здоровья молодежи сегодня – это здоровье нации через 10–20 лет. Молодежь является потенциалом социального развития и фактор политического баланса, и воспроизводственный потенциал нации. Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. От состояния здоровья студенческой молодежи зависит становление и развитие социально-экономической сферы государства. Состояние здоровья студентов, как и населения в целом – не только важный индикатор общественного развития, но и мощный экономический, трудовой, оборонный и культурный потенциал общества, фактор и компонент благосостояния [1; 3].

Поступив в высшую школу, молодые люди оказываются в новых условиях, адаптация к которым представляет собой сложный многоуровневый социально-психологический процесс, и сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма. Учитывая, что интенсивные умственные нагрузки в наибольшей степени приходится на период студенчества, возрастает роль тщательного контроля за состоянием здоровья студенческой молодежи [3].

Здоровье во многом связано с образом жизни. В это понятие входит соблюдение физиологически оптимального режима труда и отдыха, рациональное питание, достаточный уровень физической активности, соблюдение правил личной гигиены и т.д. Очевидно, что нарушение хотя бы одного из них негативно отражается на состоянии здоровья. В последнее время одним из факторов, влияющих на здоровье, называют низкую двигательную активность. Даже такое базовое профилактическое мероприятие, как зарядку, практически половина опрошенных игнорирует. У более 60% процентов опрошенных студентов был обнаружен недостаточно сформированный уровень культуры здорового образа жизни. 38% студентов отметили, что не умеют активно отдыхать, а около 22% опрошиваемых указали, что им не хватает знаний для развития и самосовершенствования своего здоровья [3].

Важным фактором, обуславливающим здоровье человека, является здоровый образ жизни, который включает в себя: отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков), сбалансированное питание, занятия спортом, физическая активность, избегание стрессовых ситуаций, профилактика заболеваний и т.д. [2].

Можно смело сказать, что в молодежной среде происходит его активная популяризация. Все больше молодых людей стремится вести здоровый образ жизни. Свидетельством тому является то, что молодые люди следят за своим питанием, отказываются от вредных привычек, таких как курение и алкоголь, что, несомненно, положительно отражается на их самочувствии и здоровье. Но, к сожалению, спорт и физическая активность так и не занимают должного места в жизни молодежи. А ведь именно они являются

профилактикой болезней человека и оказывают огромное влияние на здоровье человека. Доказано, что огромное значение имеют занятия регулярными физическими упражнениями, которые служат для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения устойчивости и сопротивляемости организма [2; 3].

Все эксперты сошлись во мнении, что здоровье молодежи Республики в целом удовлетворительное, что нельзя сказать о ведении ей здорового образа жизни. Выделялись общие позиции, такие как: курение, употребление алкоголя, употребление «легких» наркотических веществ, малая физическая активность, отсутствие мотивации быть здоровым.

Единогласно было высказано, что прямых препятствий к ведению ЗОЖ в Республике для молодежи нет, но существуют обстоятельства в разной степени, мешающие этому процессу. Были выделены следующие обстоятельства: пропаганда и насаждение вредных привычек через СМИ; нарушение понятие ведения здорового образа жизни у молодежи; отсутствие пропаганды ЗОЖ с детства, школьной скамьи, в вузе.

Также было высказано мнение, что ВУЗ способен влиять на сохранение и укрепление здоровья и формирование соблюдения правил ЗОЖ среди обучающихся. По поводу необходимости проведения в высших учебных заведениях деятельности по поддержанию ЗОЖ среди обучающихся, эксперты высказали следующие мнения:

- современная система высшего образования должна быть нацелена на максимальное развитие личности, талантов, умственных и физических способностей; она должна готовить молодежь к активной взрослой жизни в обществе, воспитывать ответственность за свое будущее, будущее близкого окружения и общества в целом; формировать важные жизненные ценности;

- в образовательных организациях должна идти подготовка высококвалифицированных, здоровых кадров, способных осуществлять разработку и внедрение инноваций в социально-экономической и технической сфере жизни общества, что становится основой дальнейшего развития Луганской Народной Республики;

– в образовательных организациях должно проходить воспитание и развитие социально значимых личностных качеств у студентов с использованием средств физической культуры и спорта [4].

В настоящее время работа по ориентации студенческой молодежи на здоровый образ жизни может осуществляться по четырем направлениям:

– нормативно-правовое направление. Речь идет о выполнении требований законодательства, ведомственных приказов и нормативных актов, направленных на защиту, охрану и поддержание здоровья обучающихся;

– организационно-педагогическое направление. Связано с координацией усилий по обеспечению просвещения и воспитания студентов в области здоровьесбережения;

– научно-методическое направление. В валеологической литературе разносторонне разработаны образовательные программы, реализация которых позволяет изменять отношение обучающихся к своему здоровью;

– физкультурно-спортивное направление. Физическая культура и спорт располагают неограниченными воспитательными возможностями по ориентации студентов на здоровый образ жизни [4].

В процессе формирования здоровьесберегающего мышления студенческой молодежи важная роль принадлежит проведению комплексной работы по формированию здорового образа жизни в стенах учебного заведения. Необходима разработка стратегии ориентирования студентов на здоровый образ жизни, которая будет включать в себя действия преподавательского состава ознакомительного, рекомендательного, поддерживающего характера, направленные на информирование обучающихся о ЗОЖ, оценивание своего образа жизни, активизацию здоровьесберегающей деятельности. Современная организация образовательного процесса должна выделять приоритетность здорового образа жизни, которая гарантирует наличие оптимальных

условий для полноценного физического и психического становления профессионалов.

Список литературы

1. Акимова, Л. А. Современные подходы к пропаганде здорового образа жизни среди молодежи / Л. А. Акимова // Молодежь XXI века: образование, карьера, инновационные технологии. – 2020. – № 3. – С. 124–131.

2. Гусаров, М. С. Профилактика вредных привычек среди студенческой молодежи / М. С. Гусаров, О. Ю. Подшивалова // Педагогика и психология. – 2024. – № 1. – С. 45–53.

3. Митина, А. А. Ориентация на здоровый образ жизни среди студентов: модно или жизненно необходимо? / А. А. Митина // Гос. регулирование обществ. отношений. – 2021. – № 1 (35). – С. 177–182.

4. Самарин, А. В. Развитие здоровьесберегающих технологий в высшем учебном заведении / А. В. Самарин // Материалы XVII междун. научно-практ. конф. Центр «Институт стратегических исследований». – Москва, 2014. – С. 196–199.

А. Д. Полонников,
студент 1 курса, Института управленческих кадров,
специальности «Управление информационными ресурсами»,
Академии управления при Президенте Республики Беларусь,
г. Минск

Научный руководитель: **А. Р. Рафикова,**
кандидат педагогических наук, доцент

СРЕДСТВА И ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ УПРАВЛЕНЦЕВ

Аннотация. Исследование устанавливает значимую корреляцию между уровнем физкультурно-спортивной активности студентов и степенью развития их лидерского потенциала. Эмпирические данные подтверждают эффективность систематических занятий физической культурой и спортом как инструмента формирования ключевых лидерских компетенций.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, лидерские качества, студенты, командные виды спорта

Современная система государственного управления предъявляет повышенные требования к личностным качествам управленческих кадров, среди которых лидерские занимают ведущее место. Закономерно, что именно лидерские качества руководителя являются ключевым фактором успешности организации как на внутреннем, так и на внешнем рынке.

Проблемы развития лидерских качеств широко рассмотрены в трудах таких ученых-психологов, как: Р. Л. Кричевский, А. С. Макаренко, Б. Д. Парыгин, А. В. Петровский, С. В. Сарычев, Л. И. Уманский. Сформулированная в теории личностных черт мысль о том, что уровень развития лидерских качеств влияет на поведение личности и является мотиватором занятий теми видами деятельности, которые провоцируют проявление лидерства, может

быть рассмотрена в контексте физкультурно-спортивной деятельности.

Физкультурно-спортивная деятельность рассматривается как эффективный инструмент формирования лидерских качеств не только с позиции развития волевых качеств, инициативности, смелости и решительности [3]. Но и следует выделить так называемый «синтетический» подход в теории лидерства, отождествляющий лидерство со способностью к командообразованию, отводя лидеру функцию управления группой людей и процессом их совместной деятельности (Б. Басс, Д. Джулиан, Ф. Фидлер, Э. Холландер). Как отмечает Р. Л. Кричевский для лидера важны навыки самоорганизации, умение принимать решения и вести за собой других, что активно формируется в условиях спортивной деятельности [1]. С этой точки зрения командные виды спорта являются своеобразным диагностическим инструментом и одновременно тренажером для оценки лидерских качеств и их развития в системе межличностных отношений. Практическое подтверждение двух вышеуказанных тезисов представляет научный интерес.

Цель настоящего исследования – выявление взаимосвязи уровня развития лидерских качеств с характером физкультурно-спортивной активности студентов, будущих управленцев.

В исследовании были использованы методы анкетирования: специально разработанный опросник, содержащий 10 вопросов и стандартизированная методика «Диагностика лидерских способностей» (Е. Жарикова, Е. Крушельницкого) [6, с. 222]. Разработанный нами опросник включал вопросы, направленные на выявление уровня физкультурно-спортивной активности, особенностей мотивации к физической деятельности и самооценку развития лидерских качеств. Методика Жарикова–Крушельницкого позволила количественно оценить уровень лидерских способностей по шкале: низкий, средний, высокий. Анализ полученных данных представлен в форме описательной статистики.

Выборка участников исследования включала 26 студентов, обучающихся на управленческих специальностях. Средний возраст респондентов 18,6 года.

Согласно самооценке уровня развития лидерских качеств сопряженной с результатами диагностики по стандартизированной методике, выборка разделена на три группы: с высоким уровнем развития лидерских качеств – 19,23%, со средним уровнем – 69,23%, с низким уровнем – 11,53%.

Анализ результатов уровня физкультурно-спортивной активности респондентов показал, что студенты с высокой выраженностью лидерских качеств чаще студентов других групп проявляют активность в физкультурно-спортивной деятельности. Так, 100% респондентов этой группы указали, что занимаются спортом не менее 2-х раз в неделю. Соответственно, в группах со средним и низким уровнем лидерства не менее 2-х раз в неделю занимаются по 33,3%, а 66,7% указали, что гарантировано занимаются физкультурой и спортом 1 раз в неделю. При этом, дополнительные занятия в спортивных секциях или кружках по различным видам спорта посещают не менее 60% студентов-лидеров и лишь 5,6% студентов в группе со средним уровнем развития лидерских качеств. Студенты из группы с низкой выраженностью лидерских качеств не используют дополнительно групповые занятия спортом.

Интересны различия в выборе средств физкультурно-спортивной активности. Студенты-лидеры чаще выбирают командные виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол) (76%) и командно-групповые формы организации деятельности (эстафеты, подвижные игры и т.п.) (64%). Студенты со средним уровнем развития лидерских качеств несколько реже отдают предпочтение указанным средствам и формам – соответственно, 45% и 23%, тогда как студенты с низким уровнем лидерства стараются избегать группового соперничества – соответственно, 2,3% и 9,8% и в большей степени ориентированы на индивидуальные виды физкультурно-спортивной деятельности (силовой и танцевальный фитнес, йога, пилатес, плавание).

Наблюдения также показывают, что студенты с явно выраженными лидерскими качествами, являющиеся членами различных студенческих активов и органов самоуправления, чаще проявляют инициативу по организации различных соревнований среди студентов и принимают активное участие в их проведении. Например, в Академии управления при Президенте Республики Беларусь за первое полугодие 2025/2026 учебного года силами студентов было реализовано 17 студенческих инициатив, связанных с физкультурно-спортивной деятельностью. Организаторами мероприятий выступили 87% студентов, вошедших в группу с высоким уровнем развития лидерских качеств.

Согласно утверждению исследователей лидерства в спорте, любая по объему спортивная команда, являясь большой или малой социальной группой, опирается на самоуправление под руководством формального или неформального лидера, способного координировать совместные действия всех членов команды, принимающих и поддерживающих его инициативы [5]. Для лидера активность по образованию команды, сплочению ее в целях решения общей задачи реализуется в деятельности, заставляющей его (лидера) проявлять инициативу и ответственность [2; 4]. Это подтверждается и результатами исследования мотивации студентов в организации физкультурно-спортивных состязательных мероприятий. Ответы на вопросы показывают, что студенты-лидеры в качестве мотива указали на возможность: саморазвития при организации мероприятий (78,2%), завоевать авторитет у однокурсников (12%), публично проявить себя (9,8%).

Таким образом, результаты проведенного исследования подтверждают педагогическую парадигму, основанную на возможности развития лидерских качеств, как профессионально важных для будущего руководителя, средствами физкультурно-спортивной деятельности. Следует учитывать, что наиболее перспективными в этом плане являются командные виды спорта, групповые и состязательные формы занятий, а также практика самостоятельной организации студентами командных спортивных мероприятий в период обучения в вузе.

Список литературы

1. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Пер. с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
2. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Политиздат, 1975. – 126 с.
3. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. проф. Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007 – 270 с.
4. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2002. – 720 с.
5. Топышев, О. П. Теория и практика лидерства в спортивной команде / О. П. Топышев // Сборник трудов ученых РГАФК. – Москва, 2000. – С. 144–149.
6. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: учеб. пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Москва : Изд-во Института Психотерапии. 2002 – 324 с.

А. Н. Потетенкина,
студент 2 курса, программа магистратуры
«Теория физической культуры и
технологии физического воспитания»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет»,
г. Луганск
potetenkina9@gmail.com

Научный руководитель: **Ю. В. Драгнев,**
кандидат педагогических наук, доцент

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Аннотация. В статье рассматриваются возможности использования подвижных игр для повышения мотивации к занятиям физической культурой обучающихся начальной школы.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, начальные классы, подвижные игры.

Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков – ключевая задача государственной политики России. В рамках школьного образования предмет «Физическая культура» выполняет многогранную функцию: он не только обеспечивает физическое развитие учащихся, но и влияет на их психоэмоциональное состояние и социальную адаптацию, становясь важным элементом становления личности.

Сегодня наблюдается тревожная тенденция: младшие школьники всё реже ведут активный образ жизни, что негативно сказывается на их самочувствии, физической форме и общем здоровье. Именно в начальной школе закладываются базовые модели поведения, включая отношение к здоровому образу жизни. Если в этом возрасте пробудить интерес к физкультуре, это поможет

не только улучшить физическое состояние детей, но и развить координацию движений, а также воспитать устойчивую приверженность спорту и активному досугу.

Следовательно, создание и практическое применение методики, которая стимулирует интерес младших школьников к физической культуре посредством подвижных игр, представляет собой востребованное решение в контексте современного начального образования. Такой подход способствует не только укреплению физического состояния учащихся, но и закладывает фундамент здоровых привычек и ценностных ориентиров с ранних лет, обеспечивая тем самым гармоничное развитие личности в целом.

Мотивация в спорте предполагает наличие факторов и процессов, побуждающих спортсменов к действию или бездействию в различных ситуациях. В спортивной деятельности важно изучение причин, которые детерминируют предпочтение конкретных лиц заниматься тем или иным видом спорта.

Важнейшая роль мотивации заключается в возможности осуществления «управляемой тренировки» и формирования поведения спортсменов посредством использования структурных компонентов мотивации [2].

В психолого-педагогической литературе (в рамках педагогической психологии) выделяют несколько типов мотивационной направленности учащихся на уроках физической культуры:

1) мотивация, ориентированная на процесс. Ученик испытывает искреннее удовольствие от самого хода занятий, получая позитивные эмоции от двигательной активности;

2) мотивация, нацеленная на результат. Для школьника первостепенное значение имеют приобретённые на уроке умения и знания – именно они выступают главным стимулом участия в занятиях;

3) мотивация, сосредоточенная на оценке. Учащийся стремится получить высокую отметку, однако это желание не всегда коррелирует с реальным уровнем его знаний и практических навыков;

4) мотивация, связанная с избеганием неудач. Посещение уроков физкультуры продиктовано стремлением избежать низких оценок, а также возможных конфликтов с педагогами и родителями [4].

Чтобы сформировать устойчивую положительную мотивацию к занятиям физкультурой и спортом, необходимо соблюдать ряд ключевых принципов:

1. Деятельность должна приводить к конкретному, осязаемому результату – абстрактные достижения не создают достаточной мотивации.

2. Итоги работы подлежат комплексной оценке – как в количественном измерении (показатели, нормативы), так и в качественном (освоение навыков, техника выполнения).

3. Уровень требований должен быть оптимальным: чрезмерно завышенные ожидания демотивируют, а заниженные – не стимулируют развитие.

4. Необходима чёткая система оценивания с обозначенным нормативным уровнем. Достижение этого минимума должно вызывать чувство гордости, а его отсутствие – осознанное разочарование, побуждающее к работе над собой.

5. Деятельность обязана быть внутренне привлекательной для человека, а результат – достигнут собственными усилиями, что усиливает личную вовлечённость и удовлетворённость [3].

Подвижные игры, включающие динамичные, интенсивные двигательные элементы с многократным повторением, но исключающие длительные статические или односторонние силовые нагрузки, оказывают благотворное влияние на растущий организм. Крайне важно избегать в игровых сценариях чрезмерного мышечного напряжения и затяжных задержек дыхания – это может негативно сказаться на здоровье детей и подростков.

Ключевая задача руководителя – обеспечить позитивное воздействие игр на нервную систему участников. Для этого необходимо:

1) тщательно регулировать нагрузку на когнитивные функции (память, внимание);

2) выстраивать игровой процесс так, чтобы он вызывал у детей радостные эмоции и чувство вовлечённости.

Непродуманная организация игры чревата обратным эффектом: она провоцирует негативные переживания, нарушает баланс нервных процессов и может стать причиной стрессовых реакций у учащихся.

Кроме того, подвижные игры играют значимую роль в личностном развитии. В процессе игры ребёнок:

1) тренирует аналитическое мышление (умение анализировать, сопоставлять факты, обобщать информацию);

2) учится делать самостоятельные выводы;

3) через игровые правила и двигательные действия осваивает модели социального поведения;

4) формирует представление о межличностных отношениях в обществе [1].

Таким образом, регулярные занятия физической культурой занимают особое место в системе образования, что выдвигает перед учителями физкультуры важную задачу – мотивировать учащихся к двигательной активности. Одним из самых действенных способов решения этой задачи является использование подвижных игр, которые естественным образом повышают заинтересованность детей в физических упражнениях. Преимущества подвижных игр для данной возрастной группы очевидны: ребёнок становится не пассивным наблюдателем, а активным участником игрового процесса; атмосфера игры способствует возникновению положительных эмоций и помогает отвлечься от осознания физических особенностей; разнообразие двигательных действий обеспечивает комплексное воздействие на организм.

Список литературы

1. Жуков, М. Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / М. Н. Жуков. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.

2. Крикунова, М. А. Мотивация занятий физической культурой и спортом : методическое пособие / М. А. Крикунова, Е. Г. Саламатова, Т. В. Карсакова; Саратовский гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. – Саратов : Наука, 2010. – 43 с.

3. Макаренко, В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Макаренко // Известия ПГУ им. В. Г. Белинского. – 2008. – №10 – С. 140–144.

4. Оганян, Л. А. Мотивация обучающихся к занятиям физической культурой и их академическая успеваемость на уроках физической культуры / Л. А. Оганян, С. А. Лысуенко // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 114-1. – С. 110–114.

УДК 373.3.015.31: 796.011: 373.3.011.3: 374

В. А. Прищепа,

студент 4 курса, направление подготовки

«Физическая культура. Начальная военная подготовка»,

ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»,

г. Луганск

v.prishepa05@gmail.com

Научный руководитель: **О. П. Крайнюк,**
кандидат педагогических наук, доцент

ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В данной статье рассматриваются методические аспекты построения и наполнения внеурочной деятельности по физической культуре для учащихся начальной школы. На основе изучения специализированной литературы и обобщения педагогической практики автором описывается структура и конкретное наполнение ключевых направлений физкультурно-спортивной работы во внеурочное время. К ним отнесены деятельность спортивно-оздоровительных кружков и секций, проведение физкультурно-массовых мероприятий, организация

самостоятельной активности обучающихся, а также взаимодействие образовательного учреждения с семьями учеников.

Ключевые слова: Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО), внеурочная деятельность, физическая культура, младшие школьники, содержание образования, оздоровительная направленность, спортивно-массовая работа, игровые методики.

Внедрение и реализация Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) определяют нормативно-правовую основу для содержания внеурочной деятельности. К числу ключевых документов относятся: Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Редакция с изменениями № 286 от 31 мая 2022 года); Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Редакция с изменениями № 287 от 31 мая 2022 года); Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Редакция с изменениями № 732 от 12.08.2022 года); Физическая культура (базовый уровень). Реализация требований ФГОС основного общего образования; Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023); Об утверждении Государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.02.2023 №117); Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года; Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [1; 6].

Согласно ФГОС основного общего образования, внеурочная работа, наравне с учебным процессом, нацелена на решение важных задач воспитания и социализации обучающихся.

Внеурочная деятельность – это образовательный процесс, осуществляемый в иных, нежели классно-урочные, формах и

направленный на достижение школьниками как личностных, так и предметных образовательных результатов.

В контексте ФГОС начального общего образования (ФГОС НОО) это понятие трактуется как деятельность, организованная в неклассных формах и способствующая достижению личностных и метапредметных результатов, предусмотренных основной образовательной программой [4].

Главная цель внеурочной деятельности заключается в формировании условий для выявления, развития и реализации интересов, обучающихся на принципах добровольности, усвоения ими духовно-нравственных ценностей и культурных традиций.

ФГОС НОО предъявляет конкретные требования к структуре основной образовательной программы, включая её внеурочную составляющую.

Таким образом, внеурочная деятельность представляет собой особый вид деятельности, организуемый в рамках образовательного процесса и направленный на физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовое развитие личности учащегося. В контексте образовательного стандарта воспитание рассматривается как одна из ключевых миссий школы, реализуемая как в рамках учебной, так и внеурочной деятельности.

Согласно ФГОС НОО, организация внеурочной работы – обязательный элемент образовательной среды школы, а воспитательный процесс строится как ценностно-ориентированный по нескольким направлениям: духовно-нравственное, общеинтеллектуальное, социальное, спортивно-оздоровительное и общекультурное развитие [6].

Важность данного направления состоит в обеспечении целостного духовно-нравственного развития учащихся через единство урочной, внеурочной и внешкольной деятельности, а также в результате совместной педагогической работы школы, семьи и других социальных институтов.

Для раскрытия потенциала всех обучающихся, включая одаренных детей и детей с ОВЗ, могут разрабатываться индивидуальные учебные планы при участии самих учеников и их

родителей. Реализация таких планов сопровождается тьюторской поддержкой со стороны образовательной организации.

На уровне начального общего образования внеурочная деятельность организуется по указанным направлениям развития личности в таких формах, как кружки, спортивные секции и клубы, художественные студии, научные общества, конференции, олимпиады, проектная и краеведческая работа, военно-патриотические объединения и др.

Конкретные формы организации учебного процесса, а также соотношение урочных и внеурочных занятий в рамках основной образовательной программы определяет сама образовательная организация.

Классификация внеурочных форм занятий физическими упражнениями в школе позволяет решать широкий спектр педагогических задач:

- создание условий для эффективного включения в учебный день, что обеспечивается выполнением упражнений вводной гимнастики;

- повышение работоспособности и профилактика утомления в процессе обучения. Эта задача решается путем регулярного выполнения упражнений малых форм занятий (физкультурные паузы и минуты, подвижные перемены);

- укрепление здоровья и расширение объема двигательной активности учащихся. Эта задача решается в основном за счет крупных форм занятий;

- привлечение максимального числа обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, что может быть решено правильно организованной работой крупных и соревновательных форм занятий;

- пропаганда ценностей физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Решающую роль здесь выполняют спортивно-массовые мероприятия;

- приобщение учащихся к элементам спортивной и соревновательной деятельности. Учащиеся, не занимающиеся

спортом, получают элементарный опыт спортивных занятий и соревновательной деятельности за счет посещения спортивных секций, участия в соревнованиях [1].

Ученики, проявляющие стойкий интерес к двигательной активности, могут реализовать его в спортивных секциях. Участие в состязаниях на уровне класса или школы позволяет удовлетворить базовые потребности в соревновательной деятельности. Этот аспект особенно значим в свете существующих педагогических концепций, которые зачастую минимизируют соревновательный компонент в физическом воспитании.

В современном образовательном процессе актуальным становится поиск таких методов организации двигательной активности, которые позволят каждому ребенку испытать чувство успеха и получить мотивацию для дальнейшего развития своих физических способностей [4].

Исследователи [1; 3; 5] предлагают к использованию в рамках внеурочной работы следующие средства для повышения двигательной активности: 1) познавательно-двигательные игры, стимулирующие умственное развитие; 2) специальные физические упражнения для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости); 3) дыхательная гимнастика и упражнения для профилактики нарушений осанки и зрения; 4) разнообразные подвижные игры для развития эмоциональной сферы; 5) туристические походы, соревнования, тематические праздники, направленные на формирование социально значимых качеств личности.

Таким образом, ориентация на спортивный стиль жизни позволяет раскрыть внутренние резервы здоровья ребенка, рассматривает его как сознательного субъекта, способного выстраивать собственную систему ценностей и самореализовываться в деятельности.

Исследования, посвященные применению специальных дыхательных упражнений на спортивных занятиях, показывают, что дети осваивают такие техники быстрее взрослых, но и утрачивают полученные навыки скорее в случае нерегулярности занятий [1]. Эффективными признаются методики дыхательной гимнастики,

разработанные А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, А. А. Микулиным, Е. П. Ивановым.

