

Физкультурно-спортивные чтения Республики Саха (Якутия) – 2025



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
Институт физической культуры и спорта

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ЧТЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ) – 2025

Материалы Всероссийской
научно-практической конференции
с международным участием
(Якутск, 13–14 ноября 2025 г.)

Научное издание

Чебоксары
Издательский дом «Среда»
2025

УДК 796(571.6)(063)
ББК 75.4(2Рос.Яку)я43
Ф50

*Рекомендовано к публикации на основании приказа
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова» №1030-ОД от 01.11.2025*

Рецензенты:

д-р пед. наук, профессор, главный научный сотрудник Учебно-научного центра
кинезиологических исследований и оздоровительных технологий
ФГАОУ ВО «СВФУ им. М.К. Аммосова»

Александр Александрович Горелов;

д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры
ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет»

Анатолий Александрович Зайцев

Редакционная коллегия:

канд. пед. наук, доцент, зам. директора по научно-исследовательской работе
Института физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «СВФУ им. М.К. Аммосова»

Никита Васильевич Никифоров;

д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры «Теория физической культуры и спорта»
Института физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «СВФУ им. М.К. Аммосова»

Ольга Геннадьевна Румба

Ответственный секретарь:

канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры «Теория физической культуры и спорта»
Института физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «СВФУ им. М.К. Аммосова»

Айталипа Федоровна Пугачева

Физкультурно-спортивные чтения Республики Саха (Якутия) – 2025 :

Ф50 Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Якутск, 13–14 ноября
2025 г.) / ред. колл.: Н. В. Никифоров, О. Г. Румба; Северо-Восточный
федеральный университет им. М.К. Аммосова, Ин-т физич. культ.
и спорта. – Чебоксары: Среда, 2025. – 208 с.

ISBN 978-5-908083-18-8

В сборнике представлены статьи участников Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященные актуальным вопросам спортивной подготовки по национальным видам спорта. В материалах сборника приведены результаты теоретических и прикладных изысканий представителей научного и образовательного сообщества в данной области.

УДК 37.0(082)
ББК 74.0я43

ISBN 978-5-908083-18-8
DOI 10.31483/a-10782

© ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова», 2025
© Издательский дом «Среда», 2025

Предисловие

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова» представляет сборник материалов по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием **«Физкультурно-спортивные чтения Республики Саха (Якутия) – 2025»** памяти профессоров Николая Калиновича Шамаева и Валерия Пантелеймоновича Кочнева.

В сборнике представлены статьи участников Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященные обобщению опыта спортивной подготовки по национальным видам спорта и их применению в системе базового физического воспитания.

По содержанию публикации разделены на основные направления:

1. Современные проблемы и пути модернизации физического воспитания студентов.
2. Историко-культурные и организационно-методические аспекты национальных видов спорта.
3. Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры.
4. Психолого-педагогические и медико-биологические аспекты спортивной подготовки.
5. Теоретико-методические основы безопасности жизнедеятельности и защиты населения в чрезвычайных ситуациях.
6. Актуальные проблемы и тенденции развития физического воспитания детей и подростков.

Авторский коллектив сборника представлен городами (Москва, Санкт-Петербург, Воронеж, Казань, Махачкала, Саранск, Якутск) России и Республики Беларусь (Гродно).

Среди образовательных учреждений выделяются следующие группы: академические учреждения (Воронежская государственная академия спорта), университеты и институты России (Дагестанский государственный педагогический университет им. Р. Гамзатова, Дагестанский государственный университет, Мордовский государственный педагогический университет им. М.Е. Евсевьева, Национальный государственный университет физической культуры и спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,

Российский государственный социальный университет, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Санкт-Петербургский университет МВД России, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова) и Республики Беларусь (Гродненский государственный университет им. Янки Купалы).

Участники конференции представляют собой разные уровни образования и науки: доктора и кандидаты наук, доценты, аспиранты, магистранты, студенты и преподаватели.

Редакционная коллегия выражает глубокую признательность нашим уважаемым авторам за активную жизненную позицию, желание поделиться уникальными разработками и проектами, публикацию в сборнике материалов по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием **«Физкультурно-спортивные чтения Республики Саха (Якутия) – 2025»**, содержание которого не может быть исчерпано. Ждем Ваши публикации и надеемся на дальнейшее сотрудничество.

Главный редактор
канд. пед. наук, доцент, зам. директора
по научно-исследовательской работе
Института физической культуры
и спорта СВФУ имени М.К. Аммосова»
Н. В. Никифоров

ОГЛАВЛЕНИЕ

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

<i>Богданович Я.Ю., Радкевич Ю.И.</i> Физическое воспитание студентов в XXI веке: вызовы и перспективы	9
<i>Винокурова О.Е., Гермогенов М.Э.</i> Добровольческая общественная работа по военно-патриотическому воспитанию	13
<i>Судаков Д.А., Махалин А.В.</i> Развитие координационных способностей в восточных единоборствах: теоретические аспекты	17
<i>Тарасов А.Е., Руфов В.А., Чен А.С.</i> Повышение мастерства участников и уровня соревнований по спортивному туризму	22
<i>Терешкина А.П.</i> Студенческий спорт и здоровье: влияние физической активности на успеваемость	26
<i>Туйкина А.И., Аскерова К.С.</i> Спорт – тренд или необходимость?	29
<i>Федоров Г.П.</i> Физическая активность как ресурс повышения образовательной продуктивности в вузе	32
<i>Югова А.И.</i> Оценка значимости физической культуры и спорта и выявление причин отсутствия интереса у студентов к занятиям	36

ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

<i>Абдукайимов Ж.У.</i> Проблемы и перспективы развития бокса в Республике Саха (Якутия)	39
<i>Иванова С.А., Захарова Я.Ю.</i> Отношение молодежи к мас-рестлингу как части культурного наследия народа саха	43
<i>Чиряев Б.В., Данилова Д.Н.</i> Анализ национальных луков для стрельбы якутского «Ала ох саа» и монгольского лука.....	45
<i>Шабанова Е.В., Борохин М.И.</i> Историко-культурные основы и современное состояние традиционной стрельбы из лука в Республике Саха (Якутия).....	51
<i>Шергин Г.Н., Данилова Д.Н., Захарова Р.П., Чиряев Б.В.</i> Феминизация спорта в Республике Саха (Якутия).....	54

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>Борисов Е.С., Ким Е.Е., Семенов С.К.</i> Особенности развития скоростно-силовых качеств у юношей 15–16 лет с поражением опорно-двигательного аппарата, специализирующихся в беге на короткие дистанции	58
<i>Винокурова О.Е., Захарова Р.П.</i> Организация занятий настольных национальных игр для лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	62

Жирков В.И., Луковцев Г.А. Совершенствование координации и скоростных качеств у детей с нарушением слуха в ходе тренировочных занятий по мини-футболу	65
Лукин С.С. Адаптивное физическое воспитание в системе инклюзивного образования: комплексный анализ проблем и инновационные пути решения	70
Миронова А.А. Тайцзицюань как средство реабилитации и сохранения работоспособности: взгляд изнутри Чэньцзяоу	72
Никишкин А.В., Любаков А.А., Сорокина В.А. Подводный спорт.....	75
Оконосова А.А., Яковлева С.Э. Оптимизация мелкой моторики у детей младшего школьного возраста с тяжёлыми нарушениями речи через комплексные пальчиковые упражнения.....	80
Петров Г.И., Бушков М.П. Социальная значимость скалолазания как массового вида спорта.....	86
Петров Г.И., Бушков М.П. Туризм как средство реабилитации после травм и заболеваний	90
Петров Г.И., Евсеев А.С. Экотуризм и спортивно-оздоровительный туризм: возможности совмещения	93
Петров Н.Н., Сивцев Т.Л. Развитие основ командного взаимодействия у глухих юношей 12–14 лет на подготовительном этапе тренировочного процесса в волейболе.....	96
Протасеня Е.А. Физическая культура как средство повышения резистентности организма к респираторным заболеваниям в период сезонных эпидемий	100
Северьянов Г.В. Особенности организации походов выходного дня для людей пожилого возраста	102
Семенов С.К., Ким Е.Е. Специальная физическая подготовка в прыжках в длину у юношей 12–14 лет с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) на подготовительном этапе тренировочного процесса	105
Тен Э.Д. Адаптивное физическое воспитание: этнокультурные и билингвальные подходы для формирования социальной среды	109
Черноградский Р.Д., Аммосова Л.И. Использование средств лечебной физической культуры для коррекции осанки детей с нарушением зрения	117
Яковлев Я.В. Разработка многодневного тура в Томпонский район Республики Саха (Якутия).....	120

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

<i>Винокурова О.Е., Лыткин В.П.</i> Особенности подготовки младших школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО.....	123
<i>Винокурова О.Е., Поскачина Р.Д.</i> Двигательная активность как средство формирования основ здорового образа жизнедеятельности у младших школьников.....	126
<i>Григоренко М.А., Крупица К.В.</i> Синергия факторов спортивной подготовки для достижения высших результатов.....	129
<i>Данилова А.А., Находкин О.П.</i> Дневник тренировок как средство управления силовой подготовкой мас-рестлеров на этапе начальной спортивной специализации	133
<i>Мондоева А.Г., Горохова Е.И.</i> Изучение эффективных методов восстановления спортсменов.....	136
<i>Находкин О.П., Данилова А.А.</i> Командная игра в структуре психологической подготовки юных футболистов 12–14 лет на подготовительном этапе тренировок	139
<i>Омаров О.М., Амирбеков А.Т., Самохвалова Л.А.</i> Организационно-методические особенности формирования спортивно-технической подготовленности будущих педагогов по физической культуре и спорту ...	145
<i>Попова И.Е.</i> Особенности свойств нервной системы спортсменов различных видов спорта	155
<i>Ушакова Е.Е.</i> Особенности психологического сопровождения спортсменов-подростков	159
<i>Ушакова Е.Е.</i> Средства формирования психологической защиты спортсменов-подростков	163
<i>Шабанова Е.В.</i> Взаимосвязь функциональной подвижности позвоночника и точности стрельбы у спортсменов, занимающихся стрельбой из лука	166

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

<i>Александров И.А.</i> Профилактика травматизма и оказание первой помощи в мини-футболе в Республике Саха (Якутия) как элемент безопасности жизнедеятельности	170
<i>Гермогенов М.Э.</i> Добровольческая общественная работа по военно-патриотическому воспитанию.....	172
<i>Петров Г.И., Семенова Г.А.</i> Инновационные технологии в обеспечении безопасности в спортивном туризме	176
<i>Слепцова М.Н., Шергин Г.Н.</i> Теоретические основы безопасности жизнедеятельности	180

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

<i>Барцайкин А.В., Алексеев В.А., Наумкин А.Н.</i> Спортивные праздники как инструмент формирования интереса к спортивной ходьбе у детей старшего дошкольного возраста.....	183
<i>Винокурова О.Е., Васильев А.В.</i> Совершенствование физического воспитания юношей в условиях кадетской школы	186
<i>Дьячковский П.П.</i> Эффективность групповых и индивидуальных тренировок в стрельбе из лука на примере команды Горного района РС (Я).....	191
<i>Иванов И.В., Жирков Д.С.</i> Развитие скоростно-силовых качеств у юношей 12–14 лет на уроках физической культуры с использованием упражнений по волейболу	196
<i>Сарычев А.А., Барцайкин А.В., Наумкина Т.С.</i> Применение мастер-классов по баскетболу для совершенствования физических качеств обучающихся среднего школьного возраста	200
<i>Сивцев Т.Л., Петров Н.Н.</i> Развитие скоростно-силовых качеств у учащихся 14–16 лет, занимающихся кикбоксингом на основе методики подготовки бегунов на короткие дистанции.....	203

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Богданович Яна Юрьевна
студентка

Радкевич Юлия Ивановна
студентка

Научный руководитель
Вашикевич Валентина Ивановна
старший преподаватель

УО «Гродненский государственный
университет им. Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В XXI ВЕКЕ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы влияния технологий, социальных и культурных изменений на физическое здоровье, а также необходимости инклюзивных и адаптивных подходов. Автор подчеркивает важность междисциплинарного сотрудничества, развития физической грамотности и повышения квалификации педагогов. Делается вывод о необходимости системных решений для формирования устойчивого интереса студентов к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, инклюзивность, оценивание, мотивация.

Физическое воспитание студентов в XXI веке сталкивается с рядом серьезных вызовов, обусловленных изменениями в образе жизни молодежи, особенно в условиях стремительной цифровизации. Современные студенты все чаще проводят время за экранами, что негативно сказывается на их физической активности и общем состоянии здоровья. Важно понять, как эти изменения влияют на традиционные подходы к физическому воспитанию и какие новые стратегии могут быть разработаны для их преодоления.

Цель данной работы заключается в анализе современных вызовов и перспектив физического воспитания студентов, а также в исследовании влияния технологий на уровень физической активности. В рамках работы будет рассмотрено, как образовательные учреждения могут адаптировать свои программы физического воспитания, чтобы эффективно реагировать на новые реалии.

Ключевыми факторами, влияющими на физическое воспитание, являются не только технологии, но и социальные изменения, такие как увеличение числа студентов с малой физической активностью и рост популярности сидячего образа жизни. Эти аспекты требуют вниматель-

ного анализа, чтобы выявить их влияние на здоровье и физическую подготовленность молодежи.

Актуальность темы физического воспитания в мире не вызывает сомнений. В условиях глобальных вызовов, таких как ухудшение здоровья населения и рост заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, необходимо искать новые подходы к формированию здорового образа жизни среди студентов.

В рамках данной темы можно попытаться решить задачи, связанные с разработкой и внедрением инновационных методов физического воспитания, а также с повышением мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Разработка учебных программ и педагогические подходы XXI века отражают мировые тенденции, а также учитывают растущее многообразие учащихся. В центре внимания – инклюзивные и адаптивные практики с акцентом на универсальные модели и культурно-ориентированную педагогику. Развитие основных компетенций и систем оценивания учитывает, как уровень освоения учебной программы, так и прогрессивное обучение.

По мере развития характера и целей физического воспитания такие тенденции, как укрепление психического здоровья или сокращение экранного времени, всё больше влияют на опыт учащихся и акцентируют внимание на отдельных аспектах обучения. Коллаборативные подходы являются естественным результатом конвергенции здравоохранения и других областей образования, но такие инновации требуют тщательного планирования, приверженности и координации между группами, которые, к сожалению, не всегда работают слаженно.

Чтобы эффективно охватить всё многообразие учащихся XXI века, физкультура должна использовать инклюзивные и адаптивные практики. Поэтому учителя физкультуры обязаны обеспечивать широкий доступ и равенство посредством соответствующих приспособлений и индивидуального развития.

Универсальный подход для обучения рекомендует, чтобы все учебные материалы, методы были доступны для учащихся с различными сенсорными и физическими возможностями. Руководящие принципы определяют различные средства представления, действия и выражения, а также вовлеченности. В контексте физической культуры эти принципы предполагают, что учебные ресурсы, среда, стратегии вовлеченности и оценочные мероприятия должны быть адаптированы для предоставления учащимся различных способов взаимодействия с предметом и его изучения. Для расширения инклюзивности учебный план может быть также расширен за счет включения в него культурно-специфических физических упражнений, которые часто упускаются из виду в традиционной физической культуре. В более общем плане, учебные программы, разработанные для учащихся с ограниченными возможностями здоровья или другими особыми потребностями, также могут улучшить образовательный опыт.

Культурно-ориентированная педагогика признает, что культура и история формируют индивидуальный опыт и идентичность учащихся, и что учет этих факторов необходим для способности учителей реагировать эффективно. Культурно-ориентированная педагогика делает акцент на культурном

понимании учащихся, а не на их дефицитах, и избегает модели компенсации привилегий одних расовых или этнических групп за счет других.

Ключевые компетенции, такие как понимание, навыки и склонности к движению и здоровью, определяют цель физического воспитания, отражая вклад дисциплины в личное, социальное и общественное благополучие. Прогресс обучения, связанный с компетенциями, будь то стандарты достижений или модели прогресса, определяет планирование, преподавание, оценку и составление отчетов. Компетенции учащихся определяют широту того, что они должны изучить и уметь делать, в то время как руководящие принципы оценки уточняют предполагаемую направленность, цель и качества.

Оценка лежит в основе цикла обучения с обратной связью, которая влияет на результаты обучения. Она является неотъемлемым аспектом высококачественного физического воспитания, которое является содержательным, ценным и полезным. Качественное обучение учащихся превращается в принятие решений на основе фактических данных с особым акцентом на влиянии программы на учащихся, что фактически замыкает цикл высококачественного физического воспитания.

Физическое воспитание находится в контекстуальном поле, где учащиеся приобретают навыки управления процессом и самоконтроля. Контекстная направленность предоставляет учащимся возможности применять и интегрировать знания и навыки из различных областей. Связь между учителями физической культуры и учителями таких предметов, как математика, искусство и другие, может улучшить результаты обучения и создать возможности для переноса знаний между различными образовательными средами. Совместная работа по организации учебного процесса должна учитывать вклад физической культуры в каждую область. Например, более глубокое понимание актуальности принципов науки в контексте физического воспитания может способствовать развитию современных научных знаний.

Физическое воспитание, способствующее укреплению здоровья, признаёт связь между здоровьем и участием в физической активности и получением от неё удовольствия. Качественный опыт, подкреплённый целенаправленной разработкой и реализацией программы, влияет на мотивацию, интерес и компетентность учащихся в системе локального и глобального уровня, что приводит к выбору образа жизни. Качественные программы физического воспитания дополняются другими общешкольными инициативами и общественной поддержкой активного образа жизни. Специалисты рекомендуют физическую активность в качестве средства борьбы с депрессией. Программы физического воспитания, способствующие укреплению здоровья, включают поддержку психического здоровья, интеграцию социального и эмоционального обучения и предусматривают педагогические подходы, учитывающие травматические ситуации.

Физическая грамотность – это универсальная, целостная концепция, включающая мотивацию, уверенность в себе, физическую компетентность, знания и понимание, а также социальные и эмоциональные способности, необходимые для ведения активного образа жизни. Как способность, она охватывает все темы, служит основой для оценки и способствует здоровью и благополучию как в школе, так и за её пределами.

Акцент на благополучии укрепляет стремление каждого ребёнка к успеху; сохраняет время для полноценного участия; связывает физическое, психическое, социальное и эмоциональное здоровье и является наилучшим средством для оздоровительного физического воспитания.

Качественное физическое воспитание XXI века не возникает само собой. Учителя, реализующие программы физического воспитания, должны обладать необходимой квалификацией и компетенциями. Чтобы гарантировать, что все учащиеся получают все преимущества, которые предлагает высококачественное физическое воспитание, необходимо четко определить и тщательно контролировать сертификацию учителей, требования к непрерывному образованию и подготовку будущих учителей.

В целом, учителя должны обладать квалификацией, проходить обучение. Страны с относительно высокой долей учителей физкультуры, прошедших повышение квалификации в течение предшествующих двенадцати месяцев, демонстрируют более высокие достижения учащихся в физической активности, здоровом питании и активном передвижении.

Программы подготовки учителей должны гарантировать, что будущие учителя физкультуры обладают знаниями, установками, навыками и компетенциями для обучения и поддержки учащихся из разных слоев общества, включая учащихся с ограниченными возможностями. Культурно-ориентированное обучение в программах физкультуры способствует развитию и самовыражению учащихся, поддерживая при этом атрибуты социально справедливого образования. Методы создают безопасную, поддерживающую среду, которая защищает учащихся от стресса, связанного с возможным травматическим опытом. Кроме того, адаптивная физическая культура представляет собой форму физического воспитания, предназначенную для учащихся с ограниченными физическими возможностями.

Физическое воспитание находится на переломном этапе. XXI век ставит перед физическим воспитанием во всем мире серьезные задачи, но в то же время открывает значительные возможности. В последние годы произошли существенные изменения в том, как люди воспринимают физическую активность. Эти изменения, часто подкрепляемые современными исследованиями, связанными со здоровьем, неизбежно влияют на то, как учащиеся воспринимают занятия физической культурой в школе. Взаимосвязь этих двух эволюционных путей – современных исследований, связанных со здоровьем, и реальных возможностей студентов заниматься спортом – приобретает большое значение при разработке и внедрении эффективных программ физического воспитания и спорта как на глобальном, так и на местном уровнях.

При рассмотрении всех аспектов был сформулирован ряд ключевых вопросов, раскрывающих сложности, влияющие на физическое воспитание. Цель состоит не в том, чтобы ответить на все возможные вопросы, а скорее в том, чтобы изучить пути решения этих проблем с помощью индивидуальных и коллективных действий в краткосрочной и долгосрочной перспективе. Обеспечение более четкой и ясной системы координат, которая поддерживает заинтересованные стороны на всех уровнях и ступенях образования к совместному сотрудничеству и более эффективной работе, чтобы помочь

учащимся вести здоровый и активный образ жизни с помощью качественного физического воспитания, является основной задачей.

Список литературы

1. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. – М.: МПГУ, 2018. – 336 с. EDN VWIGFF
2. Кузнецов И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – М.: Директ-Медиа, 2019. – 179 с. EDN RCCQJQ

Винокурова Ольга Егоровна

канд. пед. наук, доцент
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Гермогенов Михаил Эдуардович

бакалавр, студент
Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ДОБРОВОЛЬЧЕСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ РАБОТА ПО ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Аннотация: в статье затронуты вопросы привлечения молодого поколения к волонтерству и военно-патриотическому воспитанию. Сделан анализ волонтерства как формы воспитания, представляющей систему общественных мероприятий посредством участия в общественной деятельности. Проанализированы особенности формирования и управления волонтерскими сообществами, действующими в регионе.

Ключевые слова: волонтерское движение, добровольческая (волонтерская) деятельность, поисковая деятельность, социальная память, физкультурно-спортивная деятельность.

Введение.

В последние годы характерно увеличение вовлеченности детей и молодежи в благотворительную деятельность и добровольчество. Активное участие в волонтерской деятельности способствует формированию у молодых людей следующих компетенций: учебно-познавательной, информационно-коммуникативной. Добровольческая, общественная работа дает молодому человеку возможность проявить себя в различных моделях социального взаимодействия, приобрести навыки, необходимые в дальнейшей жизни, для ответственного лидерства и исполнительской деятельности.

В связи с этим актуальность исследования обусловлена необходимостью организации целенаправленной добровольческой, общественной работы по военно-патриотическому воспитанию. В процессе воспитательной работы весьма важно развивать социальную память – способ-

ность хранить и осмысливать собственный опыт и опыт предшествующих поколений.

Цель исследования: определение способов формирования устойчивых волонтерских сообществ.

Результаты исследования и их обсуждение.

С целью создания условий для формирования гражданско-патриотического сознания, нравственной позиции, развития чувства сопричастности к судьбам Отечества, через возрождение поискового движения, изучение военной истории государства, участие в поисковой и исследовательской деятельности нами разработана дополнительная общеразвивающая программа «Школа поисковика» по долевой подготовке поисковых отрядов.

Цели:

- совершенствовать и обобщать опыт работы в области военно-патриотического образования;
- максимально обезопасить участие школьников в поисковых работах;
- теоретически обосновать и разработать практические рекомендации по повышению эффективности добровольческой (волонтерской) деятельности в системе военно-патриотического воспитания молодежи.

Задачи программы.

Образовательные: приобретение специальных поисковых, туристских умений и навыков необходимых для ведения поисковой деятельности. Разработать комплекс практических рекомендаций по оптимизации механизмов привлечения, поддержки и координации деятельности волонтеров в сфере военно-патриотического воспитания.

Развивающие: развитие социального опыта обучающихся, содействие в самоопределении. Изучить влияние волонтерской деятельности на развитие лидерских качеств, инициативности, ответственности и способности к принятию решений в нестандартных ситуациях.

Воспитательные: воспитание ответственности за выполняемое дело и происходящее в обществе. Изучить возможности добровольчества для воспитания активной гражданской позиции, включающей готовность к защите Отечества и участию в решении значимых общественных проблем.

Социальные: помощь обучающимся в организации интересного досуга; профориентация обучающихся.

Программа спецкурса «Школа поисковика»

Введение. Знакомство с программой
История поискового движения. <i>Поисковое движение на современном этапе. Проблемы поискового движения. Актуальное значение поискового движения. Особенности и условия поисковой работы в отдельных регионах страны</i>
Военная археология. Методика проведения поисковых, эксгумационных и благоустроительных работ. <i>Памятники военной истории Отечества. Классификация захоронений. Санитарные, воинские, временные, мемориальные, незахороненные останки. Проведение захоронений и перезахоронений</i>

Окончание таблицы

Введение. Знакомство с программой
Практические туристические навыки. <i>Туристические навыки в поиске. Туристическое снаряжение личное и отрядное, подготовка его к экспедиции. Разбивка бивака. Зачетное занятие</i>
Анатомия и физиология человека. Первая доврачебная помощь
Техника безопасности. Техника работы с поисковым оборудованием и инструментами
Морально-психологическая подготовка к поисковым работам в экспедиции
Практические и творческие работы. <i>Взаимодействие поискового отряда с государственными и общественными учреждениями и организациями (Советы ветеранов, редакция Книги Памяти, государственные и общественные архивы, администрации местного самоуправления и военные комиссариаты, патриотические клубы и объединения, детские молодежные организации)</i>
Полевая Практика, участие в экспедициях. <i>Проведение поисковых экспедиций, и лагерей, благоустройство памятников и воинских захоронений. Исследовательская деятельность. Применение теоретических знаний, приобретенных навыков на практике. Обобщающее занятие</i>
Итоговое занятие

Главной целью работы со студенческой молодежью в процессе их физического совершенствования является развитие качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формированию готовности активно и уверенно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, дисциплинированности и ответственности. Достижению этой цели способствует внедрение в образовательный процесс специализированных программ, сочетающих физическую подготовку с изучением военной истории и традиций отечественного спорта. При этом спортивная деятельность становится эффективным полигоном для апробации волевых и морально-психологических качеств.

В процессе воспитательной работы весьма важно развивать социальную память – способность хранить и осмысливать собственный опыт и опыт предшествующих поколений. Самооборона, физическая подготовка, знакомство с доврачебной помощью и основами выживания, ориентирование на местности – этому и многому другому учат опытные волонтеры в кружках и клубах

Ключевым местом в формировании социальной памяти у студентов института физической культуры и спорта принадлежит дисциплине «История физической культуры и спорта», а также дополнительным курсам, связанным с исторической проблематикой, например, «История физкультурного движения в Якутии». Изучение истории физической культуры и спорта позволяет использовать прошлое как сокровищницу моральных примеров, событий и фактов деятельности коллективов физической культуры, добровольных спортивных обществ, физкультурных учебных заведений комитетов по делам физической культуры и спорта.

Заключение.

Организация военно-патриотического воспитания детей и молодежи решает ряд задач:

- поисковая работа по увековечиванию памяти защитников Отечества;
- участие в проведении поисковых экспедиций, установлении имен погибших, запись воспоминаний очевидцев памятных событий в военной истории Отечества;
- участие в сооружении и уходе за памятниками воинской славы;
- изучение материалов истории физкультурного движения в годы войны.

Необходимо отметить, что волонтерство или добровольчество является одной из форм воспитания на сегодняшний день, представляя собой систему общественных мероприятий, позволяющих воспитывать патриотизм посредством конкретных действий. Добровольцы (как отдельные представители, так и работающие в группах) вносят свой вклад в развитие общества, затрачивая время и энергию на его благо.

Список литературы

1. Джолжанова А.К. Волонтерство: проблемы правового регулирования в России / А.К. Джолжанова, К.И. Шафоростова // Новая наука как результат инновационного развития общества: сб. ст. междунар. науч.- практ. конф. – Уфа, 2017. – Ч. 14. – С. 314–317. EDN YQYCXZ
2. Организационно-педагогические условия организации волонтерской работы по военно-патриотическому воспитанию / Ю.Ю. Сергин, В.И. Левчиков, С.С. Федоров [и др.] // Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых и специалистов физической культуры и спорта памяти доктора педагогических наук, профессора, академика МАНПО Николая Калиновича Шамаева (Якутск, 17–20 мая 2020 г.). – Якутск: СВФУ, 2020. – С. 175–178. EDN TDZNXA
3. Пензева Г.Г. Патриотический потенциал воспитательной работы с молодежью на современном этапе / Г.Г. Пензева // Социальная политика и социальное партнёрство. – 2018. – №10. – С. 60–65. EDN YNHQQR
4. Поляков С.П. Военно-патриотическое воспитание учащихся на истории Великой Отечественной войны в контексте их подготовки к военной службе: материалы науч.- практ. конф., 29 апреля 2014 г / под ред. А.К. Быкова. – М.: Институт семьи и воспитания РАО, 2014. – С. 123–126.
5. Сушко В.А. Проявление волонтерства в современном российском обществе / В.А. Сушко // Теория и практика общественного развития. – 2017.

Судаков Денис Алексеевич

преподаватель
ФГБОУ ВО «Российский университет
спорта «ГЦОЛИФК»
г. Москва

Махалин Аду Васильевич

канд. биол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Российский государственный
социальный университет»
г. Москва

DOI 10.31483/r-150696

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы теоретических аспектов развития координационных способностей у спортсменов, занимающихся восточными единоборствами. Актуальность темы обусловлена растущим интересом к этим видам спорта, а также проблемой недостаточной осведомлённости тренеров и спортсменов о методах улучшения координации. Цель исследования – проанализировать теоретические аспекты развития координации движений у спортсменов, занимающихся восточными единоборствами. В работе используются методы литературного обзора и наблюдения. В результате исследования установлено, что координация включает в себя сенсорный, мышечный и центральный компоненты. Развитие этих компонентов является важным аспектом подготовки в восточных единоборствах, позволяющим спортсмену эффективно использовать свои движения и успешно противостоять сопернику.

Ключевые слова: координация, восточные единоборства, сенсорный компонент, мышечный компонент, центральный компонент, теоретические аспекты.

Введение. В последние годы наблюдается ощутимый рост интереса к восточным единоборствам как среди спортсменов, так и среди тренеров. Однако, несмотря на это, недостаточная осведомленность о специфике развития координации в данной области остается значительной проблемой. Многие тренеры и практикующие спортсмены не имеют четкого представления о том, как именно можно улучшить координацию движений, что может негативно сказаться на результатах тренировочной и соревновательной деятельности.

Координация движений является важным аспектом физической подготовки в восточных единоборствах, таких как карате, тхэквондо, кюкусинай и др. Она позволяет бойцу эффективно выполнять технические элементы, быстро реагировать на действия противника и сохранять равновесие в различных ситуациях [3; 4].