Также рекомендуется включать в занятия оздоровительный бег с закрытым ртом. Суть метода заключается в беге в комфортном для ребенка темпе (частота сердечных сокращений 160–180 уд/мин.) продолжительностью 20–40 минут. Контроль пульса и дыхания ученики осуществляют самостоятельно под наблюдением инструктора. Ценность данной методики состоит в защите от физических перегрузок, укреплении сердечно-сосудистой системы, обучении диафрагмальному дыханию и благотворном влиянии на психоэмоциональное состояние школьников.

Особенность преподавания физической культуры младшим школьникам заключается в гармоничном сочетании традиционных и современных, инновационных средств двигательной активности, которые применяются на занятиях с учетом интересов и потребностей самой детской аудитории.

Список литературы

1. Алхасов, Д. С. Преподавание уроков физической культуры (на примере педагогической технологии конструирования уроков физической культуры): методическое пособие / Д. С. Алхасов. – Москва : ИИУ МГОУ, 2023. – 180 с.

2. Беляев, А. Н. Вопросы выстраивания системы организации школьных физкультурных и спортивных мероприятий на региональном уровне / А. Н. Беляев, А. П. Щербак // Физкультура. Спорт. Здоровье: материалы конференции «Чтения Ушинского» факультета физической культуры ЯГПУ. – Ярославль : Канцлер, 2019. – С. 47–56.

3. Василькова, Ю. В. Методика и опыт работы социального педагога: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю. В. Василькова. – Москва : Академия, 2002. – 160 с.

4. Вербицкая, Ю. П. Перспективность деятельности школьных спортивных клубов в реализации внеурочной деятельности / Ю. П. Вербицкая, А. П. Щербак // Реализация стандартов второго поколения в школе: Проблемы и перспективы:

сборник научных статей седьмой всероссийской интернет-конференции / под науч. ред. Е. В. Карповой. – Ярославль : РИО ЯГПУ, 2017. – С. 445–453.

5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: утв. приказом Минобрнауки России от 6 октября 2020 г. № 373 (в ред. последующих приказов) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/197127> (дата обращения: 13.01.2026).

6. Черкасов, В. В. Реализация федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения по физической культуре: проблемы и пути их решения / В. В. Черкасов // Физическая культура в школе. – 2022. – №1. – С. 21–25.

М. Р. Рабаданов,
студент 3 курса, программа магистратуры
«Теория физической культуры и
технологии физического воспитания»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет»,
г. Луганск

Научный руководитель: **Т. А. Игнатова,**
кандидат педагогических наук, доцент

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ 5-9 КЛАССОВ

Аннотация. В статье рассматриваются методические подходы в организации внеурочной деятельности в общеобразовательной школе со школьниками 5-9 классов.

Ключевые слова: технологии активного обучения; составляющие профессионализма.

По результатам анализа литературных данных, определено, что у большинства школьников различные формы занятий физическими упражнениями ограничиваются 35 минутами в сутки, уровень их двигательной активности составляет лишь 30% гигиенической нормы [2]. К тому же заметим, что в старших классах все большая доля учеников не испытывает потребности в занятиях физическими упражнениями [6], что приводит к нерегулярному посещению занятий по физическому воспитанию и снижению мотивации к спортивным и физкультурно-оздоровительным занятиям во внеурочное время [2].

По оценкам специалистов, значительный потенциал становления личности, улучшения умственной и физической работоспособности, физической подготовленности, двигательной

активности заложены во внеурочной работе по физическому воспитанию [4].

В настоящее время имеется ряд работ, посвященных инновационным подходам к организации работы обучающихся 5-9 классов по физическому воспитанию во внеурочное время [4].

Следовательно, назрела необходимость систематизировать накопленный опыт по вопросам проектирования внеурочной работы по физическому воспитанию школьников, что, по нашему мнению, откроет пути к совершенствованию практики физического воспитания учащейся молодежи, направленные на повышение физической подготовленности и укрепления здоровья подростков.

Как показало изучение литературы, посвященной проблеме совершенствования физического воспитания обучающихся 5-9 классов, среди вопросов разработки теоретико–методических основ формирования двигательных умений и навыков учащихся, поиска подходов относительно повышения их физической подготовленности важными является формирование ценностных ориентаций в сфере физической культуры и спорта [2; 3], важное место занимают исследования, в которых ученые пытаются решить задачу организации досуга детей [4].

На ступени основного общего образования направленность внеурочной работы изменяется в сторону сознательного выполнения учащимися правил сохранения и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни.

Так, в описании «портрета» выпускника основной школы говорится об осознанном выполнении правил здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды. Содержательный раздел основной образовательной программы должен быть ориентирован на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов, включая такие направления, как духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, их социализация и профессиональная ориентация, формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

Программа воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования должна быть направлена на

формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров, норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося.

Также программа воспитания и социализации должна быть направлена на осознание обучающимися ценности экологически целесообразного, здорового образа жизни, формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной деятельности на основе осознания собственных возможностей.

Наряду с урочными формами занятий, внеурочные формы занятий включают в себя физкультурно–оздоровительные занятия в режиме дня, занятия в физкультурных кружках и спортивных секциях, группах общей физической подготовки и лечебной физической культуры, спортивных школах, клубах по интересам, спортивных классах, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями [2].

Повышение эффективности влияния физического воспитания на развитие организма школьников, оптимизация их двигательной активности лежит в плоскости рациональной организации физического воспитания с использованием внеклассных форм обучения [1].

Для повышения физического состояния и здоровья подростков целесообразно внедрять инновационные программы в процесс физического воспитания школьников во внеклассных формах занятий, которые предусматривают два занятия в неделю в секции по баскетболу, включая периоды зимних и летних каникул. Среди педагогических условий, обеспечивающих сдвиги в физической подготовленности школьников, внимание акцентируется на использовании комплекса методических приемов, наиболее эффективных для конкретного физического качества, которое развивают. Кроме того, отмечено, что, планируя учебную работу, нужно учитывать особенности контингента учащихся, возрастные закономерности формирования детского организма и материально–технические условия учебного заведения.

По результатам мониторинга двигательных предпочтений подростков установлено несоответствие–соответствие учебного процесса по физическому воспитанию в школе интересам подростков, среди данной возрастной группы самыми популярными видами двигательной активности являются спортивные игры, единоборства и занятия в тренажерном зале [2].

Чрезвычайно важной составляющей системы внешкольного физического воспитания являются занятия в спортивных школах, при этом некоторые авторы предлагают инновационную методику целенаправленного формирования физических качеств средствами гандбола [5]. Эффективный педагогический процесс физического воспитания подростков должен основываться на принципах сочетания педагогического руководства и самостоятельности обучающихся 5-9 классов, уважения к личности, демократичности и т. д.

К трудностям, которые возникают при организации внеурочной работы по физическому воспитанию, относят нерегламентированность этого вида деятельности и отмечают необходимость реализации принципов инициативности, творчества, а также добровольного участия воспитанников во внеурочной работе [3].

При организации досуга обучающихся 5-9 классов, следует учитывать наличие свободного времени, их мотивов и интересов к двигательной активности, особенности материально–технической базы учреждения и возможности кадрового обеспечения [4].

Внеурочная физкультурно-оздоровительная работа, является эффективным средством воспитания самостоятельности учащихся. В рамках этой деятельности при инновационном подходе предлагается организовывать походы выходного дня, проводить подвижные игры, эстафеты и соревнования, которые включают комплексы подвижных игр, экскурсии, игры в клубах по интересам. Такой подход дает возможность сформировать привычку самостоятельно заниматься игровой деятельностью и организовать здоровый и содержательный досуг.

Еще одним инновационным направлением внеурочной деятельности для повышения двигательной активности школьников

на основе комплексного применения современных направлений и средств оздоровительного фитнеса предлагается разработанная фитнес–технология, особенностью которой является возможность ее применения во внешкольных формах занятий, эффективность чего определяется принципом элективности в выборе средств физического воспитания подростков и возможностью их варьирования [2].

Таким образом, организация и проведение мероприятий по повышению двигательной активности во внеурочное время должна включать систематическое привлечение детей младшего школьного возраста и подростков к занятиям физкультурой и спортом через освещение вопросов о роли занятий физкультурной направленности и пропаганды здорового образа жизни.

Важные аспекты эффективного физического воспитания обучающихся 5-9 классов во внеурочное время: необходимое материально–техническое и кадровое обеспечение, организация соревнований и сотрудничество с родителями благодаря их привлечению к соревновательной деятельности подростков в качестве болельщиков.

Кроме общих принципов физического воспитания можно выделить принципы приоритета потребностей, мотивов и интересов, всестороннего развития личности, добровольности, демократичности и сотрудничества.

Список литературы

1. Алхасов, Д. С. Преподавание уроков физической культуры (на примере педагогической технологии конструирования уроков физической культуры): метод. пособие / Д. С. Алхасов. – М. : ИИУ МГОУ, 2023. – 180 с.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
3. Беляев, А. Н. Вопросы выстраивания системы организации школьных физкультурных и спортивных мероприятий на региональном уровне / А. Н. Беляев, А. П. Щербак // Физкультура. Спорт. Здоровье: материалы конференции «Чтения Ушинского»

факультета физической культуры ЯГПУ. – Ярославль: Изд-во «Канцлер», 2019. – С. 47–56.

4. Вербицкая, Ю. П. Перспективность деятельности школьных спортивных клубов в реализации внеурочной деятельности / Ю. П. Вербицкая, А. П. Щербак // Реализация стандартов второго поколения в школе: Проблемы и перспективы: сборник научных статей седьмой всероссийской интернет-конференции, посвященной 35-летнему юбилею кафедры педагогики и психологии начального обучения ЯГПУ им. К. Д. Ушинского (октябрь–декабрь 2017 г.) / под науч. ред. Е. В. Карповой. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2017. – С.445–453

5. Щербак, А. П. Модернизация технологий и содержания обучения предметной области «Физическая культура» в соответствии с ФГОС: методические рекомендации / А. П. Щербак. – Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. – 96 с.

6. Щетинина, С. Ю. Интеграция воспитательной и физкультурно- спортивной среды: монография / С. Ю. Щетинина. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2010. – 288 с.

И. В. Раду,

студент 1 курса, программа магистратуры
«Теория физической культуры и
технологии физического воспитания»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет»,
г. Луганск
goga.radu.03@mail.com

Научный руководитель: **Т. Т. Ротерс,**
доктор педагогических наук, профессор

ХАРАКТЕРИСТИКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Статья посвящена комплексному анализу координационных способностей как важнейшего компонента физического развития детей школьного возраста. Рассматриваются физиологические основы координации, ключевые виды координационных способностей и их значение в системе школьного физического воспитания. Особое внимание уделяется сенситивному периоду развития координации в младшем школьном возрасте и практическим рекомендациям по организации целенаправленной координационной подготовки на уроках физической культуры.

Ключевые слова: координационные способности, физическое воспитание, младший школьный возраст, двигательные навыки, сенсомоторные функции.

Координационные способности представляют собой комплекс психофизических качеств личности, проявляющихся в процессе выполнения двигательных действий различной степени сложности. Именно эти способности обеспечивают точность, согласованность и эффективность управления движениями, а также их своевременную коррекцию. В системе школьного физического

воспитания развитие координации занимает одно из ведущих мест, так как она является основой формирования двигательной грамотности и физического развития ребенка [2, с. 28].

Физиологической базой координационных способностей выступают как врожденные, так и наследственные анатомо-функциональные особенности организма. Среди них выделяются такие факторы, как свойства нервной системы (ее подвижность, сила и уравновешенность), структура и степень зрелости коры головного мозга, уровень развития сенсорных систем (зрительной, слуховой, вестибулярной и двигательной), а также особенности работы нервно-мышечного аппарата. В младшем и среднем школьном возрасте эти характеристики проявляются наиболее ярко, что делает данный период особенно значимым для целенаправленного развития координационных возможностей учащихся.

К ключевым задачам формирования координационных способностей детей в школьном возрасте можно отнести:

- постоянное освоение новых форм двигательной активности;
- улучшение способности эффективно действовать в изменяющихся условиях;
- развитие специализированных координационных качеств, таких как пространственное ориентирование, чувство равновесия, точность и согласованность движений;
- формирование устойчивой двигательной памяти и образов движений;
- совершенствование сенсомоторных механизмов, ответственных за управление движением.

Наиболее благоприятным временем для активного развития координационных функций считается младший школьный возраст (от 6 до 10 лет). В этот период необходимо применять упражнения, направленные не только на координацию, но и на общее физическое развитие – силу, быстроту, гибкость и выносливость, поскольку эти качества взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга [3, с. 40].

Среди важнейших координационных способностей у школьников выделяют следующие:

Адаптация и перестройка двигательных действий. Эта способность проявляется в умении быстро менять структуру движения в ответ на изменяющиеся условия. В школьной практике она особенно важна при подвижных играх с изменяющимися правилами, в эстафетах, где учащимся требуется быстро переключаться с одного действия на другое, менять направление движения, адаптироваться к новым задачам. Развитие этой способности способствует более быстрому освоению новых двигательных навыков и повышает уверенность в нестандартных игровых ситуациях [1, с. 26].

Кинестетическая чувствительность. Это качество позволяет точно регулировать силу, быстроту и амплитуду движений. Примерами проявления данной способности являются метание мяча, ловля предметов, точное выполнение гимнастических элементов. С возрастом и с увеличением двигательного опыта дети начинают лучше осознавать действия своего тела, что позитивно сказывается на технической стороне двигательной активности.

Ритмическая организация движений. Данная способность заключается в умении соблюдать определенный ритм, соотносить движения с временными интервалами. Упражнения на развитие чувства ритма широко применяются в ритмической гимнастике, танцевальных упражнениях, подвижных играх. Умение чувствовать ритм способствует концентрации внимания, развитию слухового и двигательного восприятия, а также синхронности в коллективных действиях.

Координация движений различных частей тела. Речь идет об умении согласовывать движения рук, ног и туловища при выполнении заданий. Это особенно важно при метаниях, прыжках, выполнении двигательных комплексов. Хорошо развитая согласованность движений способствует формированию двигательной культуры и координированности в повседневной и спортивной деятельности.

Пространственная ориентация. Это способность точно оценивать собственное положение в пространстве и соотносить его с окружающей обстановкой. В условиях школьной физкультуры она проявляется при перемещении по залу, ориентации в играх,

выполнении упражнений с направленностью движения. Особенно важна эта способность в командных видах спорта, где требуется быстро реагировать на расположение других игроков и мяч.

Оперативность двигательной реакции. Под этим термином понимается способность мгновенно реагировать на внешние раздражители – зрительные, слуховые, тактильные сигналы. В школьной практике она развивается через игры на внимание, соревнования с неожиданными заданиями. Быстрая реакция помогает детям вовремя включаться в игровую ситуацию, избегать столкновений, своевременно выполнять двигательные задачи.

Устойчивость равновесия. Эта способность обеспечивает сохранение устойчивого положения тела как в покое, так и в движении. Балансировка на узких поверхностях, выполнение стойки на одной ноге, удержание равновесия при выполнении прыжков или наклонов – все это способствует развитию чувства равновесия. Особенно важным является динамическое равновесие, необходимое при активных перемещениях и игровых действиях.

Современные подходы к физическому воспитанию школьников предусматривают две формы координационной подготовки:

1. Общеразвивающая координационная подготовка, включающая широкий спектр упражнений, направленных на формирование базовых координационных качеств;

2. Специальная координационная подготовка, ориентированная на развитие координации в специфических условиях, например, в рамках подготовки к школьным соревнованиям или освоения спортивных дисциплин.

Организация работы по развитию координационных способностей должна основываться на принципах последовательности, доступности и системного подхода. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности школьников – уровень физической подготовленности, возраст, темперамент, степень мотивации. Включение упражнений координационного характера в структуру урока физической культуры делает занятия более разнообразными и интересными, способствует формированию положительной установки на физическую активность [3, с. 37].

В заключение стоит подчеркнуть важность координационных способностей как одного из ключевых компонентов физического развития детей и подростков. Целенаправленное формирование этих качеств в процессе школьного физического воспитания создает прочную базу для последующего овладения сложными двигательными действиями и обеспечивает высокий уровень двигательной активности в будущем.

Список литературы

1. Бондарев, В. Н. Теория и методика спортивной подготовки детей и подростков / В. Н. Бондарев. – СПб. : Лань, 2021. – 278 с.
2. Вавилова, Е. Н. Сенситивные периоды в развитии координационных способностей у детей / Е. Н. Вавилова. – СПб. : Лань, 2016. – 128 с.
3. Кудрявцева, Т. Ю. Внеурочная деятельность по физической культуре / Т. Ю. Кудрявцева. – М. : Академия, 2019. – 192 с.

М. П. Самигулина,
студент 2 курса, программа магистратуры
«Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
smarina135246@yandex.ru

Научный руководитель: **С. В. Попелухина,**
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры олимпийского и профессионального спорта

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ПРЫГУНОВ НА БАТУТЕ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ

Аннотация. В статье раскрываются специфика и методика хореографической подготовки прыгунов на батуте и ее влияние на развитие координации, гибкости и скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: прыжки на батуте; хореографическая подготовка; физические качества; координация; гибкость; скоростно-силовые качества.

Прыжки на батуте относятся к сложнокоординационным и зрелищным видам спорта. Они требуют от спортсмена высокой координации движений, пластичности, смелости, уравновешенности, уверенности в своих силах и большой собранности. Наряду с уровнем трудности, в этом виде спорта оцениваются пластика, красота и точность движений, умение владеть своим телом, легкость исполнения упражнений. По этому признаку прыжки на батуте близки к спортивной гимнастике, фигурному катанию, прыжкам в воду и хореографии, где действуют общие эстетические закономерности [3; 5].

Учебно-тренировочный процесс в прыжках на батуте включает занятия акробатикой, гимнастикой, хореографией, что

обеспечивает разностороннее развитие, совершенствование основных двигательных навыков, физических и волевых качеств спортсмена. Для овладения данным технико-эстетическим видом спорта необходимы силовая и скоростно-силовая подготовленность, гибкость, координация движений, специальная выносливость [2].

Вопросы хореографической подготовки подробно разработаны в классическом танце и ряде координационно-эстетических видов спорта [3]. Однако в специальной литературе отмечается недостаток методических материалов, посвященных именно хореографической подготовке в прыжках на батуте [2]. Это обуславливает актуальность изучения возможностей хореографии как средства целенаправленного развития физических качеств батутистов.

В теории физической культуры физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) рассматриваются как основа спортивной работоспособности [1]. В. Н. Платонов подчеркивает, что в сложнокоординационных видах спорта ведущую роль играют координационные способности, гибкость, скоростно-силовые качества и специальные виды выносливости [2].

Прыжки на батуте предъявляют особые требования к:

- координации движений, способности быстро и точно ориентироваться в пространстве;
- статическому и динамическому равновесию;
- гибкости позвоночника и крупных суставов;
- скоростно-силовым качествам мышц ног и корпуса;
- культуре движений и «чувству позы».

Хореография способствует развитию указанных качеств. На занятиях хореографией у спортсменов формируется правильная постановка тела, вырабатывается «чувство позы», повышается культура движений. Развиваются устойчивость, координация, гибкость, точность выполнения движений [3; 5]. Для батутиста это особенно важно, поскольку даже минимальная передержка или недодержка позы (на 0,05-0,10 с) может привести к срыву элемента или всей комбинации.

Отдельное значение имеет формирование правильной осанки. Под осанкой понимается не только привычное положение

тела в покое и движении, но и показатель состояния здоровья, гармоничности развития опорно-двигательного аппарата и внешней привлекательности [3]. Неправильная осанка ухудшает не только внешний вид, но и функциональное состояние организма, ограничивает амплитуду движений, нарушает координацию, что негативно сказывается на результатах в прыжках на батуте.

Правила соревнований и техника выполнения элементов требуют стройной, пропорционально сложенной фигуры с большой амплитудой движений в плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Сутулая спина, выступающая грудная клетка, втянутые или приподнятые плечи, «ломаная» линия коленных и локтевых суставов, недостаточно вытянутые носки неизбежно снижают эстетическое впечатление и, следовательно, итоговую оценку комбинации. Таким образом, эстетически и функционально правильно сложенный спортсмен имеет преимущество перед соперником с «нескладной» фигурой.

Хореографические упражнения целенаправленно формируют правильную осанку, увеличивают подвижность в суставах, развивают мышцы-стабилизаторы, укрепляют голеностопный и коленный суставы, способствуют совершенствованию равновесия и координации [3; 5]. Они являются важным средством не только эстетического, но и физического воспитания батутистов, повышая уровень их общей и специальной физической подготовленности.

Хореографическая подготовка прыгунов на батуте имеет ряд особенностей по сравнению с подготовкой танцовщиков или гимнасток, что связано со спецификой техники прыжков. На основе анализа методической литературы и практического опыта тренеров можно выделить следующие характерные моменты [5]:

– Не применяется выворотность ног в классическом понимании. Излишняя выворотность нарушает оптимальное положение нижних конечностей при толчке, ухудшает передачу усилия через голеностопный и коленный суставы, может отрицательно влиять на технику прыжка. Поэтому основная работа ведется в параллельных положениях стоп при сохранении достаточной подвижности в тазобедренных суставах.

– Не используются классические позиции рук как обязательный элемент. Для батутиста важна прежде всего функциональная постановка рук, обеспечивающая эффективное отталкивание, сохранение равновесия и точную ориентацию в полете. Вместе с тем элементы *port de bras* применяются в упрощенном и адаптированном виде для развития пластики, координации и чувства позы.

– Батутист должен обладать хорошей подвижностью в плечевых суставах. Это необходимо для свободного и полного замаха руками в момент отталкивания, сохранения правильного положения плечевого пояса в полете и при приземлении. Хореографические упражнения, направленные на раскрытие грудной клетки, укрепление мышц плечевого пояса и спины, способствуют формированию правильной осанки и техники работы рук.

– Высокая гибкость в коленных и голеностопных суставах является обязательным условием эффективного толчка. При отталкивании батутист должен завершать фазу толчка с полностью выпрямленными в коленях ногами и максимально вытянутыми носками. Это обеспечивает оптимальную передачу импульса, увеличивает высоту прыжка и улучшает внешний вид элемента. В хореографической подготовке значительное место занимают упражнения, направленные на укрепление и развитие подвижности голеностопного сустава, отработку положения стопы и колена.

– Хореографическая подготовка облегчает освоение новых элементов на батуте. Развитая гибкость, координация, чувство позы и равновесия позволяют спортсмену быстрее и безопаснее осваивать сложные акробатические элементы и их сочетания.

Таким образом, хореографическая подготовка батутистов базируется на школе классического танца, но требует ее адаптации к специфике техники прыжков: сохранения естественного положения ног, функционального использования рук, акцента на подвижность плечевых, коленных и голеностопных суставов и развитии необходимых физических качеств.

Список литературы

1. Боброва, Г. А. Искусство танца: основы хореографии / Г. А. Боброва. – Санкт-Петербург : Лань, 2020. – 256 с.
2. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – Москва : Физкультура и спорт, 2001. – 192 с.
3. Макаров, Н. В. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) / Н. В. Макаров, Р. Н. Терехина, А. И. Плотников. – Москва : Советский спорт, 2012. – 184 с.
4. Морель, Ф. Р. Хореография в спорте / Ф. Р. Морель. – Москва : Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.
5. Скаун, В. А. Акробатические прыжки / В. А. Скаун. – Москва : СпортАкадемПресс, 2003. – 160 с.

В. А. Семений,
студент 4 курса, направление подготовки
«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
semeniy.viktoriya@mail.ru

Научный руководитель: **Л. Н. Иванова,**
доктор медицинских наук, профессор кафедры адаптивной
физической культуры и физической реабилитации

УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Аннотация. В статье анализируются условия организации проведения занятий с детьми младшего школьного возраста с задержкой психического развития. Определяются эффективные средства и методы работы по улучшению координации, повышению уровня социальной адаптации и качества жизни данной категории детей.

Ключевые слова: задержка психического развития, младший школьный возраст, подвижные игры, координационные способности, двигательная активность.

В последние годы рост числа детей с отклонениями в развитии стал массовым явлением, что вызывает серьёзную тревогу у родителей, педагогов и представителей органов власти. В научной литературе отмечается, что: «В современной общеобразовательной школе в последние годы возник ряд острых проблем, связанных с увеличением количества учеников, которые испытывают устойчивые трудности в обучении и адаптации к школьной жизни».

Основной причиной таких трудностей чаще всего выступает задержка психического развития (ЗПР) у ребёнка [2].

Цель исследования: изучить условия организации проведения занятий с детьми младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

Задержка психического развития подразумевает замедление становления психических процессов и недостаточную зрелость эмоционально-волевой зоны у детей, что в принципе поддаётся коррективке через специально спроектированное образование и воспитание. Внимание таких детей неустойчиво, легко отвлекается, а восприятие фрагментарно, с упущением существенных деталей. Данные особенности требуют специального подхода в обучении детей, с акцентом на коррекцию особо важных моторных навыков через игровые и развивающие формы занятий [3; 5].

Г. В. Козловская и А. В. Горюнова разделили ЗПР на следующие виды:

1) первичные задержки церебрально-органического генеза, обусловленные гипоксическими, травматическими, инфекционными, токсическими и иными факторами, влияющими на мозг в перинатальный период и приводящими к лёгкому поражению головного мозга, не достигающему явного органического дефекта;

2) вторичные задержки нервно-психического генеза, возникающие при первоначально неповреждённом головном мозге на фоне хронических соматических болезней;

3) особый тип нарушений, включающий замедленный прогресс с несвязанностью и дисгармонией отдельных психических функций (с аутистическим синдромом) [4, с. 38]

Стоит отметить, что организация проведения уроков физической культуры, включающих подвижные игры для улучшения координации у младших школьников с задержкой психического развития, должна обязательно учитывать специфику их психофизического здоровья: сниженную координацию движений, проблемы с балансом, ориентировкой в пространстве, концентрацией внимания, памятью и эмоционально-волевой регуляцией. Прежде всего, необходимо создать благоприятную среду: помещения должны быть оснащены специальным

оборудованием для поддержки моторных навыков, с учетом сниженной работоспособности – продолжительность уроков не более 30-35 минут с обязательными паузами для отдыха. Важно сочетать моторную и когнитивную деятельность, используя подвижные игры для развития координации, внимания и речи [3, с. 12].

Проведение занятий должно соответствовать требованиям следующим нормативно-правовым документам: Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (ФГОС НОО ОВЗ, вариант 7.2 для ЗПР, утвержден приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287, с изменениями на 2023–2025 гг.); Адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП НОО ЗПР), которая устанавливает не менее 3 часов физкультуры еженедельно, с обязательным акцентом на коррекцию и развитие, а также в соответствии методических указаниях Минпросвещения РФ (письмо от 15.03.2023 № 03-456), где акцентируется значение подвижных игр для нормализации координации движений, что помогает в интеграции детей в инклюзивную школу [1, с. 22].

У.В. Ульenkova обобщила длительность и базовую структуру физкультурных занятий для младших школьников с ЗПР: Продолжительность составляет 35–40 минут (в 1–2 классах – 35 мин, в 3–4 – 40 мин), с перерывами каждые 10–15 минут на восстановление (физкультминутки, дыхательная гимнастика).

Структура занятия должна состоять из трех частей:

1. Вводная часть (10–15% времени): разогрев с элементарными играми для стимуляции внимания и координации (например, задания на пространственную навигацию).

2. Основная часть (70–80%): упражнения и игры на коррекцию координации (статический/динамический баланс, реактивность, ритмичность).

3. Заключительная часть (10–15%): восстановительные игры, расслабление.

Группа формируется из 6–12 участников, с опцией персонального подхода. По школьной программе занятия организуются трижды в неделю [5].

Таким образом, проанализировав специализированную литературу, мы смогли охарактеризовать и выделить специфические особенности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития, а также обозначить наиболее подходящие условия организации проведения занятий для детей данной патологии. Проведение уроков физической культуры для этой группы детей следует организовывать на основе адаптивных подходов с акцентом на коррекцию и развитие. Самым эффективным и обоснованным с психофизиологической точки зрения методом улучшения координации считаются подвижные игры, которые параллельно способствуют физическому, психическому и социальному прогрессу, усиливают интерес, уменьшают усталость и помогают вырабатывать компенсаторные стратегии.

Список литературы

1. Гимнастика: учеб.-метод. пособие для вузов / под ред. Э. А. Куду, Л. О. Яансон. – Москва : Высшая школа, 1978. – 174 с.
2. Ефименко, Н. Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Двигательно-игровая деятельность. Сценарии игр-занятий. 6–7 лет: методическое пособие / Н. Н. Ефименко. – Москва : Дрофа, 2014. – 36 с.
3. Козловская, Г. В. Методика определения психического развития детей до 3 лет – ГНОМ / Г. В. Козловская, А. В. Горюнова, В. И. Самохвалова // Журнал невропатологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 1997. – № 8. – С. 38–43.
4. Тригер, Р. Д. Психологические особенности социализации детей с задержкой психического развития / Р. Д. Тригер. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 192 с.
5. Ульenkova, У. В. Организация специальной психологической помощи детям с ЗПР / У. В. Ульenkova. – Москва : Академия, 2021. – 173 с.

В. В. Сотникова,
студент 2 курса, программа магистратуры
«Теория физической культуры и
технологии физического воспитания»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
vikasota@mail.ru

Научный руководитель: **Т. Т. Ротерс,**
доктор педагогических наук, профессор

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ

Аннотация. В современном мире забота о психоэмоциональном благополучии становится все более актуальной, особенно для женщин, испытывающих значительную нагрузку в повседневной жизни. Статья посвящена исследованию влияния занятий пилатесом на психоэмоциональное состояние женщин в разные периоды: во время тренировки и после ее завершения.

Ключевые слова: здоровье, тренировка, физическое воспитание, пилатес, стресс, упражнения.

Целью работы является выявление динамики эмоциональных и психических изменений, происходящих у женщин, регулярно практикующих пилатес.

Методология исследования включала в себя сочетание количественных и качественных методов. Использовались стандартизированные опросники для оценки уровня тревожности, депрессии и общего эмоционального фона до и после занятий. Результаты исследования демонстрируют, что время тренировок наблюдается снижение уровня стресса и тревожности, а также повышение уровня энергии и концентрации. После тренировок

участницы отмечали улучшение настроения, снижение чувства усталости и общее улучшение самочувствия. Важным фактором является осознанное выполнение упражнений и сосредоточенность на телесных ощущениях, что способствует расслаблению и снятию эмоционального напряжения.

Пилатес может рассматриваться как эффективный инструмент для снижения уровня стресса, тревожности и депрессии, а также для повышения общего качества жизни.

Пилатес, изначально разработанный как система реабилитации, давно перерос свою первоначальную цель и стал популярным методом поддержания физической формы. Однако его влияние на психоэмоциональное состояние женщин часто остается недооцененным. Пилатес, как и любая физическая активность, способствует выработке эндорфинов, гормонов счастья, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса.

Ключ к улучшению психоэмоционального состояния через пилатес лежит в осознанном подходе и правильной технике. Важно выбирать квалифицированного инструктора, который будет следить за правильным выполнением упражнений и адаптировать программу под индивидуальные особенности и уровень подготовки. Не стоит гнаться за быстрым результатом, важен плавный прогресс и умение прислушиваться к своему телу, чтобы не навредить. Регулярные занятия в сочетании с позитивным настроением и верой в свои силы помогут женщинам не только укрепить тело, но и обрести гармонию с собой, улучшить настроение и повысить уверенность в себе. В конечном итоге, пилатес станет не просто физической тренировкой, а инструментом для достижения психоэмоционального благополучия [1, с. 18–29].

Пожалуй, самое главное достоинство системы упражнений пилатеса в том, что вероятность травматизма на занятиях сведена к минимуму, поэтому не стоит переживать о травмах и о плохом самочувствии после занятий. Метод пилатеса является прекрасным средством профилактики и лечения болезней спины, нарушений осанки, а также других последствий травм или стресса. Стресс может негативно влиять на здоровье женщины. Женщины из-за

повышенной возбудимости нервной системы более эмоциональны и чувствительны, и им сложнее «выйти» из ситуации стресса.

С помощью занятий по пилатесу женщина отвлекает себя на 60 минут от всех проблем и концентрируется на занятии, концентрируется на своём дыхании, на теле, слушает приятную релакс музыку. После занятий женщины группы выглядят воодушевлёнными, мотивированными, энергичными. На занятиях часто женщины находят себе друзей по духу и образу жизни.

Подобно восточной физкультуре, пилатес вместе с телом тренирует и разум. Научившись осознать свое тело и развивать связь между разумом и телом на энергетическом уровне, занимающийся приобретает способность управлять своим организмом в целом. [2, с. 21–25].

В качестве вывода можно резюмировать, что пилатес оказывает значительное позитивное влияние на психоэмоциональное состояние женщин. Наблюдения и личный опыт, полученные во время тренировок, подтверждают, что эта практика выходит далеко за рамки обычной физической активности. Пилатес предоставляет женщинам уникальную возможность отключиться от повседневных забот и погрузиться в мир осознанного движения. Концентрация на дыхании и правильном выполнении упражнений помогает снизить уровень стресса и тревожности, а также улучшить общее настроение. Регулярные занятия пилатесом способствуют повышению самооценки и уверенности в себе. Женщины начинают лучше чувствовать свое тело, что положительно сказывается на их эмоциональном состоянии. Улучшается качество сна, снижается раздражительность и усталость. Более того, пилатес создает поддерживающую атмосферу в группе, где женщины могут делиться своими чувствами и переживаниями. Это способствует созданию чувства общности и принадлежности, что также оказывает положительное влияние на их психоэмоциональное благополучие. [3, с. 11–13].

Таким образом, пилатес – это не просто набор физических упражнений, а целостная практика, которая помогает женщинам обрести гармонию тела и души. Это инвестиция в свое здоровье и благополучие, которая приносит ощутимые результаты как на

физическом, так и на эмоциональном уровне. Женщинам, стремящимся к балансу и гармонии в жизни, пилатес может стать ценным инструментом на пути к лучшему самочувствию.

Список литературы

1. Буркова, О.В. Пилатес» – фитнес высшего класса: учебник / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – Москва : Центр полиграфических услуг «РАДУГА», 2005. – 208 с.

2. Демидович, Н. Г. Пилатес как средство физического воспитания студентов: методические рекомендации / Н. Г. Демидович. – Минск: Белорусский национальный технический университет, 2014. – 93 с.

3. Лимонченко, А. С. Физическое воспитание «Пилатес»: методические рекомендации для иностранных студентов высших учебных заведений / А. С. Лимонченко, И. В. Леонтьева, Е. Н. Асташова, П. В. Ярошенко. – Луганск: Из-во ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2014. – 97 с.

УДК 796.894.012.1-053.6

Н. В. Стадников,
студент 2 курса, направление подготовки
«Педагогическое образование (с двумя профилями
подготовки),
Физическая культура. Начальная военная подготовка»
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»
г. Луганск, ЛНР
nikita.stadnikov2000@mail.ru

Научный руководитель: **А. И. Шкурин,**
Кандидат педагогических наук, доцент

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ 13–17 ЛЕТ

Аннотация: Экспериментально обоснован безопасный подход к пауэрлифтингу для подростков 13–17 лет с приоритетом техники. Доказан его позитивный эффект на физическое развитие при нулевом травматизме, опровергающий стереотипы о вреде силовых тренировок.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, подростковый возраст, физическое развитие, методика тренировок, безопасность занятий, педагогический эксперимент.

Цель исследования: Научно обосновать и экспериментально проверить комплексную методику безопасных занятий пауэрлифтингом для подростков 13–17 лет, направленную на оптимизацию их физического развитие.

Задачи исследования: проанализировать современные научно-методические подходы к организации силовых тренировок в подростковом возрасте, выявив ключевые факторы эффективности и риски.

Анализ современных отечественных и зарубежных исследований позволяет констатировать значительный сдвиг в

понимании влияния силовых тренировок на подростковый организм. Работы таких авторов, как Л. П. Матвеев [3] и В. Н. Платонов [5], заложили теоретико-методические основы спортивной подготовки, подчеркивающие значение системности и учета возрастных особенностей. Исследования В. К. Бальсевич и Л. И. Лубышевой [1] акцентируют воспитательный и развивающий потенциал физической культуры в школьном возрасте.

В контексте непосредственно силового тренинга фундаментальный вклад внесен работами Р. А. Пилюна [4], детально раскрывающими физиологические механизмы гипертрофии мышц и адаптации к нагрузкам. Физиологические аспекты, в том числе специфика реакций организма подростка (13–17 лет), всесторонне рассмотрены в трудах А. С. Солодкова и Е. Б. Сологуб [6].

Несмотря на общий прогресс, в научной литературе выявляются следующие пробелы и противоречия, которые определяют научную новизну настоящего исследования:

Проблема исследования заключается в противоречии между высоким развивающим потенциалом пауэрлифтинга (жим, присед, становая) для подростков и недостаточной разработанностью научно-методического обеспечения, гарантирующего реализацию этого потенциала при одновременной минимизации рисков. Настоящая работа направлена на разрешение данного противоречия путем разработки, теоретического обоснования и экспериментальной проверки методической рекомендации.

Для проверки эффективности разработанных методических рекомендаций постепенное повышение весов и работа над техникой был проведен 12-недельный педагогический эксперимент (научная проверка эффективности методики) с участием 30 подростков 13–17 лет, разделенных на контрольную (КГ, $n=15$) и экспериментальную (ЭГ, $n=15$) группы. КГ занималась по стандартной программе, акцентированной на линейном росте рабочих весов. ЭГ тренировалась по авторской методике с акцентом на технику, комплексность и психолого-педагогическое сопровождение. Ключевые результаты представлены в таблице:

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %	p (достоверность различий)
Техника (баллы по эксп. шкале, макс. 10)	ЭГ	6.2 ± 0.4	8.7 ± 0.3	+40.3%	$p < 0.01$
	КГ	6.4 ± 0.5	7.1 ± 0.6	+10.9%	$p > 0.05$
Сумма троеборья (кг, по технич. нормативам)	ЭГ	185 ± 15	225 ± 18	+21.6%	$p < 0.01$
	КГ	190 ± 17	210 ± 20	+10.5%	$p < 0.05$

Результаты 12-недельного эксперимента показали, что подростки, занимавшиеся по предложенным методическим рекомендациям, продемонстрировали не только значимое улучшение силовых показателей и техники выполнения упражнений, но и позитивные психофизические изменения: уверенности в себе и дисциплины при полном отсутствии травм.

Дополнительные результаты: в ЭГ у всех участников отмечено улучшение показателей общей физической подготовленности (гибкость, выносливость) по результатам контрольных тестов (наклон вперед, планка, бег на 30 метров с учётом времени).

За время эксперимента в ЭГ не зафиксировано ни одной тренировочной травмы. В КГ отмечено 2 случая незначительных растяжений связок голеностопного сустава и кисти. Наблюдение и анкетирование показали более высокий уровень дисциплины, вовлеченности в процесс и понимания целей тренировки в ЭГ.

Приоритет техники над весом в ЭГ не только не замедлил силовой прогресс, но и обеспечил больший прирост результата в

троеборье, что свидетельствует о более качественной нейромышечной адаптации.

Нулевой травматизм в ЭГ подтверждает, что соблюдение заложенных в методику принципов безопасности позволяет полностью нивелировать основные риски силового тренинга.

Также система микроцелей (улучшение угла в приседе, фиксация в тяге), достижимых на каждой тренировке, создавала постоянный позитивный фон и ощущение компетентности. В КГ фокус на весе отягощения, который не всегда поддается контролю, мог провоцировать стресс и страх перед неудачей.

Полученные данные полностью согласуются с утверждением, что фундаментом тренировок юных атлетов должно быть освоение техники, а не поднятие большого веса без техники. Наше исследование предоставляет конкретные результаты: группа, где вес увеличивался только после стабилизации техники, в итоге показала более чем двукратное превосходство в ее качестве и вдвое больший прирост силового результата.

Более значимое улучшение суммы троеборья в ЭГ, несмотря на консервативную прогрессию нагрузок, объясняется феноменом оптимальной нейрологической адаптации. Акцент на идеальное биомеханическое выполнение движений, дополненный широким арсеналом общеразвивающих и специально-вспомогательных упражнений, привел к более эффективному рекрутированию двигательных единиц, улучшению межмышечной и внутримышечной координации. В КГ прогресс, вероятно, лимитировался накоплением технических ошибок, создававших биомеханические дисбалансы и повышавших энергозатраты.

Выявленное расхождение с традиционными прагматичными подходами, где главным критерием служит еженедельное увеличение рабочих весов, является закономерным. Исследование демонстрирует, что такая краткосрочная стратегия менее эффективна в долгосрочной перспективе и сопряжена со скрытыми психоэмоциональными издержками и повышенным риском травм.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие обобщающие выводы:

В решении задачи был осуществлен комплексный анализ современных подходов, что позволило выделить системообразующие принципы безопасного и эффективного силового тренинга подростков (доминанта техники, комплексность, индивидуализация) и сформулировать научную гипотезу исследования.

На основе результатов сформулированы конкретные практические рекомендации для тренеров:

- использовать экспертную шкалу оценки техники как основной критерий для увеличения нагрузки;
- внедрять обязательные блоки ОФП и суставной гимнастики в каждую тренировку;
- сместить акцент коммуникации с результата («поднял больше вес в несоответствующей технике») на процесс («как улучшил технику»);
- регулярно проводить краткие беседы, формирующие у подростков понимание целей и принципов тренировки.

В ходе педагогического эксперимента была доказана высокая практическая эффективность методических рекомендаций. Подтверждено, что их применение приводит к синергетическому эффекту: значимому улучшению физических качеств и техники, позитивной динамике психосоциальных характеристик (рост самооценки, снижение тревожности, повышение дисциплины) при стопроцентном обеспечении безопасности (нулевой травматизм).

Сделан вывод о том, что пауэрлифтинг при условии научно обоснованной организации является безопасным и эффективным средством гармоничного развития подростков, способствуя укреплению здоровья, формированию волевых качеств и позитивной социализации.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева. – Москва : Академия, 2010. – 320 с.
2. Зверев, В. Д. Безопасность в силовых видах спорта: методические аспекты работы с юными спортсменами / В. Д. Зверев,

П. К. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 5. – С. 45–48.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.

4. Пилюян, Р. А. Гипертрофия мышц и силовая тренировка: научные основы / Р. А. Пилюян. – Москва : Спорт, 2016. – 280 с.

5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: [монография] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – 808 с.

6. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Москва : Спорт, 2020. – 620 с.

Д. С. Степанченко,
студент 4 курса, направление подготовки
«Физическая культура. Начальная военная подготовка»,
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР

Научный руководитель: **А. И. Шкурин,**
кандидат педагогических наук, доцент

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ИНТЕРЕСА К ВОЛЕЙБОЛУ У ДЕТЕЙ 5-9 КЛАССОВ

Аннотация. Формирование устойчивого интереса к физическим занятиям у подростков имеет большое значение для развития их физического и социального потенциала. В статье рассматривается проблема поддержания заинтересованности школьников в занятиях волейболом, учитывая различия в уровне владения техникой и познавательную активность разных возрастных групп (11-15 лет).

Ключевые слова: волейбол, социальное развитие, устойчивая мотивация, особенности возраста, игровая форма, развитие навыков, методики обучения.

Проблема формирования интереса подростков к занятиям спортом актуальна, поскольку именно интерес и его постоянная поддержка от самого появления до высшей степени проявления являются основными факторами, позволяющими ребенку долговременно сохранять желание заниматься физической культурой или спортом, получая от этого как моральное, так и физическое удовольствие, а также пользу для здоровья.

Волейбол, как командный вид спорта, играет важную роль в физическом и социальном развитии школьников. Однако поддержание устойчивой мотивации у учащихся в возрасте 11-15 лет (5-9 классы) представляет собой педагогическую проблему из-за

различий в темпах приобретения навыков и когнитивной активности.

Участие в спортивных играх не только способствует физическому развитию детей, но и формирует такие социальные качества, как командный дух, лидерство и настойчивость [1, с. 21]. Психологические исследования показывают, что вовлечение детей в активные виды спорта в раннем возрасте существенно влияет на их восприятие физической активности в будущем. В частности, волейбол как динамичная и стратегически насыщенная игра может не только привлечь интерес детей, но и развить их физические навыки и игровое мышление.

Работа с детьми в возрасте 11-15 лет предполагает использование разнообразных методик, направленных на формирование интереса к занятиям волейболом. Исследования показывают, что на этом этапе у детей формируется способность к самоидентификации и саморегуляции, что делает их восприимчивыми к новым идеям и активностям [2, с. 39]. Основная цель нашего исследования – рассмотреть возможные игры и упражнения, которые могут способствовать развитию интереса к волейболу среди подростков указанной возрастной группы, рассматривая их особенности и психологические аспекты.

Традиционные методы обучения часто не учитывают возрастных психологических и физиологических особенностей, что приводит к снижению уровня участия. В данном исследовании рассматриваются основанные на игре методы обучения, направленные на развитие технических навыков при одновременном укреплении долгосрочного интереса к волейболу, подкрепленные современными исследованиями в области спортивной педагогики.

Исследование показывает, что игра является одним из важнейших способов, через который дети взаимодействуют с окружающим миром. Во время занятий волейболом, особенно для детей 11-15 лет, следует применять разнообразные игровые методы. Например, упражнение «Мяч в кругу» развивает командный дух: дети стоят в кругу и передают мяч друг другу, стараясь не уронить его. Это не только учит координации, но и создает атмосферу дружбы и соперничества. Подобные игры помогают создать

положительное отношение к волейболу и формируют привычку тренироваться в команде.

Для младших команд (11-12 лет) стоит использовать легкие адаптации волейбольных игр, такие как «Мини-волейбол». Это упрощенная версия, где игры проходят на уменьшенной площадке и используются легкие мячи. Упражнение «Ловкость на подаче» может включать цель – подать мяч в определённую зону площадки. Это помогает развивать точность и уверенность в ударах.

В возрасте 13-15 лет, когда подростки начинают осознавать свои возможности, можно внедрять более сложные игровые элементы. Например, игра «Командный бой» предполагает деление на две команды, где необходимо затенить друг друга, чтобы достичь определённой цели. Это не только вовлекает детей в ситуацию выбора, но и развивает стратегическое мышление.

Русские исследователи, такие как С. А. Прохоренков [3] и В. А. Лепешкин [4], подчеркивают, что именно в этом возрасте важно не только учить технике игры, но и формировать интерес через игровые задачи, которые будут стимулировать желание заниматься волейболом. Отличной идеей для больших групп является соревнование «Эстафета», где участники проходят задания, связанные с волейболом на время, что добавляет элемент игры и соревнования.

Круговорот интереса в волейболе также подстегивает внедрение новых технологий, как например, использование видеоанализов. В уроках физкультуры можно применять видеозаписи игр, что позволит детям увидеть свои ошибки и достижения. Такие упражнения способствуют не только техническому, но и эмоциональному вовлечению в игру.

Включение элементов креативности, таких как создание командной эмблемы или речевки также положительно сказывается на интересе детей к волейболу. Это способствует сплочению учеников и формирует у них чувство принадлежности к команде. Сделав акцент на игровой форме, можно привнести конкуренцию, которая будет поддерживать интерес к волейболу.

Основное внимание при обучении должно уделяться подготовки к игрокам разного уровня физической подготовки.

Например, в группе с менее подготовленными игроками следует начинать с базовых навыков, таких как прием мяча и подача. Используя простые и понятные игры, такие как «Поймай мяч», можно помочь детям наглядно усвоить основы и развить уверенность.

Помимо физических упражнений, внимание следует уделить и теоретической части. Проведение мини-лекций о стратегии волейбола, элементах игры и успехах известных волейболистов поможет лучше понять суть спорта и его прелести. Это обогащает опыт детей и может служить мотивацией для дальнейших занятий.

Задания могут включать как технические схемы, так и командные игры, что будет стимулировать коллективное взаимодействие и поддерживать интерес у детей.

Рассмотрим игровые упражнения для различных возрастных групп:

1. Игровые упражнения для начальной подготовки (11-12 лет, 5-6 классы).

На данном этапе двигательные навыки и координация все еще развиваются, что требует особого внимания к вовлечению в игру.

– «Эстафета с циркуляцией мяча» – модифицированное волейбольное упражнение, в котором игроки последовательно передают мяч через сетку, используя пасы снизу, постепенно вводя приемы сверху.

– «Испытание на точность подачи» – на площадке соперника отмечены зоны с разной стоимостью очков, что способствует развитию точности за счет соревновательного подсчета очков.

– «Позиционная игра с вращением» – игроки меняются ролями (подающий, пасующий, нападающий) после каждого розыгрыша, что способствует универсальности и тактической осведомленности.

2. Специализированные упражнения для закрепления технических навыков (13-14 лет, 7-8 классы):

Подросткам из этой группы требуются структурированные, но в то же время динамичные упражнения для совершенствования техники и понимания тактики [5, с. 111].

- «Тактические игры с малым количеством игроков (3х3)» – при уменьшении количества игроков увеличивается частота соприкосновения с мячом, что улучшает принятие решений и пространственную ориентацию.

- «Тренировка реактивной защиты» – случайные траектории движения мяча стимулируют адаптивное движение, повышая эффективность защиты.

- «Схема последовательной передачи» – команды выполняют серию контролируемых пасов в условиях ограниченного времени, сочетая техническую точность с командной координацией.

3. Комплексные модели тренировок для продвинутых игроков (15 лет, 9 класс):

- Старшеклассники получают пользу от высокоинтенсивных, требующих больших когнитивных усилий упражнений, имитирующих соревновательные условия.

- «Упражнение по упреждающей блокировке» – атакующие меняют углы атаки, в то время как блокирующие реагируют без предварительных визуальных подсказок, улучшая двигательные реакции, позволяющие прогнозировать результат.

- «Игра в матче с измененными правилами» – ограничения, такие как обязательная последовательность действий в три касания или ограниченные зоны атаки, развивают стратегическую адаптивность.

- «Биомеханический анализ подачи» – обратная связь с помощью видео о механике подачи в прыжке позволяет совершенствовать технику за счет самооценки.

Эффективные тренировки по волейболу для учащихся 5-9 классов должны включать в себя методики, учитывающие возрастные особенности, которые обеспечивают баланс между развитием навыков и психологической вовлеченностью. Для младших подростков (11-12 лет) игровые упражнения обеспечивают

приобретение базовых навыков без отрыва от игры. Учащиеся среднего уровня (13-14 лет) получают пользу от структурированных, вариативных упражнений, которые укрепляют технические и тактические навыки. Учащиеся продвинутого уровня (15 лет) нуждаются в тренировках повышенной сложности, имитирующих требования соревнований.

Несмотря на физическую активность, важно учитывать и психоэмоциональную сторону. Наблюдая за игрой, тренер может отметить сильные и слабые стороны каждого участника, подбадривать и помогать им развивать свои навыки. Игровое время, наполненное положительными эмоциями, способствует формированию устойчивого интереса.

Завершая тему, можно заметить, что создание системы упражнений и игр, направленных на развитие интереса к волейболу у детей 5-9 классов, несомненно, играет важную роль. Используя подходы, основанные на создании увлекательной и предсказуемой среды, тренеры могут сделать обучение интересным и продуктивным, формируя любовь к спорту на всю жизнь. Вдобавок, интеграция новых технологий и методов тренировки способствует не только физическому развитию, но и формированию необходимых жизненных навыков.