Цель работы – проанализировать теоретические аспекты развития координационных способностей у спортсменов, занимающихся восточными единоборствами.

Материалы и методы исследования. В рамках исследования нами использованы следующие методы исследования, включая аналитический обзор существующей научной литературы и наблюдение. Литературный обзор позволит проанализировать существующие подходы к развитию координации, а наблюдения помогут оценить эффективность предложенных методик на практике.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассматривая теоретические аспекты координации в спорте данный вид качества представляет собой сложный и многогранный процесс, который включает в себя согласование движений различных частей тела, а также их взаимодействие с окружающей средой. Это понятие охватывает не только физические аспекты, но и психологические, поскольку требует от спортсмена высокой степени концентрации, быстроты реакции и способности к адаптации. Координация является одним из ключевых компонентов физической подготовки, который влияет на эффективность выполнения спортивных упражнений и достижение высоких результатов.

В работах А.А. Головнина и соавторов (2022) исследуется взаимосвязь между физическими и специальными упражнениями из боевых искусств, таких как кёкусинкай каратэ и ушу, и умственным и духовным развитием подростков в возрасте 14–16 лет. Рассматриваются теоретические и практические аспекты построения тренировочного процесса, который включает элементы вольной и греко-римской борьбы с интеграцией восточных единоборств. Упражнения, направленные на развитие координации, способствуют не только улучшению физических показателей, но и формированию психоэмоционального состояния подростков, что является важным для их общего развития. Важно отметить, что координация движений в контексте боевых искусств не только повышает эффективность выполнения техник, но и способствует развитию таких качеств, как концентрация, дисциплина и самоконтроль, что в свою очередь положительно влияет на умственное и духовное воспитание молодежи [5].

Восточные единоборства, например, требуют особого внимания к координации, поскольку они включают в себя множество техник, которые необходимо выполнять с высокой точностью и скоростью. Здесь координация движений становится неотъемлемой частью стратегии боя, где каждый элемент, от удара до уклонения, требует точного согласования. Специфика восточных единоборств также заключается в необходимости быстрой адаптации к действиям противника, что требует от спортсмена не только физической подготовки, но и умения быстро принимать решения.

Одним из основных аспектов координации является моторная согласованность, которая позволяет спортсмену выполнять сложные комбинации движений без потери контроля. В восточных единоборствах, таких как карате, дзюдо или тайский бокс, спортсмены сталкиваются с необходимостью быстро реагировать на действия противника, что требует от них не только физической подготовки, но и высокой степени координации. Умение быстро адаптироваться к изменяющимся условиям

боя и точно выполнять техники в ответ на действия соперника может существенно повлиять на исход поединка.

Развитие координации способствует улучшению общей физической подготовки спортсмена. Высокий уровень координации позволяет лучше контролировать свое тело, что, в свою очередь, снижает риск травм. Спортсмены с развитой координацией способны избегать неестественных позиций и падений, которые могут привести к повреждениям. Кроме того, координация влияет на такие физические качества, как сила, выносливость и гибкость. Способность точно и быстро выполнять движения помогает спортсменам не только в тренировочном процессе, но и в соревнованиях, где каждая секунда и каждое движение имеют значение [8].

Восточные единоборства требуют от спортсменов не только физической силы, но и умения быстро принимать решения. Координация движений тесно связана с реакцией и вниманием, что позволяет спортсменам эффективно анализировать ситуацию на ринге во время выступления и выбирать оптимальные действия. Это особенно важно в условиях соревновательной деятельности, где необходимо быстро оценивать действия противника и реагировать на них. Спортсмены, обладающие высокой координацией, могут лучше предугадывать движения соперника и эффективно использовать свои техники [2].

Для достижения высоких спортивных результатов в восточных единоборствах необходимо систематически развивать координацию. Это включает в себя использование разнообразных тренировочных методик, направленных на улучшение моторных навыков и согласованности движений. Индивидуальный подход к каждому спортсмену также играет важную роль, поскольку уровень координации может варьироваться в зависимости от возраста, физической подготовки и опыта.

В исследовании Д.В. Баранова (2008) анализировались проблемы организации и проведения спортивно ориентированного физического воспитания в высших учебных заведениях на основе единоборств. Были выявлены недостатки и факторы, мешающие студентам-единоборцам эффективно достигать спортивных результатов и повышать своё техническое и тактическое мастерство. Среди них – недостаточная координация движений, отсутствие системного подхода к тренировочному процессу и нехватка индивидуальных программ для спортсменов.

Автор исследования предложил рекомендации и методы улучшения, направленные на оптимизацию тренировок и развитие координации. Это, в свою очередь, может способствовать повышению уровня мастерства студентов и улучшению их спортивных результатов в восточных единоборствах [1].

Таким образом, координация – это способность спортсмена согласовывать свои движения, точно и быстро выполнять сложные двигательные действия, и она включает в себя три основных компонента.

1. *Сенсорный компонент* – это способность получать информацию о положении тела в пространстве, о скорости и направлении движения, о взаимодействии с предметами и соперниками. Сенсорный компонент в координации единоборств включает в себя ряд способностей, таких как: кинестетическая чувствительность, которая обеспечивает ощущение

положения тела во времени и пространстве, с её помощью человек оценивает расстояние и направление движения.

Реагирование на различные силы. Например, на ускорение, влияние центробежной и центростремительной силы, изменение направления силы тяжести, воздействие статической и динамической силы.

Вестибулярная устойчивость. При изменении положения тела рецепторы вестибулярного аппарата раздражаются, что позволяет сохранять и поддерживать определенную позу тела.

Различение звуков. Спортсмен может определять высоту, силу, тембр, направление и расстояние до их источника.

Следовательно, для развития сенсорного компонента координационных способностей в единоборствах используются упражнения, которые предъявляют повышенные требования к мышечному чувству, например, за счёт ограничения или исключения зрительного и слухового контроля за двигательными действиями [6].

2. *Мышечный компонент* – это способность точно и быстро сокращать мышцы, регулировать силу и направление движения, то есть это согласованность работы мышц при выполнении сложных движений. Для выполнения эффективного броска или нанесения удара в единоборствах важна правильная последовательность включения в работу конечностей и туловища. Напряжение мышечной системы тем больше, чем более неустойчиво положение спортсмена. Сохранение необходимого положения тела и отдельных его частей осуществляется благодаря статическому напряжению мышц. К числу основных координационных способностей в единоборствах также относятся: способность к дифференцированию временных, пространственных, силовых параметров движения; способность к ориентации в пространстве; способность к перестраиванию движений; способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач; способность предугадывать ход изменения ситуации; способность сохранять и поддерживать равновесие [7].

3. *Центральный компонент* – это способность мозга обрабатывать информацию, поступающую от сенсорных систем, и формировать точные и быстрые двигательные реакции. В условиях поединка центральный компонент позволяет мгновенно реагировать на действия противника: защищаться, уходить от удара или захвата, быстро перемещаться на выгодную позицию, наносить ответные удары [3].

Развитие координации, таким образом, требует комплексного подхода, который включает в себя тренировку всех трех компонентов.

Закключение. Из вышесказанного следует, что развитие координации в восточных единоборствах требует комплексного подхода, который включает разнообразие методов, акцент на психологическую подготовку, развитие тактического мышления, работу над общей физической подготовкой, социальное взаимодействие и регулярную оценку прогресса. Следуя этим рекомендациям, тренеры и спортсмены смогут значительно повысить эффективность тренировок и достичь высоких результатов в своих выступлениях.

Развитие координации является важным аспектом подготовки в восточных единоборствах, что позволяет спортсмену эффективно использовать свои движения, быстро реагировать на изменения в ходе боя и

успешно противостоять сопернику. Для развития координации можно использовать различные методы, включая тренировку сенсорного, мышечного и центрального компонентов.

Список литературы

1. Баранов Д.В. Единоборства в системе физического воспитания студентов / Д.В. Баранов // Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина. – 2008. – Т. 4. №21. – С. 97–103.
2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с. EDN QXQWD
3. Никитенко А.В. Ловкость и координация в системе физической подготовки занимающихся, специализирующихся в спортивной борьбе и боевых искусствах / А.В. Никитенко // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – №4. – С.4–16. EDN YSLFOQ
4. Оценка результативности выполнения «зачётного удара» на соревнованиях по тхэквондо ИТФ высшего уровня / А.В. Зюкин, А.М. Фокин, С.А. Барченко [и др.] // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. – 2021. – С. 75–79. EDN OPUPBD
5. Повышение уровня физической подготовленности подростков 14–16 лет средствами боевых искусств востока / А.А. Головин, А.Н. Савчук, М. Гуань // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2022. – №2(60). – С. 77–88. DOI 10.25146/1995-0861-2022-60-2-334. EDN IWOIME
6. Проявление вестибулярной устойчивости в структуре отдельных параметров двигательного-координационных способностей занимающихся спортивными видами единоборств / А.В. Еганов, Ю.Е. Чибичик, В.С. Быков [и др.] // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10. №1. – С. 79–88. DOI 10.36028/2308-8826-2022-10-1-79-88. EDN PFUJVR
7. Солодков А.С. Физиология человека: общ., спортив., возраст.: учеб. для высш. учеб. заведений физ. культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 10-е изд. – М.: Спорт, 2022. – 619 с.
8. Калашников Ю.Б. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Б. Калашников, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 96 с.

Тарасов Ариан Егорович

канд. пед. наук, заведующий кафедрой

Руфов Василий Александрович

старший преподаватель

Чен Анна Сергеевна

студентка

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПОВЫШЕНИЕ МАСТЕРСТВА УЧАСТНИКОВ И УРОВНЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

Аннотация: в статье анализируются результаты соревнований по спортивному туризму с целью выявления методов повышения мастерства участников и уровня проведения соревнований. Анализируются ключевые факторы, влияющие на успешность тренировочного процесса и организацию спортивных мероприятий, включая подготовку спортсменов, совершенствование технических и тактических навыков, а также повышение квалификации судей и организаторов. Предложены рекомендации по улучшению системы подготовки и проведения соревнований с целью повышения их качества и конкурентоспособности участников.

Ключевые слова: спортивный туризм, снаряжение, преодоление препятствий, дисциплина «дистанция», умения, навыки, техника безопасности.

Проведение любых соревнований дает возможность участникам повышать свое мастерство, обмениваться опытом между собой, а также приобретать знаний, умений, навыков по новым методикам и совершенствованию технических и тактических действий [1].

Среди многих видов спорта особенностью спортивного туризма является проведение соревнований с преодолением естественных препятствий в природной среде. Эти препятствия отличаются большим многообразием: скалы, снег, лед, водные преграды и многие другие типы, виды и формы естественных препятствий макро и микрорельефа местности. Многообразны и условия преодоления препятствий: климатические, метеорологические, высокогорные, а также использования различной техники и тактики, средства и способы передвижения и обеспечения безопасности [3].

Соответственно, спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде и на дистанциях, проложенных в естественном и на искусственном рельефе.

Соревнования по дисциплине «маршрут» заключаются в прохождении в природной среде туристских маршрутов, включающих участки

категорированных по сложности препятствий (перевалы, траверсы, вершины, пороги, каньоны, пещеры и пр.), оценке этих прохождений судейской коллегией и выявлении сильнейших туристских групп.

Соревнования по дисциплине «дистанция» проводятся с целью выявления сильнейших спортсменов и повышения их технического и тактического мастерства. Это прохождение спортсменами без нарушения правил и в минимально возможное время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, требующей их преодоления с использованием технических, физических приемов и способов. Прохождение спортивных дистанций осуществляется с использованием специального туристского снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач [2].

В данной статье мы рассмотрим итоги проведения чемпионата Республики Саха (Якутия) по спортивному туризму (дистанция пешеходная), для анализа и рекомендации участникам соревнований.

По правилам соревнований составлены следующие этапы дистанции: спуск по склону спортивным способом, подъем по склону на жумаре, преодоление переправы на параллельных перилах, преодоление навесной переправы, переправа по бревну с самостраховкой.

В соревнованиях приняли участие 19 команд, в количестве 91 спортсменов по возрастным категориям, юноши и девушки, а также мужчины и женщины.

После проведения чемпионата нами составлен общий SWOT анализ, для выявления сильных и слабых сторон, а также улучшение тех качеств, которых не хватает спортсменам-туристам. Данный анализ представлен в таблице 1.

Таблица 1

Общий SWOT анализ соревнования
по спортивному туризму (дистанция пешеходная)

Сильные стороны	Слабые стороны	Угрозы	Возможности
<i>Физические качества</i> (способствует развитию выносливости, силы и общей физической подготовки); <i>Командный дух</i> (развитие навыков работы в команде и взаимопомощи); <i>Контакт с природой</i> (позволяет участникам насладиться красотой природы и отдохнуть от городской суеты); <i>Разнообразие маршрутов</i> (различные типы местности и препятствия делает их интересными и разнообразными)	<i>Высокая физическая нагрузка</i> (для неподготовленных спортсменов прохождения препятствий будет сложным и долгим); <i>Зависимость от погодных условий</i> (может негативно повлиять на проведении соревнований и комфорте участников); <i>Риск травматизма</i> (сложные маршруты и некачественные специальные снаряжения могут увеличить получения различных травм)	<i>Конкуренция с другими видами спорта</i> (по климатическим условиям зимнее время не проводится в природной среде); <i>Финансовые трудности</i> (недостаток финансирования может затруднить организацию и проведение соревнований); <i>Низкий уровень подготовленности участников</i> (снизит уровень соревнований и ограничит количество участников)	<i>Пропаганда здорового образа жизни</i> (способ привлечения людей к занятию спортивным туризмом в природной среде); <i>Расширение географии мест проведения</i> (увеличение количество занимающихся и повышение качество тренировок); <i>Повышение мастерства участников</i> (возможность соревноваться опытными спортсменами и перенять их опыт)

На основании данной таблицы составлены основные аспекты, на которые стоит обратить внимание во время тренировочного процесса.

1. *Личное снаряжение:*

- подбор должен быть индивидуально под антропометрические параметры спортсмена. Оно включает в себя обувь, одежду, размеры страховочных усов и подбор страхованных карабинов по размеру;
- качество и надежность, чтобы выдерживать нагрузки и не подводить в критических ситуациях;
- необходимость проверки всех снаряжений на исправность и готовность к использованию.

2. *Знание правил соревнований:*

- спортсмены и тренеры должны четко понимать, за что начисляются штрафные баллы;
- знать всевозможные опасности, которые могут возникнуть, и как их избежать во время соревнований.

3. Тренировочный процесс:

– теоретическая подготовка: необходимо изучить теорию спортивного туризма, включая правила соревнований, технику безопасности и навигацию;

– практические занятия: регулярные тренировочные занятия помогут совершенствовать умения, навыки и настроиться к соревнованиям, должны проводиться как в естественной среде, так и в подготовленных, специализированных помещениях.

По итогам занятых мест во всех возрастных категориях команды из города Якутска, Амгинского и Мегино-Кангаласского районов показали высокие результаты, что доказывает их лидерство в Республике по спортивному туризму и системную подготовку на всех этапах тренировочного процесса.

Вывод.

Таким образом, после проведенного анализа, мы предлагаем следующие рекомендации по улучшению организации соревнований и повышению мастерства спортсменов-туристов.

1. Необходимость разработки программ с учетом климатических особенностей с предложением более простых маршрутов и доступного обучения для привлечения большего количества занимающихся спортивным туризмом;

2. Организовать и проводить обучающие курсы и семинары на местах соревнований, чтобы повысить уровень подготовленности и снизить риск получения травм;

3. Активное продвижение спортивного туризма через социальные сети и другие каналы для финансирования и спонсорства;

4. Разработка планов на случай изменения погодных условий и других непредвиденных обстоятельств.

Список литературы

1. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие / Ю.С. Константинов – М.: Советский спорт, 2009. – 392 с. EDN QXCQYX

2. Кравчук Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие / Т.А. Кравчук. – 2-е изд., перераб. и доп. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. – 189 с. EDN VVLXDP

3. Тарасов А.Е. Спортивный туризм: научно-организационные основы: учебное пособие / А.Е. Тарасов; под общ. ред. Ю.Н.Ф. – Якутск: СВФУ, 2014. – 654 с.

Терешкина Айсена Павловна

магистрант

Научный руководитель

Шергин Георгий Николаевич

аспирант, старший преподаватель

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ: ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УСПЕВАЕМОСТЬ

Аннотация: в статье рассматривается вопрос влияния физической активности и студенческого спорта на успеваемость студентов. Исследуется, как занятия спортом способствуют улучшению когнитивных функций, снижению уровня стресса, улучшению качества сна и формированию здоровых привычек. Также обсуждаются плюсы и минусы студенческого спорта, включая риск травм и необходимость управления временем. Статья подчеркивает важность физической активности для поддержания здоровья и повышения учебных достижений студентов.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическая активность, успеваемость, здоровье, когнитивные функции, стресс, социальные связи, дисциплина.

В современном мире студенческая жизнь наполнена вызовами и стрессами, связанные с учебой, экзаменами и социальной адаптацией. Поэтому физическая активность и спорт становятся не только важными аспектами здорового образа жизни, но и значительными факторами, влияющими на успеваемость студентов. В данной статье мы рассмотрим, как занятия спортом могут положительно сказаться на учебных достижениях и общем состоянии здоровья студентов, и рассмотрим плюсы и минусы студенческого спорта.

Первым самым важным аспектом занятий спортом является улучшение когнитивных функций. Физическая активность способствует улучшению работы мозга. Исследования показывают, что регулярные тренировки повышают уровень кислорода в крови и способствует выработке нейротрофических факторов, которые поддерживают здоровье нейронов. По данным исследования, опубликованного в журнале «Границы психологии», студенты, занимающиеся физической активностью минимум 3 раза в неделю, показывают на 20% лучшие результаты в тестах на память и внимание по сравнению с теми, кто не занимается спортом.

Вторым важным аспектом является снижение уровня стресса. Как мы все знаем, учебный процесс является значительным источником стресса для студентов. А занятия спортом помогает снижению стресса и тревожности благодаря выработке эндорфинов – гормон, отвечающий за чувство счастья.

В-третьих, улучшается качество сна. Регулярная физическая активность способствует быстрому засыпанию и улучшению сна.

Как мы все знаем, если есть плюсы, есть и минусы. Первым минусом можно назвать риски травм, особенно если не соблюдать технику безопасности.

Во-вторых, спорт требует много времени, что может отвлекать от учебного процесса.

В-третьих, финансовые затраты. Некоторые виды спорта требуют большого финансового вклада. Поэтому не каждый студент сможет это потянуть.

По проведенному мною опросу среди студентов, занимающихся танцами в Культурном Центре «Сергеляхские огни» при Северо-Восточном федеральном университете им. М.К. Аммосова, больше 80% учащихся испытывают трудности с нехваткой времени из-за репетиций и постоянных мероприятий. А справки, выдаваемые КЦ, не всегда могут быть полезны при закрывании пропусков.



Рис. 1

А также, почти все опрошенные студенты испытывают финансовые трудности при покупке униформы танцевального коллектива. Как говорят опрошенные, им приходится просить своих родителей, так как у них не хватает времени на подработки после учебы.



Рис. 2

Но не смотря на минусы, все опрошенные ответили, что не жалеют о своем увлечении танцами. Так как это дает им возможность увеличивать свой кругозор и опыт. А также дает возможность летать в другие города и страны.

Таким образом, физическая активность и студенческий спорт играют важную роль в жизни студентов, оказывая положительное влияние на их здоровье и успеваемость. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению когнитивных способностей, здоровому сну и снижению уровня стресса. Однако можно и учитывать и возможные минусы. При правильном подходе к организации своего времени и выбору видов деятельности студенты могут извлечь максимальную пользу из этого опыта.

Список литературы

1. Петрова И.Н. Психология спортивной нагрузки и ее влияние на студентов / И.Н. Петрова. – СПб.: Наука, 2019.
2. Иванова Е.П. Спортивная подготовка студентов: проблемы и решения / Е.П. Иванова. – Казань: Казанский университет, 2018.

Гуйкина Александра Ивановна
студентка

Аскерова Карина Солтановна
студентка

Научный руководитель
Вашкевич Валентина Ивановна
старший преподаватель

УО «Гродненский государственный
университет им. Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

СПОРТ – ТРЕНД ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ?

Аннотация: в статье рассматривается проблема противопоставления спорта как современного направления в социальных сетях и спорта в классическом его понимании. Перечислены основные причины для занятия физической культурой и способы поддержания мотивации. Также упоминаются недавно появившиеся виды спорта, которые набирают популярность в мире.

Ключевые слова: спорт, молодежь, популярность, тренд, мотивация.

В XXI веке спорт стал частью моды и социальной жизни, с повсеместным распространением фитнеса и марафонов. Однако, несмотря на это, люди двигаются все меньше. Этот контраст заставляет задуматься: действительно ли мы стали более активными, или же спорт просто превратился в модное движение? Иными словами, это искреннее стремление к здоровому образу жизни или просто следование тренду?

Неоспоримо, что спорт является неотъемлемой частью жизни. Помимо поддержания тела в тонусе, физическая активность оказывает значительное позитивное влияние на наше эмоциональное состояние и общее самочувствие. Существует два типа людей: те, кто быстро теряет мотивацию к занятиям, и те, для кого физические нагрузки становятся ежедневным ритуалом.

Можно выделить несколько основных причин, которые могут послужить стимулом для регулярной физической активности.

1. Контроль лишнего веса. Для того, чтобы держать тело в тонусе, необходимо регулярно уделять время спорту. Регулярные тренировки помогут вам прекрасно выглядеть за счет того, что, тренируясь, вы сжигаете лишние калории. Для контроля веса очень важно подсчитывать съеденные калории и те, которые вы потратили на тренировке.

2. Энергия. Физические упражнения способствуют увеличению энергии, особенно если человек страдает от хронической усталости. При физических нагрузках кислород быстрее поступает в ткани, что способствует приливу сил.

3. Предотвращение заболеваний. Если вы все еще думаете, почему спорт считается таким нужным, спешим вас обрадовать: благодаря упражнениям вы можете предотвратить заболевания сердца, спины, а

также астмы и сахарного диабета. Занятие спортом также помогает контролировать некоторые болезни, например, психические расстройства.

4. Хорошее самочувствие. Регулярные тренировки существенно улучшат ваше самочувствие, а отличные результаты будут давать новые стимулы. Люди, регулярно занимающиеся спортом, являются более выносливыми и здоровыми.

5. Крепкий сон. Полноценный сон необходим каждому для того, чтобы чувствовать себя хорошо и на протяжении дня быть эффективным. Если вы страдаете от бессонницы, то хорошие физические нагрузки пойдут вам на пользу [1].

Но, к сожалению, современная молодежь воспринимает занятия спортом не как необходимость для здоровья, а как глобальный тренд, сочетающий социальные, экономические и технологические факторы. Это не случайность, а закономерный результат изменений в нашем образе жизни и системе ценностей.

Социальные сети создали беспрецедентную платформу для демонстрации образа жизни. Спортивное, подтянутое тело стало одним из главных атрибутов успешного и дисциплинированного человека. Фотографии в спортзале, треке пробежек, фитнес-челленджи – это не просто хобби, это способ конструирования личного бренда. Спорт стал визуальным языком, на котором говорит современная культура, а его демонстрация приносит социальные дивиденды в виде лайков и одобрения.

Традиционные виды спорта, такие как футбол, хоккей или баскетбол, по-прежнему остаются самыми массовыми, однако сегодня появляются новые спортивные направления. Далее мы перечислим основные из них [2].

Скейтбординг. Данное крайне популярное спортивное направление появилось на свет еще в середине XX века и с тех пор завоевало себе миллионы поклонников по всему миру. И по сегодняшний день остается одним из самых модных увлечений подростков. Популярность скейтбординга в мире способствовала включению этого вида в программу Олимпийских игр – первые соревнования прошли на состоявшейся летом 2021 года Олимпиаде в Токио.

Сапбординг. Это разновидность серфинга, где для катания на доске по водной глади используются не волны, а специальное весло. У сапбординга нет возрастных ограничений, поэтому он подходит как взрослым, так и детям. Не стоит забывать, что, помимо эстетического удовольствия от отдыха на воде, катание на сапе – это прекрасная возможность улучшить физическую форму. Гребля прокачивает общую выносливость, укрепляет мышцы спины и корпуса и улучшает равновесие.

Трейлраннинг – бег по пересеченной местности, который проходит по естественному покрытию и в естественном окружении – в лесу, поле или в горах. Вместе с тем, это занятие не для каждого, а для самых сильных и выносливых. Здесь требуется не только выносливость, но и знание техники бега в разных условиях, сила мышц, отличная растяжка. Телу все время приходится удерживать равновесие, стабилизировать стопу, менять темп и силу.

Вот только при невероятном разнообразии увлекательных активностей миллионы людей все еще сталкиваются с недостатком мотивации. Для того, чтобы спорт прочно укоренился в вашей жизни, необходимо сделать его максимально комфортным и привычным [3].

На начальном этапе поддержание мотивации требует применения игровых элементов и предоставления обратной связи. Визуализация достижений, будь то через ведение дневника тренировок или использование фитнес-трекера, позволяет отслеживать даже минимальный прогресс.

Не стоит недооценивать и социальную сторону. Когда у вас есть партнер для тренировок или вы занимаетесь в группе, возникает мощный стимул к ответственности. Договоренность с другом делает пропуск тренировки гораздо более трудным психологически, а командный дух и общение превращают физическую активность из обязанности в приятное социальное событие.

Участие в марафонах, кроссфит-сообществах или групповых тренировках стало способом формирования социальных связей и идентичности. Проецируемый в социальных сетях образ «человека, ведущего ЗОЖ», повышает социальный статус.

Таким образом, противопоставление понятий «тренд» и «необходимость» в спорте является ошибочным. Социальный тренд представляет собой привлекательную и доступную «упаковку» для биологической потребности в движении. Он создает атмосферу, в которой занятия спортом становятся социально приемлемыми, легкодоступными и интересными. Однако устойчивое влияние этого явления на здоровье населения зависит от того, сможет ли человек перейти от слепого следования моде к осознанию физической активности как важной и неотъемлемой части своей жизни. Задача здравоохранительных, образовательных учреждений и СМИ состоит не просто в использовании тренда, а в содействии этой трансформации, углубляя понимание биологических основ движения.

Список литературы

1. 10 причин, почему нужно заниматься спортом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3PwbFn> (дата обращения: 25.10.2025).
2. Спорт в тренде: полезные увлечения, от которых фанатеют в XXI веке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3Pwgc3> (дата обращения: 20.10.2025).
3. Как не потерять мотивацию и продолжать тренировки после первых успехов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3Pwdyk> (дата обращения: 22.10.2025).

Федоров Григорий Павлович

ассистент

ФГБОУ ВО «Национальный государственный
университет физической культуры и спорта
и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»
г. Санкт-Петербург

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОДУКТИВНОСТИ В ВУЗЕ

Аннотация: в статье рассматривается вопрос студенческого спорта не как сопутствующей, а как интегрированной системы оптимизации образовательного процесса, способной корректировать психофизиологическое состояние, повышать устойчивость к стрессу и усиливать когнитивную эффективность. Анализируются физиологические и психолого-педагогические механизмы влияния регулярных физических упражнений на когнитивные функции, мотивацию и уровень энергии обучающихся. Отмечается, что физическая активность способствует улучшению концентрации внимания, памяти, снижению стрессовых состояний и повышению общей работоспособности. Особое внимание уделяется вопросам интеграции физических нагрузок в учебный процесс и формированию мотивации студентов к регулярным занятиям спортом как способу повышения качества обучения.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическая активность, академическая успеваемость, когнитивные функции, психофизиологическое состояние, высшее образование, оптимизация учебного процесса.

Введение.

Современный спорт выходит за рамки физической активности, трансформируясь в многомерный социокультурный феномен, влияющий не только на биологические показатели человека, но и на его когнитивные функции, эмоциональное состояние и уровень саморегуляции [3, с. 7]. В контексте высшего образования он приобретает особое значение, становясь инструментом поддержания психофизиологического равновесия в условиях информационной перегрузки.

Хотя классическое определение спорта акцентирует внимание на достижении максимальных результатов и соревновательной направленности [5, с. 301], студенческий спорт чаще относится к массовым формам физической культуры. Он сочетает элементы соревнований с оздоровительными и воспитательными целями, способствуя не только укреплению здоровья, но и формированию дисциплинированности, стрессоустойчивости и организованности.

Актуальность исследования обусловлена ростом объема и сложности учебной нагрузки в вузах. Современные студенты сталкиваются с повышенным уровнем умственного напряжения, что негативно сказывается на концентрации, памяти и мотивации. В этих условиях регулярная физическая

активность может выполнять функцию профилактики переутомления и способствовать повышению эффективности усвоения знаний [1, с. 88].

Цель работы – установить взаимосвязь между уровнем физической активности студентов и их академической успеваемостью, а также оценить влияние занятий спортом на качество образовательного процесса.

Материалы и методы исследования.

Исследование проводилось среди студентов Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург). В выборку вошли 100 человек, разделённых на две группы по 50 человек:

– Группа 1 – студенты факультета единоборств и зимних видов спорта (спортсмены с разрядами и квалификацией);

– Группа 2 – студенты факультета управления и общественных отношений (не занимающиеся спортом профессионально, но ведущие активный образ жизни).

Методология включала анкетирование и сравнительный анализ. Разработанная анкета содержала 8 вопросов, ориентированных на:

- частоту и интенсивность физических нагрузок;
- текущую успеваемость (по данным зачётной книжки);
- субъективную оценку влияния физической активности на учёбу.

Гипотеза исследования: систематические занятия спортом или регулярная физическая активность положительно коррелируют с уровнем академической успеваемости студентов.

Результаты и их обсуждение.

Группа 1: студенты спортивного профиля.

Из 50 респондентов:

- 34 (68%) тренируются 5–6 раз в неделю;
- 16 (32%) – 3–4 раза в неделю.

По успеваемости:

- «Отлично» – 6 человек (12%);
- «Отлично/хорошо» – 28 человек (56%);
- «Хорошо/удовлетворительно» – 16 человек (32%).

Субъективная оценка влияния спорта:

- положительное влияние – 30 человек (60%);
- отрицательное – 8 человек (16%);
- нейтральное – 12 человек (24%).

Группа 2: студенты неспортивного профиля.

Из 50 респондентов:

- 22 (44%) занимаются 3–4 раза в неделю;
- 25 (50%) – 1–2 раза в неделю;
- 3 (6%) – не занимаются.

По успеваемости:

- «Отлично» – 10 человек (20%);
- «Отлично/хорошо» – 26 человек (52%);
- «Хорошо/удовлетворительно» – 14 человек (28%).

Субъективная оценка:

- положительное влияние – 32 человека (64%);
- отрицательное – 6 человек (12%);
- нейтральное – 12 человек (24%).

Сравнительный анализ.



Рис. 1. Процентное соотношение успеваемости студентов спортивной специализации в зависимости от их физической активности



Рис. 2. Процентное соотношение успеваемости студентов не спортивной специализации в зависимости от их физической активности

Наиболее высокие показатели успеваемости наблюдались у студентов, занимающихся физической активностью 3–4 раза в неделю:

- среди спортсменов – 68% имеют «отлично» или «хорошо»;
- среди неспортсменов – 74%.

Студенты, тренирующиеся реже 2 раз в неделю или не занимающиеся вовсе, демонстрируют снижение доли положительных оценок до 60% и ниже. Это свидетельствует о том, что даже умеренная физическая нагрузка оказывает благоприятное воздействие на когнитивные функции.

Заключение.

Результаты исследования подтверждают гипотезу о положительном влиянии физической активности на академическую успеваемость. Из 100 участников 62 (62%) считают, что спорт способствует продуктивности в учёбе, против 14 (14%), указавших на негативное влияние, и 24 (24%) – на отсутствие эффекта.

Наиболее стабильные учебные результаты отмечены у студентов, практикующих физическую активность 3–4 раза в неделю. У этой группы доля положительных оценок достигает 74% у неспортсменов и 68% у спортсменов. При этом чрезмерная тренировочная нагрузка (5–6 раз в неделю) не даёт значимого преимущества, а в некоторых случаях сопряжена с увеличением уровня стресса и временных затрат, что может снижать доступное время для подготовки.

Таким образом, студенческий спорт и регулярная физическая культура выступают как важный компонент оптимизации учебного процесса. Они способствуют улучшению концентрации, снижению утомляемости и повышению общей работоспособности. Для повышения качества образования рекомендуется интеграция физической активности в образовательную среду вуза через развитие внутривузовских соревнований, продвижение здорового образа жизни и создание условий для доступных тренировок.

Список литературы

1. Васильков А.Н. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов / А.Н. Васильков, В.Л. Марченко // Вестник спортивной науки. – 2020. – №4. – С. 87–91.
2. Зотов Д.В. Роль физической культуры в развитии личности студента / Д.В. Зотов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №11. – С. 45–48.
3. Эффективность интеграции спортивной подготовки обучающихся в образовательный процесс вуза физической культуры / Н. Г. Закревская, Е. Н. Медведева, С. И. Петров [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2024. – №5. – С. 6–8. EDN RLARNF
4. Смирнов В.М. Физическая подготовка и академическая успеваемость: взаимосвязь и перспективы / В.М. Смирнов // Педагогика физической культуры и спорта. – 2022. – №3. – С. 33–37.
5. Харламов А.Н. Основы теории и методики физического воспитания / А.Н. Харламов. – М.: Советский спорт, 2020. – 320 с.

Югова Арина Ильинична

старший-преподаватель
Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОЦЕНКА ЗНАЧИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ВЫЯВЛЕНИЕ ПРИЧИН ОТСУТСТВИЯ ИНТЕРЕСА У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ

Аннотация: в статье раскрывается значимость физической культуры и спорта для здоровья и психоэмоционального состояния студентов. Анализируются основные причины отсутствия интереса к занятиям спортом среди студентов, включая низкую мотивацию, недостаток спортивной инфраструктуры, финансовые барьеры, слабую организацию занятий и психоэмоциональные факторы. Обосновывается необходимость создания привлекательных и разнообразных форм физкультурно-спортивной работы в вузах для повышения вовлеченности студентов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, мотивация, здоровье, физическая активность, психоэмоциональные барьеры, спортивная инфраструктура.

Введение. В нынешнее время наблюдается тенденция к спаду интереса физической активности студентами. Со слов студентов, они не соблюдают режим дня, не высыпаются, плохо питаются. Это все сказывается на здоровье молодежи. Наша задача подготовить студентов к профессиональной деятельности, дать базовые знания о роли физической культуры и о пользе занятий.

«Сохранение здоровья особенно актуально в студенческом возрасте, так как здоровье студентов определяется особенностями этого периода в их жизни. Именно в этот период формируется будущий профессионал и носитель интеллектуального потенциала нации, из чего следует, что его здоровье приобретает, несомненно, высокое общественное значение» [2, с. 290].

Учёные отмечают, что у студентов, поступивших в высшие учебные заведения, возникают проблемы, вызванные сменой деятельности и процессами адаптации, особенно на первых курсах. Студенты испытывают высокую психофизиологическую нагрузку на все функциональные системы организма. Исследователи А.В. Шахова, Т.В. Чельшева и Н.И. Хасанова указывают на то, что в последние годы большие потенциальные ресурсы студенческого организма используются нерационально и не целесообразно.

В классической теории онтогенеза, согласно которой у молодых людей в возрасте 17–25 лет должна наблюдаться оптимизация почти всех функций организма, имеются достаточно большие функциональные возможности для работы не менее 10 часов в сутки при условии соблюдения правильного режима сна, питания, двигательной активности и отдыха.

Молодежь в наше время загружена учебными планами и программами, работой вне учебы, также наблюдается чрезмерная зависимость от смартфонов и электронной техники, что, в конечном итоге, может привести к нарушению физиологических показателей. Недостаток двигательной активности в этом возрасте приводит к детренированности всех систем организма, гиподинамии, что способствует повышению утомляемости и снижению трудоспособности, и как следствие, снижению иммунитета и болезням.

Этап обучения в ВУЗе очень важный этап в жизни студентов. За период 4–6 лет обучения они приобретают важные знания, умения и навыки. Физическое воспитание играет большую роль в формировании будущих выпускников, целью которого является формирование физической культуры личности студента [1, с. 188].

Цель исследования: выявить причины отсутствия интереса студентами к занятиям физической культурой и спортом.

Методы исследования. С учетом устного добровольного согласия респондентов к социологическому опросу, при помощи анонимного анкетирования в социальных сетях.

Организация исследования. В анкетировании приняли участие 93 студента 1–3 курсов Исторического факультета (девушки – 35, юноши – 58) на базе СВФУ им. М.К. Аммосова. Возраст от 18 до 23 лет.

Из них занимающиеся в Основной медицинской группе – 62%.

Подготовительная медицинская группа – 17%.

Специальная медицинская группа А – 21%.

Студентам были предложены и проанализированы следующие вопросы.

1. Положительно ли Вы относитесь к занятиям по Физической культуре:

Да – 82,5%, Нет – 17,5%;

2. В какое время хотели бы заниматься:

Утром – 21%, Днем – 56%, Вечером – 24%;

3. Знаете ли Вы цели и задачи Физической культуры:

Да – 89%, Нет – 11%;

4. Знаете ли как влияет Физическая культура на организм занимающегося:

Да – 93,5%, Нет – 6,5%;

5. Знакомы ли Вы с принципами Физической культуры:

Да – 78,5%, Нет – 21,5%;

6. Владеете ли Вы навыками самоконтроля на занятиях по Физической культуре:

Да – 90,3%, Нет – 9,7%;

7. Следите ли Вы за своей физической активностью вне занятий (подсчет шагов, ккал, пройденные км, и т.д.):

Да – 67%, Нет – 28%;

8. Нравятся ли занятия по лыжной подготовке (скандинавская ходьба):

Да – 29%, Нет – 71%;

9. Любите ли Вы занятия на свежем воздухе:

Да – 71%, Нет – 29%;

10. Как вы оцениваете свой уровень физической подготовки:

Высокий – 15%, Средний – 36%, Низкий – 41%; Затрудняюсь ответить – 8%.

11. Причины не посещения занятий:

Раннее время – 35%, не интересно – 30%, другая причина (лень, просто не хожу) – 17%, сложные упражнения – 12%, не люблю (ходить) бегать – 6%.

12. Почему не выбираете спортивные секции в рамках элективных дисциплин по ФК и С после учебных занятий:

Не получается по времени из-за учебы – 35%, работаю – 25%, мне не интересно – 31%, посещаю – 9%.

13. Что бы Вы хотели изменить на занятии:

Меньше бегать (ходить) – 20%, ничего (все устраивает) – 41,5%, больше нагрузки – 7,5%, грязный зал – 11%, не хватка инвентаря – 8%; мало игр – 8%, включение в занятие фитнес – аэробики, йоги – 5%.

14. Знаете ли Вы значение кардионагрузки на организм:

Да – 61%, Нет – 36%, Затрудняюсь ответить – 3%.

15. Соблюдаете ли Вы режим дня (в том числе сон, питание):

Да – 41%; Нет – 49%.

Выводы. Анкетный опрос из 15 вопросов показал, что студентам все же нравится заниматься, но они предпочли бы заниматься комфортно, в чистом зале и хотели бы иметь более широкий выбор инвентаря. Студенты осознают значимость двигательной активности и роль ее в повседневной жизни. Цель посещения занятий у большинства это – получение зачета – 55%, укрепление здоровья – 45%.

Основные причины непосещения занятий – это не правильный режим дня и работа в позднее время. Большая часть студентов предпочла бы посещать занятия в дневное время. Посещение спортивных секций по видам спорта у большинства не получается из-за вечерней загруженности учебными программами.

Чтобы сделать занятия более привлекательными, необходимо улучшить состояние материально технической базы, тем самым повысить интерес студентов. Одной из задач преподавателей является формирование правильного отношения к физической культуре и спорту, установка на укрепление здоровья и подготовка к профессиональной деятельности. Поэтому необходимо чаще проводить мотивационные беседы со студентами, разнообразить средства и методы проведения занятий.

Список литературы

1. Иванова М.М. Актуальные направления совершенствования процесса физического воспитания студентов вузов (на основе анализа диссертационных исследований) / М.М. Иванова, Н.Ю. Муратшина, А.Г. Завгородний // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №81–4. – С. 188–190. EDN PSBYBE.

2. Кузьмина Ю.В. Здоровье начинается со здорового отношения к здоровью: трансрегиональное исследование здоровья студенческой молодежи / Ю.В. Кузьмина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием; отв. ред. А.Д. Карнышев, В.А. Решетников. – Иркутск: Иркутский государственный университет, 2019. – С. 290–296. EDN YJUHCS

ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Абдукайимов Жамшидбек Улугбек угли

бакалавр, студент
аспирант, старший преподаватель
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)
Научный руководитель

Шергин Георгий Николаевич

аспирант, старший преподаватель
Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БОКСА В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)

Аннотация: в статье системно проанализированы ключевые проблемы развития бокса в Республике Саха (Якутия): инфраструктурные ограничения, кадровый дефицит, нестабильное финансирование, недостаточная система отбора и поддержки талантов, а также специфика подготовки в условиях сурового климата и расселения. На базе анализа нормативных документов, региональных отчётов и полуструктурированных интервью с тренерами и администраторами сформулированы практические рекомендации, направленные на создание устойчивой региональной модели развития бокса. Представленные предложения ориентированы на реализацию в пятилетней перспективе и включают меры по цифровизации учёта, мобилизации малой инфраструктуры и повышению квалификации тренерского состава.

Ключевые слова: бокс, спортивная инфраструктура, подготовка спортсменов, кадровая политика, региональная стратегия.

Бокс в России сохраняет статус одного из приоритетных видов спорта по числу занимающихся и по потенциалу продвижения на международной арене. Для регионов со специфическим климатом и расселением, такими как Республика Саха (Якутия), развитие бокса сопряжено с отдельными вызовами: удалённость населённых пунктов, сезонные ограничения, недостаток спортивных объектов и дефицит тренерских кадров. Любые попытки формирования региональной спортивной политики вынуждены учитывать сочетание инфраструктурных, социальных и экономических факторов. Цель данной работы – оценить существующие проблемы и выработать практические рекомендации, позволяющие выстро-

ить реалистичную и устойчивую стратегию развития бокса в РС(Я) на ближайшие 5–8 лет.

Задачи исследования: 1) систематизировать ключевые барьеры развития бокса в регионе; 2) провести анализ текущих программ и практик подготовки; 3) разработать набор рекомендаций по укреплению инфраструктуры, повышению квалификации кадров и улучшению механизмов мотивации и удержания спортсменов.

Анализ доступной научной и прикладной литературы показывает, что успешное развитие видов спорта в северных, арктических и удалённых регионах опирается на комплекс мер: адаптацию тренировочного процесса к климатическим условиям, целевое финансирование малых инфраструктурных проектов и системную подготовку тренерских кадров. В российских публикациях подчёркивается значимость межведомственного взаимодействия (область – муниципалитет – образовательные учреждения), а также роль национальных проектов и программ в обеспечении базовой материально-технической базы [1–4].

Специализированные исследования по северным регионам отмечают, что традиционные модели подготовки, рассчитанные на плотную спортивную сеть и частые выездные сборы, неэффективны в условиях низкой плотности населения и длительных межсезонных ограничений. Эффективными оказываются гибридные решения: мобильные учебно-тренировочные бригады, модульные спортивные залы и дистанционные программы повышения квалификации тренеров [2; 5]. Эти подходы частично применимы к РС(Я) и формируют методологическую основу настоящего исследования.

Методика исследования.

Исследование выполнено на основе смешанной методологии: комбинировано использованы качественные и количественные методы. Основные источники данных: 1) анализ нормативных документов и региональных программ (государственная программа РС(Я) по развитию физкультуры и спорта; отчёты муниципалитетов); 2) полуструктурированные интервью с тренерами, руководителями детско-юношеских спортивных школ и представителями федерации бокса ($N \approx 12$); 3) полевой сбор данных о наличии спортивных помещений и их состоянии; 4) сравнительный анализ практик подготовки в соседних регионах для выявления репликативных решений.

Отдельно отмечены ограничения: выборка интервью носит качественный характер и не претендует на репрезентативность по всему региону; доступ к некоторым муниципальным отчётам ограничен.

Результаты.

1. Инфраструктура. В крупных центрах (Якутск и ряд районных центров) присутствуют специализированные спортивные залы, однако их загрузка и оснащение часто не соответствуют требованиям современной подготовки. В сельских поселениях спортивные объекты либо отсутствуют, либо приспособлены для общих видов физкультуры, что затрудняет системную работу по боксу. Мобильность спортсменов ограничена логистикой и климатом.

2. Кадры. Основная проблема – дефицит квалифицированных тренеров, имеющих опыт подготовки спортсменов к всероссийским и международным соревнованиям. Молодые специалисты склонны мигрировать

в более обеспеченные центры из-за ограниченных карьерных перспектив и низкого уровня финансирования.

3. Финансирование. Структура финансирования преимущественно проектная: субсидии выделяются на отдельные мероприятия и текущие программы, тогда как комплексные долгосрочные инвестиции в малые объекты и подготовку кадров встречаются редко. Это создаёт «поправочный коэффициент риска» для долгосрочных стратегий – программы зависят от ежегодного распределения средств.

4. Отбор и поддержка талантов. Система выявления талантливых юниоров носит фрагментарный характер из-за недостатка регулярных турниров и скудной сетки межмуниципальных соревнований. В результате, молодые перспективные спортсмены поздно переходят к специализированной подготовке или вовсе выбирают другие виды деятельности.

5. Климатические особенности. Длительные зимние периоды, сезонные закрытия дорожных коммуникаций и высокая стоимость межрегиональных переездов снижают возможность регулярных сборов и спаррингов. Отсутствие адаптированной программы восстановительных процедур снижает эффективность годичной периодизации тренировочного процесса.

Анализ и интерпретация данных.

Сопоставление данных показывает, что ключевая уязвимость региона – не одна проблема, а их совокупность: инфраструктурные ограничения усиливают кадровый дефицит, а отсутствие стабильного финансирования мешает внедрению долгосрочных мер. Техническое оснащение залов часто устарело; отсутствуют централизованные базы данных по спортсменам и тренерам; слабая интеграция спорта и образования сокращает приток юниоров в секции.

Интервью с тренерами подтверждают, что локальные инициативы (выездные школы, краткосрочные сборы) работают, но мало масштабируемы без системной поддержки. Рекомендации на основе бенчмаркинга соседних регионов показывают, что сочетание малых капитальных вложений и цифровых инструментов даёт наибольший эффект при ограниченных ресурсах.

Рекомендации.

Предлагаемый пакет мероприятий рассчитан на реализацию в 2 этапа: краткосрочный (1–2 года) и среднесрочный (3–5 лет).

Краткосрочные меры (1–2 года).

1. Создание мобильных учебно-тренировочных бригад для выездов в малые населённые пункты (модульная логистика, 4–6 поездок в сезон).

2. Введение дистанционных курсов повышения квалификации тренеров (сертификация, наставничество с федеральными специалистами).

3. Формирование фонда малой инфраструктуры (модульные боксерские ринги, базовое оснащение для залов), финансируемого через комбинацию региональных средств и частных партнёров.

Организация календаря межмуниципальных соревнований с чёткой периодизацией по возрастным группам для улучшения отбора талантов.

Среднесрочные меры (3–5 лет).

1. Разработка и утверждение региональной стратегии развития бокса с KPI (количество подготовленных тренеров, число действующих залов, рост числа участников).

2. Создание регионального центра подготовки (на базе существующего спортивного комплекса в Якутске) с возможностью проведения сборов в «теплый» и «холодный» сезоны.

3. Внедрение цифровой единой базы данных спортсменов и тренеров, интегрированной с муниципальными системами образования и спорта.

4. Партнёрские программы с вузами и предприятиями: стипендии, оплачиваемые практики, программы трудоустройства для бывших спортсменов и тренеров.

Экономическая обоснованность: предложенные меры ориентированы на оптимизацию расходов: модульные объекты и мобильные бригады требуют меньших капитальных вложений, чем крупные стационарные проекты, и дают быстрый операционный эффект.

Практическая реализация.

Для внедрения рекомендаций необходима координация между региональным министерством спорта, муниципалитетами, федерацией бокса и образовательными организациями. Вариант финансирования: сочетание бюджетных средств в рамках госпрограммы, целевых грантов федерального уровня и привлечения частных инвестиций (корпоративные социальные программы).

Операционный план – пример: 1) год 1 – пилот мобильной бригады и дистанционного курса (оценка эффективности через KPI: число тренеров, прошедших курсы; число охваченных населённых пунктов); 2) год 2–3 – расширение программы, запуск единой базы; 3) год 4–5 – создание регионального центра подготовки и закрепление устойчивых партнёрств.

Заключение.

Развитие бокса в Республике Саха (Якутия) возможно при условии перехода от разрозненных проектов к системной стратегии. Ключевые направления – мобильность услуг, повышение квалификации кадров и цифровизация, что позволит компенсировать природно-климатические ограничения и обеспечить устойчивый рост числа занимающихся и конкурентоспособности спортсменов.

Предложенные меры реальны и экономически оправданы: акцент на модульных решениях и эффективных инструментах мотивации даёт максимальную отдачу при ограниченных ресурсах. Для достижения устойчивого результата необходима политическая воля и последовательное финансирование на горизонте не менее 3–5 лет.

Список литературы

1. Пестряков А.Д. Развитие бокса в Республике Саха (Якутия) / А.Д. Пестряков // Спортивная наука и практика. – 2021. – №4. – С. 45–52.
2. Колодезникова М.Г. Интегральная подготовка региональных сборных команд Республики Саха (Якутия) / М.Г. Колодезникова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №7. – С. 18–23.
3. Носов С.М. Разработка курсов повышения квалификации тренеров / С.М. Носов // Вестник спортивной науки. – 2020. – №5. – С. 33–38.
4. Гуляева С.С. Развитие физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности в Республике Саха (Якутия) / С.С. Гуляева // Региональные исследования. – 2016. – №3. – С. 102–109. EDN XCNYBV
5. Сентизова Н.Р. Дифференциация обеспеченности спортивными сооружениями в сельских районах Республики Саха (Якутия) / Н.Р. Сентизова // Социальные и гуманитарные науки. – 2019. – №2. – С. 57–62.
6. Государственная программа Республики Саха (Якутия). Постановление Правительства РС(Я) «Развитие физической культуры и спорта в РС(Я) на 2020–2024 годы» от 15.09.2021 №364 (официальные документы).

Иванова Сайыына Альбертовна
студентка

Захарова Яна Юрьевна
канд. пед. наук, старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОТНОШЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К МАС-РЕСТЛИНГУ КАК ЧАСТИ КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ НАРОДА САХА

Аннотация: в статье представлены результаты анкетирования студентов, занимающихся мас-рестлингом. Результаты показали, что молодые люди, занимающиеся мас-рестлингом, считают данный вид спорта, несмотря на активное развитие в мире, важной частью культурного наследия народа Саха. Также по результатам анкетирования авторы обнаружили потребность в разработке образовательных программ по мас-рестлингу.

Ключевые слова: мас-рестлинг, опрос, культурные традиции, олимпийский спорт.

Введение. Актуальность темы обусловлена необходимостью сохранения уникального культурного наследия народов России в условиях глобализации. Мас-рестлинг – вид спорта, который на сегодня активно развивается по всему миру, при этом для нас якутян это не просто спорт, а важная часть традиционной культуры, отражающая исторический опыт, философию и духовные ценности этноса [2; 3]. В этой связи А.А. Захаров пишет, что: «в условиях глобализации экономики, информации, коммуникационных систем происходит неизбежная унификация культурных ценностей, что чревато потерей этнической самобытности. Такие же процессы происходят в развитии национальных видов спорта и в результате этого, они неуклонно будут терять свою этническую принадлежность. Налицо противоречие между желанием закрепить этот вид за определенным этническим образованием с сохранением его самобытности и стремлением распространить его на весь мир и получить поддержку мирового сообщества» [1].

Цель исследования – определить роль мас-рестлинга в сохранении и передаче культурных традиций народа саха.

Методы исследования. Исследование проводилось методом анкетирования. Были опрошены студенты, занимающиеся организацией спортивных мероприятий, а также спортсмены, занимающиеся мас-рестлингом. Всего 12 человек.

Анкета включала 7 вопросов. В таблице представлены вопросы анкеты и результаты ответов респондентов.

Таблица 1

Результаты ответов на вопросы анкеты

Вопросы	Нет	Частично нет	Скорее да, чем нет	Частично да	Да
1) Считаете ли вы мас-рестлинг важной частью культурного наследия народа саха?				4	8
2) Как часто вы участвуете в соревнованиях по мас-рестлингу?			2	3	7
3) Знаете ли вы обряды и традиции, связанные с мас-рестлингом?		2	1	4	5
4) Повлияли ли занятия мас-рестлингом на ваше отношение к якутской культуре?		8	4		
5) Должен ли мас-рестлинг включаться в образовательные программы?				2	10
6) Нужно ли вводить мас-рестлинг в школьную программу?					12
7) Должен ли мас-рестлинг стать олимпийским видом спорта?				1	11

Результаты анкетирования показали:

– по первому вопросу 8 студентов из 12 ответили, что считают мас-рестлинг важной частью культурного наследия народа Саха, при этом 4 студента ответили «частично да»;

– все респонденты ответили, что участвовали на соревнованиях по мас-рестлингу, при этом ответы разделились между «да» – 7, «частично да» – 3, «скорее да, чем нет» – 2;

– на третий вопрос утвердительно ответили 10 студентов, при этом 2 студента отметили, что не знакомы с обрядами связанными с мас-рестлингом;

– 8 студентов из 12 отметили, что занятия мас-рестлингом не повлияли на их отношение к культуре народа Саха;

– все респонденты согласились с мнением о том, что занятия по мас-рестлингу должны быть включены в образовательные программы, и в том числе в школьную программу. Также все респонденты выразили надежду на то, что мас-рестлинг будет включен в Олимпийскую программу.

Таким образом, анкетирование показало, что молодые люди занимающиеся мас-рестлингом, считают данный вид спорта, несмотря на активное развитие в мире, важной частью культурного наследия народа Саха. Однако по ответам респондентов занятия мас-рестлингом, в основном, не повлияли на их отношение к культуре народа Саха. По результатам анке-

тирования можно также предположить о том, что имеется некая потребность в разработке образовательных программ по мас-рестлингу.

Список литературы

1. Захаров А.А. О путях сохранения этнической самобытности национальных видов спорта на современном этапе развития / А.А. Захаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №2(96). – С. 66–69. EDN PWBTRF
2. Захарова Я.Ю. Развитие мас-рестлинга как вида спорта / Я.Ю. Захарова, А.А. Захаров, М.Ю. Павлова // Игры Манчаары: преемственность поколений в развитии национальных видов спорта – 2025: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Якутск, 25 июня 2025 г.). – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 18–23. DOI 10.31483/r-139118. EDN EIERJB
3. Сеялова Е.В. Организация и проведение международных соревнований по мас-рестлингу на примере Республики Саха (Якутия) / Е.В. Сеялова, А.Е. Тарасов // Физкультурно-спортивные чтения Республики Саха (Якутия) – 2023: материалы Всероссийской научно-практической конференции, в рамках геостратегического Форума, памяти профессоров, Николая Калиновича Шамаева и Валерия Пантелеймоновича Кочнева (Якутск, 19 мая 2023 г.). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 34–37. EDN OZIRJS

Чиряев Богдан Вячеславович
студент

Данилова Диана Николаевна
студентка

Научный руководитель
Колодезников Кирсан Степанович
канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

АНАЛИЗ НАЦИОНАЛЬНЫХ ЛУКОВ ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ ЯКУТСКОГО «АЛА ОХ САА» И МОНГОЛЬСКОГО ЛУКА

Аннотация: в статье проводится сравнительный анализ национальных традиционных луков для стрельбы — якутского «Ала ох саа» и монгольского лука. Исследуются конструктивные особенности, материалы изготовления, методы сборки и технические характеристики каждого типа оружия с учетом их историко-культурного контекста. Особое внимание уделяется функциональным отличиям, влияющим на точность, мощность и удобство применения в различных климатических и природных условиях. Результаты анализа способствуют углублению понимания традиционного оружейного искусства и могут быть использованы в современных спортивных и культурных практиках.

Ключевые слова: национальный лук, якутский лук, монгольский лук, традиционное оружие, сравнительный анализ, конструктивные особенности, историко-культурный контекст, спортивная стрельба, этнография.

Введение. В настоящее время в области физической культуры и спорта большую популярность завоевывают национальные виды спорта, многие

ученые рассматривают воспитательный, формирующий, развивающий потенциал национальных видов спорта [2; 4; 7], вместе с этим, для ученых раскрывается широкий спектр исследований, включающий различные аспекты спортивной тренировки национальных видов спорта [3; 5; 6].

В Республике Саха (Якутия) в последние годы становится популярным национальный вид спорта – стрельба из лука. Стрельба из лука является древней практикой, имеющей глубокие исторические корни у многих народов мира. В Республике Саха (Якутия) эта традиция сохраняется как часть культурного наследия, а также как вид спорта и охоты [1; 8; 9]. Особый интерес представляют два типа традиционных луков: якутский лук и монгольский лук. Несмотря на их общее происхождение из Центральной Азии, эти луки развивались в различных природно-климатических и культурных условиях, что обусловило их конструктивные и функциональные различия [10]. Актуальность исследования связана с современными усилиями по возрождению и сохранению традиций стрельбы из лука в Якутии, а также их интеграцией в спортивную и культурную практику.

Цель исследования: провести сравнительный анализ якутского и монгольского традиционного лука.

Методы исследования. В исследовании использован метод изучения научных и литературных источников, а также, метод сравнительного анализа.

Организация исследования. Были проведены сравнительные характеристики традиционных луков: Якутского «Ала ох саа» и монгольского традиционного лука.

Результаты и их обсуждение. Якутский лук, известный как Ала ох саа, относится к северному типу луков, распространённому среди коренных народов Севера, включая якутов, чукчей, коряков и других. Его конструкция адаптирована к условиям тайги и тундры, где охота и рыбалка являются традиционными видами деятельности. Лук изготавливается из местных материалов: берёзы, лиственницы, рога и бересты, а склеивание компонентов осуществляется с помощью рыбного клея. Длина стрелы составляет 70–80 см, а оперение трёхстороннее, часто из перьев хищных птиц.

Исторически якутский лук использовался для охоты на дичь и в племенных войнах. В якутском эпосе олонхо лук выступает незаменимым атрибутом богатырей, что подчёркивает его сакральное и мифологическое значение. Однако в XVII–XIX веках с приходом русских казаков традиционное изготовление боевых луков было постепенно утрачено, и сохранились преимущественно охотничьи варианты.

Монгольский лук является классическим представителем центрально-азиатского типа луков, который исторически использовался кочевыми народами, включая монголов, тюрков и башкир. Его конструкция отличается сложносоставной структурой: он изготавливается из нескольких слоёв древесины (чаще березы), роговых накладок и сухожилий животных, склеенных животным клеем. Длина монгольского лука составляет 150–170 см, а стрелы – 90–95 см. Особенностью монгольского лука является наличие отвода для тетивы, который защищает лучника от случайного травмирования.

Монгольский лук сыграл ключевую роль в военных кампаниях Чингисхана и его преемников. Его эффективность обусловлена высокой мо-

щью и дальностью стрельбы – до 320 метров, что превосходило большинство современных ему луков, включая английский длинный лук. В монгольской армии каждый всадник носил два лука: для дальней и ближней стрельбы, а также колчаны со стрелами разного назначения (бронебойные, зажигательные, сигнальные).

Современный якутский традиционный лук – это, по сути, современная реконструкция или использование исторического оружия, изготовленного из материалов, таких как береза и лиственница, с использованием древних технологий склеивания и обработки. Он сохраняет такие характерные черты, как трехстороннее оперение стрел и специальный наперсток для защиты пальца, но при этом может быть адаптирован для современных нужд, например, для охоты или спортивных целей.

«Сокровенное сказание монголов» в переводе позволяет определить уровень развития стрельбы из лука. Лук у кочевого народа был главным, жизненно необходимым оружием, владеть которым монголы обучались с раннего детства, а также из «Сокровенного сказания монголов» можно судить о материалах, из которых изготавливались стрелы, о разнообразии форм и назначении монгольских стрел. Посредством лука человек выражал себя как личность, как рачительный хозяин, опытный охотник и смелый воин.

Таблица 1
Сравнительные характеристики якутского и монгольского луков

Параметр	Якутский лук (Ала ох саа)	Монгольский лук
Длина лука	100–120 см	150–170 см
Длина стрелы	70–80 см	90–95 см
Сила натяжения	20–40 кгс	До 80 кгс
Дальность стрельбы	До 100–150 м	До 320–350 м
Материалы изготовления	Дерево (береза, лиственница), рог, береста	Древесина, роговые накладки, сухожилия животных
Особенности конструкции	Простая форма, близкое расположение тетивы к древку	Сложносоставная конструкция с отводом для тетивы
Применение	Охота, спортивное состязание	Военное дело, охота, стрельба по мишеням

Анализ технических различий.