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – 2-е изд. – Москва : Просвещение, 2012. – 77 с
2. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – Москва : Физкультура и Спорт, 2007. – 178 с.
3. Методические рекомендации по применению специальных упражнений при обучении волейболу учащихся 5-7 классов общеобразовательных школ / С. А. Прохоренков. – Москва : Перо, 2020. – 31 с.
4. Тактика волейбола: методика обучения школьников / В. А. Лепешкин. – Москва : Перо, 2023. – 196 с.

В. В. Стрельчук,
студент 2 курса, программа магистратуры
«Теория физической культуры и
технологии физического воспитания»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
olusha-87@ mail.ru

Научный руководитель: **А. В. Зюзюков,**
кандидат педагогических наук, доцент

МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ СРЕДСТВАМИ БОКСА В ПРОЦЕССЕ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ

Аннотация. В статье рассматриваются теоретико-методические основы развития физических способностей юных боксеров в процессе внеклассной работы.

Ключевые слова: бокс, физическая подготовка, нагрузка, двигательные качества.

Основу содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. Это процесс воспитания физических качеств, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья [3]. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие быстроты, выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и т. п.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, которые отвечают, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинках, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером [1; 2; 3].

Цель работы заключается в исследовании и обосновании методических особенностей развития физических способностей учащихся основной школы средствами бокса в процессе внеклассной работы.

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие физических качеств в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и скорости выполнения, для чего нужен соответствующей импульс силы, достаточная сила мышечного сокращения, то есть определенная мощность действия группы мышц.

Мышечная сила – одно из важнейших физических качеств боксера. Большое разнообразие его движений с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у боксера – в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Таким образом, у боксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности ЦНС, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности и биохимических процессов, происходящих в мышцах [2; 3].

Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции. Простая реакция в боксе – это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапно появляющиеся действия противника. Во время боя «чистая» простая реакция почти не встречается, а только в процессе обучения и тренировки, когда действия боксеров обуславливаются. В бою проявляются сложные

реакции двух типов: реакция на движущийся объект, т. е. на противника, и реакция выбора. В первом случае в доли секунды надо действовать ударами по передвигающемуся противнику, во втором случае боксер реагирует своими действиями на действия противника. Для развития быстроты целесообразно чередовать ускоренное выполнение упражнения с более плавным.

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности, как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов [1]. Выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению. Во время тренировок и особенно боев организм боксера испытывает как физическое, так и умственное утомление (в результате напряженной деятельности анализаторов, например, зрительных). Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения [2; 3]. Специальная выносливость базируется на общей и сочетает в себе несколько физических качеств. Быстрое восстановление позволяет уменьшить интервалы отдыха, увеличить их число и выполнять активные действия на протяжении всего боя. Выносливость является одним из главных компонентов мастерства боксера.

Несмотря на то, что в боксерской деятельности амплитуда движений относительно небольшая по сравнению с другими видами спорта, в систему физической подготовки боксеров упражнения на гибкость следует постоянно вводить, так как они одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и

быстроте сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т.д.

Боксеру надо уметь сочетать передвижение с атакующими и защитными действиями. При отсутствии точной координации он не сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно сбивающих факторах, быстро восстанавливать потерянное равновесие. Наиболее эффективными являются упражнения с партнером. Упражняясь в парах, следует учиться действовать из всех положений и стремиться создать во время защиты удобное исходное положение для нанесения ударов. Уровень координации определяется и в обманных действиях, в быстрых подходах к противнику во время атак и опережений его действий своими контратаками. Развитию координации следует уделять особое внимание при начальной форме обучения: овладении механикой движения ударов, защит, передвижения, сочетании этих действий [4].

Развитие быстроты юных боксеров должно осуществляться на основе общей физической подготовки с учетом их возрастных особенностей; необходимо как можно чаще менять типы упражнений во время занятия; учебная форма занятий с относительно невысокой нагрузкой должна преобладать над тренировочной; при развитии физических качеств необходимо строго соблюдать постепенное нарастание нагрузки; в каждом учебно-тренировочном занятии с юношами физиологическая и психологическая нагрузка должна возрастать в первые 80–90 мин; для постепенного повышения нагрузки необходимо строго соблюдать последовательность обучения.

Список литературы

1. Антонов, В. О. Бокс: учебное пособие / В. О. Антонов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 218 с.
2. Бутенко, Б. И. Специальная физическая подготовка боксеров / Б. И. Бутенко // Вопросы современного бокса. – 2014. – № 10. – С. 53–59.
3. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (тренировочный этап, этапы совершенствования

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства): методическое пособие / состав. А. Н. Корженевский, Г. В. Кургузов. – Москва : ФГБУ ФЦПСР, 2021. – 235 с.

4. Филимонов, В. И. Современная система подготовки боксеров: учебное пособие для тренеров-преподавателей по боксу / В. И. Филимонов. – Москва : ИНСАН, 2009. – 480 с.

Ю. О. Табалина,
студент 5 курса, направление подготовки
«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
tabalina1688@mail.ru

Научный руководитель: **Е. А. Мелешко,**
старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры
и физической реабилитации

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ЖЕНЩИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация. В статье рассматривается применение лечебной физической культуры у женщин молодого возраста в послеродовом периоде. Автор описывает основным показателем оценки силовой выносливости мышц тазового дна (по оценке Оксфорда (МТД), в результативности доказывает достоверность полученных результатов.

Ключевые слова: лечебная физическая культура; восстановление; послеродовой период; организация занятий.

По мнению А. С. Батрак, Е. Ю. Дьяковой и Л. С. Ходасевича перестройка женского организма в период беременности является физиологическим состоянием, а не патологическим. При этом все изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер. В негативных часто отмечают ослабление мышц тазового дна, и общие нарушения функционального состояния организма женщины [1, с. 125].

М. М. Миронов, Н. Г. Титова, Е. Н. Летягина, С. Н. Гутко в собственной работе отмечали, что существует большой объем

специальных занятий для профилактики пролапса органов малого таза и нарушений мышц тазового дна, многие из этих факторов влияют на психоэмоциональное состояние женщин [3].

Е. В. Горелова в собственной статье описывала, применение оздоровительной физической культуры в период послеродового восстановления. Автор также рассматривала ее воздействие на организм, и приводила примером варианты применения данной физической культуры во всем мире [4, с. 94].

Таким образом, считаем, что должны проводиться последующие исследования по теме применения лечебной физической культуры у женщин молодого возраста в послеродовом периоде.

Целью исследования мы выделили – оценить примененную методику лечебной физической культуры, направленную на улучшение физического состояния женщин молодого возраста в послеродовом периоде.

Многие авторы описывают что понижается индекс здоровья беременных, в первую очередь это связано с образом жизни современного человека. При этом описывают процесс восстановления после родов как сложный и многоуровневый.

Одни специалисты описывают эффективность аэробных нагрузок (дозированная ходьба), другие рассматривают силовые направления (занятия в тренажерных залах), часть авторов описывают статодинамические (упражнения Кегеля) и упражнения для развития гибкости (йога, пилатес).

При этом практически все авторы отмечают, что абсолютно безопасно возвращаться к занятиям физической культуры не ранее чем через месяц после родов [2; 5].

Большая часть авторов описывает пользу именно физических упражнений, которые выполняются в соотношении с психотипажом самих женщин, могут рассматриваться как средство восстановления, которые должны быть направлены на общее развитие физических показателей и физических качеств и улучшать общее физическое состояние [1; 2; 5].

Таким образом, в современном мире для женщины в послеродовом периоде считаем необходимым начинать занятия

через месяц после родов. Восстановление должно быть направленно на социализацию, психологическое спокойствие и последующее физическое здоровье.

Для проведения экспериментальной части исследования были отобраны, в акушерском отделении «Темрюкской ЦРБ», женщины раннего послеродового периода, которым было проведено исследование силы мышц тазового дна, и у которых были выявлены незначительные изменения в силе данных мышц. Врачом им было предложено занятие в Фитнес клубе «ShelkovaFit» в г. Темрюк по программе оздоровительной гимнастики.

В исследовании приняло участие 12 женщин (экспериментальная группа). Занятия проводились три раза в неделю, включали в себя ЛФК (30 минут), упражнения Кегеля (15 минут) и занятия для мышц тазового дна по системе «Вагитон» (20-30 минут).

Базовым методом в нашем исследовании выделили оценку силовой выносливости мышц тазового дна (по оценке Оксфорда (МТД).

При проведении оценки сокращения мышц тазового дна у женщин экспериментальной группы средние данные до эксперимента составили 3,6 балла «легкие сокращения», после эксперимента с оценкой 6 баллов «умеренно выраженные сокращения». Улучшения составили порядка 65%, показатели изменились в 1,65 раза, таким образом, считаем что результаты достоверны ($p < 0,05$).

Результаты исследования силовой выносливости мышц тазового дна представлены на рисунке 1.

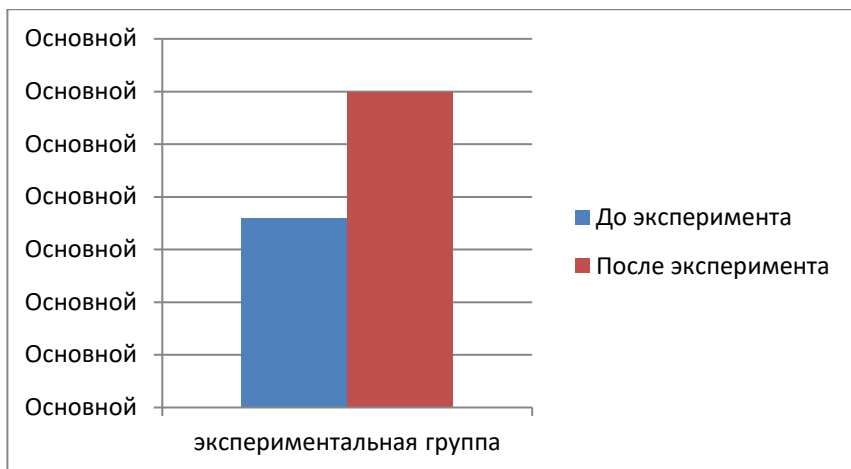


Рисунок 1. Характеристика показателей силовой выносливости МТД женщин по шкале Оксфорда (n=12)

При применении последовательно лечебной физической культуры, статодинамических упражнений (упражнения Кегеля) и занятий по системе «Вагитон». Которые в последующем являются профилактикой опущения (пролапса) органов малого таза и недержания мочи. Что является показателем физического состояния, так и в последующем улучшение психоэмоционального состояния женщин после родов.

Именно данное сочетание имеет методические особенности в том, что постепенно укрепляются мышцы тазового дна.

Таким образом, проведённое исследование доказало, что расширенная программа лечебной физической культуры с упражнениями Кегеля и занятиями по системе «Вагитон» оказывает положительное влияние на женщин молодого возраста в послеродовом периоде, именно с понимания силовой оценки мышц тазового дна. Таким образом считаем, что результаты предложенной методики и поставленная цель научно исследовательской работы решена полностью.

Список литературы

1. Батрак, А. С. Влияние аквааэробики на организм беременных и родильниц / А. С. Батрак, Е. Ю. Дьякова, Л. С. Ходасевич // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 2. – С. 121-128.
2. Батрак, А. С. Аквааэробика беременных как метод внутриутробной защиты плода / А. С. Батрак, Л. С. Ходасевич, И. О. Наследникова // Современные вопросы биомедицины. – 2019. – Т. 3. – № 3. – С. 3-15.
3. Миронов, М. М. Повышение качества жизни населения средствами физической культуры и спорта. / М. М. Миронов, Н. Г. Титова, Е. Н. Летягина, С. Н. Гутко // В сборнике: Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки. Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. Нижний Новгород, 2022. – С 530-533.
4. Горелова, Е. В. Роль физической культуры в восстановлении женщин после родов / Е. В. Горелова // Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки. – 2023. – № 3 – С. 93-96.
5. Мадиева, Г. Б. Оптимизация физической культуры женщин во время беременности и послеродовом периоде / Г. Б. Мадиева, Д. Т. Онгарбаева, А. Г. Хохлов // Вестник Казахского национального женского педагогического университета. – 2019. – № 1. – С. 279-284.

Д. Р. Тарасов,
студент 3 курса, направление подготовки
«Физическая культура»,
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
tarasovdanil663@gmail.com

Научный руководитель: **О. П. Крайнюк,**
доцент кафедры спортивных дисциплин

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 5-6 КЛАССОВ

Аннотация. В статье исследуется влияние занятий по легкой атлетике на физическое развитие учащихся 5-6 классов. Легкая атлетика как один из самых распространенных видов спорта охватывает разнообразные физические упражнения, что способствуют укреплению мышц, развитию координации, выносливости и общего физического состояния. В статье рассматриваются основные физиологические изменения, проходящие во время регулярных занятий, и их влияние на общее физическое подготовленность школьников.

Ключевые слова: легкая атлетика, школьный спорт, физическая активность, здоровье подростков, двигательная активность, физическое воспитание.

Проблема физического развития молодежи и усовершенствование их физического развития подготовленности является одним из ключевых направлений современной педагогики, физического воспитания и спорта. Легкая атлетика как фундаментальная составляющая физического воспитания играет важную роль в формировании физических качеств, укреплении здоровья и гармоничное развитие детей и подростков. В то же время в современных условиях актуальным является поиск эффективных методик и программ, способствующих максимальному раскрытию

потенциала учащихся в процессе занятий легкой атлетикой. В связи с тенденциями к снижению уровня физической активности среди учащихся 5-6 классов из-за растущей компьютеризации и малоподвижного образа жизни важно исследовать эффективность различных видов физических упражнений, в частности легкой атлетики как одного из наиболее доступных и полезных средств для всестороннего развития организма [2].

Легкая атлетика является основой для развития физических качеств, таких как выносливость, скорость, сила, координация движений, являющихся важными составляющими общей физической подготовки школьников. Учитывая важность этого вида спорта для развития физических качеств учащихся, исследование в этой области поможет выявить наиболее эффективные методики занятий и оценить их влияние на здоровье и физическое подготовленность подростков. В России все больше исследований посвящено поиску оптимальных методов повышения физической активности школьников, в частности, благодаря занятиям по лёгкой атлетике. За последние 5-10 лет в России был проведен ряд исследований, освещающих положительное влияние занятий по легкой атлетике на физическое развитие учащихся [4, с. 34].

Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук, авторы учебного пособия по легкой атлетике, утверждают, что спортивные тренировки и соревновательная деятельность по легкой атлетике дают возможность занимающимся реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу. Легкую атлетику они характеризуют как вид спорта, где спортсмены показывают результаты на грани человеческих возможностей. Положительное влияние легкой атлетики проявляется в том, что это средство

восстановления и реабилитации организма и воспитания и развития подрастающего поколения. Легкая атлетика – учебная дисциплина, способствующая становлению специалиста в области физической культуры и спорта [2, с. 9].

Кроме того, влияние спортивных занятий на развитие силовых качеств, скорости, выносливости и координации активно изучали Платонов В. М., Адамчук В. В. и другие учёные. Однако, несмотря на большое внимание к этой тематике, остается ряд нерешенных вопросов, в частности: как адаптировать занятия легкой атлетикой к современным условиям обучения; какой комплекс упражнений является наиболее эффективным для разных возрастов школьников; как коррелируется влияние занятий легкой атлетикой с другими составляющими здоровьесберегающих технологий. Особенно важна роль физического развития учащихся 5-6 классов, поскольку этот период является критическим для формирования основ здоровья на всю жизнь, а также для подготовки к активному участию в спортивных соревнованиях и к повседневной жизнедеятельности [3, с. 54].

Поэтому исследование влияния занятий легкой атлетикой на физическое развитие школьников имеет научно-практическое значение для совершенствования школьных программ физического воспитания и разработки эффективных методов тренировки, направленных на улучшение физической подготовленности учащихся.

В условиях увеличения малоподвижного способа жизни среди школьников особое значение придается физическому воспитанию, направленному на развитие основных физических качеств. Проблема в том, что не все ученики вовлечены в регулярные спортивные занятия, и это негативно влияет на их физическое развитие [2]. Каждый урок легкой атлетики требует высокого уровня организации. Это связано со сложностью выполнения легкоатлетических упражнений и обеспечения безопасности занятий. При построении плана проведения урока необходимо соблюдать главное условие: наличие эффективных средств подготовки и укрепления опорно-двигательного аппарата с учетом возрастных особенностей учащихся.

Важным аспектом является также профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, укрепление иммунитета и улучшение когнитивных функций, что может способствовать успеваемости в обучении. Однако, несмотря на многочисленные преимущества, существуют трудности в обеспечении постоянной мотивации учащихся, требующей дальнейшего изучения. Занятия легкой атлетикой также развивают социальные навыки, например, сотрудничество в команде и достижения общих целей, что способствует успешной социализации учащихся.

Методика обучения легкоатлетическим упражнениям описана в работах А. И. Жилкина, А. Н. Макарова, Н. Г. Озолина и др. [3]. Эффективность обучения школьников легкоатлетическим упражнениям зависит от соблюдения основных требований к процессу преподавания. Программный материал для учащихся пятых классов предусматривает закрепление: видам ходьбы, бега, прыжков и метаний. Это и есть жизненно необходимые двигательные умения и навыки. С каждым учебным годом легкоатлетический материал программы расширяется и усложняется. В разделе программы легкой атлетики на каждом году обучения содержатся теоретические сведения, навыки и умения, материал для развития двигательных качеств и требования к школьникам.

Регулярные физические нагрузки помогают заложить основы для поддержания здорового способа жизни во взрослом возрасте. Дальнейшие исследования в данной области могут сосредоточиться на изучении влияния конкретных атлетических дисциплин, таких как бег на длинные дистанции, спринт или скачки, на физическое и психоэмоциональное развитие школьников. Разработка специализированных программ, учитывающих потребности учащихся 5-6 классов, может способствовать популяризации физической активности среди молодежи, помогая формировать здоровые привычки с раннего возраста.

Занятия легкой атлетикой оказывают значительное влияние на укрепление физического здоровья и улучшения общей физической подготовленности учащихся школьного возраста. Они способствуют развитию основных физических качеств, таких как

выносливость, сила, скорость и гибкость, а также положительно влияют на психоэмоциональное состояние детей. Уроки по легкой атлетике являются необходимым элементом развития и поддержки физического здоровья, что помогает школьникам достигать гармоничного развития как физически, так и психологически. Такой детальный подход к исследованию позволит более глубоко раскрыть важность легкой атлетики для физического и психоэмоционального развития школьников, а также предоставит теоретическую основу для рассмотрения практических аспектов, которые будут способствовать усовершенствованию школьных программ физического воспитания и методов тренировок.

Список литературы

1. Адамчук, В. В. Использование вспомогательных средств тренировки в легкой атлетике. Физическая культура, спорт и здоровье нации / В. В. Адамчук, И. П. Кульчицкая, В. А. Овчарук. – 2022. Вып. – 13 (32). – 115 с.
2. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М., 2015. – 464 с.
3. Лазарев, И. В. Практикум по легкой атлетике: учебное пособие. / И. В. Лазарев, В. С. Кузнецов, Г. А. Орлов. – М., 2019. – 160 с.
4. Лях, В. И. Двигательные способности. Общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания / В. И. Лях // Физическая культура в школе. 2016. – №2 – 46 с.
5. Озолин, Н. Г. Лёгкая атлетика. / Н. Г. Озолин, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М., 2019. – 313 с.
6. Платонов, В. М. Современная спортивная тренировка: учебник / В. М. Платонов. – Киев : Первая типография, 2021. – 672 с.

УДК 796.325

Б. В. Темин,
студент 2 курса, программа магистратуры
«Спорт высших достижений
и система подготовки спортсменов»
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет»,
г. Луганск

Научный руководитель: **Н. А. Павлова,**
кандидат педагогических наук, доцент

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация. Статья освещает компактный анализ применения тренажерных устройств, которые дополняют круг средств для развития и совершенствования специальной физической, технической и тактической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: волейбол, волейболисты, дополнительные средства, техническая подготовка, совершенствование тренировочного процесса.

Современный вектор развития спорта неотделим от активного внедрения новейших достижений научно-технического прогресса.

Научно-технический прогресс находит свое отражение в спорте посредством: активного использования прогрессивных технологий, разработанных как в отечественной, так и в зарубежной практике различных видов спорта, в тренировочном процессе; адаптации технических решений, успешно применяемых в других сферах жизнедеятельности, к спортивной деятельности; разработки специалистами в области спорта и физической культуры

инновационных средств и оборудования, обеспечивающих более эффективную подготовку спортсменов.

К техническим средствам в спорте относят комплексы, устройства, аппаратуру, применяемые для целенаправленного воздействия на физиологические системы организма с целью развития определенных навыков, а также инструменты для мониторинга и анализа данных в ходе тренировок, направленные на увеличение их результативности.

Тренировочные устройства представляют собой специализированное оборудование, позволяющее выполнять спортивные упражнения с заранее определенной нагрузкой и кинематикой без непосредственного взаимодействия с соперником или внешней средой [2].

Тренажеры отличаются конструкцией и принципами работы, ориентированными на развитие конкретных двигательных качеств или их комплекса. К примеру, для повышения общей, силовой и скоростно-силовой выносливости в различных видах спорта эффективно применение беговых дорожек, велотренажеров и аналогичных устройств. Динамическая сила и гибкость развиваются с помощью тяговых устройств.

Существуют также универсальные тренажеры, сочетающие в себе различные направления воздействия на организм. Гимнастический комплекс «Здоровье» является примером такого устройства, позволяющего комплексно развивать двигательные навыки.

В настоящее время технические средства широко используются как в профессиональном спорте, так и в физическом воспитании в образовательных учреждениях. Они улучшают организацию занятий, повышают их плотность, результативность, эмоциональность и способствуют качественному совершенствованию учебного процесса. Технические средства оказывают значительную помощь в развитии физических качеств и обучении упражнениям [1].

Использование технических средств позволяет более эффективно развивать и воспитывать специфические двигательные и волевые качества спортсменов, такие как сила, скорость,

выносливость, координация, ловкость, гибкость, а также другие навыки, необходимые для достижения успеха в конкретных видах спорта. Кроме того, тренировочные устройства и тренажеры активно применяются в восстановительной терапии.

Изначально в спортивной практике технические средства вводились для увеличения физической нагрузки и в качестве специализированных инструментов для совершенствования спортивной техники. Это способствовало повышению интенсивности тренировок и делало процесс обучения и тренировки более осознанным [3].

В настоящее время тренажеры и тренировочные устройства широко используются в различных видах спорта. Однако современные методы исследований и управления, такие как автоматизированные системы сбора и обработки данных, внедряются не так быстро, как хотелось бы. Это связано с отсутствием четкой систематизации наиболее значимых параметров в спортивной науке, необходимых для управления тренировочным процессом, а также с нехваткой четких технических и методических требований к используемым техническим средствам.

Часто технические средства изготавливаются кустарно, разрабатываются отдельными специалистами или небольшими группами конструкторов. Из-за случайного характера создания таких приборов и устройств, их технические характеристики значительно варьируются, что делает информацию, полученную с их помощью, несопоставимой.

Тренажеры с обратной связью позволяют спортсмену оценивать качество выполнения упражнений. В зависимости от скорости получения информации, такие тренажеры делятся на те, что не предоставляют срочную информацию, и те, что обеспечивают мгновенную обратную связь о количественных и качественных параметрах упражнения. Простейшим примером тренажера со срочной обратной связью может служить зеркало на занятиях гимнастикой или тяжелой атлетикой. Видеомагнитофон, позволяющий спортсмену увидеть себя со стороны после выполнения упражнения, относится к тренажерам с обратной связью без срочной информации [4].

На современном этапе развития спорта появились приборы, основанные на стимуляции мышц. Электростимуляция может использоваться для развития физических качеств и коррекции техники движений. Интерес к электростимуляции здоровых людей, особенно спортсменов, обусловлен возрастающими требованиями к их подготовке, а также поиском инновационных методов и средств для интенсификации и оптимизации тренировочного процесса [4].

Научные исследования, подтверждающие эффективность использования дополнительных средств для совершенствования технической подготовки волейболистов:

В исследовании Ю. Н. Эртмана разработана методика совершенствования подачи мяча с применением технических средств, которая позволяет эффективно влиять на результативность соревновательной деятельности.

Исследование Л. М. Никитиной и С. В. Никитина направлено на экспериментальную проверку значимости применения комплексов упражнений с тренажёрными устройствами в учебно-тренировочном процессе волейболисток для повышения специальной физической и технической подготовленности.

В исследованиях В. А. Бурцева, М. Н. Чапурина, Е. Н. Симзяевой подтверждена эффективность экспериментальной методики обучения техническим элементам в волейболе с применением технических средств, которая позволяет эффективно осваивать технические элементы и применять их в соревновательной деятельности.

Именно поэтому решением данной проблемы может быть применение в тренировке спортсменов специальных тренажёрных устройств, позволяющих моделировать различные режимы работы мышц в условиях, близких к специфической структуре основного спортивного упражнения [3, с. 4].

Применение тренажеров расширяет круг средств специальной физической, технической и тактической подготовки спортсменов.

Исходя из данных практики применения тренажеров и тренажёрных устройств, можно сказать, что наиболее эффективными являются обучающие устройства, создающие и

моделирующие условия, близкие к соревновательной деятельности спортсмена. Эти же тренажеры обладают высокой надежностью и безотказностью в работе, а также обеспечивают получение информации о результатах своих действий, позволяют широко использовать индивидуальную, поточную, круговую форму организации занятий и дают возможность комплексного развития отдельных видов подготовки. Так, например, тренажерные устройства помогают овладеть отдельными фазами ударного движения (при нападающем ударе, подаче), другие способствуют объединению отдельных частей приема в целостный двигательный акт.