1. Дальность и точность. Монгольский лук обладает значительно большей дальностью стрельбы (до 350 м) благодаря своей мощности и конструкции. Это делало его эффективным в степных условиях, где ведение боя требовало стрельбы на большие дистанции. Якутский лук, напротив, рассчитан на стрельбу дистанции (до 150 м), что оптимально для охоты в лесистой местности.

2. Мощность. Усилие натяжения монгольского лука достигает 80 кгс, что требует высокой физической подготовки лучника. Якутский лук имеет меньшую силу натяжения (20–40 кгс), что делает его более удобным для использования в условиях охоты, где важна быстрота и маневренность.

3. Конструкция. Монгольский лук является рекурсивным и сложно-составным, что обеспечивает высокую эффективность и долговечность. Якутский лук, хотя и относится к композитным, имеет более простую конструкцию, адаптированную к местным материалам и условиям.

На 1 этапе среди лучников из традиционного лука провели опрос (диаграмма 1), в опросе приняли 21 спортсменов по традиционной стрельбе.

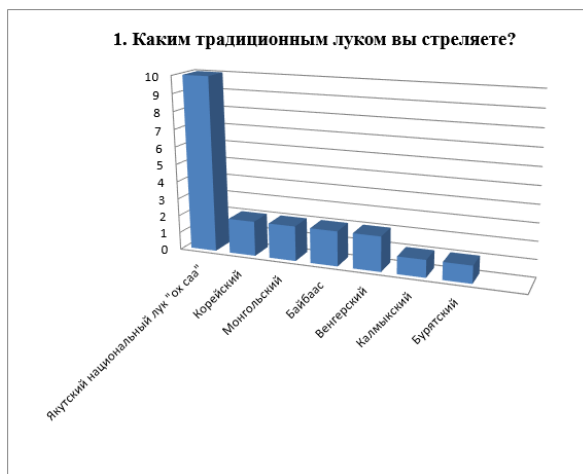


Рис. 1

В ходе опроса мы выявили, что 60% спортсменов стреляют из якутского лука, 35% стреляют из монгольского лука, остальные 5% стреляют из различных луков.

Наше исследование направлено на выявление эффективности стрельбы из различных луков. Следуя правилам соревнований, мы провели сравнительный анализ среди лучников, стреляющих из якутского лука «Ала ох саа» и монгольского лука на базе ДЮСШ4. В ходе проведенных тренировочных процессов для сравнения мы считали максимальные попадания в общей в сумме очков и количество участников.

Таблица 2

Результаты стрельбы женщин на дистанции 30 метров

№	Вид лука	Спортсмен №	Кубомах-Заяц (Очки)	Кус-Утка (Очки)	Тиин-Белка (Очки)	Сумма (Очков)	Место
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Якутский лук	Спортсмен 1	10	6	3	19	1
2	Якутский лук	Спортсмен 2	10	4	2	16	2
3	Якутский лук	Спортсмен 3	11	4	1	16	3

Окончание таблицы 2

1	2	3	4	5	6	7	8
4	Монгольский лук	Спортсмен 1	8	6	1	15	4
5	Монгольский лук	Спортсмен 2	9	3	0	12	5
6	Монгольский лук	Спортсмен 3	7	2	0	9	6

По диаграмме у женщин видим рекордное попадание из якутского лука «Ала ох саа» по мишеням «Куобах» (Заяц) – 11 очков, «Кус» (Утка) – 8 очков, «Тиин» составляет 3 очка.

Стрельба из монгольского лука показывала низкие результаты, причина: женщины не могут осилить натяжение тетивы, где нельзя уменьшить силу натяжения.

Таблица 3
Результаты стрельбы мужчин на дистанции 40 метров

№	Вид лука	Спортсмен №	Куобах-Заяц (Очки)	Кус-Утка (Очки)	Тиин-Белка (Очки)	Сумма (Очки)	Место
1	Якутский лук	Спортсмен 1	21	8	4	33	1
2	Якутский лук	Спортсмен 2	12	9	3	24	2
3	Якутский лук	Спортсмен 3	11	6	3	20	3
4	Монгольский лук	Спортсмен 1	11	6	2	19	4
5	Монгольский лук	Спортсмен 2	11	6	0	17	5
6	Монгольский лук	Спортсмен 3	12	3	1	16	6

У мужчин рекордное попадание по мишеням «Куобах» составляет 21 очков, «Кус» – 9 очков, «Тиин» – 4 очка, чуть больше, чем у женщин.

Для выявления точности стрельбы мы попросили обменяться луками спортсменов, стреляющих из «Ала ох саа» и монгольского лука. Спортсмены при обмене не имели опыта стрельбы из других луков. При обмене луками среди спортсменов, стреляющих из монгольского лука, видна динамика попаданий по мишеням «Куобах», «Кус», «Тиин», где впервые стреляли из якутского лука. Для многих было трудно попасть в «Тиин» (Белка), так как ширина составляет 15 см. Высота фигурки составляет от основания до кончика хвоста 20 см.

Следует отметить, что для действующих спортсменов – лучников дивизиона «Ала ох саа», очень сложно приходится стрелять из монгольского лука, так как мешают условные рефлексy, выработанные годами тренировок, и нагрузка самого лука.

Заключение. После проведения контрольных стрельб мы выявили, что спортсмены, стреляющие из якутского «Ала ох саа» набирали наибольшее количество очков, на дистанции 30–40 м. Спортсмены,

стрелявшие из Монгольского лука, попадали реже, что свидетельствует о том, что монгольский лук предназначен для более дальних расстояний.

По результатам исследования выявили, что для близких и средних дистанций по правилам проводящихся у нас в республике соревнований спортсмены отдают предпочтение якутскому «Ала ох саа», так как он технологически более подходит для этого. И не маловажное значение при выборе имеет то, что спортсмены выбирают традиционный лук своего народа и своих предков.

Во время проведения соревнований выявляются погрешности в проведении соревнований и судействе. Через это проходят все виды спорта – это процесс становления и развития вида спорта. Необходимо своевременно делать работу над ошибками, анализ результатов и проводить исследования и работу по улучшению правил проведения соревнований.

В нашей республике энтузиастами и любителями стрельбы из традиционного национального лука проводятся много соревнований республиканского уровня, в основном в теплое время года. Это, мы думаем, показатель популярности данного вида спорта.

Список литературы

1. Шокарев Ю.В. История оружия. Луки арбалеты / Ю.В. Шокарев. – М.: Аст, 2006.
2. Тарасова Л.В. Изменения основных энергетических систем в процессе специальной работы стрелков из лука / Л.В. Тарасова // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XXIII междунаро. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся (Коломна, 27–29 сентября 2013 г.). – Коломна, 2013. – С. 390–392. EDN YVLNGP
3. Колодезников К.С. Особенности физического самосовершенствования личности в этнопедагогике народа саха / К.С. Колодезников, М.Г. Колодезникова // Вестник Бурятского государственного университета. – 2010. – №1. – С. 164–169. EDN MSSOED
4. Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе борцов-хапсагаистов / Н.Н. Константинов, М.Г. Колодезникова, К.С. Колодезников [и др.] // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – №6. – С. 11–13.
5. Кочнев В.П. Традиционные игры и национальные виды спорта коренных народов Якутии в современной системе физического воспитания: дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. – 1998. – 141 с.
6. Никифоров Н.В. Техничко-тактическая подготовка борцов-хапсагаистов на начальном этапе тренировочного процесса / Н.В. Никифоров, С.Н. Никитин, А.Г. Дьячковский // Теория и практика физ. культуры. – 2019. – №12. – С. 47–49. EDN GMSOKM
7. Софронов Н.Н. Хапсагай как вид боевого искусства народа Саха / Н.Н. Софронов, М.Г. Колодезникова, К.М. Константинов // Физкультурно-спортивные чтения Республики Саха (Якутия) – 2023: материалы Всероссийской научно-практической конференции, в рамках геостратегического Форума, памяти профессоров, Николая Калиновича Шамаева и Валерия Пантелеймоновича Кочнева. – Чебоксары, 2024. – С. 37–39. EDN DKKCKL
8. Старков Е.Е. Духовное воспитание подростков с использованием народных игр в условиях крайнего Севера / Е.Е. Старков, М.Г. Колодезникова // Этнопедагогика как фактор сохранения российской идентичности: сборник материалов Всероссийской научной конференции, посвященной 95-летию со дня рождения академика РАО Г.Н. Волкова. – Киров, 2022. – С. 343–347. EDN RJLYPC

9. Тарасова Л.В. Факторный анализ специальной работоспособности высококвалифицированных стрелков из лука / Л.В. Тарасова // XVIII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – Коломна, 2008. – С.318–319. EDN XNRDQT

10. Харитонов Р.М. Сложный маньчжуро-монгольский лук из фондов Этнографического музея народов Забайкалья (г. Улан-Удэ): к вопросу о переоформлении предметов вооружения / Р.М. Харитонов // Исторический журнал: научные исследования. – 2023. – №6. DOI 10.7256/2454-0609.2023.6.68855. EDN DLUZVP

Шабанова Екатерина Владимировна
студентка

Борохин Михаил Ильич
канд. пед. наук, доцент

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЕ ОСНОВЫ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ТРАДИЦИОННОЙ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)

Аннотация: в статье рассматривается проблема необходимости сохранения и развития традиционной стрельбы из лука как важнейшего элемента нематериального культурного наследия народов Севера. Методы исследования включают историко-архивный анализ, археологические данные и обзор современных соревнований: в частности, анализ находок фрагментов стрел на стоянке «Усть-Нюя», выявленных в рамках экспедиции под руководством археолога Н.С. Кирьянова. Результаты показывают, что традиционная стрельба из лука сохраняет важное культурное и образовательное значение, активно развивается через проведение республиканских соревнований. Таким образом, традиционная стрельба из лука выступает не только как исторический феномен, но и как современный социально-культурный механизм, объединяющий поколения и поддерживающий духовную преемственность народа Саха.

Ключевые слова: традиционная стрельба из лука, развитие стрельбы из лука, традиционный лук, артефакты, игры Манчаары, археологические находки.

Исследование.

«Современная практика Олимпийских игр свидетельствует о том, что мировое лидерство по стрельбе из лука занимают те страны, в которых сохранилась и развивается традиционная стрельба из лука» [4].

Искусство меткой стрельбы исторически составляет одну из характерных черт народа Саха. Это подтверждают проявившие себя во время

Великой Отечественной войны герои-снайпера: Ф.М. Охлопков, И.Н. Кульбертинов, Е.К. Петров, Д.А. Гуляев, Г.К. Фёдоров и многие другие. Высокое мастерство якутских стрелков, способных попасть белке в глаз, стало хрестоматийным.

Для якутских охотников лук долгое время являлся самым эффективным и результативным видом оружия. Прошлые столетия меткие стрелки особенно почитались, им присваивалось почетное звание «Бэргэн», что переводится как «меткий, точный».

В Ленском районе участниками XIV ежегодной экспедиции «Возрождение» под руководством археолога, кандидата ист. наук Н.С. Кирьянова на стоянке «Усть-Нюя» были найдены фрагменты наконечников стрел, длиной до четырех сантиметров.

Анализируя различные археологические находки, мы можем сделать вывод о многоэтапном и сложном производстве традиционных луков. Они состояли из 9 обязательных деталей, однако в конструкцию могло входить до 24 деталей, это зависело от времени изготовления, индивидуальных особенностей и секретов мастеров.

Основные материалы, применявшиеся при создании традиционного якутского лука, представлены в таблице ниже.

Таблица 1

Основные материалы для изготовления якутского лука

№	Составляющие лука	Материал
1	Рукоять	Лиственница, береза, лиственница, сосна, кедр
2	Плечи	Кора березы (чаще всего), тополь (в отдельных регионах)
3	Тетивы	Сухожилие рогатого скота
4	Клей для соединения компонентов	Плавательный пузырь(хабах) рыбы (чаще осетр) + сухожилия рогатого скота

«С недавних пор в Республике Саха (Якутия) началось возрождение стрельбы из традиционного лука. Первые Республиканские соревнования были проведены в 2015 году во время Ысыаха Олонхо в Чурапче» [5].

На ежегодных национальных спортивных соревнованиях по якутскому многоборью – «Играх Дыгына» в качестве одного из видов многоборья включена стрельба из лука, однако до 2017 года участники соревновались по «бурятским» правилам, и использовали классические луки. Поэтому было решено разработать правила соревнований по якутской национальной стрельбе из традиционного лука.

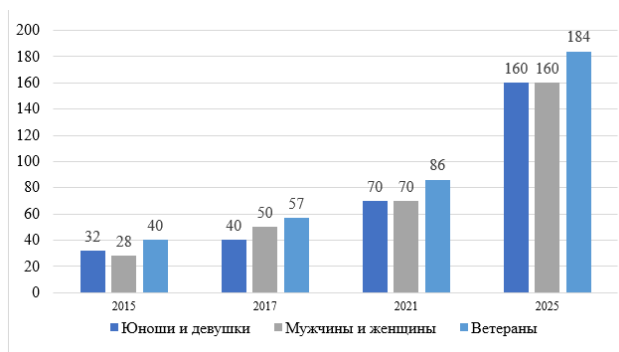


Рис. 1. Тенденции массовости традиционной стрельбы из лука

На данном рисунке представлена наглядная десятилетняя динамика, заключающаяся в увеличении заинтересованности разновозрастного населения стрельбой из традиционного лука, что подтверждает и увеличение количества участников как на основных республиканских турнирах за 2024 год – они собирают от 250 до 600 участников, так и на недавно проведенном Чемпионате Республики Саха (Якутия) по стрельбе из традиционного лука, являющемся отборочным к XXII Спартакиаде по национальным видам спорта «Играм Манчаары», данный чемпионат собрал 504 участника из более 30 улусов республики во всех возрастных категориях.

Выводы.

Традиционная стрельба из якутского лука представляет собой неотъемлемую часть культурного наследия Якутии, отражающую богатый исторический опыт и ремесленные традиции. Сегодня этот вид национального искусства не только возрождается, но и активно развивается благодаря проведению соревнований, межкультурным коммуникациям, а также развитию профессиональной стрельбы из классического и блочных видов лука, что позволяет сохранять и обогащать уникальное наследие.

Список литературы

1. Стрелов Е.Д. Лук, стрелы и копье древнего якута. Материалы по археологии якутов / Е.Д. Стрелов // Сб. трудов исследовательского общества Саха кэскилэ. – Якутск, 1927. – Вып. 1(4).
2. Степанов Е.Н. Национальная традиционная стрельба из лука в Республике Саха Якутия / Е.Н. Степанов, Н.Ю. Семенов // Игры Манчаары: преемственность поколений в развитии национальных видов спорта – 2025: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Якутск, 25 июня 2025 г.). – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 54–61. EDN NPXUVQ
3. Скрыбин П.П. Обучение учащихся столярному делу в процессе изготовления традиционного лука якутов (ОХ САА) / П.П. Скрыбин, А.А. Захарова // Педагогика Севера: история и современность: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Якутск, 19 октября 2023 г.). – Киров: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2023. – С. 274–278. EDN XYTGAA
4. Филатов А.М. История развития и становления традиционной якутской стрельбы из лука / А.М. Филатов, В.Р. Абрамова, В.В. Филатова // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы II всероссийской научной конференции (Якутск, 30 марта 2018 г.). – Якутск: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2018. – С. 543–545.

5. Федосеева М.С. Правила проведения соревнований из традиционного лука в Республике Саха (Якутия) / М.С. Федосеева, Р.Р. Тарбахова // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы X Региональной научной конференции молодых ученых. Научные труды студентов, магистрантов и аспирантов (Чурапча, 16 ноября 2023 г.). – Чурапча: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2023. – С. 179–182. EDN YOQNFO

6. Пахомов А.Ю. Боевое вооружение якутских богатырей по материалам олонхо / А.Ю. Пахомов, Л.С. Ефимова // Эпосоведение. – 2022. – №4(28). – С. 66–75. DOI 10.25587/SVFU.2022.24.93.007. EDN EWDTQB

7. Горячев Н.Е. Использование археологического материала при изучении региональной истории в школе / Н.Е. Горячев, О.В. Седышев, М.Г. Якунчева // Глобальный научный потенциал. – 2023. – №8(149). – С. 63–66. EDN SHFZMD

8. Балчирбай М.В. Национальные виды спорта народов как основа национальной идентичности народов в условиях глобализации / М.В. Балчирбай // Евразиада – путь к спортивному сотрудничеству народов Евразии в эпоху глобальных перемен: материалы по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, в рамках I Международных спортивных игр национальных и неолимпийских видов спорта «Навстречу Евразиаде» (Уфа, 24 августа 2023 г.). – Чурапча: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2023. – С. 55–58. EDN DVDSME

Шергин Георгий Николаевич
аспирант, старший преподаватель

Данилова Диана Николаевна
студентка

Захарова Рената Прокопьевна
студентка

Чиряев Богдан Вячеславович
студент

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутия, Республика Саха (Якутия)

ФЕМИНИЗАЦИЯ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)

Аннотация: в статье рассматривается процесс феминизации спорта в Республике Саха (Якутия) как отражение современных социальных и культурных трансформаций. Анализируются достижения женщин-спортсменок региона, примеры расширения участия женщин в различных видах спорта, включая традиционно мужские дисциплины. Особое внимание уделено развитию женских спортивных соревнований, таким как спартакиады и чемпионаты, и роли женских лидеров в спортивной сфере. Освещаются социальные барьеры и возможности для дальнейшего роста женского спорта на территории республики.

Ключевые слова: феминизация спорта, Республика Саха, Якутия, женщины в спорте, женская борьба, мас-рестлинг, женские спартакиады, спортивные достижения, равноправие в спорте, развитие женского спорта.

Актуальность. Феминизация спорта началась относительно недавно – в XX веке. С возникновением движений за права и эмансипацию женщин

все больше сфер общественной жизни стали доступны девушкам. Не только во всем мире, но и в том числе Республике Саха (Якутия).

Феминизация спорта в Республике Саха (Якутия), как и в других регионах России, имеет глубокие корни и связана с общим развитием спортивного движения в стране и регионе. Определить точное «начало» сложно, так как это был постепенный процесс, но можно выделить ключевые периоды и события.

На основании постановления ЯЦИК от 19 сентября 1923 года за №96 организуется Совет физической культуры при ЯЦИК в составе с председателем Калачик, что ознаменовало начало организованного спортивного движения в Якутии. Также Советская власть активно продвигала идеи равенства мужчин и женщин, что способствовало вовлечению женщин в спорт. В это время создавались первые спортивные секции для женщин. Женщины начали активно заниматься гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием и теннисом, однако спорт по-прежнему часто воспринимался как второстепенный. Развитие физкультурно-спортивной системы в СССР, сформировавшейся к середине 1930-х, способствовало массовому вовлечению женщин в физическую активность. На протяжении всего советского периода женщины активно участвовали в различных видах спорта. Женский спорт развивался в рамках массовых физкультурных движений, таких как республиканские Спартакиады или улусные. В Якутии, как и повсеместно, женщины занимались легкой атлетикой, волейболом, лыжными гонками. Эти виды спорта были доступны и пользовались особой популярностью. Также женщины, хоть и редко, занимались стрельбой из лука и метанием ядра. В этот период значительно активизировалась подготовка профессиональных тренеров и спортсменов. Якутские спортсменки стали чаще выходить на всероссийский и международный уровень. Так, например, одной из первых известных спортсменок Якутии была Александра Саввинова (по другим источникам – Василиса Саввинова), которая стала победительницей первой Спартакиады народов Якутии в 1957 году, а в 1958 году – чемпионкой Якутии по стрельбе из лука. Она стала одной из первых, кто прославил Якутию на спортивной арене, и вдохновила других женщин заниматься спортом. Ирина Стручкова (1926–1992) также является одной из первых профессиональных спортсменок из Якутии, она стала мастером спорта СССР по стрельбе из лука и завоевала несколько всесоюзных и международных наград.

После распада СССР и в последующие годы было принято несколько стратегий развития физической культуры и спорта в Республике Саха, что способствовало увеличению финансирования и развитию спортивной инфраструктуры. Якутские женщины активно участвуют и добиваются успехов не только в олимпийских дисциплинах, но и в национальных видах спорта.

7–9 июня 1991 прошли первые всесоюзные соревнования по вольной борьбе среди женщин. Где участвовали 5 девушек из нашей Республики, 3 из которых приняли призовые места. Это были Кузьмина Наталья, Старостина Туйаара которые завоевали серебряные медали, и Александрова Елена, которая стала бронзовой медалисткой. Сегодня мы смело можем

заявить, что современные женщины-богатыри стали реальностью! И пусть кто-то скажет, что это невозможно, мы вам представим пример: женщин, покоряющих не только медали, но и сердца болельщиков в мас-рестлинге. Этот вид спорта, где до 2004 года женщины не имели права участвовать в официальных соревнованиях, открыл свои двери для них именно в тот год. И именно тогда, в Вилюйске, на чемпионате республики, они впервые с триумфом вышли на помост. Женский дивизион на Играх Манчаары появился только в 2009 году, и это произошло именно в Вилюйске. Именно поэтому Вилюйск можно назвать местом, где женское равноправие в мас-рестлинге одержало триумф. Первое появление женщин на помосте чемпионата республики вызвало противоречивые отзывы у поклонников этого увлекательного национального вида спорта. Немало было и тех, кто резко и несправедливо осудил женские состязания.

Айтали́на Степа́новна Колоде́зникова, первая женщина в РС(Я), ставшая мастером спорта по мас-рестлингу, проделала впечатляющий и достойный восхищения спортивный путь. Четырехкратная чемпионка России и семикратная чемпионка республики, она приступила к мас-рестлингу в 27 лет. Несмотря на то, что ее спортивная биография включает в себя легкую атлетику и волейбол, именно мас-рестлинг стал той областью, где она оставила неизгладимый след в истории спорта республики. Кэрэчээнэ Афанасьевна Николаева – мастер спорта РС(Я), учитель физической культуры с 20-летним стажем, отличник образования РС(Я), одна из выдающихся мас-рестлеров женщин. Пришла в этот вид спорта в 2003 г. и за свою яркую спортивную карьеру завоевала бронзовую медаль чемпионата мира, золото чемпионата Азии, становилась абсолютной чемпионкой Всероссийских спортивных игр, дважды поднималась на высшую ступеньку пьедестала чемпионатов России, многократно завоевывала золотые медали чемпионата республики.

Результаты. Изучение феминизации спорта представляет собой многообещающее направление исследований. Несмотря на значительный прогресс, процесс включения женщин в спорт еще не завершен: некоторые виды спорта по-прежнему остаются преимущественно мужскими. Развитие женского спорта в XXI веке продолжается, и многие аспекты влияния спорта на женское здоровье остаются неизученными. Гендерные исследования в спорте, а также изучение особенностей развития женщин в профессиональном спорте – новые, но перспективные области. Несмотря на новизну, для исследований накоплен достаточный объем данных, что делает эту тему особенно актуальной и интересной для дальнейшего изучения.

Список литературы

1. Лукина А.С. Женский спорт в античную эпоху / А.С. Лукина // Наука, образование и культура. – 2016. – №10(13). – С. 62–64. EDN WXHEWV
2. Урываев Ю.В. Современные тенденции женского спорта: прогноз и предупреждение негативного развития / Ю.В. Урываев, Т.Ю. Маскаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №6(136). – С. 163–171. DOI 10.5930/issn.1994-4683.2016.06.136.p163-171. EDN WEJEZF

3. Соболева Т.С. Психологическая адаптация женщин в спорте / Т.С. Соболева, Д.В. Соболев // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей V Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. Воронеж. – 2016. – С. 230–237. EDN VYQWMT
4. Тихонова И.В. Роль Женщины в современных единоборствах / И.В. Тихонова, П.Г. Омарова, А.А. Близнак // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – №1. – С. 59–60.
5. Грец И.А. Социально-психологические аспекты современного женского спорта / И.А. Грец // Вестник спортивной науки. – 2010. – №3. – С. 23. EDN OKDDJZ
6. Хакимова Н.У. Роль общественного спорта в повышении эффективности женского спорта / Н.У. Хакимова // Вестник науки и образования. – 2020. – №7–2(85). – С. 81–83. EDN SDAZQL
7. Ахмедова Х.О. Развитие женского спорта в Узбекистане / Х.О. Ахмедова, Н.О. Мирзаева // Молодой ученый. – 2015. – №1(81). – С. 434–437. EDN TEVBGD
8. Ахмедова Ш.А. О женском спорте независимого Таджикистана / Ш.А. Ахмедова // Вестник таджикского технического университета. – 2014. – №1(25). – С. 184–187. EDN RZOJBN
9. Степанова Д.П. Гендерные стереотипы как фактор, сдерживающий развитие женского спорта (на примере женской тяжелой атлетики) / Д.П. Степанова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №1(179). – С. 269–273. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.1.p269-273. EDN QGYQOS
10. Ноговицына Т.В. Женская вольная борьба в Республике Саха (Якутия): Проблемы и перспективы / Т.В. Ноговицына, Н.П. Олесов // Вестник науки и образования. – 2018. – Т. 2. – №6(42). – С. 32–34. EDN XRLZSX
11. Соболева Т.С. Женский спорт в свете проблем формирования пола / Т.С. Соболева, Д.В. Соболев // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2012. – №9(105). – С. 43–49. EDN PBTBKN
12. Соболев Д.В. Признаки женского спорта в жизни успешных женщин / Д.В. Соболев // Современные проблемы гуманитарных и общественных наук. – 2016. – №2(10). – С. 105–109. EDN WMRXKZ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Борисов Евгений Степанович

канд. пед. наук, доцент

Ким Екатерина Евгеньевна

студентка

Семенов Саргылан Ксенофонтович

студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ 15–16 ЛЕТ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация: в статье рассмотрен вопрос специфических особенностей развития скоростно-силовых качеств у юношей 15–16 лет с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА), специализирующихся в спринтерском беге. Представлена статистическая характеристика данной группы, результаты опроса спортсменов, а также разработана методика тренировок с учетом их физических возможностей и ограничений. Даны рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса в современных условиях.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, спринт, поражение опорно-двигательного аппарата, юноши, адаптивная физическая культура, методика тренировок.

Развитие скоростно-силовых качеств является ключевым фактором успеха в беге на короткие дистанции. Для юношей 15–16 лет с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА) данный процесс требует индивидуального подхода, учитывающего специфику функциональных возможностей и ограничения вследствие заболевания. В отечественной и зарубежной практике адаптивного спорта эффективно используются комплексные программы тренировок, способствующие полноценному развитию физических качеств с целью повышения спортивных результатов и улучшения общего состояния здоровья. В процессе развития организма детей и подростков происходит естественное увеличение мышечной силы, причем абсолютная мышечная сила растет непрерывно и относительно равномерно на протяжении школьного возраста. По данным Л.Ю. Чижик, М.А. Котова, мышечная сила у школьников увеличивается

неравномерно: периоды относительно умеренного прироста силы сменяются периодами более выраженного ее изменения [1].

Так, например, ускорение физического развития подростков в период полового созревания приводит и к увеличению прироста показателей мышечной силы. В возрасте 14–16 лет сила двуглавой мышцы плеча, сгибателей и разгибателей кисти и мышц большого пальца при динамической работе достигает большей величины по сравнению с детским возрастом (8–9 лет). Об этом же свидетельствуют исследования Л.Ю. Чижик, М.А. Котова, которые отмечали, что нарастание силы различных групп мышц в пересчете на 1 кг веса тела у 14–16-летних подростков происходит более интенсивно, чем у детей 8–9 лет и юношей 18–20 лет [2].

Настоящее исследование направлено на выявление особенностей развития силовой и скоростной подготовленности у данной категории спортсменов, а также на создание и апробацию специализированной методики тренировок, адаптированной под их потребности. Проведен опрос среди юношей с поражением ОДА, занимающихся спринтерским бегом в Республике Саха (Якутия), и составлена статистическая характеристика популяции.

Методика исследования базируется на применении смешанного подхода сбора информации. Исследовались 40 юношей 15–16-ти лет, страдающих различной патологией двигательного аппарата, регулярно занимающиеся бегом на короткие дистанции в спортивных школах и реабилитационных центров Якутии. Для характеристики физических показателей и оценки скоростно-силовых качеств использовались стандартизированные тесты и антропометрические измерения, а также проведен анкетный опрос с целью изучения восприятия спортсменами тренировки, проблем и потребностей. Базовая статистическая обработка проводилась на сайте <https://rosstat.gov.ru/> по средним значениям, стандартному отклонению, минимуме и максимуме, на основе которых были сделаны рекомендации для работы.

Таблица 1

Демографическая и физическая характеристика спортсменов

п/п	Показатель	Средние значения $\pm$ SD	Диапазон
1	Возраст, лет	15.8 ± 0.5	15 – 16
2	Масса тела, кг	54.3 ± 6.2	43 – 68
3	Рост, см	164.2 ± 7.5	150 – 180
4	Время 30 м, с	5.27 ± 0.34	4.8 – 6.1
5	Максимальная сила хвата, кг	22.8 ± 4.1	16 – 30

Таблица 2

Результаты опроса среди юношей с поражением ОДА

Вопрос	Варианты ответа	Процент выбравших, %
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1. Удовлетворены ли вы текущей программой тренировок?	Да	62
	Частично	28
	Нет	10

Окончание таблицы 2

1	2	3
2. Какие проблемы наиболее значимы при тренировках?	Ограничения здоровья	45
	Недостаток специализированного оборудования	30
	Нехватка квалифицированных тренеров	15
	Мотивация	10
3. Наряду с бегом, какие упражнения вы хотели бы включить в программу?	Силовые упражнения с отягощениями	70
	Координационные тренировки	65
	Плиометрика	40
4. Насколько важно использование индивидуального подхода в тренировках?	Очень важно	80
	Важно	15
	Неважно	5

Таблица 3

Методика тренировки скоростно-силовых качеств

№ п/п	День недели	Вид нагрузки	Упражнения и особенности	Объем нагрузки
1	2	3	4	5
1	Понедельник	Аэробно-анаэробная работа	Бег 5×30 м с максимальной интенсивностью, отдых 3 мин, техника старта и разбега	3–5 серий
		Силовая работа	Приседания с резиновыми лентами, упражнения на гибкость и стабилизацию	3 подхода по 12–15 раз
2	Среда	Координационные упражнения	Лестница, бег с изменением направления, баланс на нестабильных поверхностях	20–30 мин
		Специальные упражнения	Плиометрика: прыжки на месте, выпрыгивания с небольшой высоты	3 подхода по 10–12 раз

Окончание таблицы 3

1	2	3	4	5
3	Пятница	Скоростные упражнения	Бег 6×20 м с высокими коленями, работа на скорость рук	4–6 повторений
		Восстановительная работа	Растяжка, дыхательные упражнения	15–20 мин

(в тренировках используются адаптированные средства с учетом возможностей спортсменов и видов поражений ОДА)

Результаты исследования подтверждают возможность и эффективность применения специальных методов для развития скорости и силы у юношей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, ориентированных на их индивидуальные потребности. Аэробные и анаэробные упражнения, которым предшествуют силовые и координационные упражнения, закладывают основу, необходимую для успешного бега на короткие дистанции. Респонденты высоко оценили наличие индивидуального подхода, специализированного инвентаря и наличие квалифицированных тренеров.

Современные тенденции в адаптивной физической культуре предполагают включение элементов плиометрики и технической подготовки, изменяя объём и интенсивность тренировок. Также предусмотрены психологическая поддержка и мотивация. Поскольку результаты опроса полностью подтверждают это, комплексная программа, описанная в данной статье, может быть взята за основу для разработки адекватных планов, направленных на улучшение спортивных результатов и общего состояния здоровья этой группы юношей.

Специфические особенности развития скоростно-силовых качеств у юношей 15–16 лет с поражением опорно-двигательного аппарата требуют комплексного и индивидуализированного подхода. Предложенная методика тренировок учитывает физиологические возможности и ограничения, обеспечивая эффективное формирование необходимых физических качеств в контексте спринтерского бега на короткие дистанции.

Проведенный опрос выявил основные потребности и проблемы спортсменов, что помогает оптимизировать программы подготовки и повысить мотивацию. Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой более детальных адаптаций методик и внедрением инновационных средств контроля и восстановления.

Список литературы

1. Демченко Н.С. Техника бега на короткие дистанции: правила, ошибки / Н.С. Демченко, Т.В. Рыбникова // Марафонец. – 2021 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://marathonec.ru/author/natalya-demchenko/> (дата обращения: 20.05.2025).
2. Чижик Л.Ю. Методика тренировки в беге юношей на короткие дистанции с учетом особенностей здоровья / Л.Ю. Чижик, М.А. Котова // Педагогика спорта. – 2022. – Т. 14. №2. – С. 78–85 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/metodika-trenirovki-v-bege-yunoshey-na-korotkie-distancii-3077287.html> (дата обращения: 25.05.2025).
3. Иванова М.А. Обучение и тренировка в беге на короткие дистанции у юношей / М.А. Иванова, Н.В. Сидорова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №7. – С. 90–97 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moodle.yspu.org/mod/book/view.php?id=13094&chapterid=696> (дата обращения: 04.06.2025).

4. Румянцева Э.Р. Особенности адаптации спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата к физическим нагрузкам / Э.Р. Румянцева, А.Р. Даянова // Вестник спортивной медицины. – 2019. – №1. – С. 12–19 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sciencesport.ru/journals/no3-tom-16-2017-god/articles/osobennosti-adaptacii-sportsmenov-s-porazheniyami-oporno> (дата обращения: 09.09.2025).

5. Юшкевич Т.П. Методика тренировки в легкой атлетике: учебное пособие / Т.П. Юшкевич, В.Г. Ярошевич, В.В. Руденик; под общ. ред. Т.П. Юшкевича. – Минск: БГУФК, 2021. – 562 с. EDN MQSVUM

Винокурова Ольга Егоровна

канд. пед. наук, доцент
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Захарова Рената Прокопьевна

студентка
Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: в статье представлены результаты эффективности методики тренировок по развитию ловкости и координации среди людей с разными нозологическими отклонениями в здоровье посредством национальных настольных игр (хабылык, хаамыска). Результат решения данной задачи заключается в необходимости повышения качества проведения мероприятий комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры. Цель исследования: теоретическое обоснование и экспериментальная проверка особенностей организации занятий национальных настольных игр для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: национальные виды спорта, национальные настольные игры, адаптивная физическая культура.

Введение.

Наряду с базовыми видами спорта существуют национальные виды спорта. Статья 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» говорит: «Национальные виды спорта – виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально культурную направленность и развивающиеся в пределах одного субъекта Российской Федерации». Данный вопрос очень актуален на территории нашей страны. Задача знакомства с национальными видами спорта – главная задача всех народов, и она очень актуальна для якутского народа, который многие процессы своей жизнедеятельности реализует через игру. Этнические виды спорта и игры яв-

ляются частью национального культурного наследия и традиций. Их сохранение и развитие позволяют передавать знания и навыки, связанные с этими видами активности, следующим поколениям. Одним из самых распространенных видов спорта, что был создан из образа жизни и игр, являются игры «Хабылык» и «Хаамыска», в которых преобладают испытания на ловкость рук, точность, выносливость.

Результаты исследования и их обсуждение.

Основным направляющим фактором в процессе организации занятий настольных национальных игр является контроль над развитием ловкости, реакции, координации, прыжка. Исследование проходило в государственном бюджетном учреждении Республики Саха (Якутия) «Республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта».

В результате был разработан комплекс контрольных тестов, который характеризует уровень ловкости, реакции, координации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привитием любви к спортивному состязанию и повышением интереса к занятиям национальной игры.

В ходе эксперимента изучалось влияние развития двигательных навыков, ловкости и координации посредством национальных настольных игр среди людей с ограниченными возможностями здоровья по трем нозологиям: ПОДА, ОЗ и спорт слепых.

Мы обнаружили, что среди лиц с ПОДА проблемы в процессе игры были связаны с недостаточным развитием двигательных навыков, точнее с двигательными навыками, которые присущи играм в хабылык и хаамыска, но как показал конечный результат, в ходе множественных повторений, в результате развития мышечной памяти удалось компенсировать этот недостаток.

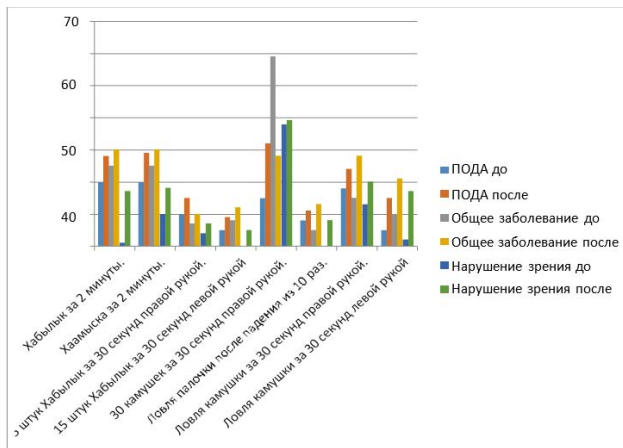


Рис. 1

У лиц с общими заболеваниями (далее – ОЗ) вначале наблюдались проблемы с двусторонней координацией, равновесием, скоростью и ловкостью, с координацией верхних конечностей и силы. Но по итогам проведенного эксперимента данный контингент показал наилучший результат. Это, на наш взгляд, свидетельствуют о том, что усиление координации и моторное развитие в ходе всего эксперимента поспособствовало улучшению биомеханики применительно к национальным настольным играм. Что касается третьей нозологической группы (лица с нарушениями зрения), то у этого контингента в силу нозологических особенностей наблюдалось сложное восприятие игры. Но все эти недостатки были частично устранены в ходе работы над мелкой моторной интеграцией и ловкостью рук в области мелкой моторики.

Заключение.

Таким образом, можно прийти к выводу о том, что занятия физической культурой действительно могут быть отличным методом профилактики различных заболеваний, а также способом укрепления здоровья человека в целом. То влияние, которое оказывает спорт на организм человека, обосновывает необходимость:

- развития индивидуальных способностей и консолидации в общество людей с ограниченными возможностями здоровья, с учетом их нозологических особенностей;

- развития технических навыков лиц с ограниченными возможностями, что может быть достигнуто за счет индивидуально-дифференцированного подхода при организации занятий настольных национальных игр;

- регулирования динамики физических нагрузок с учетом психофизических возможностей каждого занимающегося.

Список литературы

1. Винокурова С.С. Традиционные средства коренных народов Республики Саха (Якутия) в современной системе школьного физического воспитания: монография / С.С. Винокурова. – М., 2008. – 126 с. EDN QXBAIV
2. Готовцев И.И. Якутские настольные игры / И.И. Готовцев // Этноспорт Якутии. – 2012. – №35. – С. 14–16.
3. Гузик Л.Г. Традиционные народные игры и их педагогическое значение / Л.Г. Гузик // Педагогические науки. – 2017. – №3. – С. 31–35.
4. Прокопенко В.И. Место и роль национального спорта в жизнедеятельности народов Севера Российской Федерации / В.И. Прокопенко // Теория и практика физической культуры. – 2012. – С. 12–16.

Жирков Валентин Иванович

студент

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Луковцев Герман Алексеевич

студент

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Научный руководитель

Давыдова Даяна Константиновна

преподаватель

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИИ И СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В ХОДЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Аннотация: статья посвящена разработке и апробации фрагментов занятий с использованием специальных упражнений для развития координационных способностей и быстроты у слабослышащих детей на секции по мини-футболу. Полученные результаты показывают, что разработанный комплекс упражнений положительно повлиял на развитие координационных способностей и быстроту реагирования у детей с ограниченным слухом. Эффективность метода объясняется индивидуализированным подходом, адаптирующим стандартные спортивные нагрузки к уникальным физическим возможностям каждого ребенка.

Ключевые слова: мини-футбол, слабослышащие, нарушение слуха, введение мяча.

Введение.

Проблема гармоничного физического развития детей с нарушением слуха становится особенно актуальной в современных образовательных учреждениях. Ограничение восприятия звуков значительно замедляет когнитивное и двигательное развитие ребенка, влияя на его общую активность и способность адекватно реагировать на внешние стимулы. Для компенсации негативных последствий глухоты предлагается внедрение специализированной программы тренировок, ориентированной на укрепление координационных способностей и увеличение скорости реакций.

Цель исследования – является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности специальных упражнений, направ-

ленных на развитие координационных способностей и быстроты у слабослышащих детей на занятиях по мини-футболу.

Результаты исследования.

Мини-футбол представляется перспективным видом спорта для решения данной проблемы благодаря своей доступности и возможности эффективно развивать необходимые качества в игровой форме. Основные цели исследования включают:

- оценку текущего уровня двигательной активности у исследуемых детей;
- разработку специального комплекса упражнений, направленных на улучшение координации и быстрой реакции;
- проверку влияния этих упражнений на динамику развития двигательных навыков.

Основные виды испытаний включали:

- тест владения мячом («Маневрирование среди препятствий»);
- челночный бег с мячом (3 x 10 м);
- скоростной забег (15 м).

Каждый вид теста имел четкую систему критериев оценки, позволяющую объективно измерять прогресс каждого участника.

Общее количество проведенных занятий составило 12 уроков, организованных трижды в неделю. После завершения курса было проведено итоговое тестирование. Результаты продемонстрировали значительное повышение уровня двигательных навыков:

- улучшения в владении мячом достигло 0,7 секунды;
- челночный бег сократил среднее время прохождения дистанции на 0,67 секунды;
- скоростные показатели повысились на 0,9 секунды.

Таблица 1

Результаты после первичного тестирования по трем видам испытания

№	Испытуемые	Ведения Мяча (сек)	Челночный Бег с Мячом (3 x 10 м)	Скоростной Забег (15 м)
1	Испытуемый 1 (М)	9,76	16,12	6,73
2	Испытуемый 2 (М)	10,11	17,65	7,78
3	Испытуемый 3 (М)	10,76	18,32	7,83
4	Испытуемый 4 (М)	9,98	16,66	6,72
5	Испытуемый 5 (М)	10,22	17,01	6,92
6	Испытуемый 6 (М)	9,65	16,23	7,77
7	Испытуемый 7 (М)	9,45	18,87	7,80
8	Испытуемый 8 (М)	9,12	18,10	7,72
	Сред. показатель	9,8	17,37	7,4

По итогам предварительного экспериментального исследования получены следующие научно обоснованные заключения. Согласно первому заданию ни один участник эксперимента не продемонстрировал показатели максимальной скорости передвижения; умеренную подвижность проявили пять субъектов наблюдаемой группы, тогда как три участника

отличились замедленным темпом перемещения. Во втором испытании высокоскоростные характеристики зафиксированы у трех респондентов, средние значения показали два обследуемых субъекта, а низкие скоростные способности выявлены у троих участников. Третье испытание выявило отсутствие индивидов с высокими показателями динамики движения, лишь двое спортсменов достигли средних результатов, в то время как шесть членов контрольной выборки характеризовались низкими динамическими характеристиками.

Таблица 2

Результаты тестирования уровня развития
координационных способностей и быстроты слабослышащих детей
младшего школьного возраста на контрольном этапе

№	Список класса	Ведения Мяча (сек)	Челночный Бег с Мячом (3 x 10 м)	Скоростной Забег (15 м)
1	Испытуемый 1 (М)	9,20	15,87	6,16
2	Испытуемый 2 (М)	9,42	17,00	6,76
3	Испытуемый 3 (М)	9,63	17,75	6,56
4	Испытуемый 4 (М)	8,91	16,17	6,12
5	Испытуемый 5 (М)	9,54	16,56	6,23
6	Испытуемый 6 (М)	8,89	15,98	6,20
7	Испытуемый 7 (М)	8,99	17,34	7,21
8	Испытуемый 8 (М)	8,74	17,67	6,98
	Сред. показатель	9,1	16,7	6,5

Итоги заключительного этапа диагностического мониторинга свидетельствуют о следующем прогрессе исследуемого контингента относительно развития моторики и уровня реактивности нервной системы. В частности, применительно к первому комплексному испытанию «Манипуляции с футбольным мячом посредством целенаправленного изменения траектории обхода барьеров», высокие баллы получили четыре члена экспериментальной группы, удовлетворительные результаты были отмечены также у четырех индивидов, а случаев низкой эффективности среди обследованных выявлено не было.

Таблица 3

Интерпретация результатов эксперимента

№	Испытуемые	Ведения Мяча (сек)		Челночный Бег с Мячом (3 x 10 м)		Скоростной Забег (15 м)	
		До	После	До	После	До	После
1	Испытуемый 1	9,76	9,20	16,12	15,87	6,73	6,16
2	Испытуемый 2	10,11	9,42	17,65	17,00	7,78	6,76
3	Испытуемый 3	10,76	9,63	18,32	17,75	7,83	6,56
4	Испытуемый 4	9,98	8,91	16,66	16,17	6,72	6,12
5	Испытуемый 5	10,22	9,54	17,01	16,56	6,92	6,23
6	Испытуемый 6	9,65	8,89	16,23	15,98	7,77	6,20
7	Испытуемый 7	9,45	8,99	18,87	17,34	7,80	7,21
8	Испытуемый 8	9,12	8,74	18,10	17,67	7,72	6,98
	Сред. показатель	9,8	9,1	17,37	16,7	7,4	6,5

Анализируя представленные итоги выполнения предложенных тестов, становится очевидным, что внедренная нами инновационная программа занятий, включающая специализированные двигательные комплексы, ориентированные на оптимизацию координации движений и повышение реакции у младших школьников с нарушениями слуха, демонстрирует свою эффективность.

Проследивая динамику изменений в ходе педагогического эксперимента, отображенного в Таблице 3, мы можем отметить положительную тенденцию роста усреднённых значений основных физиологических характеристик испытуемых.

1. По первой серии испытаний участники значительно сократили продолжительность прохождения заданий, сократив временной интервал выполнения на 0,7 секунды (среднее значение снизилось с 9,8 секунд до 9,1).

2. Во второй части тестирования показало улучшение результата на 0,67 секунды.

3. Наконец, третий цикл оценки привел к повышению среднего показателя на целых 0,9 секунды.

Практическое внедрение специального комплекса физических нагрузок доказало свое позитивное влияние на функциональные возможности организма учащихся, способствуя улучшению функций равновесия, развитию мускулатуры рук и ног, стабилизации эмоционального фона и оптимизации общего психомоторного статуса.

Заключение.

Полученные результаты показывают, что разработанный комплекс упражнений положительно повлиял на развитие координационных способностей и быстроту реагирования у детей с ограниченным слухом. Эффективность метода объясняется индивидуализированным подходом, адаптирующим стандартные спортивные нагрузки к уникальным физическим возможностям каждого ребенка.

Дальнейшие исследования могли бы углубленно изучить влияние подобной методики на долгосрочную динамичность развития двигательных навыков и предложить дополнительные рекомендации по улучшению учебных программ физической культуры для данной категории детей.

Список литературы

1. Андреев С.Н. Мини-футбол: многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах / С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
2. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие / Т.П. Бегидова. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 192 с. EDN LUNBUZ
3. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с. EDN QYJFJL
4. Горская И.Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников различным состоянием здоровья: автореф. дис. ... докт. пед. наук / И.Ю. Горская. – Омск, 2001. – 46 с. EDN NLWJAJ
5. Развитие координационных способностей и быстроты у слабослышащих детей на занятиях по мини-футболу / В.И. Жирков, Д.К. Давыдова, Г.А. Луковцев [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2025. – №2(94). – С. 277–281. DOI 10.47438/1999-3455_2025_2_277. EDN VTUNXB
6. Анализ различий в показателях физической подготовленности игроков футбольных команд различных дивизионов / С.С. Аганов, М.Э. Леппик, И.В. Быстрова [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2024. – №4(92). – С. 234–239. DOI 10.47438/1999-3455_2024_4_234. EDN HGXFJN
7. Гросс И.Л. Средства функционального тренинга в учебно-тренировочных занятиях юных футболистов / И.Л. Гросс, Н.В. Тамарская, С.В. Тихонов // Культура физическая и здоровье. – 2024. – №2(90). – С. 209–212. DOI 10.47438/1999-3455_2024_2_209. EDN LOEJAF

Лукин Софрон Степанович
студент

Шергин Георгий Николаевич
аспирант, старший преподаватель

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ

Аннотация: в статье проводится многоаспектный анализ современного состояния адаптивного физического воспитания (АФВ) в контексте инклюзивной образовательной парадигмы. Выявлены и систематизированы ключевые барьеры: кадровый дефицит, неразвитость материально-технической и методической базы, социально-психологическое сопротивление. В качестве решения предлагается модель инклюзивного физкультурно-образовательного процесса, основанная на принципах универсального дизайна, междисциплинарного взаимодействия и уровневой дифференциации. Приводятся конкретные методические приемы и организационные стратегии, апробированные в отечественной и зарубежной практике.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, инклюзивное образование, дети с ОВЗ, универсальный дизайн обучения, индивидуальный образовательный маршрут, тьюторское сопровождение, мониторинг индивидуального прогресса, инклюзивная спортивная среда.

Углубленный анализ проблем.

Кадровый вопрос: сильный дефицит.

Количественный и качественный разрыв. Согласно данным, лишь ~15% общеобразовательных школ имеют в штате специалиста по АФК. Основная нагрузка ложится на учителей физкультуры, чья подготовка в вузе включает, в лучшем случае, 1–2 курса по АФК, что недостаточно для компетентной работы со сложными нозологиями.

Психологическая неготовность педагогов.

1. Синдром «эмоционального выгорания» из-за высоких эмоциональных нагрузок и чувства профессиональной некомпетентности.

2. Дидактофобия (страх перед обучением) детей с ОВЗ из-за боязни навредить или не справиться.

3. Консерватизм педагогического мышления, ориентация на «среднего» ученика и нормативные показатели.

Материально-техническое обеспечение: за пределами пандусов.

Архитектурная недоступность: не только пандусы, но и дверные проемы, поручни, тактильная плитка, специализированное сантехническое оборудование.

Дефицит адаптивного инвентаря:

- для слабовидящих: мячи со звуковыми модулями, тренажеры с тактильными метками;
- для ДЦП и НОДА: вертикализаторы, параподиумы, ходунки-опоры, мягкие валики и конусы;
- для РАС: оборудование для сенсорной интеграции (утяжеленные жилеты, сенсорные тоннели), визуальные расписания для снижения тревожности.

Отсутствие «зон сенсорной разгрузки» в спортзале, куда ребенок с РАС или СДВГ мог бы уйти при перегрузке.

Методический вакуум: от программы к индивидуальному маршруту.

Отсутствие дифференциации по нозологиям: программа для ребенка с задержкой психического развития принципиально отличается от программы для ребенка с ампутацией конечности, но на практике они часто оказываются в одной группе.

Заключение. От проблем к системной трансформации.

Преодоление кризиса в области АФВ в инклюзивной школе требует перехода от точечных мер к созданию целостной экосистемы, где:

- архитектурная среда провоцирует активность, а не ограничивает ее;
- методический инструментарий достаточно гибок для удовлетворения любых образовательных потребностей;
- педагогические кадры обладают не только компетенциями, но и соответствующей ценностной установкой.

Только такой комплексный подход позволит реализовать не формальную, а содержательную инклюзию, где урок физической культуры станет для каждого ребенка, вне зависимости от его возможностей, источником здоровья, радости движения и социального признания.

Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012.
2. Приказ Минобрнауки России «Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» от 19.12.2014 №1598.
3. Приказ Минспорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «адаптивная физическая культура» от 22.09.2020 №730.
4. Распоряжение Правительства РФ «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» от 24.11.2020 №3081-р.

Миронова Антонина Анатольевна
аспирант, тренер

Горелов Александр Александрович
д-р пед. наук, профессор

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ТАЙЦЗИЦЮАНЬ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ И СОХРАНЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ: ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ ЧЭНЫЦЯГОУ

Аннотация: в статье рассматривается проблема феномена тайцзицюань как интегративной практики. На основе полевого исследования в деревне Чэньцзягоу (КНР) – исторической родине тайцзицюань – анализируется его потенциал как средства реабилитации и сохранения работоспособности. Анализируются методики преподавания, философско-культурные основания практики и её адаптация для международной аудитории. Особое внимание уделено феномену «живой традиции», обеспечивающей преемственность знания. Сделан вывод о комплексном положительном воздействии тайцзицюань на опорно-двигательный аппарат, кардио-респираторную систему и психоэмоциональное состояние, что подтверждает его эффективность.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, тайцзицюань, нематериальное культурное наследие, ЮНЕСКО, традиции, государственная поддержка, холистический подход, преемственность.

Выражаем благодарность Кобяковой Светлане Тимофеевне – Мастеру ушу 3-ий дуань Всекитайской ассоциации ушу, консультанту по виду ушу-тайцзицюань, директору АНО «Якутская школа тайцзицюань», чемпионке Европы по традиционному ушу, серебряному призёру чемпионата мира по тайцзицюань, личной ученице мастера Чэнь Цзыцяня (хранителя традиций тайцзицюань семьи Чэнь в 21 поколении).

Введение. Растущий интерес к тайцзицюань как холистической практике для реабилитации и поддержания работоспособности требует изучения его аутентичных методик в культурном контексте. Настоящее исследование посвящено анализу потенциала тайцзицюань на основе полевых материалов, собранных в его эпицентре – деревне Чэньцзягоу. Актуальность работы обусловлена поиском эффективных немедикаментозных методов противодействия последствиям стресса и гиподинамии, характерных для современного общества. *Целью работы* является выявление и описание ключевых механизмов воздействия тайцзицюань на физическое и когнитивное состояние человека через прямое наблюдение за педагогическим процессом, инфраструктурой и носителями традиции в Чэньцзягоу. Для достижения этой цели в работе решаются следующие задачи: анализ современных методик преподавания; изучение философско-культурных оснований практики; исследование феномена «живой традиции» и его роли в обеспечении эффективности метода.

Чэньцзягоу как социокультурный феномен и объект государственной поддержки. Деревня Чэньцзягоу представляет собой уникальный социокультурный феномен, где историческая традиция тайцзицюань существует как живой, развивающийся организм. При местном населении около 3000 человек деревня ежегодно принимает десятки тысяч учеников и паломников, функционируя как масштабный культурно-образовательный центр. Концентрация трёх крупных академий и более 40 частных тренировочных залов превращает её в естественную лабораторию по изучению и практике тайцзицюань.

Ключевую роль в трансформации семейного наследия в глобальный бренд сыграла государственная поддержка, выражающаяся в стратегическом создании инфраструктуры. Центральным элементом этой инфраструктуры является музейно-парковый ансамбль. Шестизэтажное здание музея в форме традиционной пагоды символически утверждает связь тайцзицюань с национальным культурным наследием, а прилегающая территория с площадью Инь-Ян и мраморными скульптурами, изображающими основные движения, представляет собой тщательно спроектированное публичное пространство. Данный комплекс выполняет несколько стратегических функций.

Образовательно-идеологическая. Архитектура и ландшафт визуализируют философские основы искусства. Масштаб построек, реализованных на государственные средства, служит сигналом о признании тайцзицюань активом «мягкой силы» Китая.

Общественная. Площадь является местом сбора для массовых занятий и праздников, что поддерживает интеграцию практики в социальную ткань сообщества. Таким образом, традиция, веками передававшаяся внутри семьи Чэнь, стала частью государственной стратегии. Наблюдаемый в Чэньцзягоу симбиоз семейной традиции, международного интереса и государственной поддержки создает уникальную экосистему, обеспечивающую устойчивость и глобальное распространение тайцзицюань. *Школа в Чэньцзягоу* – это целая экосистема, создающая идеальные условия для полного погружения в практику. Ученики, находящиеся здесь круглый год, получают не только среднее образование, но и квалификационный диплом тренера по боевым искусствам. Однако главное – это созданная среда, где каждый элемент подчинен общей цели – глубокому освоению искусства и укреплению здоровья. Для учеников созданы все условия для круглогодичного пребывания обучения и тренировки.

Эффективность методики преподавания в Чэньцзягоу обеспечивается созданием целостной среды погружения, где специализированное питание является ключевым педагогическим и оздоровительным компонентом. Оно выстроено как специальная диета, полностью согласованная с принципами практики тайцзицюань. С одной стороны, питание решает физиологическую задачу: интенсивные многочасовые тренировки требуют восполнения значительных энергозатрат. Качественный и калорийный рацион, включающий разнообразные овощи, злаки и белки, служит фундаментом для быстрого восстановления и поддержания работоспособности, выступая прямым продолжением тренировочного процесса. С другой стороны, система питания интегрирована в теоретико-философскую основу практики. Она строится с учетом традиционных китайских представлений о балансе Инь и Ян. Таким образом, организация питания в Чэньцзягоу является важной составляющей всей системы,

что напрямую коррелирует с темой исследования – сохранением работоспособности через комплексное воздействие на организм.

Международное признание и универсальность метода. Важным событием, легитимизировавшим тайцзицюань в глазах мировой общечеловечности, стало его включение в Репрезентативный список нематериального культурного наследия человечества ЮНЕСКО в 2020 году. Это не только подняло авторитет практики, но и официально признало ее ценность для всего человечества. Это признание резонирует с внутренним убеждением мастеров. Как отметил мастер Чэнь Цзыцяня, главный тренер «Школы тайцзицюаня» (хранитель традиций семьи Чэнь в 20 поколении), это событие убедило его в том, что «дело, которым он занимается, является делом мирового уровня».

Секрет глобальной популярности тайцзицюань, как показало исследование, кроется в его уникальной универсальности. Он отвечает на самые разные запросы современного человека – от физической реабилитации после травм и болезней до поиска эффективных методов борьбы со стрессом и эмоциональным выгоранием. Эта мысль была метафорично выражена одним из старших мастеров, который сказал: «Тайцзи – это ключ, который подходит к замку любого тела и любой культуры». Это высказывание раскрывает суть феномена. Его всемирное признание коренится в этой самой доступности и человечности, в осознании того, что великое мастерство рождается из обычного, упорного человеческого труда. Одним из самых ярких впечатлений от поездки стало личное знакомство с мастерами, которых прежде мы знаем лишь по видеозаписям в интернете. Исчезла дистанция, созданная экраном; они оказались не цифровыми образами, а живыми людьми, готовыми делиться своим знанием. Эта «очеловеченность» традиции, ее открытость и способность к диалогу, является, возможно, главным ключом к ее глобальной привлекательности.

Заключение. Поездка в Чэньцзяоу и проведенное полевое исследование полностью подтвердили правильность выбора тайцзицюань в качестве основного инструмента для диссертационного исследования. Наблюдения за практикующими разного возраста и уровня подготовки, беседы с мастерами и анализ организации учебного процесса позволили сделать вывод о комплексном воздействии практики на опорно-двигательный аппарат, кардио-респираторную систему и психоэмоциональное состояние. Наблюдаемый в Чэньцзяоу синтез многовековой «живой традиции» с современным научным подходом, стратегической государственной поддержкой и открытостью международному диалогу, является ключевым фактором его глобальной популярности. Этот уникальный симбиоз подтверждает высокий потенциал тайцзицюань для применения в программах по восстановлению и сохранению работоспособности в самых разных сферах человеческой деятельности – от корпоративного здоровья до клинической реабилитации. Тайцзицюань предстает не как застывшая догма, а как динамично развивающаяся система, чья эффективность проверена временем и получает все большее признание в современном мире.

Список литературы

1. Абаев Н.В. Даосские истоки китайских боевых искусств / Н.В. Абаев // Вестник Бурятского государственного университета. – 2017. – №8. – С. 45–52.
2. Ван С. Тайцзицюань: философия в движении / С. Ван. – М.: София, 2015. – 198 с.

3. Решение Межправительственного комитета ЮНЕСКО «О внесении тайцзицюань в Репрезентативный список нематериального культурного наследия человечества» от 14.12.2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ich.unesco.org/en/RL/taijiquan-00424> (дата обращения: 20.05.2024).

4. Закон КНР «О развитии физической культуры и спорта в КНР» от 24.02.2016 (с изм. и доп. на 2021 г.). – Пекин: Изд-во Народ. ун-та, 2021. – 84 с.

5. Чэнь Ц. Искусство тайцзицюань семьи Чэнь / Ц. Чэнь. – Чэньцзяоу: Изд-во Академии тайцзицюань, 2018. – 256 с.

6. A comprehensive review of health benefits of qigong and tai chi / R. Jahnke, L. Larkey, C. Rogers [etc.] // American Journal of Health Promotion. – 2010. – Vol. 24. No. 6. – P. 25.

7. Lee M.S. Tai Chi for Psychological Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis / M.S. Lee, E. Ernst // BMC Complementary and Alternative Medicine. – 2020. – Vol. 20. No. 1. – P. 112–125.

8. The therapeutic effects of Tai Chi in rehabilitation and prevention of work-related musculoskeletal disorders: a meta-analysis / P. Klein, J. Rivers [etc.] // Journal of Alternative and Complementary Medicine. – 2019. – Vol. 25. No. 4. – P. 345–356.