По цели обучения тренажеры и различные устройства можно разделить на следующие виды: 1) тренажеры для обучения технике игры и ее совершенствования; 2) тренажеры для физической подготовки; 3) тренажеры для развития специальных физических качеств (в дальнейшем в единстве с совершенствованием техники игры); 4) тренажеры для оценки уровня подготовленности [4, с. 78].

Приведем примеры упражнений с использованием дополнительных средств: 1) упражнения с тренажёром «Обруч на шесте» – для тренировки точности передачи мяча; 2) упражнения с тренажёром «Мишень-ловушка» – для тренировки точности нападающего удара и подачи; 3) упражнения с специальным устройством для подвесных мячей – помогает стабилизировать траекторию полёта и избежать частых падений мяча, используется для совершенствования качества приёма мяча и выработки умения выполнять скоростные передачи; 4) упражнения с дополнительной сеткой – располагается над стандартной сеткой с отверстиями различной конфигурации, способствует повышению точности выполнения нападающих и защитных приёмов [5].

С целью повышения эффективности использования дополнительных средств для совершенствования технической подготовки волейболистов рекомендуется:

1. Учитывать задачи каждого этапа многолетней подготовки. Технические средства должны соответствовать задачам, характерным для каждого этапа.

2. Использовать технические средства с обратной связью – они позволяют получить информацию о структуре движений и параметрах внешнего воздействия.

3. Избегать шаблона в процессе совершенствования техники – технических приёмов в волейболе немного, но условия, в которых они могут выполняться, разнообразны.

4. Исправлять ошибки сразу же после их возникновения – чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой [5].

Список литературы

1. Гамалий, В. Д. Моделирование техники двигательных действий в волейболе / В. Д. Гамалий. – М. : Советский спорт, 2020. – 220 с.

2. Германов, Г. Н. Программно-целевое построение тренировочных заданий в микроциклах соревновательной подготовки / Г. Н. Германов, Е. Г. Германов // Культура физическая и здоровье. – Воронеж; 2019. – №4 – С. 29–33.

3. Дукальская, А. В. Методика организации, проведения и судейства соревнований по волейболу: учеб. пособие / А. В. Дукальская. – Ростов н/Д : РГПУ, 2020. – 134 с.

4. Лакин, Г. Н. Волейбол: учеб. пособие / Г. Н. Лакин. – М. : Физкультура и спорт, 2019. – 296 с.

5. Названов, Н. Т. Педагогический контроль за физической подготовленностью волейболистов: методические рекомендации / Н. Т. Названов. – Самара : СамГУ; 2019. – 56 с.

УДК 37.091.398:796.853.26-053.6

М. П. Ткаченко,
студентка 2 курса, программа магистратуры
«Теория физической культуры и технология физического
воспитания»,
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»,
г. Луганск
mari.tkachenko.0120@mail.ru

Научный руководитель: **Ю. А. Доценко,**
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ВСЕСТИЛЕВОМУ КАРАТЭ ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье обосновывается методика проведения занятий по всестилевому каратэ с юношами 14-15 лет в системе дополнительного образования и приводятся примеры структуры и содержания тренировочного процесса.

Ключевые слова: всестилевое каратэ; дополнительное образование; юноши 14-15 лет; методика занятий; тренировочный процесс.

Всестилевое каратэ в системе дополнительного образования выступает эффективным средством физического, нравственно-волевого и патриотического воспитания. Для юношей 14-15 лет занятия позволяют развивать силу, быстроту, выносливость, координацию, формировать самодисциплину и устойчивость к стрессу [1; 4]. Добровольность участия и необходимость поддержания мотивации требуют научно обоснованной методики, учитывающей возрастные особенности, специфику вида спорта и условия работы объединений по интересам.

Возраст 14-15 лет характеризуется интенсивным физическим и психическим развитием: ускоренным ростом, увеличением мышечной массы, совершенствованием сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формированием устойчивых интересов [2; 4]. Опорно-двигательный аппарат ещё незрел, поэтому силовые и ударные нагрузки должны назначаться с осторожностью. Юноши хорошо реагируют на разнообразные скоростно-силовые и координационные упражнения, но плохо переносят однообразие и чрезмерные объёмы. Стремление к самоутверждению и потребность в признании обуславливают необходимость сочетать регламентированные упражнения с элементами игры и соревнования, постепенно повышать нагрузки и постоянно контролировать самочувствие [2].

Занятия по всестилевому каратэ в дополнительном образовании направлены на всестороннее физическое развитие, освоение основ техники и тактики и формирование личностных качеств, соответствующих этике единоборств. Подростки осваивают технику и правила проведения поединков, одновременно укрепляют здоровье, повышают функциональные резервы, корректируют осанку и массу тела. В тренировочном плане развиваются сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация, специальные скоростно-силовые качества и специальная выносливость, необходимые для ведения боя [3; 5; 6]. Воспитательный эффект проявляется в формировании дисциплины, ответственности за партнёра, уважения к сопернику и способности к самоконтролю.

Оптимальная продолжительность занятия для юношей 14-15 лет – 60-90 минут 2-3 раза в неделю [3; 4]. Занятие включает подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной (10-15 минут) организуется группа, проводится разминка: ходьба и бег с изменением направления, общеразвивающие и специальные упражнения каратэ. Нагрузка возрастает постепенно, переход от общих к специальным упражнениям обеспечивает плавное включение соответствующих мышечных групп.

Основная часть (40-60 минут) сочетает техническую, тактическую и специально-физическую подготовку. Сначала

отрабатываются стойки, удары, защиты, перемещения, затем они объединяются в комбинации, выполняемые индивидуально и в парах с ограниченным контактом. Тактика формируется через моделирование типичных соревновательных ситуаций и учебные спарринги в облегченном режиме с последующим кратким разбором. Специальная физическая подготовка направлена на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости с помощью интервальных серий ударов по лапам и мешкам, функциональных комплексов и упражнений с собственным весом [3; 5]. Важно дозировать нагрузку и контролировать технику, чтобы не закреплять неправильные двигательные стереотипы.

Заключительная часть (5-10 минут) предусматривает постепенное снижение нагрузки: ходьбу, дыхательные упражнения, растяжку и короткий разбор занятия. Педагог отмечает удачные действия, типичные ошибки и даёт индивидуальные рекомендации.

Методика проведения занятий должна опираться на принципы доступности, постепенности, вариативности, индивидуализации и безопасности [1; 2; 4]. К освоению сложных элементов техники и учебных поединков допускают только после достаточной подготовки опорно-двигательного аппарата, развития базовой выносливости и навыков самостраховки. Регулярное обновление содержания, смена задач и форм организации (индивидуальная, парная, групповая работа, мини-соревнования) поддерживают интерес и мотивацию. Индивидуализация выражается в подборе нагрузки и сложности заданий с учётом подготовленности и здоровья; при спаррингах тщательно подбираются пары и строго соблюдаются требования безопасности.

При трёх занятиях в неделю целесообразно первое занятие ориентировать на технику, второе – на специально-физическую подготовку и применение техники на фоне утомления, третье – на комплексную работу с учебными и контрольными поединками, тактическими и игровыми заданиями. Такое распределение соответствует принципам построения тренировочного процесса юных спортсменов и способствует гармоничному развитию физических и специальных качеств [2; 4; 6].

Учитывающая возраст, индивидуальные особенности и требования безопасности методика, рациональное построение занятия и разумное сочетание технической, тактической и физической подготовки создают условия для эффективного развития физических качеств и технического мастерства, а также решения задач воспитания личности. Комплексная реализация данных подходов повышает качество занятий по всестилевому каратэ, укрепляет здоровье юношей 14–15 лет и формирует основу их дальнейшего спортивного и личностного роста.

Методика проведения занятий по всестилевому каратэ с юношами 14–15 лет в системе дополнительного образования должна учитывать возрастные и индивидуальные особенности подростков, требования безопасности и специфику вида спорта. Рациональное построение структуры занятия, разумное сочетание технической, тактической и специально-физической подготовки, использование игровых и соревновательных элементов и индивидуальный подход к каждому занимающемуся создают условия для эффективного развития физических качеств и технического мастерства, а также для решения задач воспитания личности.

Комплексная реализация описанных методических подходов позволяет повысить качество образовательного процесса в объединениях по всестилевому каратэ, укрепить здоровье юношей 14-15 лет и заложить прочный фундамент их дальнейшего спортивного и личностного роста.

Список литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Дубинов, А. А. Методика развития скоростно-силовых способностей у каратистов 10-13 лет / А. А. Дубинов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 4. – С. 14–17.
3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – Москва : Советский спорт, 2009. – 200 с.

4. Куликов, Л. М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – Москва : Физкультура, образование и наука, 1995. – 288 с.

5. Ярошенко, Д. В. Специальная выносливость в каратэ и её формирование на этапе высшего спортивного мастерства / Д. В. Ярошенко, С. В. Степанов // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 6. – С. 45–48.

УДК 796.011.3

А. И. Трофимов,

студент 5 курса, направление подготовки

«Факультет ЭТФ»,

УрГУПС «Уральский государственный университет путей и
сообщения»,

г. Екатеринбург

trofimov6674@gmail.com

Научный руководитель: **Я. В. Чуб,**

кандидат педагогических наук, доцент

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматривается влияние регулярных занятий физической культурой на уровень физической работоспособности студентов. Анализируются показатели самочувствия, утомляемости и субъективной оценки физической активности. Представлены результаты исследования, подтверждающие положительное влияние систематических физических нагрузок на физическую работоспособность студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая культура; студенты; физическая работоспособность; физическая активность; утомляемость; выносливость.

В современных условиях обучения в высших учебных заведениях проблема сохранения и укрепления здоровья студентов приобретает особую актуальность. Значительное увеличение объёма учебной информации, высокий уровень умственного напряжения, длительная работа за компьютером и снижение уровня двигательной активности негативно отражаются на функциональном состоянии организма студентов.

В результате наблюдается снижение физической работоспособности, повышенная утомляемость и ухудшение общего самочувствия.

Физическая культура является одним из наиболее эффективных средств поддержания оптимального уровня здоровья и работоспособности студенческой молодежи. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют развитию физических качеств, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышению устойчивости организма к физическим и психоэмоциональным нагрузкам [1].

Физическая работоспособность рассматривается как интегральный показатель функционального состояния организма, отражающий способность выполнять физическую работу определённой интенсивности и продолжительности без выраженного утомления.

В научных исследованиях отмечается, что уровень физической работоспособности студентов напрямую зависит от характера двигательной активности, регулярности физических нагрузок и общего образа жизни. Недостаток движения приводит к снижению мышечного тонуса, ухудшению обменных процессов и снижению функциональных резервов организма. В то же время умеренные и систематические физические нагрузки способствуют повышению адаптационных возможностей организма, нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы и улучшению показателей общей работоспособности [2].

Особое значение физическая культура приобретает в период обучения в высшем учебном заведении, когда формируются устойчивые привычки и стиль жизни будущего специалиста.

Регулярные занятия физической культурой способствуют не только укреплению здоровья, но и формированию дисциплины, стрессоустойчивости и способности к саморегуляции, что положительно отражается на учебной деятельности студентов [3].

Уровень физической работоспособности тесно связан с состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности и образом жизни человека. Систематическая физическая активность способствует повышению адаптационных возможностей организма и улучшению показателей физической работоспособности [4].

Цель исследования – выявить влияние регулярных занятий физической культурой на уровень физической работоспособности студентов высших учебных заведений.

Задачи исследования:

- проанализировать научно-методическую литературу по проблеме физической работоспособности студентов;
- определить уровень физической активности и субъективной работоспособности студентов;
- выявить влияние регулярных занятий физической культурой на показатели самочувствия и утомляемости.

В процессе исследования использовались следующие методы: анализ научной и методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, а также методы сравнительного анализа. В исследовании приняли участие студенты 5 курса, обучающиеся в высшем учебном заведении. Испытуемые были условно разделены на две группы: студенты, регулярно занимающиеся физической культурой (не менее 2–3 раз в неделю), и студенты с низким уровнем физической активности.

Анкетирование включало вопросы, направленные на выявление частоты занятий физической культурой, уровня утомляемости в течение учебного дня, общего самочувствия и субъективной оценки физической работоспособности. Полученные данные были обобщены и проанализированы с целью выявления различий между группами.

Результаты исследования показали, что студенты, регулярно занимающиеся физической культурой, характеризуются более высоким уровнем физической работоспособности и лучшим

самочувствием. Они реже отмечали чувство усталости, быстрее восстанавливались после учебных нагрузок и демонстрировали большую устойчивость к физическим и психоэмоциональным воздействиям. У данной группы наблюдалось более стабильное состояние работоспособности в течение учебного дня.

В то же время студенты с низким уровнем физической активности чаще отмечали повышенную утомляемость, снижение концентрации внимания и общее ухудшение самочувствия. Эти данные свидетельствуют о недостаточной адаптации организма к учебным нагрузкам и подтверждают необходимость регулярных занятий физической культурой в системе физического воспитания студентов.

Таким образом, результаты исследования подтверждают положительное влияние систематических занятий физической культурой на физическую работоспособность студентов. Регулярная двигательная активность способствует укреплению здоровья, повышению выносливости и улучшению функционального состояния организма.

Регулярные занятия физической культурой оказывают выраженное положительное влияние на физическую работоспособность студентов. Студенты, систематически занимающиеся физическими упражнениями, обладают более высоким уровнем выносливости, лучшим самочувствием и меньшей утомляемостью по сравнению со студентами с низкой физической активностью. Включение регулярных занятий физической культурой в режим дня студентов является важным условием сохранения здоровья и повышения эффективности учебной деятельности.

Список литературы

1. Баевский Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский. – М. : Медицина, 2011. – 236 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура студенческой молодежи / В. К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2010. – 256 с.
3. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов / М. Я. Виленский. – М. : КНОРУС, 2015. – 240 с.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2014. – 544 с.

УДК 796.894.015.52

Д. М. Тугай,
студент 3 курса, направление подготовки
Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Физическая культура. Начальная военная подготовка,
ФГБОУ ВО «ЛГПУ» г. Луганск
ganabagaban@gmail.com

Научный руководитель: **О. П. Крайнюк**
кандидат педагогических наук

ВЛИЯНИЕ ПАУЭРЛИФТИНГА НА РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ СИЛЫ У ЮНОШЕЙ 18-23 ЛЕТ

Аннотация. Статья посвящена анализу влияния занятий пауэрлифтингом на развитие физического качества «общая сила».

Ключевые слова: пауэрлифтинг, максимальная сила, силовая подготовка, тренировочный процесс, мышечная сила, физическая подготовка.

Общая сила является одной из ключевых физических способностей человека и играет важную роль в различных видах спорта и физической подготовленности юношей 18–23 лет. Развитие общей силы необходимо не только для достижения высоких спортивных результатов, но и для повышения функциональных возможностей организма в целом. В последние годы пауэрлифтинг в мире получил широкое распространение как эффективное средство развития силовых качеств. Пауэрлифтинг – это силовой вид спорта, включающий выполнение трёх базовых упражнений: приседаний со штангой, жима лёжа и становой тяги. Данный вид спорта ориентирован на работу с большими отягощениями, что делает его особенно эффективным для развития

общей силы. Актуальность данной темы обусловлена необходимостью научного анализа влияния пауэрлифтинга на развитие общей силы, достижении я максимальных показателей и определения его эффективности в системе физической подготовки.

Цель статьи – теоретическое исследование применения метода прогрессивной нагрузки в учебно-тренировочном процессе по пауэрлифтингу для развития общей силы.

Для достижения цели необходимо было решить задачу: изучить опыт применения метода прогрессирующей нагрузки учебно-тренировочном процессе по пауэрлифтингу.

Методы исследования теоретические: изучение научно-методических материалов ведущих тренеров и учёных, рассматривающих закономерности учебно-тренировочного процесса по пауэрлифтингу.

Понятие общей силы. определяется как наибольшее мышечное усилие, которое человек способен проявить в одном произвольном сокращении мышц. Уровень проявления общей силы зависит от множества факторов, включая поперечное сечение мышц, тип мышечных волокон, уровень нервно-мышечной координации и степень вовлечения двигательных единиц рабочей мышцы. Развитие общей силы тесно связано с адаптацией центральной нервной системы. При работе с большими отягощениями происходит улучшение синхронизации моторных единиц, повышение частоты нервных импульсов и вовлечение ранее неактивных мышечных волокон. Таким образом, прирост общей силы до максимальных показателей каждого субъекта обусловлен не только увеличением мышечной массы, но и совершенствованием нервной регуляции движений.

Основной направленностью тренировочного процесса в пауэрлифтинге является работа с большими и околопредельными отягощениями, как правило, в диапазоне 80–100% от максимального разового повторения. Такой характер нагрузки способствует формированию специфических адаптационных изменений в организме спортсмена, прежде всего на уровне центральной нервной системы. В процессе тренировок улучшается синхронизация двигательных единиц, повышается частота импульсации

мотонейронов и увеличивается степень вовлечения высокопороговых мышечных волокон [2].

Важной особенностью пауэрлифтинга является утверждение о том, что развитие общей силы до максимальных показателей осуществляется преимущественно за счёт нервно-мышечных адаптаций, а не исключительно за счёт увеличения мышечной массы. Это отличает данный вид спорта от бодибилдинга и других форм силовой подготовки, ориентированных на гипертрофию мышц. В пауэрлифтинге рост максимальной силы достигается за счёт повышения эффективности мышечных сокращений и улучшения межмышечной координации.

Тренировочный процесс в пауэрлифтинге характеризуется использованием малого количества повторений в подходе (от одного до пяти), но значительным числом подходов и продолжительными интервалами отдыха. Подобная структура тренировок обеспечивает достаточное восстановление нервной системы и позволяет поддерживать высокую интенсивность нагрузки. Существенную роль играет применение метода прогрессивной нагрузки, который предполагает постепенное увеличение тренировочных весов, что является обязательным условием роста максимальной силы [1].

Особое значение в пауэрлифтинге имеют базовые упражнения. Приседания со штангой способствуют развитию силы мышц нижних конечностей и стабилизаторов корпуса, жим лёжа обеспечивает рост силы мышц верхнего плечевого пояса, а становая тяга оказывает комплексное воздействие на мышцы спины, ног и корпуса. Совокупное выполнение данных упражнений позволяет развивать максимальную силу всего опорно-двигательного аппарата [5].

Таким образом, пауэрлифтинг можно рассматривать как одно из наиболее эффективных средств развития максимальной силы, основанное на рациональном использовании высокоинтенсивных нагрузок и базовых силовых упражнений. Его применение в системе физической подготовки юношей 18–23 лет способствует значительному повышению общих силовых показателей при условии соблюдения правильной техники и методики тренировок.

Основными методами развития максимальной силы в пауэрлифтинге являются тренировки с высокой интенсивностью, выраженной в процентах от максимального разового повторения (1ПМ). В тренировках по развитию силы интенсивность упражнений обычно выражается в процентах от максимального разового повторения (1ПМ). 1ПМ – это максимальный вес, который спортсмен может поднять в одном повторении с полной амплитудой движения для заданного упражнения в одном подходе.

Также для учёта и контроля интенсивности нагрузки целесообразно применение шкалы RPE. RPE – шкала оценки усилий которая используется для контроля интенсивности в тренировках методом «до отказа».

Шкала RPE по 10-бальной системе оценивает показатель RPE 10 как мышечный отказ; RPE 9 – остался 1 повтор в запасе; RPE 8 – остались 2 повтора; RPE 7 – остались 3 повтора в запасе и т.д. Наиболее часто используются отягощения в диапазоне 85–100% от 1ПМ и RPE 7-10 единиц.

Характерной особенностью тренировок в пауэрлифтинге является малое количество повторов в каждом подходе, например, (5x5; 4x4; 3x3; 1x1; 5x2), большое количество подходов и продолжительные интервалы отдыха между ними. Такой режим тренировочной нагрузки способствует развитию нервно-мышечной адаптации и повышению силовых возможностей. Важным принципом является прогрессивная нагрузка, которая заключается в постепенном увеличении тренировочных весов. Применение данного метода обеспечивает устойчивый рост максимальной силы при условии правильной техники выполнения упражнений и адекватного восстановления.

Базовые многосуставные упражнения занимают центральное место в системе подготовки пауэрлифтеров и являются основным средством развития максимальной силы. К таким упражнениям относятся приседания со штангой, жим лёжа и становая тяга. Их эффективность обусловлена вовлечением большого количества мышечных групп, значительной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат и высокой степенью активации центрально нервной системы. Приседания со штангой являются одним из наиболее

эффективных упражнений для развития максимальной силы мышц нижних конечностей и мышц корпуса. В процессе выполнения данного упражнения активно задействуются квадрицепсы, ягодичные мышцы, мышцы задней поверхности бедра, а также стабилизаторы позвоночника.

Работа с большими отягощениями способствует увеличению силового потенциала нижней части тела и улучшению устойчивости корпуса. С физиологической точки зрения приседания вызывают значительные нервно-мышечные адаптации, выражающиеся в улучшении координации между мышечными группами и повышении эффективности вовлечения двигательных единиц. Регулярное выполнение приседаний с высокой интенсивностью приводит к росту максимальной силы за счёт повышения способности мышц развивать усилие в короткий промежуток времени [4].

Жим лёжа является основным упражнением для развития максимальной силы мышц верхнего плечевого пояса. В процессе выполнения жима активно работают грудные мышцы, дельтовидные мышцы, трицепсы, а также мышцы-стабилизаторы плечевого сустава. Использование предельных и околопредельных отягощений способствует развитию силы верхней части тела и улучшению межмышечной координации. Особенностью жима лёжа является высокая степень участия центральной нервной системы, так как подъём больших весов требует точной координации движений и строгого соблюдения техники. Регулярные тренировки в данном упражнении способствуют повышению способности спортсмена к мобилизации силовых ресурсов, что положительно отражается на показателях максимальной силы [2].

Становая тяга является одним из наиболее комплексных упражнений в пауэрлифтинге и оказывает выраженное влияние на развитие максимальной силы всего организма. В процессе выполнения данного упражнения задействуются мышцы спины, ягодичные мышцы, мышцы нижних конечностей, а также мышцы кора и верхнего плечевого пояса. Высокая эффективность становой тяги обусловлена её биомеханической сложностью и необходимостью одновременной работы большого количества

мышечных групп. Работа с большими отягощениями способствует развитию не только мышечной силы, но и функциональной устойчивости позвоночника. Кроме того, становая тяга оказывает значительное влияние на развитие силы за счёт повышения уровня нервно-мышечной активации и способности организма работать в условиях предельных нагрузок.

Таким образом, совокупное использование в комплексе приседаний, жима лёжа и становой тяги обеспечивает всестороннее развитие максимальной силы. Эти упражнения формируют прочную силовую базу, способствуют гармоничному развитию мышечных групп и повышению функциональных возможностей организма. Их регулярное включение в тренировочный процесс позволяет эффективно развивать максимальную силу при минимальном количестве вспомогательных упражнений.

Теоретическое исследование структуры тренировочных методов в пауэрлифтинге показал, что базовые упражнения являются основным средством развития общей силы в пауэрлифтинге. Их применение в сочетании с рациональной методикой тренировок и метода прогрессивной нагрузки обеспечивает устойчивый рост силовых показателей и повышение спортивных результатов.

Перспективами дальнейших исследований является изучение других методов повышения проявления общей силы в учебно-тренировочном процессе по пауэрлифтингу оптимальная корреляция между ними.

Список литературы

1. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Б. Буццичелли. – М. : Спорт, 2016. – 384 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 4-е изд. – М. : Торговый дом «Советский спорт», 2019. – 216 с.
3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019 – 200 с.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с

УДК 378.016: 796.412:78

Е. А. Федоренко,

студент 2 курса, программа магистратуры

«Теория физической культуры и

технологии физического воспитания»,

ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический

университет»,

г. Луганск

fedorenko.aleksey.2003@mail.ru

Научный руководитель: **А. В. Зюзюков,**

кандидат педагогических наук, доцент

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ СО СТУДЕНТАМИ

Аннотация. В статье рассматривается необходимость музыкального сопровождения при проведении занятий фитнес-аэробикой. Методически грамотный выбор музыкального сопровождения способен в значительной мере повысить эффективность занятий фитнес-аэробикой, а также решать задачи физического, эстетического и нравственного воспитания.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, музыкальное сопровождение, физическая активность, эстетическое воспитание.

В физическом воспитании и спорте заключены огромные возможности для эстетического воспитания человека, развития способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в поступках, в красоте совершенных форм человеческого тела.

Физическая культура, спорт и музыка являются важнейшими гранями общей культуры человека, его здорового образа жизни и во многом определяют поведение человека в учебе, быту, на работе, способствуют решению порой очень непростых социально-экономических вопросов.

И, говоря об эстетике физического воспитания, мы не можем умолчать об очень важной особенности музыки – ее оздоровительном воздействии на человеческий организм [1; 2; 3].

В нашей жизни бывает много моментов, когда музыка помогает прогнать плохое настроение и усталость, успокаивает, придает силы. Поистине, музыка врачует душу. Движение, танцы, музыку, различные ароматы использовали народные лекари с давних времен.

Цель работы – выявить влияние музыкального сопровождения на повышение работоспособности, развитие координации движений, чувства и понимания ритма у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой.

Занятия фитнес-аэробикой проводятся под соответствующую музыку. Музыка, непосредственно влияющая на эмоциональную сферу человека, способна значительно повысить продуктивность в любой его деятельности.

Музыка на занятиях фитнес-аэробикой не только создает у занимающихся положительный эмоциональный настрой, но и является средством формирования умений выполнять физические упражнения, отдельные движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером музыкального произведения, она в значительной степени повышает интерес к занятиям фитнес-аэробикой. Музыкальный ритм выражает своеобразное внутреннее состояние, характер музыки, ее обертоны, оттенки, суть музыкального образа. Двигательные действия получают некоторую

внутреннюю эмоциональную окраску, энергетическую подпитку, оставаясь в то же время свободными [2].