Никишкин Александр Владимирович

канд. юрид. наук, доцент,
член-корреспондент

Российская академия естественных наук (РАЕН),
полковник полиции

Любаков Александр Александрович

старший преподаватель

Сорокина Вероника Александровна

курсант, рядовой полиции

ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский

университет МВД России»

г. Санкт-Петербург

ПОДВОДНЫЙ СПОРТ

Аннотация: авторы статьи утверждают, что изучение подводного спорта расширяет кругозор читателей, обогащает их представления о возможностях активного отдыха и поддержания здоровья посредством уникальных способов взаимодействия с природой. В статье рассматривается вопрос истории возникновения и развития подводного спорта, описываются основные направления и их особенности. Исследователи выделяют необходимые технические средства, используемые при занятии спортом. Особое внимание уделяется вопросам безопасности и соблюдения экологической этики при занятиях подводным спортом.

Ключевые слова: подводный спорт, техника исполнения, специфика тренировок, спортивные соревнования, спортивная дисциплина, увлекательное занятие, специальная экипировка.

Подводный спорт представляет собой совокупность активных видов спорта, практикуемых в водной среде. Он охватывает широкий спектр направлений, таких как фридайвинг, плавание в ластах, подводная охота,

акватлон и подводное ориентирование. Каждое направление отличается особыми условиями, техникой исполнения и спецификой тренировок.

Особенностью подводного спорта является необходимость владения специфическими навыками, такими как управление дыханием, координация движений и адаптация к особым физическим требованиям водной среды. Спортивные состязания предполагают высокую степень физической подготовки, выносливости и психологической устойчивости.

Подводный спорт – это не просто физическая активность, а настоящее искусство, сочетающее красоту движений под водой с адреналином спортивных достижений. Он привлекает людей, стремящихся к новым ощущениям и готовых покорять водную стихию.

Подводный спорт начал формироваться в середине XX века. Первые соревнования проводились преимущественно среди военных водолазов и любителей подводного плавания. С 1959 года существует Всемирная конфедерация подводной деятельности (CMAS), которая координирует развитие этого вида спорта во всём мире.

Сегодня подводный спорт активно развивается во многих странах мира. Проводятся международные соревнования, чемпионаты мира и континентальные первенства. Растёт популярность любительского подводного спорта, открываются новые школы и клубы.

Подводный спорт – это захватывающее направление физической активности, объединяющее различные дисциплины, связанные с погружением под воду. Этот вид спорта требует от атлетов не только отличной физической подготовки, но и специальных навыков владения подводным оборудованием.

Подводный спорт объединяет в себе разнообразные виды физической активности, выполняемые под водой. Сегодня в современном подводном спорте существует несколько ключевых направлений.

1. Плавание в ластах – это спортивная дисциплина, сочетающая классические приёмы плавания с использованием специальных ласт для увеличения скорости передвижения под водой. Данный вид спорта зарекомендовал себя как эффективный способ повысить физическую подготовку пловца и развить силу ног, координацию движений и общую выносливость организма.

Использование ласт было известно человечеству давно, однако активное внедрение их в спортивные состязания произошло лишь в середине XX века. Благодаря появлению специализированных материалов и конструкций ласт, плавание в них стало отдельной дисциплиной с собственными правилами и стандартами.

Сегодня существуют международные соревнования по плаванию в ластах, включающие спринтерские заплывы, эстафеты и марафонские дистанции.

Главной особенностью плавания в ластах является особая техника движения ногами. Вместо классического удара стопой вниз-вверх ноги двигаются вместе подобно хвостовому плавнику дельфина. Эта техника позволяет значительно увеличить мощность толчка и снизить сопротивление воды.

Различают два основных типа ласт.

1. *Моноласты*, используемые преимущественно профессиональными спортсменами, представляют собой единый элемент, закрепляемый обеими ногами одновременно. Они обеспечивают максимальный прирост скорости и требуют хорошей координации движений.

2. *Классические раздельные ласты*, применяемые новичками и любителями, также способствуют повышению эффективности гребков, но требуют меньше усилий для освоения правильной техники.

Помимо особых техник плавания, важное значение имеет выбор экипировки: маска, трубка, гидрокостюм и специальные пояса для регулировки веса помогают улучшить показатели спортсмена.

2. Подводная охота – это увлекательное занятие, сочетающее активный отдых с элементами спортивной ловли рыбы. Она предполагает ловлю рыбы непосредственно под водой с применением специального оружия (гарпуна или пневматического ружья) и снаряжения (маска, трубка, ласты и гидрокостюм).

Этот вид досуга популярен как среди опытных рыболовов, так и новичков, желающих почувствовать себя частью морской экосистемы и насладиться красотой подводного мира.

Подводная охота дарит незабываемые впечатления и радость победы. Помимо спортивного азарта, это отличный способ расслабиться и восстановить силы после напряжённого рабочего дня. Каждый удачный выстрел приносит удовлетворение и гордость за собственные успехи.

Однако стоит помнить, что главное в подводной охоте – удовольствие от процесса, а не количество пойманной рыбы. Уважительное отношение к природе и забота о сохранении водных ресурсов сделают данное увлечение безопасным и приятным.

3. Акватлон – уникальный вид подводного спорта, представляющий собой своеобразные боевые искусства под водой. В отличие от большинства традиционных видов борьбы, здесь поединок проводится исключительно в водной среде, что предъявляет особые требования к подготовке участников и организации турниров.

Акватлон подразумевает проведение боевых схваток на ограниченной территории в условиях подводной среды. Спортсмены надевают специальную экипировку: маску, трубку и ласты, и ведут бой друг против друга, соблюдая определённые правила и ограничения.

Соревнования по акватлону проводятся в бассейнах глубиной около двух метров, где соперники сражаются за победу в серии раундов. Победителем становится тот участник, который сможет нанести большее число ударов или заставить противника потерять ориентацию в пространстве.

Родиной акватлона считается Россия, где он получил широкое признание в конце прошлого столетия. Сегодня турниры по акватлону проводятся ежегодно, привлекая тысячи зрителей и десятки профессиональных бойцов со всего мира.

Благодаря своей зрелищности и необычности, акватлон привлекает всё больше поклонников, предлагая участникам новый взгляд на мир

спортивных единоборств и позволяя раскрыть потенциал человеческого тела в непривычных условиях.

4. Подводное ориентирование – это разновидность водного спорта, заключающаяся в прохождении заданного маршрута под водой с использованием карты и компаса. Оно сочетает в себе навыки навигации, умение ориентироваться в незнакомых пространствах и физические способности для преодоления дистанций.

Целью соревнований по подводному ориентированию является прохождение заданного маршрута, отмеченного на специальной карте, с минимальным отклонением от намеченной траектории. Участникам предоставляется карта с указанием точек старта и финиша, а также промежуточных пунктов, которые необходимо посетить в порядке следования.

Спортсмены передвигаются под водой, пользуясь маской, трубкой и ластами, и применяют навыки чтения карты и пользования компасом для точного прохождения трассы.

5. Фридайвинг – это особый вид подводного спорта, который заключается в глубоководных погружениях на задержке дыхания. Занимаясь фридайвингом, спортсмены стремятся достичь максимальной глубины или длительности пребывания под водой без помощи дыхательных аппаратов. За последние десятилетия этот спорт стал популярным среди любителей экстремальных ощущений и тех, кто хочет испытать себя физически и психологически.

Основные дисциплины фридайвинга.

1. *Статическое апноэ*: спортсмен удерживает дыхание на поверхности воды, стараясь продержаться как можно дольше.

2. *Динамическое апноэ*: движение под водой на расстояние или скорость без всплытия.

3. *Глубоководные погружения*: спуск на максимальную глубину с последующим подъёмом обратно на поверхность.

Перспективы развития подводного спорта выглядят весьма многообещающе. Рассмотрим ключевые факторы, влияющие на будущее этого вида спорта.

Рост популярности и доступность. Современные технологии делают подводный спорт доступным широкому кругу людей. Распространение качественного и доступного снаряжения способствует увеличению числа энтузиастов, готовых попробовать себя в новых видах активности. Например, появление компактных камер и светового оборудования позволило людям документировать свои погружения и делиться впечатлениями с друзьями и близкими.

Инновационные подходы. Новые методы тренировок и технологий открывают возможности для улучшения результатов спортсменов. Использование виртуальной реальности и симуляторов помогает быстрее адаптироваться к условиям реальной подводной среды. Разработчики продолжают совершенствовать конструкции масок, ласт и гидрокостюмов, делая их комфортнее и эффективнее.

Международные события и соревнования. Рост количества крупных мероприятий, таких как чемпионаты мира и Европы, повышает интерес к

подводному спорту. Организация турниров стимулирует молодых спортсменов стремиться к высоким результатам и развивать профессиональные качества. Эти события привлекают внимание спонсоров и инвесторов, создавая условия для стабильного финансирования команд и клубов.

Экологический аспект. Практика экологически чистого подхода к проведению соревнований и популяризации здорового образа жизни укрепляет репутацию подводного спорта. Организаторы обращают особое внимание на сохранение природных ресурсов и поддержание чистоты водоемов, обеспечивая устойчивое развитие отрасли.

Перспективы для начинающих. Начинающим спортсменам предоставляются отличные условия для быстрого роста и карьерного продвижения. Многие клубы предлагают программы начальной подготовки и стажировок, позволяющие молодым талантам проявить себя и войти в профессиональный спорт.

Подводя итог модно сказать, что подводный спорт продолжает развиваться, становясь привлекательным направлением для молодежи и профессионалов. Постоянное обновление методов и подходов открывает перспективы для устойчивого роста и процветания этой динамичной сферы.

Список литературы

1. Никишкин А.В. Совершенствование нормативно-правового регулирования для развития спорта и физической культуры в образовательной сфере / А.В. Никишкин // Истоки культуры в образовании: сборник статей по педагогике (Санкт-Петербург, 19 января 2024 г.). – СПб.: Фонд научных исследований в области гуманитарных наук «Знание – Сила», 2024. – С. 56–59. EDN FXFFGT
2. Спортсмен-подводник: сборник / сост. А.И. Крикуненко. – М.: Патриот, 1991. – С. 63.
3. Шривс К. Учебник для дайвера Open Water / К. Шривс. – Ranco Santa Margarita: PADI, 2010. – С. 260.

Оконосова Алия Альбертовна

студентка

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Яковлева Сусанна Эдуардовна

студентка

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Научный руководитель

Давыдова Даяна Константиновна

преподаватель

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОПТИМИЗАЦИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТЯЖЁЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ ЧЕРЕЗ КОМПЛЕКСНЫЕ ПАЛЬЧИКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Аннотация: статья посвящена научной разработке и последующему опытно-экспериментальному обоснованию комплекса упражнений, основанного на принципах пальчиковой гимнастики, направленного на оптимизацию и повышение уровня развития мелкой моторики рук у детей младшего школьного возраста с тяжёлыми нарушениями речи. Экспериментальная проверка подтвердило высокую значимость и полезность метода пальчиковой гимнастики для улучшения мелкой моторики рук у младших школьников с тяжёлыми расстройствами речи. Полученные эмпирические данные позволяют сделать вывод, что разработанный метод обеспечивает существенное продвижение в овладении необходимыми физическими навыками, поддерживая тем самым процессы освоения речи.

Ключевые слова: мелкая моторика, пальчиковая гимнастика, тяжёлые нарушения речи.

Введение.

Современная наука уделяет большое внимание изучению влияния мелкой моторики на формирование речевой активности у детей. Особое значение приобретает применение методов коррекции нарушений речи, одним из которых является пальчиковая гимнастика. Этот вид физкультуры направлен на тренировку и стимулирование тонких координированных движений пальцев рук, играющих ключевую роль в формировании когнитивных процессов и артикуляционных навыков.

Многочисленные исследования подтверждают прямую связь между уровнем развития мелкой моторики и успехами в освоении устной и

письменной речи, особенно у детей с ограниченными возможностями коммуникации. Научные изыскания показывают, что целенаправленная систематическая работа над улучшением двигательной активности пальцев позволяет значительно повысить эффективность речевого развития.

Цель исследования – научная разработка и последующее опытно-экспериментальное обоснование комплекса упражнений, основанного на принципах пальчиковой гимнастики, направленного на оптимизацию и повышение уровня развития мелкой моторики рук у детей младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями речи.

Результаты исследования.

Оценка эффективности осуществлялась поэтапно, включая четыре диагностических блока.

Блок 1: Оценка базовых двигательных навыков.

Этот этап предполагал диагностику общей способности ребёнка воспроизводить заданные движения пальцами рук, характеризуя уровень координации мышечных групп кисти.

Блок 2: Тестирование умения воссоздавать формы и конфигурации.

Здесь дети выполняли задание по созданию определённых фигур, демонстрируя способность формировать конфигурационные образы пальцами.

Блок 3: Практические занятия с использованием материалов (например, бумаги).

Данный блок проверял умение ребёнка манипулировать предметами и инструментами руками, выявляя уровень владения простейшими приёмами обращения с объектами.

Блок 4: Графические тесты.

Эта группа тестов измеряла качество выполнения ребёнком рисования линий и геометрических элементов, определяя таким образом стабильность и аккуратность движений кистью.

Таблица 1

Показатели развития мелкой моторики рук у младших школьников с тяжёлыми нарушениями речи до начала экспериментального обучения

№	Имя ребенка	1 блок		2 блок	3 блок	4 блок	Итог (средний балл)
		Кол-во на время	Балл				
1	Испытуемый 1	12	2 (средний)	2 (средний)	2 (средний)	1 (низкий)	7

Окончание таблицы 1

1	2	3	4	5	6	7	8
2	Испытуемый 2	6	1 (низкий)	1 (низкий)	1 (низкий)	1 (низкий)	4
3	Испытуемый 3	14	2 (средний)	2 (средний)	2 (средний)	1 (низкий)	7
4	Испытуемый 4	10	2 (средний)	2 (средний)	2 (средний)	1 (низкий)	7
5	Испытуемый 5	5	1 (низкий)	1 (низкий)	2 (средний)	1 (низкий)	5

Согласно объективированным сведениям, собранным в рамках констатирующей фазы исследовательского проекта, исключительно трое учащихся достигли оптимального эталонного критерия функциональной зрелости мелких мышц кистевых отделов верхних конечностей согласно параметрам первого оценочного сегмента диагностики. Относительно второго структурированного компонента анализа установлено статистически значимое увеличение доли субъектов наблюдения, достигших положительного исхода, составившей около шестидесяти процентов от всей представленной совокупности лиц. Подобная закономерность была воспроизведена и при обработке третьего диагностического модуля, где точно такая же пропорция участников достигла приемлемых уровней мастерства в сфере тонкой ручной моторики.

Таблица 2

Показатели уровня развития тонкой моторики кистей рук у младших школьников с серьезными расстройствами речи, полученные после завершения этапа экспериментального педагогического воздействия

№	Имя ребенка	1 блок		2 блок	3 блок	4 блок	Итог (средний балл)
		Кол-во на время	Балл				
1	Испытуемый 1	16	3 (высокий)	3 (высокий)	3 (высокий)	2 (средний)	11
2	Испытуемый 2	11	2 (средний)	2 (средний)	1 (низкий)	2 (средний)	7
3	Испытуемый 3	15	3 (высокий)	3 (высокий)	3 (высокий)	2 (средний)	11
4	Испытуемый 4	10	3 (высокий)	2 (средний)	2 (средний)	2 (средний)	11
5	Испытуемый 5	13	2 (средний)	2 (средний)	1 (низкий)	2 (средний)	7

Таблица 3

Показатели развития мелкой моторики рук
у младших школьников с тяжелыми нарушениями речи
до и после курса пальчиковой гимнастики

№	Список класса	Этап 1 Кол-во повторений		Этап 2		Этап 3		Этап 4		Сред. показатель	
		до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1	Испытуемый 1	12	16	2(С)	3(В)	2(С)	3(В)	1(Н)	2(С)	7	11
2	Испытуемый 2	6	11	1(Н)	2 (С)	1(Н)	1(Н)	1(Н)	2(С)	4	7
3	Испытуемый 3	14	15	2(С)	3(В)	2(С)	3(В)	1(Н)	2(С)	7	11
4	Испытуемый 4	10	10	2(С)	2(С)	2(С)	2(С)	1(Н)	2(С)	7	11
5	Испытуемый 5	5	13	1(Н)	2(С)	1(Н)	1(Н)	1(Н)	2(С)	5	7

При детальном изучении итогов осуществлённого измерения количественных и качественных параметров тонко-мышечной деятельности пальцев рук у несовершеннолетних субъектов образовательной программы, отмечается устойчивый тренд положительной эволюции вышеуказанных показателей. Подавляющее большинство участвующих в образовательном процессе несовершеннолетних отразило существенный прирост функционала, сопровождавшийся уменьшением числа грубо выполненных действий, значительным ростом аккуратности копирования визуализированных изображений и стабильностью осуществления специализированных тонких операций пальцевой системой. Это свидетельствует о высокоэффективном воздействии избранных педагогических методик на развитие интегральных характеристик двигательного аппарата кисти ребёнка.

Заключение.

Экспериментальная проверка подтвердило высокую значимость и полезность метода пальчиковой гимнастики для улучшения мелкой мо-

торики рук у младших школьников с тяжёлыми расстройствами речи. Полученные эмпирические данные позволяют сделать вывод, что разработанный метод обеспечивает существенное продвижение в овладении необходимыми физическими навыками, поддерживая тем самым процессы освоения речи.

Это означает, что подобные комплексы упражнений являются эффективным инструментом коррекции речевых проблем, положительно влияющим на общее развитие детей с подобными диагнозами.

Список литературы

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. – М.: Перспектива, 2018. – 224 с. EDN TIUFJJ
2. Голованов С.А. Коррекция двигательных качеств и психоэмоционального статуса школьников начальных классов с помощью занятий ритмической гимнастикой / С.А. Голованов, О.Ю. Симоненко // Культура физическая и здоровье. – 2024. – №4(92). – С. 485–489. DOI 10.47438/1999-3455_2024_4_485. EDN NVLIHQ
3. Давыдова Д.К. Развитие мелкой моторики рук детей младшего школьного возраста с тяжёлыми нарушениями речи с использованием пальчиковой гимнастики / Д.К. Давыдова, А.А. Оконосова, С.Э. Яковлева // Культура физическая и здоровье. – 2025. – №2(94). – С. 240–243. DOI 10.47438/1999-3455_2025_2_240. EDN CODEKY
4. Кольцова М.М. Ребенок учится говорить: Пальчиковый игротренинг / М.М. Кольцова. – Екатеринбург: У-Фактория, 2004. – 224 с.
5. Кротова В.Ю. Физкультурно-оздоровительная и лечебно-профилактическая работа с детьми дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения / В.Ю. Кротова, А.В. Черных, С.С. Бочарова // Культура физическая и здоровье. – 2023. – №2(86). – С. 251–254. DOI 10.47438/1999-3455_2023_2_251. EDN VWCUNG
6. Михайлова Э.И. Повышение психофизиологических показателей студентов-архитекторов средствами физического воспитания / Э.И. Михайлова, Н.Г. Михайлов, М.П. Кашкова // Культура физическая и здоровье. – 2018. – №4(68). – С. 128–131. EDN YUQUJV
7. Ривлин А.А. Описание фазы загрузки в физической модели горнолыжного спортивного поворота / А.А. Ривлин // Культура физическая и здоровье. – 2024. – №4(92). – С. 399–416. DOI 10.47438/1999-3455_2024_4_399. EDN UCSJQK

Петров Григорий Иннокентьевич
соискатель, старший преподаватель

Бушков Михаил Прокопьевич
студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ СКАЛОЛАЗАНИЯ КАК МАССОВОГО ВИДА СПОРТА

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос социальной значимости массового вида спорта, скалолазания. Анализируется роль скалолазания в популяризации активного образа жизни среди различных возрастных групп населения, а также социальный эффект от участия в массовых спортивных мероприятиях и соревнованиях по скалолазанию. Особое внимание уделено исследованию влияния занятий скалолазанием на формирование здорового образа жизни, развитие физической активности и укрепления социальных связей. Приводятся данные о положительном влиянии данного вида спорта на психоэмоциональное состояние участников, а также на их социальную адаптацию и интеграцию в общество. Результаты исследования могут быть использованы для разработки программ поддержки и развития массового скалолазания на региональном и федеральном уровне.*

***Ключевые слова:** скалолазание, массовый спорт, активный образ жизни, социальные связи, физическая активность, здоровый образ жизни, спортивные мероприятия, соревнования.*

Введение.

Актуальность исследования: современный мир сталкивается с рядом вызовов, связанных со снижением уровня физической активности населения, особенно в условиях урбанизированной среды. Это приводит к росту числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и диабет. В этой связи особую актуальность приобретает поиск эффективных способов популяризации активного образа жизни среди широких слоев населения. Одним из таких способов является развитие массового спорта, который способствует вовлечению людей в регулярные физические нагрузки и формирует у них привычку к здоровому образу жизни [1, с. 45–50].

Одним из видов спорта, обладающих значительным потенциалом для массовой популяризации, является скалолазание. Этот вид спорта привлекает своей доступностью, разнообразием форм тренировок и соревнований, а также возможностью заниматься им независимо от возраста и уровня подготовки. Кроме того, скалолазание оказывает положительное влияние на физическое и психическое здоровье занимающихся, способствуя развитию силы, выносливости, координации движений и улучшению настроения.

Цель исследования: исследование социальной значимости скалолазания как массового спорта, включая его роль в популяризации активного образа жизни и социального эффекта от участия в массовых мероприятиях и соревнованиях по скалолазанию. Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи.

1. Изучить роль скалолазания в популяризации активного образа жизни среди различных групп населения.

2. Проанализировать социальный эффект участия в массовых спортивных мероприятиях и соревнованиях по скалолазанию.

3. Оценить влияния занятий скалолазанием на формирование здорового образа жизни и укрепления социальных связей.

4. Определить перспективы развития массового скалолазания в России и мире.

Организация и методы исследования. Для достижения целей и задач исследования был организован комплексный подход, включающий использование как теоретических, так и эмпирических методов анализа. Теоретическое исследование подготовило нас к формулированию гипотез и определению направлений дальнейшего эмпирического исследования посредством глубокого анализа научной литературы, концептуальной основы и подходов к рассматриваемым проблемам. Сбор первичных данных осуществлялся различными способами, такими как наблюдение, опрос, интервью и экспериментальные процедуры. При обработке данных применялись современные статистические методы, в том числе корреляционный и регрессионный анализы, с помощью которых были обнаружены важные взаимосвязи между изучаемыми переменными.

Роль скалолазания в популяризации активного образа жизни.

Скалолазание – это вид спорта, сочетающий в себе физическую активность с приключениями и риском. Он привлекает людей разного возраста и уровня подготовки, поскольку предлагает разнообразные впечатления: от простых маршрутов, с которыми справятся новички, до сложных троп, по которым могут пройти только профессионалы. Скалолазание развивает множество физических качеств: силу, выносливость, гибкость и координацию движений. Оно также помогает в психологическом плане, повышая самооценку и обеспечивая лучшие навыки принятия решений в стрессовых ситуациях [2, с. 10–15]. То, что делает скалолазание таким важным, – это доступность.

Современные скалодромы спроектированы так, чтобы обеспечить безопасность и комфорт для всех – детей, молодежи, взрослых среднего возраста и пожилых людей – чтобы поощрять участие в скалолазании, которое является очень привлекательным видом спорта для более широкого круга населения, включая их, а также неспортивных людей, и заранее ограничивая их в этой области.

Популяризация активного образа жизни через занятия скалолазанием имеет несколько аспектов.

1. Развитие физической активности. Регулярные тренировки помогают поддерживать высокий уровень физической формы, что положительно сказывается на общем состоянии здоровья.

2. Формирование привычки к активному отдыху. Скалолазание может стать альтернативой пассивному проведению досуга, такому как просмотр телевизора или использование гаджетов.

3. Укрепление семьи и дружеских отношений. Совместные занятия скалолазанием укрепляет семейные и дружеские узы, создавая атмосферу доверия и взаимопомощи.

Социальный эффект участия в массовых мероприятиях и соревнованиях по скалолазанию.

Участие в массовых спортивных мероприятиях и соревнованиях по скалолазанию оказывает значительное социальное воздействие на участников и зрителей. Эти события способствуют укреплению социальных связей, формированию командного духа и развитию коммуникативных навыков. Рассмотрим основные аспекты социального эффекта от участия в подобных мероприятиях.

1. Социальная интеграция. Массовые мероприятия по скалолазанию объединяют людей разного возраста, пола и социального статуса, представляя возможность для общения и обмена опытом.

2. Повышение мотивации и самоуважения. Участие в соревнованиях стимулируют стремление к достижению новых высот, развивает чувство ответственности и уверенность в себе.

3. Создание позитивного имиджа спорта. Массовые мероприятия привлекают внимание общественности к скалолазанию, формируя положительный образ этого вида спорта и стимулируя интерес к нему среди молодежи.

4. Развитие корпоративной культуры. Командные соревнования по скалолазанию становятся популярными среди компаний, стремящихся укрепить корпоративный дух и улучшить взаимоотношения между сотрудниками.

Таким образом, участие в массовых спортивных мероприятиях и соревнованиях по скалолазанию оказывает комплексное воздействие на социальную сферу, способствуя интеграции общества, повышению мотивации и укреплению межличностных связей.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе проведённого исследования можно сделать следующие выводы.

Скалолазание играет значительную роль в популяризации активного образа жизни среди различных возрастных групп населения, способствует формированию привычки к активному отдыху и развитию семейных и дружеских связей, повышению физической активности и укреплению здоровья.

Участие в массовых спортивных мероприятиях и соревнованиях по скалолазанию оказывает позитивное воздействие на социальную интеграцию, повышение мотивации и самоуважения, создание позитивного имиджа спорта и развитие корпоративной культуры.

Подводя итоги, можно сказать, что среди всех видов массового спорта скалолазание обладает потенциалом для развития, который может в будущем повысить уровень здоровья нации и качество жизни граждан.

Заключение.

Проведенное исследование показало, что скалолазание обладает значительным социальным потенциалом и может играть ключевую роль в

популяризации активного образа жизни среди широких слоев населения. Занятия этим видом спорта способствуют развитию физической активности, укреплению социальных связей и улучшению психоэмоционального состояния участников. Участие в массовых спортивных мероприятиях и соревнованиях по скалолазанию оказывает положительное влияние на социальную интеграцию, мотивацию и самоуважение участников. Также надо понимать, что для занятия скалолазанием не надо строить большие спортивные сооружения, можно их строить в уже имеющихся сооружениях высотой более 10 метров.

Полученные результаты могут быть использованы для разработки программ поддержки и развития массового скалолазания на региональном и федеральном уровне. Важно продолжать исследования в области социальной значимости скалолазания, чтобы глубже понять механизмы его воздействия на различные группы населения и разработать эффективные стратегии продвижения этого вида спорта.

Список литературы

1. Федеральный закон о физической культуре и спорте в российской федерации №329-ФЗ от 04.12.2007 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 22.09.2025).
2. Бармин А.Г. Массовый спорт как социальное и культурное явление / А.Г. Бармин // Актуальные вопросы развития физической культуры и массового спорта на современном этапе: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию Н.Н. Тарского. – Киров: МЦНИП, 2014. – С. 160–164. EDN SSFCOR
3. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2001. – №4. – С. 11–15.
4. Любецкий Н.П. Социально-зрелая личность-миф или реальность в эпоху глобализации / Н.П. Любецкий, А.А. Князев. – Ростов н/Д.: ДГТУ, 2014. – 271 с.
5. Ляшенко В.Н. Массовый спорт и здоровый образ жизни / В.Н. Ляшенко // Актуальные вопросы развития физической культуры и массового спорта на современном этапе: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию Н.Н. Тарского. – Киров: МЦНИП, 2014. – С. 171–173. EDN SSFCQP

Петров Григорий Иннокентьевич
соискатель, старший преподаватель

Бушков Михаил Прокопьевич
студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЙ

Аннотация: авторы статьи отмечают, что туризм представляет собой одну из форм активного отдыха, которая может оказывать положительное влияние на физическое и психическое состояние человека. В статье рассматривается вопрос роли туризма как средства реабилитации для людей, перенесших травмы или заболевания. Исследуются различные аспекты эффективности туристических активностей в восстановительных программах, а также приводятся примеры успешных реабилитационных программ, включающих элементы спортивного туризма. Особое внимание уделяется психологическим аспектам восстановления через туризм, а также оценке долгосрочных эффектов таких программ. Результаты исследования могут быть полезны специалистам в области здравоохранения, физической культуры и социальной работы.

Ключевые слова: туризм, реабилитация, восстановление, спортивные программы, физическая активность, психологическая поддержка.

Введение.

Актуальность исследования: современная жизнь сопровождается высоким уровнем стресса, физическими нагрузками и растущим числом травм и заболеваний. Традиционные методы лечения, такие как медикаменты и физиотерапия, часто акцентируют внимание лишь на восстановлении физического состояния, при этом игнорируя важность психологической поддержки и социальной интеграции пациентов. В результате наблюдается растущий интерес к альтернативным формам реабилитации, среди которых значительное место занимает туризм.

Туризм, выступая в роли активного отдыха, предлагает уникальные возможности для улучшения как физического, так и эмоционального состояния человека. Эта форма досуга становится все более распространённой в качестве средства восстановления для людей, страдающих от различных заболеваний или восстанавливающихся после травм. Однако остаются недостаточно изученными аспекты, касающиеся эффективности туристических активностей в реабилитационных программах, а также выбор тех видов туризма, которые наиболее подходят для достижения реабилитационных целей.

Цель исследования: цель данной работы состоит в исследовании роли туризма как средства реабилитации после травм и заболеваний, анализа успешности применения туристических активностей в восстановитель-

ных программах и рассмотрении примеров эффективных реабилитационных схем с элементами спортивного туризма.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи.

1. Изучить эффективность туристической активности в реабилитации.

2. Проанализировать примеры успешных реабилитационных программ с использованием элементов спортивного туризма.

Организация и методы исследования. Для достижения целей и задач исследования был организован комплексный подход, включающий использование как теоретических, так и эмпирических методов анализа. Теоретическое исследование подготовило нас к формулированию гипотез и определению направлений дальнейшего эмпирического исследования посредством глубокого анализа научной литературы, по теме рассматриваемой проблемы. Сбор первичных данных осуществлялся различными способами, такими как наблюдение, опрос, интервью и экспериментальные процедуры. При обработке данных применялись корреляционный и регрессионный анализы, с помощью которых были обнаружены важные взаимосвязи между изучаемыми переменными.

1. *Эффективность туристической активности в реабилитации.*

Туризм обладает рядом уникальных характеристик, которые делают его мощным инструментом для восстановления. В первую очередь, он способствует улучшению физического состояния пациента, увеличивая уровень двигательной активности, улучшая кровообращение и укрепляя мускулатуру. Наряду с этим, туризм оказывает позитивное воздействие на психоэмоциональное состояние: он снижает уровень стресса, повышает самооценку и развивает социальные навыки [2, с. 136].

Ключевым аспектом использования туризма в реабилитационных программах является его способность вдохновлять пациентов на выздоровление. Участие в туристических мероприятиях предоставляет возможность посетить новые места, встретиться с новыми людьми и приобрести новый опыт, что значительно усиливает интерес к жизни и помогает бороться с чувством беспомощности и отчаяния. Помимо этого, туризм может способствовать развитию самостоятельности и ответственности у пациентов, особенно у тех, кто страдает хроническими заболеваниями или имеет ограничения подвижности. Участие в туристических походах требует планирования, организации и принятия решений, что развивает навыки самообслуживания и самоконтроля.

Тем не менее, эффективность использования туризма в реабилитационных программах зависит от множества факторов, таких как тип травмы или заболевания, возраст пациента, его физические возможности и психологические особенности. По этой причине крайне важен индивидуальный подход при разработке туристических программ для каждого отдельного случая.

2. *Примеры успешных реабилитационных программ с использованием элементов спортивного туризма.*

Существуют многочисленные примеры успешных реабилитационных программ, основанных на использовании элементов спортивного туризма. Один из таких примеров – программа «Спортивный туризм для инвалидов», реализованная в России. Данная программа предусматривает

организацию туристических походов для людей с ограниченными возможностями здоровья, в рамках которых участники обучаются преодолению трудностей, развивают физическую выносливость и укрепляют свою социальную адаптацию.

Другим значимым примером является программа «Тропа здоровья», действующая в Соединенных Штатах Америки. Эта программа предназначена для реабилитации ветеранов боевых действий, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Участники программы проходят подготовку к туристическим походам, принимают участие в экспедициях и овладевают навыками выживания в условиях дикой природы. Такой опыт помогает ветеранам справляться с симптомами ПТСР и возвращаться к обычной жизни.

Также стоит отметить проект «Активный отдых для пожилых людей», реализуемый в Германии. Программа ориентирована на пожилых людей, испытывающих проблемы со здоровьем, и включает в себя участие в туристических поездках, пеших прогулках и иных активных формах отдыха. Основной целью проекта является поддержание физической активности и повышение качества жизни участников.

Эти примеры демонстрируют, что туризм может служить эффективным средством реабилитации для различных возрастных и социальных групп, вне зависимости от характера заболевания. Ключевым моментом является правильный выбор видов туристических активностей и учет индивидуальных потребностей каждого участника программы.

Заключение.

Анализ представленных данных подтверждает, что туризм играет значительную роль в процессе реабилитации после травм и заболеваний. Он способствует улучшению физического и психического состояния пациентов, стимулирует мотивацию к выздоровлению и развивает навыки самостоятельного существования. Для достижения максимальной эффективности необходимо разрабатывать индивидуальные программы, учитывающие специфику каждой конкретной ситуации.

Будущие исследования должны быть сосредоточены на создании стандартов для разработки реабилитационных программ с использованием туризма, а также на оценке долгосрочного влияния таких программ на здоровье и качество жизни пациентов. Это позволит сделать туризм еще более действенным средством реабилитации и расширить его применение в медицинской практике.

Список литературы

1. Белоусов А.В. Основы спортивного туризма: учебно-методическое пособие / А.В. Белоусов. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. – С. 136.
2. Биткина Н.Е. Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа базового уровня в области физической культуры и спорта / Н.Е. Биткина, А.В. Ригин, В.В. Клопов. – 2013. – С. 56.
3. Бурцев В.А. Физическая культура и спорт в профилактике и лечении острых респираторных вирусных инфекций / В.А. Бурцев, А.А. Крылов // Научный вестник МГАФК. – 2020. – №2. – С. 7–12.
4. Груздева О.В. Спортивный туризм в России: история, современность и перспективы развития / О.В. Груздева, Е.В. Груздева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Педагогика и психология образования. – 2020. – Т. 18. №1. – С. 156–165.

5. Ермакова М.А. Студенческий спортивный клуб как инструмент воспитательной работы с обучающимися / М.А. Ермакова // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. – 2021. – С. 34–37. EDN FZQLSI

6. Формирование цифровой культуры непрерывного гуманитарного образования в контексте сохранения традиционных ценностей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46645538&selid=46667774> (дата обращения: 20.09.2025).

Петров Григорий Иннокентьевич
соискатель, старший преподаватель

Евсеев Александр Семенович
студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ЭКОТУРИЗМ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ: ВОЗМОЖНОСТИ СОВМЕЩЕНИЯ

***Аннотация:** авторы статьи подчеркивают, что экотуризм и спортивно-оздоровительный туризм являются двумя быстро развивающимися направлениями туристической индустрии, которые привлекают внимание все большего числа людей. В статье рассматривается проблема возможности совмещения этих двух видов туризма для создания уникальных туристических продуктов. Основное внимание уделяется преимуществам сочетания экологического подхода и спортивной активности, а также приводятся примеры успешных проектов экотуризма с элементами спортивно-оздоровительного туризма. В заключении делается вывод о том, что такое сочетание может способствовать развитию устойчивого туризма и повышению привлекательности природных территорий.*

***Ключевые слова:** экотуризм, спортивно-оздоровительный туризм, устойчивое развитие, природные территории, туристические продукты.*

Введение.

Туризм является одной из наиболее динамично развивающихся отраслей мировой экономики. В последние десятилетия наблюдается рост интереса к экологически ответственному туризму, который направлен на минимизацию негативного воздействия на окружающую среду и поддержку местных сообществ. Одним из таких направлений является экотуризм, который предполагает посещение природных территорий с целью ознакомления с их флорой и фауной, культурным наследием и традициями местного населения.

Спортивно-оздоровительный туризм, в свою очередь, представляет собой активный отдых, связанный с физическими нагрузками и участием в спортивных мероприятиях. Он включает в себя такие виды деятельности, как пешие походы, скалолазание, рафтинг, велоспорт и другие.

Совмещение экотуризма и спортивно-оздоровительного туризма открывает новые возможности для развития туристической отрасли. Это позволяет создать уникальные предложения, которые сочетают в себе элементы активного отдыха и экологической ответственности. В данной работе рассматриваются преимущества такого подхода, а также приводятся примеры успешных проектов, реализованных в различных странах мира.

Основная часть.

1. Преимущества сочетания экологического подхода и спортивной активности.

Совмещение экотуризма и спортивно-оздоровительного туризма имеет ряд существенных преимуществ.

1. Повышение осведомленности о природоохранных вопросах. Спортивные мероприятия, проводимые в рамках экотуристских программ, позволяют участникам ближе познакомиться с природой и понять важность ее сохранения. Это способствует формированию у туристов ответственного отношения к окружающей среде.

2. Увеличение физической активности. Участие в спортивных мероприятиях помогает поддерживать физическую форму и улучшает общее состояние здоровья участников. Это особенно важно в условиях современного образа жизни, характеризующегося низкой двигательной активностью.

3. Развитие новых туристических маршрутов. Совмещение экотуризма и спортивно-оздоровительного туризма позволяет создавать новые маршруты, которые ранее были недоступны для массового посещения. Это расширяет географию путешествий и привлекает новых туристов.

4. Поддержка местных сообществ. Проекты, объединяющие экотуризм и спортивно-оздоровительный туризм, могут стать источником дохода для местных жителей, предоставляя им работу и способствуя развитию инфраструктуры.

5. Создание уникального опыта. Сочетание экологических и спортивных элементов создает неповторимый опыт для туристов, который они вряд ли смогут получить в других местах. Это делает такие проекты привлекательными для широкой аудитории.

2. Примеры успешных проектов экотуризма с элементами спортивно-оздоровительного туризма.

Рассмотрим несколько примеров успешных проектов, в которых сочетаются элементы экотуризма и спортивно-оздоровительного туризма.

Проект 1: Прибайкальский национальный парк (Россия).

Прибайкальский национальный парк предлагает разнообразные программы экотуризма, включающие в себя пешие походы, велосипедные туры и водные экскурсии. Туристы могут принять участие в спортивных мероприятиях, таких как лыжный марафон или соревнования по триатлону, организованные на территории парка. Эти мероприятия проводятся с учетом принципов устойчивого развития и минимизации воздействия на природу.

Проект 2: Программа «Green Trek» (Швейцария).

Программа «Green Trek» предлагает комбинированные туры, включающие в себя пешеходные маршруты по живописным местам Швейцарии и участие в спортивных соревнованиях, таких как горный бег или велогон-

ки. Все мероприятия организованы таким образом, чтобы минимизировать воздействие на окружающую среду и поддержать местные сообщества.

Проект 3: Экологический лагерь «Wilderness Adventure» (США).

Экологический лагерь «Wilderness Adventure» предоставляет возможность участия в активных турах по национальным паркам США, включая пешие походы, рафтинг и скалолазание. Лагерь также проводит образовательные программы, направленные на повышение осведомленности о важности охраны природы.

Заключение.

Совмещение экотуризма и спортивно-оздоровительного туризма представляет собой перспективное направление развития туристической отрасли. Оно позволяет создать уникальные предложения, которые удовлетворяют потребности современных туристов и способствуют сохранению природных ресурсов. Примеры успешных проектов показывают, что такой подход может быть эффективным инструментом для привлечения внимания к вопросам экологии и поддержки местных сообществ.

Дальнейшее исследование и разработка подобных проектов могут привести к созданию новых форматов туризма, которые будут соответствовать принципам устойчивого развития и приносить пользу как природе, так и людям.

Список литературы

1. Иванова А.А. Экотуризм: принципы и перспективы развития / А.А. Иванова, Б.В. Петров // Вестник Московского университета. Серия 6: Экономика. – 2018. – №1. – С. 45–56.
2. Сидорова Е.Н. Спортивный туризм как фактор устойчивого развития регионов / Е.Н. Сидорова, П.П. Кузнецов // Регионология. – 2020. – №28(1). – С. 89–104.
3. Фролов Ю.С. Современные тенденции развития экотуризма в мире / Ю.С. Фролов, Н.И. Морозов // Туризм: практика, проблемы, перспективы. – 2019. – №10. – С. 12–18.
4. Гринберг Л.М. Эколого-экономический анализ развития спортивного туризма в национальных парках России / Л.М. Гринберг, Д.Д. Васильев // Экономическая наука современной России. – 2017. – №78(3). – С. 34–46.
5. National Geographic Society. Ecotourism and Sustainable Development. – Washington, DC: National Geographic Books, 2009.

Петров Никита Николаевич
студент

Сивцев Тимофей Львович
студент

Научный руководитель
Борисов Евгений Степанович
канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РАЗВИТИЕ ОСНОВ КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У ГЛУХИХ ЮНОШЕЙ 12–14 ЛЕТ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Аннотация: в статье рассматривается проблема развития основ командного взаимодействия у глухих юношей 12–14 лет в процессе занятий волейболом на подготовительном этапе тренировочного процесса. Представлена авторская методика, направленная на формирование невербальной коммуникации, ориентировки в пространстве и согласованности действий в команде. Методика включает использование системы специальных жестов, цветовых маркеров и проведение совместных тренировок в смешанных группах. Экспериментальное исследование, проведенное в условиях коррекционной школы-интерната для незлышащих обучающихся, показало положительную динамику в развитии физических качеств и коммуникативных навыков у юных спортсменов.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, глухие юноши, волейбол, командное взаимодействие, подготовительный этап, невербальная коммуникация, коррекционная школа-интернат, физическая подготовленность, коммуникативные навыки.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки эффективных подходов к формированию командного взаимодействия у глухих юношей в процессе занятий волейболом. Подготовительный этап тренировочного процесса имеет особое значение, поскольку именно на этом этапе закладываются основы взаимопонимания, координации и слаженности действий в команде. В условиях коррекционной школы-интерната для незлышащих обучающихся этот процесс требует специальной организации с учетом психофизических особенностей учащихся.

Адаптивная физическая культура рассматривается как важное средство компенсации нарушений физического развития и социализации слабослышащих учащихся [1]. У глухих детей наблюдаются специфические особенности двигательной сферы: нарушения координации движений, равновесия, пространственной ориентации, а также снижение показателей скоростно-силовых качеств [2]. Эти особенности необходимо учитывать при построении тренировочного процесса в командных видах спорта.

Целью исследования явилась разработка и апробация методики развития основ командного взаимодействия у глухих юношей 12–14 лет на подготовительном этапе тренировочного процесса в волейболе. Исследование проводилось в Республиканской специальной (коррекционной) школе-интернате для незлышащих обучающихся в течении шести месяцев. В эксперименте участвовали 12 юношей 12–14 лет с нарушением слуха.

Для оценки эффективности разработанной методики использовались педагогическое тестирование физической подготовленности и анкетирование, адаптированное для незлышащих спортсменов с использованием визуальных опросников и жестового языка. Физические тесты включали оценку координационных способностей, скоростно-силовых качеств и функции равновесия. Анкетирование было направлено на выявление уровня сформированности коммуникативных навыков и готовности к командному взаимодействию.

Для оценки эффективности разработанной методики использовались педагогическое тестирование физической подготовленности и анкетирование, адаптированное для незлышащих спортсменов с использованием визуальных опросников и жестового языка. Физические тесты включали оценку координационных способностей, скоростно-силовых качеств и функции равновесия. Анкетирование было направлено на выявление уровня сформированности коммуникативных навыков и готовности к командному взаимодействию.

Для оценки эффективности разработанной методики применялся комплекс методов педагогического тестирования, адаптированный для глухих юношей 12–14 лет. Тестирование проводилось дважды – на начальном и заключительном этапе эксперимента.

Алгоритм проведения тестирования физической подготовленности.

1. Челночный бег 3×10 м – оценка координационных способностей и скоростной выносливости. Испытуемые по зрительному сигналу (взмах рукой) выполняли бег между двумя линиями на расстоянии 10 м. Фиксировалось общее время выполнения трех повторений.

2. Прыжок в длину с места – оценка скоростно-силовых качеств нижних конечностей. Из исходного положения стоя носками у линии отталкивания выполнялся прыжок двумя ногами вперед. Замерялось расстояние от линии до ближайшего места касания ног испытуемого.

3. Метание набивного мяча весом 1 кг – оценка скоростно-силовых качеств мышц плечевого пояса. Выполнялось двумя руками из-за головы из положения сидя на полу. Фиксировалось расстояние от линии броска до места приземления мяча.

4. Удержание равновесия на одной ноге – оценка функции статического равновесия. Испытуемый стоял на одной ноге, руки на поясе, вторая нога согнута. Фиксировалось время удержания равновесия до потери устойчивости.

5. Скорость передачи мяча в парах – оценка координации и технической подготовленности. В парах на расстоянии 3 метра выполнялись верхние передачи волейбольного мяча в течение 30 секунд. Подсчитывалось общее количество точных передач.

Анкетирование проводилось с использованием визуальных опросников с пиктограммами и простыми текстовыми формулировками. Вопрос-

сы зачитывались сурдопереводчиком на жестовом языке, ответы фиксировались в бланках.

Шкала оценки коммуникативных навыков включала:

- умение устанавливать зрительный контакт с партнерами;
- использование жестов для общения во время игры;
- понимание жестовых сигналов тренера и партнеров;
- готовность к взаимодействию в игровых ситуациях;
- способность к совместному решению тактических задач.

Каждый параметр оценивался по 3-балльной шкале, где 1 балл – низкий уровень развития навыка, 2 балла – средний уровень, 3 балла – высокий уровень. Общий максимальный балл составлял 15.

Все тесты проводились в стандартных условиях спортивного зала, в первой половине дня. Перед тестированием проводилась стандартная разминка продолжительностью 15 минут. Для обеспечения безопасности и точности измерений каждый тест демонстрировался тренером с подробным визуальным объяснением.

Разработанная методика включала комплекс специальных упражнений, направленных на развитие невербальной коммуникации, ориентировки в пространстве и согласованности действий в команде. Особое внимание уделялось использованию системы специальных жестов для обозначения тактических действий, цветовых маркеров для организации перемещений на площадке, а также проведению совместных тренировок в смешанных группах.

Для оценки динамики развития физических качеств и коммуникативных навыков проводилось тестирование в начале и в конце эксперимента. Результаты исследования представлены в таблице, где отражены средние показатели физической подготовленности и уровня коммуникативных навыков до и после эксперимента.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности и коммуникативных навыков у глухих юношей 12–14 лет (n=12)

№ п/п	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %
1	Челночный бег 3х10 м, сек	9,8 ± 0,7	9,1 ± 0,5	7,1
2	Прыжок в длину с места, см	165 ± 12	178 ± 10	7,9
3	Метание набивного мяча 1 кг, м	4,2 ± 0,8	4,9 ± 0,6	16,7
4	Удержание равновесия на одной ноге, сек	12,5 ± 3,2	18,3 ± 2,8	46,4
5	Скорость передачи мяча в парах за 30 сек, кол-во	14 ± 3	19 ± 2	35,7
6	Уровень коммуникативных навыков, баллы	5,8 ± 1,2	7,9 ± 0,9	36,2

Анализ данных таблицы свидетельствует о положительной динамике всех исследуемых показателей. Наибольший прирост наблюдается в показателях, характеризующих функцию равновесия (46,4%) и уровень коммуникативных навыков (36,2%). Это подтверждает эффективность разра-

ботанной методики, в которой особое внимание уделялось упражнениям на статическое и динамическое равновесие, а также развитию невербальных способов общения между спортсменами.

Полученные результаты согласуются с исследованиями, демонстрирующими эффективность инклюзивного подхода в тренировочном процессе глухих спортсменов [3]. Совместные тренировки со слышащими сверстниками способствуют повышению мотивации, ускоренному освоению технико-тактических элементов и формированию коммуникативных навыков. Использование специально разработанных жестов для обозначения тактических действий, как показано в методике занятий борьбой самбо с глухими детьми [4], позволяет увеличить моторную плотность занятия и эффективно организовать командное взаимодействие.

Проведенное исследование подтвердило, что развитие основ командного взаимодействия у глухих юношей 12–14 лет на подготовительном этапе тренировочного процесса в волейболе требует специальной методики, учитывающей особенности их психофизического развития. Комплексный подход, включающий коррекцию двигательных нарушений, развитие невербальной коммуникации и организацию совместной деятельности, способствует формированию слаженности командных действий.

В дальнейшем планируется более детальное изучение проблемных участков в командном взаимодействии глухих юных спортсменов 12–14 лет. Целью будущей научно-исследовательской работы станет выявление специфических трудностей в формировании командной сплоченности и разработка методов их преодоления. Задачи будут включать: анализ коммуникативных барьеров в команде глухих волейболистов, изучение влияния различных методов невербальной коммуникации на эффективность командных действий, разработку критериев оценки уровня сформированности командного взаимодействия и создание практических рекомендаций для тренеров, работающих с глухими спортсменами.

Список литературы

1. Рабочая программа по адаптивной физической культуре для детей с нарушением слуха – глухие. 6 класс.
2. Амариани Ю.В. Инклюзивный подход к организации тренировочного процесса в волейболе спорта глухих на примере сборной команды ХМАО-Югры / Ю.В. Амариани, Н.О. Вербицкая, С.Н. Руденко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №4. – С. 15–27.
3. Бабич Е.Г. Формирование коммуникативных навыков в условиях командного вида спорта у подростков с нарушениями слуха / Е.Г. Бабич // Адаптивная физическая культура и спорт. – 2022. – №2. – С. 24–29.
4. Жалилов А.В. Методика занятий борьбой самбо с детьми 12–14 лет, имеющими нарушения слуха / А.В. Жалилов, А.С. Махов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №5(147). – С. 45–50. EDN YRMKZB
5. Роль адаптивного спорта в социальной интеграции людей с ОВЗ // Deafworld.ru: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.deafworld.ru/company/blog/rol_adaptivnogo_sporta_v_sotsialnoy_integratsii_lyudey_s_ovz/ (дата обращения: 15.05.2023).
6. Евсеев С.П. Спорт как фактор самореализации и повышения качества жизни лиц с ограниченными возможностями / С.П. Евсеев, А.Г. Абалян // Вестник спортивной науки. – 2016. – №2. – С. 49–51. EDN WLBDDE
7. Петрова М.А. Нравственное воспитание юных волейболистов и спортсменов спортивного ориентирования с нарушением слуха / М.А. Петрова, Е.Д. Бакулина // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №9. – С. 19. EDN BRWGXR

Протасеня Елизавета Андреевна
студентка

Научный руководитель
Юраго Ольга Леонидовна
магистр, старший преподаватель

УО «Гродненский государственный
университет им. Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РЕЗИСТЕНТНОСТИ ОРГАНИЗМА К РЕСПИРАТОРНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ В ПЕРИОД СЕЗОННЫХ ЭПИДЕМИЙ

***Аннотация:** на основе анализа научной литературы и интернет-ресурсов в статье рассматривается вопрос влияния физической культуры и спорта на здоровье населения. Автор анализирует, как физическая активность, являясь эффективным средством профилактики респираторных заболеваний, воздействует на иммунную систему.*

***Ключевые слова:** физическая культура, упражнения, заболевания, здоровье, иммунитет.*

Все больше людей осознают важность профилактики заболеваний и стремятся вести здоровый образ жизни, включающий правильное питание, достаточный сон, управление стрессом и регулярную физическую активность.

Цель данной работы – посредством анализа научной литературы и интернет-ресурсами, определить роль и эффективность физической культуры как средства повышения резистентности организма к респираторным заболеваниям в период сезонных эпидемий.

В рамках данного исследования была выдвинута гипотеза: регулярные занятия физической культурой определенной интенсивности и продолжительности повышают резистентность организма к респираторным заболеваниям в период сезонных эпидемий. Исследуются, как физическая активность воздействует на иммунную систему.

Респираторные инфекции, в частности грипп и ОРВИ, остаются серьезной проблемой для глобального здравоохранения, приводя к высокой заболеваемости и смертности. Ежегодные эпидемии этих заболеваний влекут за собой значительные экономические потери из-за затрат на лечение и снижения трудоспособности. Учитывая ограниченную эффективность лекарственных препаратов в профилактике и лечении респираторных заболеваний, растет потребность в немедикаментозных подходах, которые помогают укрепить иммунитет и повысить сопротивляемость организма к инфекциям. Одним из таких подходов является физическая культура.

Несмотря на активные исследования последних лет, демонстрирующие положительное влияние физической активности на иммунитет и сопротивляемость респираторным инфекциям, остаются открытыми вопросы о том, какие именно виды и интенсивность нагрузок наиболее эффективны, а также как другие факторы могут влиять на этот процесс.

Умеренные физические нагрузки стимулируют в организме человека физиологические процессы, которые положительно сказываются на его самочувствии, иммунитете, умственной работоспособности, настроении. Это происходит за счет активизации работы центральной нервной системы, увеличения кровообращения, кислородного обмена. Но важно обратить внимание, что речь идет именно об умеренных занятиях спортом, которые состоят из развивающей гимнастики, разнообразной дозированной нагрузки, упражнений, снимающих усталость [2].

Для профилактики респираторных заболеваний с помощью физической культуры важен сбалансированный подход, включающий разные виды нагрузок. Важно помнить, что интенсивность и продолжительность тренировок должны быть умеренными, чтобы не перегружать иммунную систему.

Выполнение аэробных упражнений необходимо для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышения выносливости. Занятия аэробикой приносят ощутимую пользу всему организму. Они укрепляют опорно-двигательный аппарат (суставы и мышцы), улучшают равновесие, способствуют снижению веса за счет сжигания жира, нормализуют функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Кроме того, аэробика развивает координацию движений, делая их более точными, плавными и пластичными. Упражнения умеренной интенсивности увеличивают количество циркулирующих иммунных клеток, что делает иммунную систему более бдительной и готовой к борьбе с инфекциями. Выполнение упражнений помогает снизить уровень хронического воспаления в организме, поддерживая иммунную систему [1]. Такие тренировки способствуют укреплению иммунитета, улучшению циркуляции крови и лимфы, а также снижению уровня стресса. К таким аэробным упражнениям можно отнести: легкий бег на небольшие дистанции, езда на велосипеде. Человеку важно найти баланс при выполнении, не перегружая организм, сохраняя в тренировках умеренную интенсивность.

Дыхательные упражнения, особенно диафрагмальное дыхание, укрепляют диафрагму, что делает дыхание более эффективным и экономичным. Благодаря дыхательным упражнениям улучшается газообмен в лёгких, что приводит к повышению насыщения крови кислородом. Это особенно важно для людей с респираторными заболеваниями, у которых часто наблюдается дефицит кислорода.

Упражнения на укрепление мышц, хотя и не напрямую воздействуют на дыхательную систему, как дыхательные упражнения, но играют не мало важную роль в борьбе с респираторными инфекциями, укрепляя общее физическое состояние и повышение резистентности организма. Это происходит за счёт нескольких взаимосвязанных механизмов. Упражнения на укрепление мышц помогают снизить риск развития хронических заболеваний, повышают уровень энергии и выносливости, что позволяет организму более эффективно бороться с инфекциями. Силовые тренировки могут улучшить качество сна, который является важным фактором для поддержания здоровой иммунной системы.

Заниматься физической культурой необходимо регулярно 3 раза в неделю. Включать в программу тренировок разные виды упражнений, чтобы задействовать все группы мышц и системы организма. Выбирать упражнения, которые соответствуют вашему возрасту, полу, состоянию здоровья и уровню физической подготовленности. Начинать с небольших нагрузок, постепенно увеличивая их интенсивность и продолжительность.

Внимательно следить за своим самочувствием во время и после тренировок. При появлении боли, головокружения или других неприятных симптомов необходимо прекратить занятия и проконсультироваться с врачом. Правильное питание, достаточный сон, отказ от вредных привычек и управление стрессом также играют важную роль в укреплении иммунитета и профилактике респираторных заболеваний. Важно помнить, что физическая культура является эффективным средством профилактики респираторных заболеваний, но она не является панацеей. Для поддержания здоровья и укрепления иммунитета необходимо вести здоровый образ жизни и соблюдать все рекомендации врачей.

Список литературы

1. Азробика, ее виды и направления // Дистанционное обучение, блог, 2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://appkk.ru/info/blog/vidy_i_polza_aerobiki (дата обращения: 14.09.2025).

2. Козырева И.В. Как спорт укрепляет иммунитет и повышает работоспособность? / И.В. Козырева // Европейский гимнастический центр, 2021 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cgon.rosпотrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/o-polze-xodby/> (дата обращения: 10.09.2025).

Северьянов Георгий Васильевич

студент

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПОХОДОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье рассматривается вопрос особенностей организации походов выходного дня, ориентированных на людей пожилого возраста. Актуальность темы обусловлена ростом числа граждан старше 60 лет и их стремлением к активному, здоровому образу жизни. Автор анализирует физиологические, психологические и социальные аспекты, влияющие на участие пожилых людей в туристско-рекреационных мероприятиях. Предложены методические рекомендации по проектированию маршрутов, подбору снаряжения, обеспечению безопасности и созданию комфортных условий в походе. Особое внимание уделено вопросам адаптации туристской инфраструктуры и подготовки персонала. Статья может быть полезна специалистам в области туризма, социальной работы, геронтологии, а также организаторам активного досуга для пожилых граждан.

Ключевые слова: пожилые люди, поход выходного дня, активный туризм, рекреация, безопасность, адаптация маршрутов, здоровый образ жизни, социальная активность.

Современное общество сталкивается с процессом старения населения: по данным Росстата, доля граждан старше 60 лет в России превышает

шает 22% и продолжает расти. Вместе с этим возрастает интерес пожилых людей к сохранению физической активности, социальной вовлечённости и улучшению качества жизни. Одним из эффективных способов достижения этих целей является участие в туристско-рекреационных мероприятиях, в частности – в походах выходного дня.

Поход выходного дня (ПВД) – это краткосрочная туристская деятельность, как правило, рассчитанная на 1–2 дня, не требующая сложной логистики и длительного отсутствия из дома. Такая форма активного отдыха особенно привлекательна для пожилых людей, поскольку сочетает в себе умеренную физическую нагрузку, общение с природой и социальное взаимодействие. Однако организация ПВД для данной категории участников требует учёта ряда специфических факторов, связанных с возрастными изменениями организма, возможными хроническими заболеваниями и особенностями восприятия окружающей среды.

Цель настоящей статьи – выявить ключевые особенности организации походов выходного дня для людей пожилого возраста и предложить практические рекомендации по их реализации.

Возрастные изменения в организме человека напрямую влияют на его способность к физической активности. Снижается выносливость, ухудшается координация движений, замедляются реакции, возможны нарушения опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. В связи с этим маршруты ПВД должны быть тщательно спланированы с учётом следующих параметров:

- протяжённость: рекомендуемая дневная дистанция – не более 5–7 км;
- перепад высот: предпочтительно минимальный (до 100 м);
- тип местности: избегать скользких, каменистых, заболоченных участков;
- темп передвижения: медленный, с регулярными остановками для отдыха.

Психологически пожилые люди часто испытывают тревожность перед новыми ситуациями, особенно в условиях природной среды. Важно создать атмосферу доверия, поддержки и предсказуемости. Группа должна быть небольшой (8–12 человек), чтобы инструктор или сопровождающий мог уделять внимание каждому участнику. Также полезно проводить предварительные встречи, где участники знакомятся друг с другом и получают информацию о предстоящем походе.

При разработке маршрутов ПВД для пожилых людей необходимо придерживаться принципов доступности, безопасности и эмоциональной насыщенности. Маршрут должен включать:

- лёгкий доступ к отправной точке (желательно наличие общественного транспорта или организованной доставки);
- наличие мест для отдыха (лавочки, беседки, ровные площадки);
- интересные объекты (исторические памятники, смотровые площадки, экологические тропы), которые стимулируют познавательную активность;
- возможность досрочного завершения маршрута (альтернативные выходы, связь с базой).

Рекомендуется использовать кольцевые или радиальные схемы, исключая необходимость возвращения по одному и тому же пути, что снижает монотонность и утомляемость. Также важно учитывать погодные условия: избегать организации походов в жару, сильный дождь или при резких перепадах температур.