Методически грамотное применение музыки – залог успешного освоения двигательного навыка. Музыкальная тема по характеру должна быть отвлеченной, без активного воздействия на воображение занимающихся, их эмоциональное состояние. В оздоровительной аэробике используется музыкальный размер 4/4. Музыкальному размеру 2/4 соответствует счет «раз-два», а при более дробном делении движений – «раз-и-два-и». При музыкальном размере 3/4 следует считать «раз-два-три» или «раз-и-два-и-три-и». При музыкальном размере 4/4 счет ведется так: «раз-два-три-четыре» или «раз-и-два-и-три-и-четыре-и» [4].

Прослушивание радостной и веселой музыки способно вызвать позитивные эмоции и хорошее настроение (ЧСС 135-140 уд/мин). Именно эта музыка используется в занятиях степ-аэробикой, аквааэробикой, аэро Дэнс, Зумба и других [4].

Для разных видов оздоровительной аэробики рекомендуется определенный темп музыкального сопровождения: для базовой аэробики обычно 130-160 ритм/акц, для танцевальной аэробики – 136-138 ритм/акц, для степ-аэробики – 130-140 ритм/акц, для слайд-аэробики – 130-145 ритм/акц. Для начинающих заниматься и неподготовленных темп не должен превышать 126-130 ритм/акц. Во время выполнения силовых упражнений музыкальный темп выбирается в пределах 110-130 ритм/акц, в заключительной части занятий музыкальный темп произвольный [4].

Музыка может помочь преодолеть усталость, воодушевить и вдохновить на преодоление кажущегося предела своих физических возможностей, чего обычными волевыми усилиями можно добиться далеко не всегда. В связи с этим, музыка представляет собой весьма заманчивую перспективу развития теории и методологии занятий фитнесом.

Синтез музыки и физических упражнений позволяет создание не только единого «оздоровительного» пространства в тренировочном зале, но и существенное повышение эффективности самой тренировки, несущее в себе еще и нагрузку формирования эстетического вкуса тренирующихся.

Правильно подобранная музыка – это вопрос воспитания эстетического вкуса, и не важно в каком возрасте начинать это вкус воспитывать. И дело здесь не только в том, чтобы правильно выбрать соответствующий темп и ритм, но и найти точное соответствие движений внутреннему содержанию музыки, что постепенно приведет к пониманию органичной взаимосвязи музыки и движений.

Общими критериями для подбора музыкальных произведений являются образность, оптимистический характер, завершенность мелодии.

В настоящее время нетрудно найти профессиональную фонограмму для оздоровительных программ. Иногда инструктор подбирает музыкальный материал для занятия сам.

Музыкальное сопровождение можно рассматривать как фактор воздействия на занимающихся в процессе обучения упражнениям за счет изменения темпа и ритма. При выполнении комбинаций необходимо сконцентрировать внимание на технической стороне, правильной последовательности элементов, ориентировке в пространстве и только затем можно вносить эмоциональность и выразительность [4].

В создании комбинаций выделяются два направления: регламентированный вариант и свободный стиль. В первом случае подбираются элементы, которые будут включены в комбинацию, затем – музыка. От музыки зависит темп выполнения, характер движений, эмоциональный настрой занимающихся. Добившись освоения программы занимающимися, инструктор проводит занятия, контролируя интенсивность по частоте сердечных сокращений. Однако в аэробике применяется и свободный стиль, где допустима импровизация в процессе занятий. Данный вариант требует высокой двигательной эрудиции, большого опыта работы, музыкальности, педагогического опыта.

Занимаясь общеразвивающими упражнениями и танцами, занимающиеся студенты учатся передавать в движениях характерные особенности музыкального образа. Методически грамотный выбор музыкального сопровождения способен в значительной мере повысить эффективность занятий фитнес-

аэробикой, а также решать многие задачи физического, эстетического, нравственного воспитания. Это является важным условием правильной организации всего тренировочного процесса [4].

Музыка не является активным компонентом тренировки, а становится основной составляющей его действия, призванного осуществить важнейшую задачу – помимо физического развития – нравственное и духовное обогащение занимающихся студентов.

На основании вышесказанного можно сделать вывод о том, что музыкальное сопровождение в зависимости от цели применения способствует повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывает у занимающихся студентов чувство и понимание ритма, такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса. Его применение на занятиях способствует преодолению нарастающего утомления и помогает избегать однообразия в проведении занятия, а также может ускорять процессы овладения техникой движения.

Список литературы

1. Давыдов, В. Ю. Новые фитнес-программы / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2001. – 139 с.
2. Крючек, Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. – Москва : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
3. Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы / Т. С. Лисицкая. – Москва : ВЛАДОС, 2013. – 354 с.
4. Смирнова, Ю. В. Регулирование занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04 [Текст] / Юлия Владимировна Смирнова. – Санкт-Петербург, 2013. – 27 с.

УДК 797.212

И. В. Фофанова,
студент 2 курса, программа магистратуры

«Спорт высших достижений
и система подготовки спортсменов»,
Институт физического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
irinadakova63@gmail.com

Научный руководитель: **В. И. Бабич**,
доктор педагогических наук, профессор

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПЛАНИРОВАНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 7-10 ЛЕТ

Аннотация. В статье рассматриваются современные подходы к планированию тренировочного процесса детей 7-10 лет, занимающихся плаванием. Акцент делается на отходе от ранней узкой специализации в пользу многолетней спортивной подготовки. Анализируются ключевые принципы: учет сенситивных периодов развития физических качеств, доминирование игрового и соревновательно-игрового методов, комплексное освоение всех способов плавания, приоритет технической подготовки над объемными нагрузками, а также психолого-педагогические аспекты работы с детьми.

Ключевые слова: юные пловцы, планирование, тренировка, игровая деятельность, техническая подготовка, мотивация.

Плавание как вид спорта предъявляет высокие требования к начальной подготовке. Возраст 7-10 лет является фундаментальным этапом в системе многолетней подготовки пловцов. Традиционные подходы, фокусирующиеся на раннем наборе объема, часто приводят к эмоциональному выгоранию, травмам и отсеву талантливых детей [2, с. 204].

1. Возрастные особенности и цели этапа начальной подготовки.

Психофизиологические особенности: быстрое развитие координационных способностей, сенситивный период для обучения сложнокоординационным навыкам, преобладание непроизвольного внимания, мышление наглядно-образное, высокая эмоциональность, потребность в игре и одобрении.

Главная цель этапа: формирование устойчивой мотивации к занятиям плаванием и создание фундаментальной технической базы для всех спортивных способов плавания.

Задачи: оздоровительные: укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки; образовательные: освоение и совершенствование техники кроля на груди и спине, начальное обучение брассу и баттерфляю, стартам, поворотам; развивающие: развитие общей выносливости, гибкости, координации, чувства воды, воспитательные: воспитание дисциплины, трудолюбия, умения работать в группе [3, с. 23].

2. Современные принципы планирования УТП для юных пловцов.

2.1. Принцип опережающего технического мастерства.

Техника – абсолютный приоритет. Объем плавания вторичен. Планирование строится вокруг упражнений на постановку гребка, дыхания, положения тела, а не вокруг километража. Используются средства: плавание с лопатками/колобашками для ощущения воды, плавание в ластах для акцента на технику ног и положения тела, упражнения на суше (имитация).

Упражнения на постановку гребка: «Гребок с паузой»: пловец делает гребок одной рукой и фиксирует ее у бедра, скользя в этом положении 2-3 секунды. Вторая рука вытянута вперед. Учит завершать гребок и чувствовать опору о воду, «Плавание с кулаками»: плыть кролем, сжав кисти в кулаки. Развивает чувство воды предплечьем и учит правильному высокому положению локтя.

Упражнения на дыхание: «Вдох на каждый третий гребок» (для кроля): считать про себя «раз-два-вдох». Формирует билатеральное дыхание и ритм, «Дыхание в треугольник»: при плавании кролем поворачивать голову для вдоха так, чтобы один глаз оставался в воде. Контролировать, чтобы не поднимать голову [4, с.118].

2.2. Принцип многоборья и разносторонности.

До 10-12 лет нецелесообразно определять узкую специализацию (спринт/стайер). Пловец должен осваивать все способы плавания, что обеспечивает гармоничное развитие мышечного корсета, предотвращает дисбалансы и снижает риск травм. Это также расширяет его тактический арсенал в будущем.

Комплексные задания в одной тренировке: «Эстафета 4x25 разными стилями: первый плывет кролем на груди, второй – на спине, третий – брассом, четвертый – баттерфляем (или с работой ног дельфином), «Смешанное плавание»: 100 метров: 25 м кроль/25 м спина/25 м брасс/25 м кроль. Игры на освоение стилей: «Морской котик»: плавание на спине, работая ногами брассом (как тюлень), «Дельфинчик»: проплыть под водой волнообразным движением, как дельфин (основа баттерфляя) [4, с. 65].

2.3. Принцип доминирования игрового и соревновательно-игрового методов. Тренировка должна быть увлекательной. До 70-80% занятий могут включать игровые элементы

Игры для разминки и ОФП в воде: «Рыбак и рыбки»: Один водящий («рыбак») стоит посередине, остальные («рыбки») у бортика. Задача рыбок переплыть на другой side, не будучи осаленными. Осаленный становится рыбаком, «Водный баскетбол» (на мелкой воде): забросить мяч в плавающую корзину или кольцо у бортика. Развивает координацию и ловкость.

Соревновательно-игровые задания на технику: «Кто тише?»: проплыть 25 м кролем, сделав минимальное количество гребков. Побеждает тот, кто сделает меньше гребков, показав лучшее скольжение. «Самый ровный»: проплыть на спине с колобашкой на лбу. У кого колобашка не упадет – лучший по стабильности положения тела. [5, с. 56].

2.4. Принцип учета сенситивных периодов.

Для развития координации детей (7-9 лет): «Зеркало»: тренер или ведущий пловец выполняет у бортика или на месте различные движения руками и ногами (например, «кроль», «брасс», «восьмерки»). Задача детей – максимально точно и синхронно повторять. Плавание с изменением темпа: по свистку тренера менять скорость от «медленно» до «очень быстро» за 5-10 секунд.

Для развития скорости и ловкости (9-10 лет): Стартовые прыжки по сигналу: дети стоят на бортике, тренер дает неожиданный сигнал (свисток, хлопок). Развивает реакцию; спринтерские дуэли: короткие заплывы на 10-15 метров от бортика. Акцент на мощном отталкивании и быстрой частоте движений [5, с. 38].

2.5. Принцип индивидуализации и вариативности.

Планирование нагрузок должно синхронизироваться с естественными периодами наилучшего восприятия тех или иных качеств. В 7-9 лет пик развития гибкости и координации. Акцент на упражнениях на растяжку, сложнокоординационные движения в воде, смену темпа и способов плавания. В 9-10 лет начало благоприятного периода для развития скорости и ловкости. Вводятся короткие ускорения (10-15 м), игры на быстроту реакции. Учитываются темп биологического созревания (паспортный vs. биологический возраст), начальный уровень подготовки, тип нервной системы. План должен содержать вариативные модули для разных групп внутри одной тренировки [3, с. 46].

3. Практические аспекты планирования.

Структура микроцикла (неделя): 3-4 водные тренировки + 1-2 занятия ОФП/СФП на суше. Например, Пн – техника кроля + игра; Ср – комплексное плавание (смешение способов) + эстафеты; Пт – техника на спине + короткие ускорения; Сб – ОФП (игровые виды спорта, гимнастика, полоса препятствий). Соотношение видов подготовки (примерное): техническая подготовка – 50-60%, общефизическая подготовка (в т.ч. игровая) 20-30%, специальная физическая подготовка (чувство воды, гребковые усилия) 10-15%, контрольные испытания (тесты на технику) 5-10%. Объем плавания должен увеличиваться постепенно. Для детей 7-8 лет 1-2 км за тренировку, 9-10 лет 2-3 км. Качество важнее количества [1, с.74].

4. Контрольные испытания (тесты).

Контрольные испытания превращают тренировку из монотонной работы в осмысленную, разнообразную и увлекательную деятельность, где каждый элемент служит главной цели – создать прочную техническую базу и любовь к воде. Тесты необходимо проводить не на скорость, а на качество и

эффективность. Игровые и наглядные тесты, заменяющие скучные силовые нормативы.

Современное планирование УТП юных пловцов 7-10 лет – это сложный, динамичный процесс, основанный на приоритете долгосрочного развития над краткосрочным результатом. Ключ к успеху лежит в интеграции биологически обоснованных нагрузок, педагогически грамотного игрового подхода и глубоко индивидуализированного отношения к каждому ребенку. Такой подход не только сохраняет контингент занимающихся и воспитывает любовь к спорту, но и создает качественную базу для перехода на следующий, более специализированный этап подготовки, обеспечивая устойчивый прогресс и высокие спортивные результаты в будущем [1, с. 36].

Список литературы

1. Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н. Ж. Булгакова. – Москва : Физкультура и спорт, 2001. – 384 с.
2. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.
3. Каунсилмен, Д. Е. Наука о плавании / Д. Е. Каунсилмен; пер. с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее приложения / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2010. – 492 с.
5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Москва; 2015. – 820 с.

А. Г. Хинчагова,
студентка 1 курса, программа магистратуры
«Спорт высших достижений
и система подготовки спортсменов»,
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»,
г. Луганск, ЛНР
hinchagova_s@mail.ru

Научный руководитель: **С. В. Попелухина,**
доцент кафедры олимпийского
и профессионального спорта,
кандидат педагогических наук

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 9–10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ, НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация. В статье рассматривается значимость своевременной диагностики специальных способностей юных гимнасток на этапе начальной специализации (возраст 9–10 лет). Подчёркивается, что именно в этот период активно формируются двигательные, координационные, эстетические и психологические компоненты, определяющие успешность будущей спортивной карьеры. Обосновывается необходимость системной диагностики способностей для повышения эффективности спортивной подготовки в художественной гимнастике.

Ключевые слова: художественная гимнастика, спортивная подготовка, диагностика способностей, начальная специализация, юные спортсменки.

Эффективность спортивной подготовки в художественной гимнастике напрямую зависит от своевременного и точного определения уровня развития специальных способностей юных спортсменок. На этапе начальной специализации, который

соответствует возрасту 9–10 лет, происходит активное формирование двигательных, координационных, эстетических и психологических компонентов, определяющих успешность будущей спортивной карьеры. Именно на этом этапе целесообразно проводить системную диагностику способностей, которые в дальнейшем будут являться фундаментом для роста спортивного мастерства [1].

Художественная гимнастика – это вид спорта, в котором высокие достижения невозможны без ярко выраженных специальных способностей. К ним относятся гибкость, координация, музыкальность, выразительность движений, чувство ритма, пространственная ориентировка, а также психологическая устойчивость. Их уровень у девочек 9–10 лет может значительно различаться, что обусловлено как генетическими факторами, так и особенностями ранней подготовки, педагогического подхода и условий тренировочного процесса [2].

Специальные способности в художественной гимнастике представляют собой совокупность индивидуальных свойств, обеспечивающих успешное выполнение специфических двигательных, технических и композиционных задач. Они охватывают как физические, так и психофизиологические и эстетические компоненты. В структуре специальных способностей условно выделяют следующие группы:

- физические способности: гибкость, быстрота, ловкость, сила, выносливость;
- координационные способности: точность, равновесие, согласованность, ориентация в пространстве;
- эстетико-художественные способности: музыкальность, ритмичность, выразительность движений;
- психические качества: волевая устойчивость, мотивация, способность к концентрации и саморегуляции [3].

В оценке этих способностей важно учитывать возрастные особенности девочек 9–10 лет, поскольку в этом возрасте наблюдается высокая пластичность нервной системы, активное развитие познавательной сферы и эмоциональной восприимчивости.

На этапе спортивной специализации (чаще всего начинающемся с 8–9 лет) происходит формирование индивидуального стиля гимнастики, активное освоение технического арсенала и участие в первых соревнованиях. В этот период важно не только обучать спортсменку, но и проводить регулярную диагностику её способностей с целью корректировки тренировочного процесса, прогнозирования результатов и индивидуализации подготовки.

Диагностика позволяет:

- определить уровень физической и технической подготовленности;
- выявить сильные и слабые стороны спортсменки;
- адаптировать тренировочную программу;
- спрогнозировать спортивную перспективность;
- мотивировать ребёнка через отслеживание прогресса.

В художественной гимнастике применяется комплексный подход к оценке способностей. Ниже приведены основные критерии, используемые при тестировании девочек 9–10 лет, с кратким описанием соответствующих методик.

1. Гибкость – ключевое физическое качество, определяющее успешность выполнения большинства элементов. Оценивается с помощью следующих тестов:

- наклон вперёд из положения сидя (на полу или гимнастической скамейке);
- продольный и поперечный шпагат (глубина и симметрия);
- упражнения на прогиб (мост, прогиб лёжа);
- амплитуда махов ногами вперёд и назад.

Нормативные показатели гибкости для девочек 9–10 лет должны соответствовать требованиям, предъявляемым к базовому уровню подготовки в художественной гимнастике. Особое внимание уделяется симметрии и лёгкости выполнения движений.

2. Координационные способности позволяют спортсменке точно и плавно выполнять сложные двигательные действия, особенно в работе с предметами. Для оценки координации применяются:

- Тесты на равновесие (стойка на одной ноге с закрытыми глазами);
 - Выполнение вращений на одной ноге (с поворотами и без);
 - Выполнение заданной комбинации из разных элементов;
 - Метание предмета вверх и ловля в заданной позиции [3].
- Оцениваются точность, стабильность, плавность и согласованность движений.

3. Музыкальность и ритмичность – важнейшие компоненты художественной выразительности. Для оценки этих способностей используются:

- выполнение простых движений под музыкальный такт;
- импровизация под заданную мелодию;
- повторение ритмических рисунков (включая хлопки и шаги);
- танцевальные задания на музыкальную интерпретацию [2].

Высокий уровень музыкальности позволяет гимнастке более глубоко раскрывать образ, соответствовать музыкальной структуре композиции.

4. Выразительность и пластичность. Эстетическая составляющая выступления во многом зависит от способности к художественной интерпретации. Критерии оценки включают:

- эмоциональность исполнения;
- жесты и мимика;
- плавность и лёгкость движений;
- способность передать художественный образ.

Оценивается как природная предрасположенность, так и уровень сформированности навыков в ходе тренировок.

5. Психологические качества. На этапе спортивной специализации важно выявлять психическую готовность ребёнка к тренировочному и соревновательному процессу. Основные критерии:

- способность к концентрации внимания;
- устойчивость к стрессу;
- мотивация к занятиям;

– способность следовать указаниям и выполнять задания точно [3].

Оценка может проводиться с использованием наблюдения, анкетирования, бесед с тренером и родителями.

Для объективного анализа уровня способностей используется шкалирование результатов по балльной системе. Каждой способности присваивается оценка от 1 до 5 баллов (или до 10), в зависимости от соответствия возрастным нормативам, техническому качеству исполнения и художественной выразительности.

Возможна интегральная оценка по группам способностей:

– физическая подготовленность: общий балл по тестам на гибкость, силу, выносливость;

– координационно-технические навыки: точность, стабильность выполнения упражнений;

– эстетико-художественный компонент: музыкальность, пластичность, выразительность;

– психологическая готовность: мотивация, дисциплина, эмоциональное состояние.

На основе полученных данных тренер может адаптировать тренировочную программу, уделяя больше внимания тем компонентам, которые требуют развития.

Особенностью оценки способностей у детей является необходимость регулярного наблюдения в динамике. Способности могут развиваться неравномерно, а их проявления – зависеть от внешних факторов (эмоционального состояния, самочувствия, мотивации, условий тренировки).

Поэтому тестирование должно проводиться не реже двух раз в год с фиксацией результатов и анализом прогресса. Такой подход позволяет:

– отслеживать эффективность учебно-тренировочной работы;

– предотвращать перегрузки и переутомление;

– повышать мотивацию через демонстрацию роста;

– уточнять спортивную направленность (индивидуальная или групповая программа).

Оценка специальных способностей у девочек 9–10 лет, занимающихся художественной гимнастикой, является важнейшим условием эффективной и целенаправленной подготовки на этапе спортивной специализации. Выявление индивидуальных характеристик позволяет не только повысить результативность тренировочного процесса, но и сохранить здоровье ребёнка, создать благоприятные условия для формирования гармонично развитой личности и раскрытия творческого потенциала.

Список литературы

1. Загrevский, О. И. Факторная структура физической подготовленности юных спортсменов 5-10 лет в художественной гимнастике / О. И. Загrevский. – М., 2020. – №5. – С. 38–41.

2. Иашвили, А. В. Активная гибкость у спортсменов различных специальностей / А. В. Иашвили // Теория и практика физической культуры. – 2022. – 43 с.

3. Карпенко, Л. А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой / Л. А. Карпенко, И. А. Виннер. – М. : Физкультура и спорт, 2020. – 98 с.

А. К. Цыганок,
студент 4 курса, направление подготовки
«Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки:
Физическая культура. Начальная военная подготовка)»
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»,
г. Луганск, ЛНР
andrienko.lexa2004@mail.ru

Научный руководитель: **Т. В. Загной,**
доцент кафедры спортивных дисциплин

ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ: КАК СПОРТ МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ

Аннотация. В статье рассматривается польза плавания как вида спорта для людей с ограниченными возможностями, методике проведения занятий и противопоказаниях, а также исследования, подтверждающие эффективность занятий.

Ключевые слова: плавание, люди с ограниченными возможностями, адаптивный спорт.

Плавание – это не просто вид спорта, а универсальный и доступный способ самовыражения и социализации. Для людей с ограниченными возможностями плавание становится важным инструментом не только физической реабилитации, но и повышения качества жизни в целом. По данным Всемирной организации здравоохранения, активное участие в спортивных мероприятиях оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние и социализацию людей с инвалидностью. Исследования показывают, что занятия спортом, в частности плаванием, могут значительно повлиять на уровень самооценки и уверенности в себе, что особенно важно для тех, кто сталкивается с физическими и социальными барьерами.

Адаптивная физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры, подсистема физической культуры, одна из многих сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, частичном восстановлении и компенсации утраченных функций, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество [1, с. 76].

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы человека. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей разных нозологических групп, типичных и специфических нарушений двигательной сферы, методических принципов, коррекционной направленности педагогического процесса и определяют специфику подходов к построению и содержанию методик адаптивной физической культуры.

Цель нашего исследования – рассмотреть значимость плавания как средства социализации и реабилитации для людей с ограниченными возможностями, проанализировать его влияние на физическое и психоэмоциональное состояние, а также продемонстрировать примеры успешных практик и программ.

Плавание является эффективным средством развития двигательной сферы человека и характеризуется приобретением жизненно необходимого навыка – умения плавать и связанных с ним теоретических знаний. Полученные знания и умения являются базой для специализации в спортивной и профессионально-прикладной деятельности. Для решения задач адаптивной физической культуры в современной педагогической практике имеется богатый арсенал физических упражнений и видов спорта, в том числе плавание.

Адаптивное плавание – обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями (инвалидов), совершенствование двигательных способностей и плавательной подготовленности, позволяющие в какой-то мере компенсировать утраченные двигательные функции [2, с. 212]. Социальная адаптация через

плавание существенно расширяет круг общения людей с ограниченными возможностями, эмоционально насыщает их жизнь.

Плавание является уникальным видом спорта, который не требует особых условий для занятия и может быть адаптирован под нужды различных групп людей с ограниченными возможностями. Мягкая поддержка воды позволяет снизить нагрузку на суставы и мышцы, что делает занятия плаванием доступными даже для тех, кто имеет серьезные физические ограничения. В этом контексте стоит упомянуть исследования, проведенные исследователями А. Д. Филипенко и И. Н. Минка [5], которые изучали влияние водных процедур на реабилитацию детей с ДЦП. Их работа подтвердила, что плавание улучшает двигательные функции и способствует комплексному развитию ребенка.

Социальная составляющая плавания также играет важную роль. Занимаясь спортом, люди с ограниченными возможностями могут взаимодействовать с другими, устанавливать новые знакомства и находить поддержку в едином пространстве. Программа «Плавание для всех», реализуемая в Москве, организует занятия плаванием для детей и взрослых с инвалидностью, что помогает улучшить их навыки общения и формирует дружеские связи между участниками. Кроме того, такие программы способствуют исследованию возможности инклюзии, когда люди с различными ограничениями могут тренироваться и соревноваться на равных.

Психологический аспект плавания не менее важен. Участие в спортивных мероприятиях позволяет людям с ограниченными возможностями развивать уверенность в себе и преодолевать барьеры, которые постоянно сталкиваются в повседневной жизни. Опыт российских психологов показывает, что регулярные занятия плаванием помогают повысить устойчивость к стрессам и способствуют улучшению общего психоэмоционального состояния. Например, исследования, проведенные Н. Ж. Булгаковой, показывают, что занятия плаванием адаптируют людей к изменениям и способствуют росту личной ответственности.

Плавание как адаптивный спорт имеет свои особенности и требования, которые необходимо учитывать при его преподавании.

Специалисты подчеркивают необходимость индивидуального подхода к каждому ученику, чтобы учитывать особенности их состояния. Программы тренировки могут включать элементы терапии, направленные на укрепление мышц, улучшение координации и развитие моторики. Некоторые исследователи, такие как Д. Ф. Мосунов и В. Г. Сазыкин [4], предлагают методические рекомендации по подготовке тренеров, работающих с такими группами.

На международном уровне плавание для людей с ограниченными возможностями также активно развивается. Паралимпийские игры стали важной ареной, где спортсмены с инвалидностью демонстрируют свои высокие достижения.

Родион Бердник является ярким примером того, как спорт может кардинально изменить жизнь человека с ограниченными возможностями. Столкнувшись с инвалидностью в детстве из-за несчастного случая, он не только сумел адаптироваться к новым условиям жизни, но и нашел в плавании средство для самовыражения и достижения значительных успехов. Начав свою спортивную карьеру в возрасте 15 лет, Родион прошел путь от участия в местных соревнованиях до международных, включая Паралимпийские игры. Его достижения на этих турнирах, включая завоевание медалей, служат вдохновением для многих людей, сталкивающихся с подобными жизненными трудностями.

Кроме того, Родион активно делится своим опытом, демонстрируя другим инвалидам, что упорство и посвящение спорту могут привести к положительным изменениям в жизни. Его история подчеркивает важность плавания как одного из способов интеграции людей с ограниченными возможностями в общество и улучшения их психологического состояния, что делает спорт не только средством достижения физической формы, но и важным аспектом социальной адаптации и саморазвития.

Не менее важным является и вклад общественных организаций, которые занимаются адаптацией спорта для людей с ограниченными возможностями. Например, Ассоциация адаптивного плавания России активно работает над созданием более доступных условий для занятия плаванием. Их проекты помогают

развивать программу обучения тренеров и предоставляют ресурсы для закупки специального оборудования, необходимого для тренировок.

Отдельного внимания заслуживают физиотерапевтические аспекты плавания [1, с. 53]. Занятия водными видами спорта способствуют улучшению кровообращения и обмена веществ, что в свою очередь положительно сказывается на состоянии здоровья. Исследования показывают, что плавание может быть эффективным средством профилактики вторичных заболеваний, которые часто возникают у людей с ограниченными возможностями.

Важно понимать, что плавание не только изменяет физическое состояние, но и формирует новую идентичность людей с ограниченными возможностями. Они начинают воспринимать себя как участников спортивного процесса, а не только как людей с инвалидностью. Это изменение в восприятии может кардинально изменить их отношение к жизни и общественному окружению. В этом контексте исследования С. П. Евсеев о влиянии адаптивного спорта на самоидентификацию людей с инвалидностью открывают новые горизонты для размышлений о роли спорта в жизни общества [2, с. 213].

Кроме того, плавание может стать началом для дальнейшего профессионального роста. Многие начинающие пловцы впоследствии занимаются судейством, тренерской деятельностью или становятся социальными активистами.

Подводя итоги, можно констатировать, что плавание является мощным инструментом изменения жизни людей с ограниченными возможностями. Он не только улучшает физическое состояние и здоровье, но и способствует психоэмоциональному оздоровлению, социальной адаптации и личностному росту.

Плавание для людей с ограниченными возможностями – это не просто спорт, а путь к новой жизни, полной возможностей и свершений. Поощряя и развивая адаптивное плавание, мы сможем изменить общество, сделав его более инклюзивным и справедливым для всех.

Список литературы

1. Булгакова, Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности 022500, 022300, 022400 / Н. Ж. Булгакова. – Москва : Академия, 2008. – 428 с.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с.
3. Костюкова, И. В. Плавание как средство реабилитации людей с ограниченными возможностями / И. В. Костюкова. – Москва : Физкультура и спорт, 2015. – 223 с.
4. Мосунов, Д. Ф. Критические ситуации при обучении плаванию ребенка-инвалида / Д. Ф. Мосунов, В. Г. Сазыкин. – Санкт-Петербург : Обществ. об-ние инвалидов «ПЛАВИН», 1997. – 30 с.
5. Филипенко, А. Д. Гидрореабилитация детей с ДЦП [Электронный ресурс] / А. Д. Филипенко, И. Н. Минка. – Режим доступа https://amgpgu.ru/upload/iblock/7ae/filipenko_a_d_minka_i_n_gidroreabilitatsiya_detey_s_dtsp.pdf (дата обращения: 16.12.2025).

УДК 796.062:004.8(470)

Д. Т. Черкесов,
студент 1 курса, направление подготовки
«Педагогическая психология»
ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный университет
им. Х. М. Бербекова»,
г. Нальчик, Россия
personal@cherkesovdt.ru

Научный руководитель: **Т. Ю. Черкесов,**
кандидат педагогических наук, доцент

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКИМ СПОРТОМ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ОПТИМИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО И СПОРТИВНОГО ПРОЦЕССОВ

Аннотация. В статье рассматривается проблема цифровой трансформации управления студенческим спортом в контексте внедрения искусственного интеллекта и медиа-платформ. Анализируется состояние цифровизации на федеральном, региональном и вузовском уровнях, выявляются барьеры и перспективы развития студенческого спорта в соответствии с Межотраслевой программой развития студенческого спорта на 2025–2030 годы.

Ключевые слова: студенческий спорт, цифровая трансформация, искусственный интеллект, управление спортом, медиа-платформы, мониторинг спортсменов.

Развитие студенческого спорта в России важно для подготовки спортивного резерва и реализации политики в области физической культуры. Утверждена Межотраслевая программа развития студенческого спорта до 2030 года, предусматривающая использование инновационных и цифровых технологий. Цифровая трансформация улучшает управление, повышает эффективность подготовки спортсменов и делает спорт доступнее для студентов [2].

Однако несмотря на растущий интерес к внедрению ИИ-систем и медиа-платформ, остаются нерешённые вопросы: как интегрировать цифровые технологии в систему управления студенческим спортом на разных уровнях иерархии? Какие барьеры препятствуют их внедрению в региональных вузах? Какой международный опыт применим к российской системе?

Внедрение информационных систем управления в спортивные вузы (платформы учета контингента, результатов соревнований, анализа видеоматериалов) начало осуществляться с 2021 года [3]. Развитие студенческих спортивных клубов и сборных требует интеграции цифровых инструментов в систему соревнований (локальных, региональных, всероссийских).

Текущая степень внедрения цифровых решений в вузах неравномерна: столичные университеты активно применяют ИИ-системы для анализа биомеханики и видеоанализа, в то время как региональные вузы сталкиваются с нехваткой финансирования и кадровых ресурсов [4].

Искусственный интеллект предоставляет новые возможности для автоматизации судейства (видеоанализ, система VAR), мониторинга функциональных состояний спортсменов (анализ биомеханики, выявление ошибок в технике, прогнозирование травм на основе психофизиологических показателей) и оптимизации управленческих процессов (планирование расписания, распределение ресурсов, прогнозирование результатов) [5]. Персонализированные рекомендации, генерируемые ИИ-алгоритмами на основе анализа индивидуальных данных спортсменов, способствуют повышению качества подготовки и снижению риска перетренированности.

Медиа-платформы играют двойственную роль: с одной стороны, обеспечивают трансляции соревнований и создание цифровых архивов; с другой – способствуют формированию студенческого спортивного сообщества через социальные сети, мобильные приложения и интерактивные панели результатов в реальном времени. Это расширяет охват аудитории, привлекает потенциальных спонсоров и повышает доступность спорта. Развитие

новых форматов (киберспорт, фиджитал спорт, гонки дронов) открывает дополнительные возможности для вовлечения студентов.

К основным препятствиям относятся: 1. цифровое неравенство между столичными вузами и регионом; 2. дефицит специалистов, компетентных в области спортивного менеджмента и IT-технологий; 3. высокие затраты на внедрение и обслуживание систем; 4. отсутствие унифицированных стандартов и нормативно-правовых норм обработки персональных данных спортсменов; 5. фрагментация информационной инфраструктуры между вузами.

В Китае применяется централизованная модель с единой национальной базой данных спортивных результатов, позволяющей эффективно выявлять и развивать талантливых спортсменов. В США модель NCSA интегрирует медиа, спонсорство и цифровые платформы, рассматривая студенческий спорт как часть университетской культуры и источник коммерческого дохода.

Цифровая трансформация управления студенческим спортом в России включает стандартизацию платформ, подготовку кадров, преодоление цифрового неравенства и адаптацию международного опыта. Исследование разрабатывает рекомендации для Минобрнауки, Минспорта и РССС по внедрению цифровых решений до 2030 года.

Список литературы

1. Веселовский, М. Е. Цифровая трансформация в системе физкультурно-спортивной деятельности / М. Е. Веселовский, Е. В. Максимова // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2023. – № 4. – С. 45–52.

2. Макарова, И. Н. Роль медиа-платформ в развитии студенческого спорта / И. Н. Макарова // Медиаскоп. – 2025. – № 1. – С. 33–41.

3. Мануйлов, П. А. Внедрение информационных систем управления в спортивные вузы / П. А. Мануйлов // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 2. – С. 18–24.

4. Петров, А. С. Барьеры на пути цифровизации управления спортом в российских вузах / А. С. Петров // Образование и общество. – 2024. – № 6. – С. 89–97.

5. Сартаков, Е. И. NCSA модель управления студенческим спортом в США и её применимость к российской системе / Е. И. Сартаков // Вестник высшей школы физической культуры. – 2023. – № 4. – С. 44–52.

УДК 796.01:616.728.2

А. А. Черникова,
студент 5 курса, направление подготовки
«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья
(адаптивная физическая культура)»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
chernikovaana48@gmail.com

Научный руководитель: **Е. А. Мелешко,**
старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры
и физической реабилитации

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Аннотация. В статье рассматривается организация занятий по адаптивной физической культуре у лиц среднего возраста в восстановительном периоде после эндопротезирования тазобедренного сустава. Показана логика расширенной программы АФК как дополнения к стандартному протоколу ЛФК и массажа и

представлены результаты педагогического эксперимента с применением гониометрии.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура; лечебная физическая культура; организация занятий; эндопротезирование; гониометрия.

Коксартроз относится к распространенным дегенеративным заболеваниям опорно-двигательного аппарата и нередко приводит к необходимости эндопротезирования тазобедренного сустава. При этом практический результат операции в значительной мере определяется качеством последующей реабилитации, где систематически организованные занятия двигательной направленности выступают центральным звеном восстановления функции и профилактики вторичных нарушений походки и устойчивости [5, с. 87].

Для лиц среднего возраста проблема приобретает дополнительную социальную значимость, поскольку именно в данной группе важны восстановление профессиональной активности и возврат к привычному объёму бытовых нагрузок. В исследованиях и в клинических наблюдениях подчёркивается необходимость комплексного и дозированного подхода, а также наличие практических трудностей при внедрении детально продуманной системы занятий АФК, адаптированной к состоянию пациента и этапу восстановления [2, с. 54].

Именно поэтому систематизация подходов и научно обоснованная организация занятий адаптивной физической культурой у лиц среднего возраста после эндопротезирования тазобедренных суставов являются актуальной и востребованной задачей современной реабилитационной практики.

Таким образом, целью нашего исследования мы выделили – оценить эффективность организации занятий по адаптивной физической культуре у лиц среднего возраста после эндопротезирования тазобедренного сустава.

Адаптивная физическая культура в реабилитации после эндопротезирования рассматривается как вариант лечебно-оздоровительной двигательной практики, позволяющей

индивидуализировать нагрузку, учитывать функциональные ограничения, возрастные особенности и динамику восстановления [1, с. 76].

Организация занятий строится поэтапно, с постепенным расширением двигательного режима и обязательным контролем безопасности. В ранние сроки акцент делается на профилактике осложнений, поддержании мышечного тонуса, обучении безопасным перемещениям и формированию базовых навыков самообслуживания, затем усиливается направленность на восстановление амплитуды движений, силы мышц-стабилизаторов таза и качества походки. Важной организационной задачей выступает предупреждение перегрузок и движений риска, включая перекрёстное положение ног и чрезмерное сгибание в тазобедренном суставе, особенно в первые месяцы [2, с. 87].

С методической точки зрения эффективность занятий повышают регулярность, поэтапность, дозирование, чередование нагрузки и отдыха, а также сочетание упражнений, направленных на кровообращение, мышечный корсет и координацию [3, с. 77]. В раннем восстановительном периоде в программу целесообразно включать дыхательные упражнения, изометрические сокращения мышц бедра и ягодичной области, «пампинг» стопы и голени для профилактики застойных явлений, а также строго дозированные пассивные движения в пределах допустимой амплитуды [4, с. 112].

В экспериментальной части исследование проводилось в условиях ГБУЗ «ЛРКБ» ЛНР, где проходили восстановительное лечение лица среднего возраста (от 40 до 60 лет), перенёвшие эндопротезирование тазобедренного сустава. В исследовании участвовали 20 человек (12 женщин и 8 мужчин) 40–60 лет в восстановительном периоде после эндопротезирования тазобедренного сустава, поделенные на две группы (контрольную и экспериментальную). Занятия АФК начинали через 6–8 недель после проведения эндопротезирования.

Контрольная группа выполняла стандартную программу, состоящую из ЛФК и классического массажа, экспериментальная группа ее же и дополнительно занималась по расширенной

программе АФК с дополнительными упражнениями для повышения мышечной силы, стабилизации таза и улучшения подвижности сустава.

Основным методом оценки эффективности нашего исследования мы выделили гониометрию тазобедренного сустава (сгибание, разгибание, отведение, приведение).

Сравнивая полученные результаты гониометрии в обеих группах до и после эксперимента (таблица 1) отмечали улучшение подвижности тазобедренного сустава в обеих группах, при этом экспериментальная группа продемонстрировала более выраженный прирост амплитуды движений, особенно по параметрам сгибания и отведения.

Таблица 1. Средние показатели амплитуды движений тазобедренного сустава (гониометрия) (n = 20).

Движение	Норма (°)	Результаты КГ		Р	Результаты ЭГ		Р
		До	После		До	После	
Сгибание	120	60°	82°	$p \leq 0,05$ +36,7 %	60°	95°	$p \leq 0,05$ +58,3 %
Разгибание	30	5°	12°	$p \leq 0,05$ +140,0 %	5°	18°	$p \leq 0,05$ +260,0 %
Отведение	45	15°	23°	$p \leq 0,05$ +53,3 %	15°	30°	$p \leq 0,05$ +100%
Приведение	20	8°	9°	$p \leq 0,05$ +12,5 %	8	10°	$p \leq 0,05$ +25%

Сравнивая результативность между группами, отметили, что в обеих группах наблюдалось улучшение подвижности сустава, однако экспериментальная группа продемонстрировала значительно более выраженный прирост.

Таким образом, улучшение амплитуды движений в сравнении двух групп КГ и ЭГ составили: в сгибании тазобедренного в 1,58 раза и составляет 15.8%; в разгибании тазобедренного сустава в 3,60 раза и составляет 50%; в отведении бедра в 2,00 раза и составляет 30.4%; в приведении бедра в 1,13 раза и составляет 11,1% (рисунок 1).

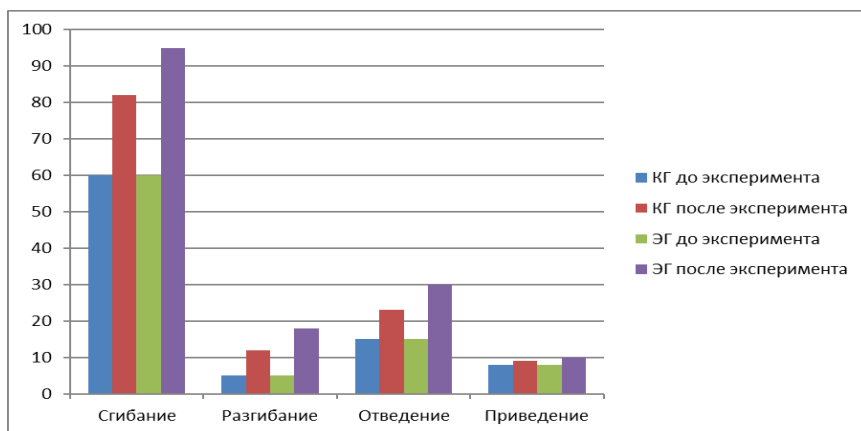


Рисунок 1. Средние показатели амплитуды движений тазобедренного сустава (гониометрия) у лиц среднего возраста после эндопротезирования тазобедренного сустава (n=20)

Результативность применения АФК в процессе физической реабилитации доказана в ЭГ результаты выше и достоверны ($p < 0,05$) по сравнению с КГ.

Содержательно полученные результаты можно объяснить организационными преимуществами расширенной программы АФК, где дополнительные занятия усиливают системность восстановления и позволяют точнее дозировать нагрузку под индивидуальную динамику. В практическом плане это выражается в более быстром возвращении амплитуды движений и силы мышц, поддерживающих сустав, а также в улучшении контроля походки и баланса. Важным элементом организации занятий выступает соблюдение ограничений и техник безопасности, поскольку именно

дисциплина движений и исключение «опасных» позиций является условием устойчивого прогресса и профилактики осложнений.

Таким образом, проведенное исследование доказало, что расширенная программа адаптивной физической культуры оказывает более выраженное положительное воздействие на восстановление пациентов после эндопротезирования тазобедренного сустава, чем стандартный реабилитационный протокол. Считаем, что именно дополнительные занятия АФК способствуют более быстрому восстановлению объема движений, укреплению мышц, а также улучшению координации и повышению физической активности. Поставленная цель в научно-исследовательской работе решена полностью.

Список литературы

1. Айзерман, М. А. Механизмы управления мышечной активностью: норма и патология / М. А. Айзерман, Е. А. Андреева, Э. И. Кандель, Л. А. Тетенбаум. – М. : Наука, 1974. – 166 с.
2. Барчуков, И. С. Основы физической культуры. Теория и методика: курс лекций: учебное пособие / И. С. Барчуков, Г. В. Барчукова. – М. : Юнити, 2018. – 512 с.
3. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, А. А. Малков. – М. : КноРус, 2020. – 312 с.
4. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 345 с.
5. Якимова, Л. А. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / Л. А. Якимова. – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – 72 с.

Д. С. Чернышенко,
студент 1 курса программа магистратуры
«Спорт высших достижений
и система подготовки спортсменов»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
chernyshenko_31@mail.ru

Научный руководитель: **В. И. Бабич,**
доктор педагогических наук, профессор

ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ДЛЯ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ

Аннотация. В статье рассматриваются фитнес как эффективное средство межкультурного взаимодействия. Обосновывается роль фитнеса в формировании межкультурного диалога, показана актуальность фитнес-культуры в современном глобальном мире как универсального средства коммуникации.

Ключевые слова: межкультурная коммуникация; межкультурное взаимодействие; коммуникация; фитнес; физическая культура; здоровый образ жизни; кросс культурный диалог.

Современное общество характеризуется интенсификацией межкультурных контактов в деловой, социальной и политической сферах. Фитнес, изначально возник как система физической активности, эволюционировал в универсальный социокультурный феномен, способный служить платформой для межкультурного обмена. В условиях глобализации, фитнес приобретает особую значимую роль для взаимодействия, а также толерантности к культурно-религиозным ценностям.

Цель данной статьи – проанализировать потенциал фитнеса как пространства для межкультурной коммуникации, выявить

механизмы взаимодействия и выявить роль в формировании кросс культурного диалога, а также выявить стороны развития социально-коммуникативного потенциала фитнеса на данный этап.

Фитнес – в современном понимании означает как часть физической культуры, включающая социальную, психическую и духовную сферу жизни человека. [2, с. 42]. В отличие от традиционной физической культуры, фитнес интегрирует:

- разнообразные виды двигательной активности;
- принципы рационального питания;
- методики эмоциональной регуляции;
- коммуникативные практики.

Глобальное распространение фитнес индустрии обусловлено её универсальностью: базовый язык движений, оздоровительные практики, которые понятны для разных глобальных культур.

Ключевые механизмы взаимодействия:

- общие цели (улучшение здоровья, физическая форма, совершенствование физических качеств для определённого вида спорта);
- единая система символов (упражнения, терминология, питание);
- клубная культура (совместные тренировки, мероприятия).

Как отмечается в исследовании, «людей объединяют общая цель, один язык упражнений, тип досуга и культура здорового образа жизни» [1, с. 39].

Многие фитнес программы имеют этнические корни, что способствуют знакомству с культурными традициями:

- йога (Индия) – философия единства тела и духа;
- тай бо (Тайланд/США) – синтез единоборств и аэробики;
- зумба (Латинская Америка) – танцевальная практика;
- капозйра (Бразилия) – сочетание танца и борьбы.

В крупных фитнес клубах, активно привлекаются иностранные тренеры, что обеспечивает прямой контакт с носителями культуры [2, с. 40].

Фитнес индустрия формирует не только неформальные сети общения и межкультурные дружеские связи, но и мотивацию к

туристическим обменам для поездки на мастер-классы в страны происхождения практик.

Согласно данным РБК на 2016 г. Фитнесом в России занимались 12,5% россиян, тогда как в мировых столицах этот показатель достигал 20-25%, что указывает на потенциал роста и усиления межкультурных связей [2017, с. 38]

Сейчас же на данный момент, точной цифры не известно количества общего занятия фитнесом, однако можно предположить, что количество людей, желающих заниматься спортом, постепенно растёт. Ведь на государственном уровне была поставлена цель – довести долю систематически занимающихся физической культурой и спортом граждан до 70% к 2030 г. [1, с. 25].

Для развития межкультурной коммуникации в физической культуре необходимо:

- разработка двуязычных методических материалов;
- включение психологии культуры в программы обучения и тренировок;
- организация фестивалей и семинаров для подведения итогов, а также пути развития культурно-мировой коммуникации с целью повышения доверия в спорте.

Фитнес выступает не только как система физического совершенствования, но и как эффективное пространство для межкультурной коммуникации. Универсальность, основанная на общечеловеческих принципах здоровья и гармонии духа. Даёт возможность для преодоления языковых барьеров, обмена практическими навыками, формирование не просто физической формы, а дисциплины и духа.

Дальнейшее развитие фитнес индустрии в России, нужно учитывать не только личные интересы и предпочтения людей, но и эффективность полезного воздействия на организм, того или иного направления данной области.

Список литературы

1. Деркач, И. О. Фитнес как средство межкультурной коммуникации / И. О. Деркач // Социокультурное пространство

России и зарубежья: общество, образование, язык. вып. 6. – Екатеринбург : Ажур, 2017. – с. 34–42.

2. Хоули, Э. Т. Руководство по фитнесу / Э. Т. Хоули. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 288 с.

УДК 373.1:613.71-053.6+796.015

Е. В. Ширко,

студент 3 курса, специальности «Физическая культура,
профилизация: Оздоровительная физическая культура,

УО «Белорусский государственный университет физической
культуры»

г. Минск

katjatscpirko@gmail.com

Научный руководитель: **Л. С. Бельченко,**

старший преподаватель кафедры технологий фитнеса.

ИСХОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 15–16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования исходных показателей функционального состояния и силовых способностей юношей 15–16 лет, занимающихся функциональной тренировкой в системе физического воспитания учреждения общего среднего образования.

Ключевые слова: силовые способности, функциональная тренировка, функциональное состояние, юноши.

Современные условия жизнедеятельности подростков характеризуются снижением уровня двигательной активности и увеличением учебных нагрузок, что негативно влияет на функциональное состояние и физическую подготовленность. В возрасте 15–16 лет юноши переходят от пубертатных изменений к более стабильному функциональному состоянию,

сопровождающемуся существенными морфофункциональными изменениями, что повышает уязвимость организма в данный период. В связи с этим главной целью физического воспитания является удовлетворение естественной биологической потребности учащихся в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. Достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых, эффективных и разнообразных средств.

Функциональная тренировка – это система занятий, которая способствует развитию, как мышечной силы и координации, так и общей выносливости через выполнение движений, аналогичных тем, которые человек совершает в повседневной жизни, спортивной или профессиональной деятельности [1].

Данный вид оздоровительно-кондиционной деятельности оказывает выраженное влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также стабилизационных функций опорно-двигательного аппарата, способствует гармоничному развитию силовых способностей, мышечной выносливости, координации, что определяет перспективность его применения в образовательный процесс с юношами 15–16 лет. В научно-методической литературе не обнаружено достаточного количества сведений, отражающих величину и характер физических нагрузок, а также особенностей методики проведения занятий функциональной тренировкой с юношами 15–16 лет.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; функциональное тестирование; контрольно-педагогические испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

С целью изучения исходных показателей функционального состояния и силовых способностей юношей 15–16 лет на базе ГУО «Средняя школа № 159 г. Минска им. А.Ф. Данукалова» было проведено исследование. В нем приняли участие 24 учащихся старшего школьного возраста, составивших две группы: контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ), по 12 человек в каждой.

Для определения исходного состояния функциональных систем организма юношей 15–16 лет измерялись показатели деятельности сердечно-сосудистой системы, а также центральной гемодинамики (таблица 1).

Таблица 1 – Исходные средние показатели функционального состояния юношей 15–16 лет

Группа	ЧСС, уд/мин	СД, мм рт. ст.	ДД, мм рт. ст.	ПД, мм рт. ст.	СОК, мл	МОК, л/мин
КГ	72±7,30	125±4,2	70±3,6	54±5,1	75±6,2	5,4±0,6
ЭГ	74±7,40	132±4,5	72±3,8	60±5,0	72±5,9	5,3±0,5

Установлено, что исходные средние значения частоты сердечных сокращений в покое, а также диастолического артериального давления у юношей 15–16 лет КГ и ЭГ находились в зоне возрастной физиологической нормы. В то же время у юношей ЭГ отмечалась тенденция к повышению систолического артериального давления по сравнению с КГ. Пульсовое давление в обеих группах соответствовало нормам, отражающим адекватную сократительную способность миокарда. Показатели систолического объема крови у юношей КГ и ЭГ в среднем характеризовали нормальное состояние насосной функции сердца, а минутный объем крови находился в границах физиологической нормы, что указывает на достаточный, но напряженный уровень функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Исходный уровень силовых способностей юношей определялся с помощью следующих тестов: силовой тест Купера, подтягивание на высокой перекладине, поднятие туловища из исходного положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кистевая динамометрия (таблица 2).

Таблица 2 – Средние показатели силовых способностей юношей 15–16 лет

Показатель	КГ n±σ	ЭГ n±σ
------------	-----------	-----------

Силовой тест Купера, мин	03:11±0:18	03:15±0:17
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	8±1,9	7±1,8
Поднимание туловища за 1 мин, кол-во раз	42±3,4	37±3,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	45±4,0	43±3,9
МПС (правой руки), кг	38±3,1	36±2,9
МПС (левой руки), кг	36±3,0	35±2,8

Исходная оценка силовой выносливости юношей КГ и ЭГ по результатам силового теста Купера, свидетельствовала о хорошем уровне [2] ее развития, что указывает на наличие резервов для дальнейшего совершенствования. Развитие силы мышц плечевого пояса, представленных широчайшей мышцей спины, двуглавой мышцей плеча и мышцами предплечья, определялось по результатам теста «Подтягивание на высокой перекладине». В обеих группах уровень развития силовых способностей данных мышечных групп соответствовал среднему уровню, что указывает о достаточной, однако требующей дальнейшего совершенствования силовой подготовленности.

Силовая выносливость прямых и косых мышц живота оценивалась по результатам теста «Поднимание туловища за 1 минуту». В КГ соответствовала среднему уровню, тогда как в ЭГ – ниже среднего.

Для оценки динамической силы больших грудных мышц, трицепса использовался тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». По данным исходного тестирования в обеих группах уровень «ниже среднего».

Средний исходный показатель абсолютной силы мышц сгибателей пальцев правой кисти в КГ соответствовал уровню ниже среднего, а левой низкому. В ЭГ уровень развития силы правой кисти оценивался как низкий, а мышц левой кисти – очень низкий.

Вычислив эмпирические значения по формуле t-критерия Стьюдента для независимых выборок показателей функционального

состояния и силовых способностей, определялся уровень значимости. Статистически достоверных различий между группами не выявлено ($p \geq 0,05$).

Таким образом, проведенное исследование показало, что наиболее проблемной зоной функционального состояния сердечно-сосудистой системы юношей является тенденция к повышению систолического и пульсового артериального давления. В силовой подготовленности юношей отмечается недостаточный уровень динамической силы мышц плечевого пояса и абсолютной силы мышц кисти, уровень развития которых оценивался как ниже среднего и низкий, а также более низкий уровень развития силовой выносливости мышц брюшного пресса. Полученные данные подтверждают целесообразность применения средств функциональной тренировки в системе физического воспитания учреждений общего среднего образования. Использование данного вида фитнеса позволит целенаправленно воздействовать на выявленные проблемные зоны и обеспечить более гармоничное развитие обучающихся.

Список литературы

1. Маскаева, Т. Ю. Функциональный тренинг в системе занятий по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие / Т. Ю. Маскаева. – Москва : РУТ (МИИТ), 2021. – 45 с.
2. Гинжул, Е. В. Методическое обеспечение дополнительного образования детей и взрослых в области туризма, физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности: учебное пособие / Е. В. Гинжул. – Омск : СибГУФК, 2024. – 72 с.

УДК 37.016:796.035:796.015.52

А. С. Шульга,
студент 4 курса, направление подготовки
«Адаптивная физическая культура»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
sasha.dubak123@gmail.com

Научный руководитель: **В. В. Плякина**,
старший преподаватель кафедры адаптивной физической
культуры
и физической реабилитации

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10–12 ЛЕТ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ СПОРТА

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные аспекты совершенствования тренировочного процесса юных футболистов на этапе начальной специализации. Особое внимание уделяется вопросам формирования скоростно-силовых качеств, являющихся определяющими для успешного выполнения технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности.

Ключевые слова: подготовка футболистов; скоростно-силовые способности; начальный этап обучения; круговая тренировка; плиометрические упражнения; футбольная тренировка; возрастная группа 10–12 лет.

В условиях высокой конкуренции и постоянного роста требований к спортивным результатам модернизация системы подготовки спортивного резерва приобретает особую значимость [1]. В футболе результативность игровой деятельности, включающей скоростные рывки, силовое единоборство и выполнение взрывных ударов, в значительной мере обусловлена способностью юного спортсмена демонстрировать предельное мышечное усилие в кратчайший временной промежуток [2]. Специалисты отмечают, что возрастной период 10–12 лет, соответствующий этапу начальной спортивной специализации, является благоприятным для развития координации и ловкости. Однако без применения целенаправленных тренировочных средств показатели взрывной силы и быстроты могут отставать от потенциальных возможностей [3]. Подобный дисбаланс способен привести к ситуации, при которой освоенный технический арсенал

не находит полноценной реализации в условиях игрового противоборства, сдерживая рост спортивного мастерства.

Анализ практики в детско-юношеских футбольных школах позволяет выявить две основные тенденции: преобладание общеразвивающих упражнений без выраженной связи с футбольной спецификой либо избыточное внимание к отработке технических элементов и тактических схем в ущерб специальной физической подготовке. Отсутствие целостных методических решений, обеспечивающих органичное единство развития специальных физических кондиций и футбольного мастерства, указывает на необходимость разработки новых подходов к построению тренировочного процесса.

Цель исследования состоит в разработке и теоретическом обосновании методики целенаправленного развития скоростно-силовых качеств у школьников 10–12 лет в рамках учебно-тренировочных занятий по футболу.

Предлагаемая методика рассчитана на внедрение в основную часть стандартного тренировочного занятия (длительность 25–30 минут) с периодичностью два раза в неделю на протяжении подготовительного и соревновательного этапов годичного цикла (общая продолжительность 4–6 месяцев). Концептуальной основой методики является принцип комплексного и последовательного воздействия, реализуемый через три взаимодополняющих модуля:

1. Модуль специализированных игровых упражнений. Включает серийные задания с мячом, максимально приближенные к соревновательным ситуациям и требующие проявления взрывного усилия.

2. Модуль круговой тренировки. Представлен набором из 6–8 станций, ориентированных на укрепление мышечного корсета, развитие силовой выносливости и стабилизацию суставов с учетом биомеханики футбольных движений.

3. Плиометрический модуль. Направлен на совершенствование реактивных свойств нервно-мышечного аппарата и включает серийные прыжки через барьеры, многоскоки и спринтерские ускорения из нестандартных позиций.

Педагогические условия и система контроля. Реализация методики требует соблюдения ряда дидактических условий: нормирование нагрузки с учетом возраста и уровня подготовленности; приоритет правильной техники исполнения над количественными параметрами; использование соревновательных и игровых форм организации деятельности для поддержания мотивации. Оценка эффективности осуществляется на основе мониторинга динамики контрольных нормативов: результат в прыжке в длину с места, время преодоления дистанций 15 м и 30 м с высокого старта, а также в тесте «челночный бег 4×9 м».

Опытное внедрение разработанной методики в тренировочный процесс группы начальной подготовки ДЮСШ (выборка составила 24 человека) в течение 4 месяцев продемонстрировало статистически значимый прогресс. Зафиксирован средний прирост результата в прыжке в длину с места на 8,3% ($p < 0,05$). Время пробегания дистанции 15 м сократилось в среднем на 5,1% ($p < 0,05$). Качественный анализ игровой деятельности также выявил положительные изменения: улучшилась эффективность скоростного дриблинга и повысилась успешность в силовых единоборствах. Полученные данные согласуются с выводами современных исследований, акцентирующих важность сбалансированного и комплексного подхода к физической подготовке юных футболистов [4; 5].

Разработанная комплексная методика развития скоростно-силовых качеств у юных футболистов 10–12 лет представляет практическую ценность для тренерского состава детских спортивных школ и секций. Её отличительная особенность заключается в методически выверенном синтезе традиционных средств общей физической подготовки (круговая и плиометрическая тренировка) и специальных упражнений с футбольным мячом. Такой подход обеспечивает не только количественный рост ключевых физических кондиций, но и их качественную интеграцию в структуру игровых умений и навыков, способствуя формированию надежного функционального фундамента для дальнейшего спортивного совершенствования.

Список литературы

1. Губа, В. П. Интегральная подготовка юных футболистов / В. П. Губа, Е. В. Скоморохов. – Москва : Спорт, 2016. – 210 с.
2. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Москва : Советский спорт, 2012. – 620 с.
3. Футбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / А. А. Сучилин. – Москва : Советский спорт, 2010. – 96 с.
4. Харре, Д. Учение о тренировке / Д. Харре. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.
5. Bompa, T. O. Periodization Training for Sports / T. O. Bompa, M. C. Carrera. – Human Kinetics, 2015. – 328 p.

УДК 796.01-057.87(470.6ЛНР)

А. А. Щербатенко,
студент 2 курса, программа магистратуры
«Теория физической культуры и
технологии физического воспитания»,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический
университет»,
г. Луганск
aleks_morren@mail.ru

Научный руководитель: **А. В. Зюзюков,**
кандидат педагогических наук, доцент

СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы, препятствующие развитию студенческого массового спорта в Луганской Народной Республике. Затронут зарубежный опыт студенческого спорта и предложены пути решения выявленных проблем.

Ключевые слова: проблемы, студенческий спорт, высшее образование, здоровье, обучающиеся.

В Луганской Народной Республике остро стоит проблема, связанная с ослабленным здоровьем и низким уровнем физической подготовленности обучающейся молодежи, при этом следует учитывать, что здоровье является ведущим фактором, который определяет не только общее гармоничное развитие человека, но и непосредственно влияет на его социальное положение. В частности, речь идет об успешности освоения будущей профессии, что крайне важно для молодой республики, в которой существуют проблемы с формированием трудовых ресурсов, отвечающих определенным профессиональным компетенциям на уровне мировых стандартов.

Данная проблема усугубляется отсутствием систематизации в подходах к определению уровня компетенций и согласованности деятельности уполномоченных государственных структур в сфере физической культуры, спорта и образования.

Значительные трудности, связанные с финансированием и отсутствием необходимой нормативно-правовой базы, не позволяют в должной мере развиваться студенческому массовому спорту в республике и это негативно сказывается на формировании здорового образа жизни молодежи и развитии отечественного спорта.

Пропаганда массового спорта в студенческой среде – чрезвычайно актуальная проблема, связанная с сохранением и укреплением здоровья будущих специалистов, а также повышением интеллектуального и научного потенциала. Поэтому во время обучения в образовательных учреждениях высшего образования молодым людям очень важно уделять особое внимание физическому воспитанию и спорту.

Цель данной работы: выявить проблемы студенческого массового спорта в Луганской Народной Республике и наметить пути их решения.

Статистические данные по образовательным учреждениям высшего образования Луганской Народной Республике свидетельствуют, что регулярно занимаются спортом и участвуют в соревнованиях 15-20% студентов. В то же время неоспоримым является тот факт, что образ жизни студента (если он целенаправленно и систематически не занимается физической культурой) относится к малоподвижному. А это значит, что все пагубные последствия гиподинамии, касающиеся растущего и развивающегося организма, непременно скажутся на его здоровье [1].

Учебные занятия по физической культуре в образовательных учреждениях не могут восполнить дефицит двигательной активности обучающихся, обеспечить восстановление их умственной работоспособности и предупредить заболевания, развивающиеся на фоне хронического утомления. Решению этой задачи способствуют регулярные занятия

физическими упражнениями за рамками учебного процесса, количество которых должно составлять не менее 3–4 раз в неделю [2].

Учитывая вышеизложенное, можно с уверенностью утверждать, что вопрос студенческого массового спорта, с точки зрения становления и развития нашей республики, является весьма важным и обсуждаемым.

С целью выявления проблем, мешающих в свободное время регулярно заниматься спортом, был проведен анонимный опрос с обучающимися по образовательным программам бакалавриата ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», в котором приняло участие 100 респондентов (независимо от курса обучения, направления подготовки и гендерной принадлежности).

Важными проблемами опрошенные считают: нехватку времени в связи с загруженностью учебой (33%), отсутствие спортивных сооружений в шаговой доступности (21%), высокую стоимость абонементов в коммерческих спортивных клубах (15%), недостаточное количество в образовательном учреждении спортивных и оздоровительных секций по интересующим видам спорта (14%), отсутствие мотивации к занятиям за рамками учебного процесса (7%), проблемы со здоровьем (5%), отсутствие времени из-за подработок (3%) и 2% затруднились ответить на поставленные вопросы.

Невозможно не согласиться с мнением российских ученых о том, что важной проблемой студенческого спорта является слабая физическая и психологическая подготовленность (50-60% обучающихся находится на «низком» уровне). За последние несколько лет пренебрежение физической культурой, снижение двигательной активности, длительное времяпровождение с гаджетами, дистанционный формат обучения существенно повлияли на мотивацию молодых людей к регулярным занятиям физической культурой и спортом [2].

Обратимся к зарубежному опыту решения обозначенных проблем. Во многих странах практикуется многоуровневое построение в образовательных учреждениях спортивных и

оздоровительных программ, обусловленное использованием элементов соревновательной и игровой деятельности. Выявлена устойчивая тенденция к повышению заинтересованности обучающихся в занятиях различными спортивно-оздоровительными программами в свободное от учебы время, часто взамен обязательных академических занятий. С этой целью в университетах на альтернативной основе разрабатываются планы и сценарии различных внутренних спортивно-оздоровительных мероприятий, в которых принимают участие не только студенты и преподаватели, но и члены их семей. Как правило, поступившие в высшие учебные заведения имеют возможность продолжить занятия в избранном виде спорта благодаря функционированию и качественной работе спортивных клубов университетов, благодаря чему за рубежом активно развивается не только массовый спорт, а и спорт высших достижений [3].

Таким образом развитие массового студенческого спорта в Луганской Народной Республике является перспективным направлением, требующим комплексного подхода. Необходимы как совместное участие, так и совместная заинтересованность государства, руководства образовательных учреждений и обучающихся в совершенствовании нынешней системы развития студенческого спорта. Для этого необходимо проводить широкую пропаганду физической культуры и спорта среди студентов, улучшать материально-техническую базу, обеспечивать современным инвентарем и оборудованием образовательные организации, а также сделать более доступными услуги, предоставляемые коммерческими спортивными учреждениями.

Используя опыт России и зарубежных стран, важно грамотно и обоснованно разработать на государственном уровне целевую программу развития массового студенческого спортивного движения в Луганской Народной Республике.

Список литературы

1. Ложкина, О. П. Проблемы студенческого спорта / О. П. Ложкина, Н. П. Ложкина, В. И. Тютюнников // Молодой ученый. – 2018. – № 22 (208). – С. 472–474.

2. Панарин, А. И. Студенческий спорт как важнейшее средство формирования профессионального самоопределения студентов / А. И. Панарин, Л. В. Герей, О. А. Богданова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – 2020. – № 2 (98). – С. 177–181.

3. Агаев, Р. А. Управление развитием студенческого спорта в условиях образовательной организации высшего образования: автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Р. А. Агаев; СПбПУ ИФКСТ. – Санкт-Петербург, 2019. – 24 с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Афанасьева Злата Валерьевна, студент 1 курса магистратуры, Витебский государственный университет имени П. М. Машерова, Республика Беларусь.

Басавро Анастасия Сергеевна, студентка 5 курса направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Бездорожная Алёна Сергеевна, магистрантка 1 курса направления подготовки «Спорт», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Бетуганова Лина Анзоровна, студентка 3 курса направления подготовки «Физическая культура», КБГУ, институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования, г. Нальчик, (Кабардино-Балкарская Республика), Россия.

Бондаренко Анна Сергеевна, студентка 3 курса программа магистратуры «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск, (Луганская Народная Республика), Россия.

Бондаренко Богдан Евгеньевич, студент 2 курса направление подготовки «Спорт», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск, (Луганская Народная Республика), Россия.

Вакуленко Ева Александровна, студент магистратуры 2 курса направление подготовки Спорт. Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов, ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск, (Луганская Народная Республика), Россия.

Васильев Алексей Сергеевич, студент 2 курса программа магистратуры «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов», ФГБОУ ВО «Луганский государственный

педагогический университет», г. Луганск, (Луганская Народная Республика), Россия.

Волошин Александр Александрович, студент 2 курса направления подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Физическая культура. Начальная военная подготовка», ФГБОУ ВО «ЛГПУ» г. Луганск, (Луганская Народная Республика), Россия.

Вороков Кантемир Асланович, студент 4 курса ИППиФСО, Кабардино-Балкарский государственный университет г. Нальчик, (Кабардино-Балкарская Республика), Россия.

Гарибян Артур Эдуардович, студент 1 курса направления подготовки «Образование в области физической культуры и спорта», ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет», г. Армавир, Россия.

Герасимов Константин Сергеевич, студент 1 курса, программа магистратуры «Спорт. Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Гозалов Акшин Тахир Оглы, студент магистратуры 2 курса, направление подготовки Спорт. Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов, ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Голубенко Егор Юрьевич, студент 1 курса магистратуры, направление подготовки «Спорт», ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, (Луганская Народная Республика), Россия.

Гоноков Амир Русланович, студент 4 курса направления подготовки «Физическая культура», ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный университет», г. Нальчик, (Кабардино-Балкарская Республика), Россия.

Гончар Тамара Владимировна, студентка 2 курса, «Физическая культура. Теория физической культуры и технология физического воспитания», ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Гореликова Элла Юрьевна, студентка 5 курса направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Грачева Алина Юрьевна, студентка 3 курса, направления подготовки 49.04.01 Физическая культура, по программе магистратуры «Теория физической культуры и технологии физического воспитания», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Дайлидёнков Елизавета Андреевна, студент 4 курса, направления подготовки «Лечебная физическая культура», УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск, Республика Беларусь.

Джанкулаев Алан Хажмуратович, студент 2 курса магистратуры ИППиФСО Кабардино-Балкарский государственный университет, г. Нальчик, (Кабардино-Балкарская Республика), Россия.

Диденко Анастасия Вадимовна, студентка 5 курса направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Дмитрук Данил Сергеевич, студент 1 курса магистратуры, направление подготовки «Спорт», ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Дмитрюк Алина Сергеевна, студентка 5 курса, направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Емельянов Илья Сергеевич, студент 3 курса, направления подготовки «Эксплуатация железных дорог», Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург, Россия.

Калажокова Лаура Азаматовна, студентка 4 курса направления подготовки «Педагогическое образование», ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х. М. Бербекова», г. Нальчик (Кабардино-Балкарская Республика), Россия.

Камолов Али Андреевич, студент 2 курса, направления подготовки 49.04.01 Физическая культура, по программе магистратуры «Теория физической культуры и технологии физического воспитания», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Качайло Илья Вячеславович, студент 4 курса, направления подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки Физическая культура. Начальная военная подготовка)», ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, (Луганская Народная Республика), Россия.

Кирпьяков Андрей Александрович, магистрант 1 курса, направления подготовки «Физическая культура», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Кириянова Жаннета Руслановна, студентка 4 курса, направления подготовки «Спортивная тренировка», ФГБОУ Кабардино-Балкарский государственный университет, г. Нальчик (Кабардино-Балкарская Республика), Россия.

Кисельникова Анастасия Николаевна, студентка 2 курса направления подготовки 49.04.01 Физическая культура, ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Климович Полина Витальевна, студент 3 курса специальности «Физическая культура, профилизация: Оздоровительная физическая культура, УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск,

Республика Беларусь.

Ковган Екатерина Сергеевна, студентка 4 курса направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Козлов Игорь Денисович, студент 3 курса, направления подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Колмыков Егор Сергеевич, студент магистратуры 2 курса, направления подготовки «Физическая культура», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Колмыкова Анастасия Владимировна, студент магистратуры 2 курса, направление подготовки Спорт. Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов, ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Кондратенко Владислав Александрович, студент 4 курса направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Кондруцкий Илья Сергеевич, магистрант 1 курса, направления подготовки «Физическая культура», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Котляр Данил Олегович, студент 3 курса, направления подготовки: 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Кошелев Владислав Игоревич, студент 2 курса, направления подготовки 49.04.01 Физическая культура, по программе магистратуры «Теория физической культуры и

технологии физического воспитания», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Маков Инал Ахматович, студент 4 курса, направления подготовки «Педагогическое образование (Физическая культура)» ФГБОУ ВО Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова, г. Нальчик (Кабардино-Балкарская Республика), Россия.

Мальянц Евгения Александровна, магистрант 2 года обучения, направления подготовки «Педагогическое образование (Физическая культура)», ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова», г. Нальчик (Кабардино-Балкарская Республика), Россия.

Мартовицкий Александр Романович, студент 2 курса, направления подготовки 49.04.03 Спорт, по программе магистратуры «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Мацнов Валерий Александрович, студент 4 курса, направления подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки Физическая культура. Начальная военная подготовка)», ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Никоненко Евгений Андреевич, студент 1 курса магистратуры, направления подготовки «Физическая культура» магистерская программа «Теория физической культуры и технологии физического воспитания», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Обозный Егор Андреевич, студент 2 курса магистратуры направления подготовки «Спорт», ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Овчинников Денис Вячеславович, студент 4 курса, направления подготовки «Физическая культура. Начальная военная

подготовка», ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, (Луганская Народная Республика), Россия.

Ожедрянов Артур Юрьевич, студент 4 курса, направления подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Физическая культура. Начальная военная подготовка» ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Панферов Егор Георгиевич, студент 2 курса магистратуры, направления подготовки «49.04.01 физическая культура», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Плавко Евгения Валериевна, студентка 4 курса, направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Плешакова Анастасия Андреевна, студент магистратуры 2 курса, направления подготовки «Физическая культура», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Полонников Антон Дмитриевич, студент 1 курса института управленческих кадров специальности «Управление информационными ресурсами», Академии управления при Президенте Республики Беларусь, г. Минск, Республика Беларусь.

Потетенькина Анастасия Николаевна, студент 2 курса, направления подготовки «Физическая культура. Теория физической культуры и технологии физического воспитания», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск, (Луганская Народная Республика), Россия.

Прищепа Владимир Алексеевич, студент 4 курса, направления подготовки «Физическая культура. Начальная военная подготовка», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Рабаданов Магомед Рабаданович, студент 3 курса, направления подготовки 49.04.01 Физическая культура, по программе магистратуры «Теория физической культуры и технологии физического воспитания», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Раду Игорь Викторович, магистрант 1 курса, направления подготовки «Физическая культура», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Самигулина Марина Павловна, студентка 2 курса, программа магистратуры «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Семеней Виктория Андреевна, студентка 4 курса, направление подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Сотникова Виктория Викторовна, студент 2 курса, направления подготовки «Теория физической культуры», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Стадников Никита Викторович, студент 2 курса, направления подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Физическая культура. Начальная военная подготовка», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет» г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Степанченко Данил Сергеевич, студент 4 курса, направления подготовки «Физическая культура. Начальная военная подготовка», ФГБОУ ВО «ЛГПУ» г. Луганск, (Луганская Народная Республика), Россия.

Стрельчук Вадим Васильевич, студент магистратуры 2 курса, направления подготовки «Физическая культура», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Табалина Юлия Олеговна, студентка 5 курса, направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Тарасов Данил Романович, студент 3 курса, направления подготовки «Физическая культура», ФГБОУ ВО «ЛГПУ» г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Тёмин Богдан Витальевич, студент 2 курса, направления подготовки 49.04.03 Спорт, по программе магистратуры «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов» ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Ткаченко Мария Павловна, студентка 2 курса, программа магистратуры «Теория физической культуры и технология физического воспитания», ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Трофимов Александр Ильич, студент 5 курса, направление подготовки «факультет ЭТФ», УрГУПС «Уральский государственный университет путей и сообщения», г. Екатеринбург, Россия.

Тугай Дмитрий Михайлович, студент 3 курса, направление подготовки Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Физическая культура. Начальная военная подготовка, ФГБОУ ВО «ЛГПУ» г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Федоренко Екатерина Алексеевна, студент магистратуры 2 курса, направления подготовки «Физическая культура», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Фофанова Ирина Вадимовна, студент 2 курса магистратуры, направления подготовки «Спорт высших

достижений и система подготовки спортсменов», Институт физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Хинчагова Александра Гурамовна, студентка 1 курса магистратуры, направления подготовки «Спорт», ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, (Луганская Народная Республика), Россия.

Цыганок Алексей Константинович, студент 4 курса, направления подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки Физическая культура. Начальная военная подготовка)» ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, (Луганская Народная Республика), Россия.

Черкесов Даниил Тимурович, студент 1 курса, направления подготовки «Педагогическая психология» ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова», г. Нальчик, Россия.

Черникова Анна Александровна, студентка 5 курса, направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Чернышенко Денис Сергеевич, студент 1 курса магистратуры, направления подготовки «Спорт», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Ширко Екатерина Владимировна, студент 3 курса, специальности «Физическая культура, профилизация: Оздоровительная физическая культура, УО «Белорусский государственный университет физической культуры» г. Минск, Республика Беларусь.

Шульга Александр Сергеевич, студент 4 курса, направления подготовки «Адаптивная физическая культура», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

Щербатенко Алексей Андреевич, студент магистратуры 2 курса, направления подготовки «Физическая культура», ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск (Луганская Народная Республика), Россия.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

*Сборник статей Всероссийской студенческой
научно-практической конференции
(Луганск, 9 февраля 2026 года)*

Ответственный редактор:
кандидат педагогических наук, доцент Е. В. Богданова
Дизайн обложки – Ю. В. Драгнев
Компьютерная верстка – И. В. Ерёменко

Подписано в печать 17.04.2026. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.
Печать ризографическая. Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 24,18.
Тираж 100 экз. Заказ № 42.

ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
Издательство ЛГПУ
ул. Оборонная, 2, г. Луганск, ЛНР, 291011. Т/ф: +7-857-258-03-20
e-mail: knitaizd@mail.ru