Безопасность – приоритетный аспект при работе с пожилыми участниками. Организаторы обязаны:

- проводить предварительный медицинский опрос (анкетирование о состоянии здоровья, наличии хронических заболеваний, принимаемых лекарствах);
- обеспечить наличие аптечки первой помощи, включающей средства от гипертонии, гипогликемии, аллергии, болеутоляющие препараты;
- назначить ответственного за безопасность – желательно с медицинским образованием или прошедшим специальную подготовку;
- обеспечить связь с внешним миром (мобильная связь, радиостанции, GPS-трекеры).

Важно также обучить участников основам поведения в природной среде: как правильно одеваться, как реагировать на изменения самочувствия, как пользоваться средствами первой помощи.

Участие в ПВД оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние пожилых людей. Походы способствуют:

- снижению уровня социальной изоляции;
- укреплению чувства принадлежности к группе;
- повышению самооценки и уверенности в своих силах;
- стимуляции когнитивных функций через общение и новые впечатления.

Кроме того, регулярная физическая активность в естественной среде улучшает сон, аппетит, общее самочувствие и способствует профилактике возрастных заболеваний, таких как остеопороз, артрит, депрессия.

Для усиления рекреационного эффекта можно интегрировать в программу похода элементы арт-терапии, экскурсионного сопровождения, фотосессий, чаепитий на природе. Это делает мероприятие не просто прогулкой, а полноценным событием, оставляющим положительные эмоции.

Эффективная организация ПВД для пожилых людей невозможна без квалифицированных специалистов. Идеальный состав команды организаторов включает:

- туристского инструктора с опытом работы с пожилыми людьми;
- социального работника или психолога;
- медицинского работника (при длительных или многочисленных походах).

Сотрудники должны пройти специальную подготовку, включающую основы геронтологии, первой помощи, конфликтологии и методики адаптивного туризма. Важно развивать междисциплинарный подход, объединяющий знания из сферы туризма, здравоохранения и социальной защиты.

Государственные и муниципальные учреждения, а также некоммерческие организации могут выступать инициаторами таких программ, получая поддержку в рамках нацпроектов «Старшее поколение» и «Туризм и индустрия гостеприимства».

Организация походов выходного дня для людей пожилого возраста – это не просто форма досуга, а важный элемент стратегии активного старения. При грамотном подходе такие мероприятия способствуют улучшению физического и психического здоровья, расширению социальных связей и повышению качества жизни. Ключ к успеху – в индивидуализации подхода, соблюдении принципов безопасности и создании условий, учитывающих возрастные особенности участников.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку стандартизированных методик проведения ПВД для пожилых, создание

базы адаптированных маршрутов по Республике Саха (Якутия), а также оценку долгосрочного влияния таких походов на здоровье и социальную активность старшего поколения.

Список литературы

1. Белозеров В.Н. Туризм и рекреация: учебное пособие / В.Н. Белозеров. – М.: Академия, 2020. – 256 с.
2. Герасимова Л.И. Активное долголетие: социальные и психологические аспекты / Л.И. Герасимова // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. – 2021. – №3. – С. 45–52.
3. Зайцева О.В. Особенности организации туристско-рекреационной деятельности для лиц пожилого возраста / О.В. Зайцева // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2022. – №6. – С. 112–117.
4. Кузнецов А.С. Безопасность в туризме: методическое пособие / А.С. Кузнецов. – СПб.: Профессия, 2019. – 178 с.
5. Миронова Е.А. Адаптивный туризм как ресурс социальной интеграции пожилых людей / Е.А. Миронова // Журнал социальной работы. – 2023. – №1. – С. 78–85.
6. Смирнова Т.В. Психология старения: учебник / Т.В. Смирнова. – М.: Юрайт, 2021. – 304 с.

Семенов Саргылан Ксенофонович
студент

Ким Екатерина Евгеньевна
студентка

Научный руководитель
Борисов Евгений Степанович
канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ У ЮНОШЕЙ 12–14 ЛЕТ
С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА (ПОДА) НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Аннотация: в статье представлены теоретические и практические аспекты специальной физической подготовки юношей 12–14 лет с поражением опорно-двигательного аппарата в прыжках в длину на подготовительном этапе. На материале исследования, проведенного в Богородской средней школе Усть-Алданского района, раскрываются особенности построения тренировочного процесса с учетом нозологических характеристик занимающихся. Представлены результаты внедрения адаптированной системы тренировок, показавшие положительную динамику в развитии специальных физических качеств.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, прыжки в длину, поражение опорно-двигательного аппарата, юноши 12–14 лет, подготовительный этап, адаптивная физическая культура.

Современное развитие адаптивного спорта характеризуется расширением практики включения детей с ограниченными возможностями здоровья в

систематические физкультурно-спортивные занятия [6; 10]. Особое значение приобретает работа с подростками с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), для которых двигательная активность становится не только средством реабилитации, но и важным социальным лифтом [2; 7].

Прыжки в длину как сложнокоординационный вид легкой атлетики требуют высокого уровня развития скоростно-силовых качеств, координационных способностей и функции равновесия [4; 8]. Для юношей 12–14 лет с ПОДА овладение этой дисциплиной представляет особую сложность, обусловленную характером их основного заболевания и возрастными особенностями физического развития [1; 5].

Подготовительный этап тренировочного процесса имеет определяющее значение для последующего спортивного совершенствования. Именно на этом этапе формируется необходимый морфофункциональный базис, закладываются основы техники и создаются предпосылки для дальнейшего роста спортивного мастерства [1; 9]. Однако в практике работы с подростками с ПОДА наблюдается дефицит научно обоснованных подходов к организации специальной физической подготовки на подготовительном этапе [3; 7].

Особую актуальность эта проблема приобретает в условиях сельских образовательных учреждений, таких как Борогонская средняя школа Усть-Алданского улуса, где работа с детьми с ОВЗ требует учета региональной специфики и имеющейся материально-технической базы.

Исследование проводилось на базе Борогонской средней школы Усть-Алданского улуса с сентября 2024 по май 2025 года. В исследовании приняли участие 15 юношей 12–14 лет с подтвержденным диагнозом ПОДА. В экспериментальную группу вошли подростки с последствиями детского церебрального паралича, вялыми параличами и деформациями конечностей без грубого нарушения функций ЦНС.

Для решения исследовательских задач применялся комплекс методов:

- теоретический анализ научно-методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- анкетирование;
- педагогическое наблюдение;
- методы математической статистики.

Анализ исходного уровня физической подготовленности выявил специфические особенности юношей с ПОДА (Таблица 1). Средние показатели прыжка в длину с места составили $165,3 \pm 12,5$ см, что значительно ниже возрастной нормы. Силовая выносливость также демонстрировала отставание от нормативных значений.

Таблица 1

Характеристика участников исследования (n=15)

Показатель	Средние значения $\pm$ SD	Диапазон
Возраст, лет	$13,2 \pm 0,8$	12–14
Масса тела, кг	$48,5 \pm 7,1$	38–62
Рост, см	$158,4 \pm 8,3$	145–172
Результат в прыжке в длину с места, см	$165,3 \pm 12,5$	140–185
Силовая выносливость (подтягивание, кол-во раз)	$4,1 \pm 1,8$	2–8

Анкетирование выявило основные трудности, испытываемые юношами в тренировочном процессе (Таблица 2). Наибольшие сложности вызывали прыжковые упражнения (60% респондентов) и задания на равновесие (47%). При этом 93% опрошенных отметили важность индивидуального подхода в тренировках.

Таблица 2
Результаты опроса юношей с ПОДА о тренировочном процессе (n=15)

Вопрос	Варианты ответа	Процент выбравших, %
1. Какие качества, на ваш взгляд, важнее всего в прыжках в длину?	Скорость разбега	73
	Сила толчковой ноги	87
	Координация	80
2. Какие упражнения вызывают наибольшие трудности?	Прыжковые упражнения	60
	Упражнения на равновесие	47
	Беговые упражнения	33
3. Насколько важен индивидуальный подход тренера?	Очень важен	93
	Важен	7
	Неважен	0

На основе полученных данных была разработана и внедрена система специальной физической подготовки, реализуемая в рамках недельного микроцикла (Таблица 3). Особенностью методики стало дифференцированное использование тренировочных средств с учетом нозологических характеристик занимающихся.

Таблица 3
Пример недельного микроцикла специальной
физической подготовки на подготовительном этапе

День недели	Вид нагрузки	Содержание (адаптированное под возможности)	Дозировка и организация
1	2	3	4
Понедельник	Силовая подготовка	1. Приседания с резиновым эспандером. 2. Толчки ногой с утяжелителем (сидя/лежа). 3. Сгибание/разгибание туловища на мате	3 подхода по 10–12 раз. Контроль осанки
Среда	Скоростно-силовая подготовка	1. Прыжки на месте (с опорой/без). 2. Многоскоки с ноги на ногу. 3. Специальные беговые упражнения (на месте, с минимальным перемещением)	3–4 серии. Акцент на технику

Окончание таблицы 3

1	2	3	4
Пятница	Координационно-техническая подготовка	1. Упражнения на равновесие (на одной ноге, с опорой). 2. Имитация отталкивания и полета. 3. Растяжка и упражнения на расслабление	20–25 мин. Индивидуальный подход

Для подростков со спастическими формами ДЦП применялись упражнения динамического характера с резиновыми эспандерами, способствующие снижению мышечного тонуса [5]. Для юношей с вялыми параличами использовались изометрические и статодинамические упражнения, направленные на укрепление связочно-мышечного аппарата [1].

Скоростно-силовая подготовка включала адаптированные плиометрические упражнения: прыжки на месте, многоскоки, запрыгивания на низкую платформу [9]. Координационная подготовка осуществлялась через упражнения на нестабильных платформах и имитацию технических элементов прыжка [4].

Реализация разработанной системы специальной физической подготовки показала свою эффективность. По результатам контрольного тестирования зафиксирован достоверный прирост показателей: результат в прыжке в длину с места увеличился на 8–12 см, показатели силовой выносливости возросли на 15–20%.

Наблюдались качественные изменения в технике выполнения прыжковых элементов: улучшилась ритмическая структура разбега, увеличилась амплитуда рабочих движений, повысилась стабильность тела в опорных фазах. Субъективные отчеты участников свидетельствовали о повышении уверенности в себе и снижении страха перед выполнением сложнокординационных действий.

Представленная система специальной физической подготовки доказала свою эффективность для юношей 12–14 лет с ПОДА на подготовительном этапе тренировочного процесса. Ее практическое применение способствует не только развитию специальных физических качеств, но и оказывает положительное влияние на общее физическое состояние и мотивацию к занятиям.

Разработанные подходы могут быть рекомендованы к использованию в практике учителей физической культуры и тренеров, работающих в системе инклюзивного образования с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Владос, 2019. – 512 с.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев. – 3-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2018. – 456 с. EDN PVADMF
3. Примерная адаптивная основная общеобразовательная программа по физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (варианты 6.1 – 6.4) / под ред. С.В. Шириковой. – М.: Просвещение, 2021. – 187 с.

4. Попов Г.И. Прыжки в легкой атлетике: техника, методика обучения, тренировка: учебно-методическое пособие / Г.И. Попов. – М.: Физическая культура, 2020. – 112 с.
5. Стародубцева И.В. Современные подходы к физической реабилитации детей с детским церебральным параличом / И.В. Стародубцева, М.Н. Кузнецова // Адаптивная физическая культура. – 2022. – Т. 24. №1(89). – С. 12–16.
6. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История и общая характеристика АФК / под общ. ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2019. – 296 с.
7. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2017. – 608 с.
8. Bernstein N.A. The Co-ordination and Regulation of Movements / N.A. Bernstein. – Oxford: Pergamon Press, 2020. – 196 p.
9. Kamen G. Neuromotor foundations of human movement / G. Kamen, D.A. Gabriel. – 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2021. – 415 p.
10. The Routledge Handbook of Adapted Physical Education / ed. by J.A. Haegele, S.R. Hodge, D.R. Shapiro. – Abingdon, Oxon; New York, NY: Routledge, 2022. – 522 p.

Тен Эдуард Донхванович

аспирант

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ: ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ И БИЛИНГВАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ

Аннотация: в статье рассматривается проблема создания эффективной социальной адаптивной среды в системе адаптивного физического воспитания в условиях Республики Саха (Якутия), которая заключается в том, что существующие универсальные методики и программы недостаточно адаптированы к специфическим этнокультурным и билингвальным особенностям региона. Для решения проблемы предлагается интеграция этнокультурного, билингвального и семейно-ориентированного подходов. Внедрение данных подходов позволит повысить мотивацию и психоэмоциональное состояние участников, сформировать инклюзивную среду для успешной социальной адаптации, укрепить семейные ресурсы и разработать персонализированные модели АФВ.

Ключевые слова: социально-адаптивная среда, адаптивное физическое воспитание, этнотехнологии, инклюзивная среда, этнопедагогика, этнокультурный подход, билингвальный подход, семейно-ориентированный подход.

Введение.

В современной научно-педагогической парадигме вопросы физической реабилитации и социальной адаптации детей с детским церебральным параличом (ДЦП) занимают одно из центральных мест. ДЦП явля-

ется полиморфным заболеванием центральной нервной системы, приводящим к стойким двигательным, координационным и часто когнитивным нарушениям. Эти нарушения существенно ограничивают функциональные возможности ребенка и снижают потенциал его социальной интеграции [12].

Период раннего, дошкольного и младшего школьного возраста является критически важным для данной категории детей. Целью реабилитационных мероприятий на этом этапе является не только предотвращение прогрессирования патологии, но и стимуляция естественного развития, формирование независимости (в мобильности, самообслуживании, социальной адаптации), подготовка к школе, а также формирование базовых жизненных компетенций, адекватной самооценки и навыков взаимодействия с социумом [11].

В данном контексте этнокультурный и билингвальный подходы открывают новые возможности для построения эффективных программ адаптивного физического воспитания (АФВ). Этнокультурный подход предполагает интеграцию в реабилитационный процесс традиционных практик, ценностей и представлений конкретного этноса. Билингвальный подход ориентирован на организацию занятий в условиях двуязычия, что особенно актуально для многонациональных регионов, таких как Республика Саха (Якутия).

Их сочетание позволяет создать действительно инклюзивную и адаптивную среду, способствующую не только физическому, но и психоэмоциональному и социальному благополучию участников. Данный доклад посвящен анализу потенциала этих подходов и практическим аспектам их реализации в системе АФВ, направленной на комплексную реабилитацию детей с ДЦП.

1. Теоретико-методологические основы формирования адаптивной среды в АФВ.

Социальная адаптивная среда в контексте АФВ представляет собой специально организованное пространство, в котором создаются оптимальные условия для преодоления социальной изоляции детей с ДЦП. Ее формирование базируется на ряде ключевых принципов.

Принцип индивидуализации, требующий учета не только нозологии и физических возможностей ребенка с ДЦП, но и его личностных характеристик, в том числе культурного опыта и языковой принадлежности.

Принцип психологической комфортности, который предполагает создание атмосферы принятия и безопасности, где участник чувствует свою ценность и аутентичность.

Принцип социального взаимодействия, направленный на формирование навыков коммуникации и сотрудничества в разнородной группе [14].

Важнейшей составляющей методологической базы является *семейно-ориентированный подход*. Согласно современным представлениям, работа с ребенком с ДЦП не может быть эффективной без активного вовлечения его семьи. Данный подход «рассматривает семью в качестве главного объекта социальной работы» и стремится «развивать сильные стороны семьи, содействовать их чувству контроля над принимаемыми решениями и участию в процессе». Семья в этом случае выступает не пассивным наблюдателем, а полноправным участником и со-творцом

адаптивной среды, что значительно повышает мотивацию и результативность процесса адаптивного физического воспитания [10].

2. *Этнокультурный подход как ресурс социальной адаптации в АФВ.*

Интеграция этнокультурного компонента в современное адаптивное физическое воспитание представляет собой перспективное направление, позволяющее вывести реабилитацию и социальную адаптацию детей с ДЦП на качественно новый уровень. Данный подход, методологической основой которого выступает *этнопедагогика*, предполагает целенаправленное использование традиционного культурного наследия, ценностей и практик в образовательном и коррекционно-развивающем процессе.

Этнопедагогика служит теоретическим фундаментом, аккумулирующим многовековой опыт народа саха в воспитании гармоничной личности. Её центральным постулатом является идея о неразрывной связи физического, нравственного и духовного здоровья человека с его культурной и природной средой. В контексте АФВ это означает, что процесс развития ребенка с ДЦП не должен ограничиваться набором физических упражнений; он должен быть наполнен культурно значимыми смыслами, которые находят отклик в его внутреннем мире и поддерживаются семейным окружением [4].

Непосредственной практической реализацией этих принципов является *этнокультурный подход*. Он предусматривает создание комфортной и мотивирующей среды, основанной на культурных кодах конкретной общности. Для ребенка, принадлежащего к определенному этносу, знакомые образы, символы и модели поведения создают ощущение психологической безопасности, что является критически важным условием для успешной реабилитации. Этот подход способствует укреплению культурной идентичности, которая становится дополнительным ресурсом в преодолении трудностей, связанных с ограничениями здоровья. Осознание себя частью большого культурного целого повышает самооценку и формирует прочную основу для личностного роста [3].

Конкретным инструментарием подхода выступают адаптированные под особенности и возможности детей с ДЦП *этнотехнологии* – это апробированные временем системы, методы и приемы оздоровления, физического развития и воспитания, свойственные той или иной традиции во всех ступенях системы общего образования Республики Саха (Якутия) [6]. Их интеграция в программы АФВ позволяет решать широкий спектр задач.

Психозэмоциональная коррекция. Целенаправленное применение этнотехнологий способствует стабилизации эмоционального состояния, снижению уровня тревожности и психозэмоционального напряжения. Они обеспечивают механизмы для саморегуляции и повышения внутренней устойчивости ребенка.

Социальная интеграция. Использование этих практик стимулирует формирование инклюзивной общности и развитие ключевых социальных навыков. Это способствует налаживанию эффективной коммуникации, формированию отношений взаимопомощи и эмпатии между участниками, тем самым снижая риски социальной изоляции.

Физическое развитие. Интеграция адаптированных традиционных упражнений обеспечивает разнообразие и вариативность физических нагрузок. Это повышает мотивацию детей к регулярным занятиям, что

напрямую коррелирует с улучшением двигательных функций и результативностью реабилитационного процесса.

Таким образом, синергия этнопедагогики, этнокультурного подхода и конкретных этнотехнологий создает в АФВ целостную социально-адаптивную среду. Эта среда работает не только с физическим телом, но и с личностью в целом, обеспечивая комплексную поддержку через обращение к культурным истокам. Такой путь делает процесс адаптации более глубоким, естественным и эффективным, способствуя не просто восстановлению отдельных функций, а полноценному включению человека в жизнь общества.

Интеграция этнокультурного компонента в практику АФВ преобразует реабилитационный процесс, наполняя его глубоким личностным и социальным смыслом. Этот подход выходит за рамки простого включения традиционных упражнений и предполагает комплексное использование культурного потенциала.

Культурная идентичность и психоэмоциональный ресурс.

Опора на традиционные для народа саха практики создает для ребенка с ДЦП эмоционально комфортную и значимую среду. Осознание себя частью культурной общности, обращение к «культурному коду» своего народа служит мощным психологическим ресурсом. Это способствует укреплению *культурной идентичности*, что особенно важно в ситуации, когда физические ограничения могут подрывать личностную самооценку. Как следствие, у участника формируется дополнительная внутренняя опора, повышается мотивация к регулярным занятиям и активному участию в реабилитационном процессе.

Гармонизация физического и душевного состояния. Многие национальные оздоровительные системы изначально носят холистический характер, рассматривая человека как единство тела, духа и природы [2]. Их интеграция в АФВ позволяет выйти за узкие рамки физической тренировки и работать с *психоэмоциональным состоянием участников*. Традиционные формы активности народа саха работают как комплексный механизм, восстанавливая связь человека с его культурой, сообществом и природой, что в своей совокупности создает прочную основу для снижения стресса, тревожности и повышения общего уровня безопасности.

Формирование инклюзивной общности. Применение традиционных видов деятельности в групповых занятиях АФВ естественным образом способствует созданию сплоченного коллектива. Участники объединяются не вокруг диагноза, а вокруг совместной культурной практики, что снижает ощущение изоляции и стигматизации. В такой среде легче формируются отношения взаимопомощи, эмпатии и командного духа, что является прямым путем к успешной социальной адаптации.

3. Билингвальный подход в АФВ: коммуникация и инклюзия.

В Республике Саха (Якутия) двуязычие – не просто лингвистическая реальность, а основа социокультурного взаимодействия. Для системы адаптивного физического воспитания (АФВ) это означает: чтобы реабилитация детей с ДЦП была по-настоящему эффективной, она должна учитывать двуязычный контекст – якутский как родной для значительной части населения и русский как основной язык образования и межкультурного общения [1].

Основные проблемы билингвизма в Республике Саха (Якутия).

Языковая интерференция: смешивание двух языков, когда элементы одного языка используются в речи на другом.

Лексические и грамматические трудности: недостаточный словарный запас в одном или обоих языках, упрощение синтаксических конструкций (например, использование коротких предложений).

Психологические и социальные аспекты: трудности с адаптацией в новом обществе, стеснение из-за акцента, а также влияние языковых привычек семьи на дальнейшую речь человека.

Проблемы, связанные с образованием: при некачественном билингвальном обучении могут возникнуть трудности с построением предложений, неправильное употребление слов и интонации, а также потеря связи с родной культурой [7].

Основными задачами билингвального подхода являются:

- организация коррекционно-развивающей системы билингвального речевого развития, как основы дальнейшей социальной адаптации детей с ДЦП;
- активное привлечение родителей к билингвальному речевому развитию и развитие социального партнерства в системе АФВ.

Основными механизмами билингвального развития являются: визуальное наблюдение и активное слушание: контроль, коррекция, активное участие в диалогах на якутском и русском языках.

Используются билингвальные ситуативные техники развития разговорной речи: «день якутского/русского языка», «дома на русском, в группе на якутском», «мама на русском, папа на якутском» и т. п., «угадай/закончи якутское/русское слово». Сенсорные техники коррекции и развития: написание чисел, букв и слов в воздухе, на частях тела; пальчиковый театр с буквами и цифрами (индивидуально и в группе). Кинезиологические развивающие техники: составление слов и математические решения в команде, где каждый ребенок одна буква или цифра (в ряд, по признакам (мальчик – девочка), по росту, по возрасту и т. д.), «рождение слова» (смена букв-детей), «времена года» (каждый ребенок – это природное явление) и т. д.

Преодоление коммуникативных барьеров.

Для ребенка, мыслительного и эмоционального процессов которого протекают на родном языке, использование этого языка в процессе занятий АФВ является жизненно важным. Это обеспечивает точное и полное понимание инструкций, снижает тревожность и создает атмосферу психологической безопасности. Коммуникация на родном языке с инструктором или в группе позволяет участнику полнее выражать свои чувства, задавать вопросы и, следовательно, активнее включаться в процесс.

Языковая доступность как фактор психологического комфорта является ключевым аспектом успешной реабилитации детей с ДЦП. Психологический комфорт и безопасность напрямую зависят от эффективности и смысловой наполненности коммуникации, которая не сводится исключительно к формальному выбору языка (якутский или русский), а опирается на индивидуальные потребности ребенка.

Родной язык снижает когнитивную нагрузку: инструкции, данные на якутском, воспринимаются ребёнком как естественные, а не «медицинские».

Билингвальный подход обеспечивает гибкость: ребёнок сам выбирает, на каком языке отвечать, что повышает его субъектность и уверенность.

Фольклорные тексты (сказки, пословицы, песни) становятся средством развития речи в контексте живой традиции. Например, пересказ якутской сказки требует не только воспроизведения сюжета, но и интонационной окраски, жестов, мимики – всё это стимулирует коммуникативные навыки.

Таким образом, язык выступает проводником культурных смыслов, а не барьером: даже дети с тяжёлыми речевыми нарушениями включаются в процесс через невербальные элементы (ритм, жесты, образы).

Формирование целостной картины мира.

Язык является не просто инструментом коммуникации, но и носителем культурных кодов и специфической картины мира. Исследования в области лингвосомиотики подчеркивают, что языковые средства являются ключевыми для репрезентации профессиональной и культурной картины мира [9]. Использование родного языка в контексте АФВ помогает участнику выстроить целостное восприятие реабилитационного процесса, связав его со своей системой ценностей и культурными моделями.

Создание инклюзивной образовательной среды.

Внедрение билингвального подхода предполагает адаптацию методических материалов, использование визуальной поддержки, а в идеале – привлечение специалистов, владеющих языком участников или прошедших подготовку по работе в билингвальной среде. Это делает среду АФВ по-настоящему инклюзивной и доступной, демонстрируя уважение к лингвистическому и культурному разнообразию, что способствует более глубокой социальной интеграции.

Таблица 1

Ключевые аспекты влияния этнокультурного
и билингвального подходов

Аспект воздействия	Этнокультурный подход	Билингвальный подход
Психологический	Повышение самооценки, укрепление идентичности, снижение стресса	Снижение тревожности, чувство психологической безопасности
Социальный	Формирование общности, развитие эмпатии и взаимопомощи	Преодоление коммуникативных барьеров, облегчение интеграции в группу
Культурный	Сохранение и трансляция традиций, формирование целостного миропонимания	Поддержание языковой среды, доступ к культурным смыслам
Педагогический	Повышение мотивации, Обогащение арсенала средств и методов АФВ	Обеспечение доступности инструкций, повышение эффективности обучения

4. Синергия этнокультурного и билингвального подходов на практике.

Реальное формирование адаптивной среды происходит на стыке этих двух подходов, когда они взаимно усиливают друг друга. Например, при изучении традиционной игры или физического упражнения, объяснение его истории и смысла может происходить на родном языке участников, что углубляет их погружение и понимание. Такой синтез позволяет задействовать *эмоциональную память* и *культурные архетипы*, делая процесс адаптации более естественным и глубоким.

Работа с семьей в этом контексте также приобретает двуязычный и кросс-культурный характер. Семейно-ориентированный подход, как отмечено в источниках, предполагает вовлечение членов семьи в совместную работу. Консультирование, просвещение и вовлечение родителей и опекунов должны учитывать их языковые и культурные особенности. Это не только повышает родительскую компетентность, но и формирует прочный союз между педагогом и семьей, являющийся основой для долгосрочной и успешной социальной адаптации ребенка.

Разработка и внедрение подобных интегрированных программ требуют подготовки специальных кадров – инструкторов и методистов АФВ, которые обладают не только профессиональными знаниями в области адаптивной физкультуры, но и компетенциями в области межкультурной коммуникации, этнопедагогике и билингвальной методике.

Заключение.

Формирование эффективной социальной адаптивной среды в адаптивном физическом воспитании – это многомерная задача, решение которой лежит в плоскости интегративного подхода. Этнокультурный и билингвальный подходы, рассмотренные в данной статье, представляют собой мощный ресурс для ее решения.

Их системное применение позволяет перейти от унифицированной модели АФВ к персонализированной, где в центре внимания находится не просто человек с ограниченными возможностями здоровья, а целостная личность со своим культурным багажом, языком и системой ценностей. Это создает условия для:

- гармоничного развития личности, соединяющего физический прогресс с укреплением психоэмоционального здоровья и культурной идентичности;
- преодоления социальной изоляции через создание сплоченных групп на основе общих культурных смыслов и комфортной коммуникации;
- повышения эффективности всего реабилитационного процесса за счет роста внутренней мотивации участников и их семей.

Таким образом, интеграция этнокультурного и билингвального компонентов в практику АФВ является не просто данью уважения к разнообразию, а стратегическим направлением развития, отвечающим принципам гуманистической педагогики и способствующим построению настоящего инклюзивного общества.

Список литературы

1. Кожемякина В.А. Актуальные проблемы билингвизма и полилингвизма в Республике Саха (Якутия) / В.А. Кожемякина // Лингвистика и методика преподавания иностранных языков. – 2020. – №1(12). – С. 187–203. DOI 10.37892/2218-1393-2020-12-1-187-203. EDN BBZWXU
2. Бугаева А.Л. Использование прогрессивных традиций народной педагогики в воспитании учащегося / А.Л. Бугаева // Просвещение на Крайнем Севере. – 1985. – №22. – С. 96–101.

3. Волков Г.Н. Этнопедагогика: учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Г.Н. Волков. – М.: Академия, 1999. – 168 с.
4. Волков Г.Н. Якутские этнопедагогические этюды / Г.Н. Волков; сост. А.А. Григорьева. – Якутск, 1998. – 70 с.
5. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с. EDN ZAJNCP
6. Жирков Е.П. Концепция обновления и развития национальных школ Якутской – Саха ССР / Е.П. Жирков // Как возродить национальную школу. Шаги Республики Саха (Якутия): статьи и материалы. – М.: Просвещение, 1992. – С. 74–80.
7. Куфтяк Е.В. Билингвизм у детей: влияние на когнитивно-коммуникативное развитие и инструменты измерения / Е.В. Куфтяк, Л.М. Ханухова, Е.В. Пойманова // Современное дошкольное образование. – 2019. – №2(92). – С. 30–39. DOI 10.24411/1997-9657-2018-10042. EDN FPSNGU
8. Кочнев В.П. Традиционные игры и национальные виды спорта коренных народов Якутии в современной системе физического воспитания: дис. ... д-р пед. наук: 13.00.04. – Якутск, 1998. – 92 с.
9. Мкртычева Н.С. Билингвизм как тенденция развития современного общества / Н.С. Мкртычева, Е.А. Мильцева // Молодой ученый. – 2017. – №15(149). – С. 712–714. EDN YLNUUL
10. Назарова Н.М. Специальная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Н.М. Назарова. – М.: Академия, 1999.
11. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.
12. Семенова К.А. Перинатальное поражение ЦНС и детский церебральный паралич / К.А. Семенова. – М.: Медика, 2007. – 506 с.
13. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.
14. Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: методическое пособие / Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2004.

Черноградский Радислав Дмитриевич

Аммосова Лилия Ивановна

канд. пед. наук, руководитель

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им МК Аммосова»
г Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Аннотация: в статье рассматривается вопрос использования средств лечебной физической культуры для коррекции осанки у детей с нарушением зрения. Анализируются основные причины развития нарушений осанки у данной категории детей, а также значимость правильной осанки для поддержания функционального состояния опорно-двигательного аппарата и общего здоровья. Представлен комплекс упражнений лечебной гимнастики, направленный на укрепление мышц, коррекцию деформаций позвоночника и улучшение физиологических функций дыхательной системы. Подчеркивается важность регулярного выполнения упражнений и соблюдения правил лечебной физкультуры для повышения адаптационных возможностей организма и профилактики осложнений.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, коррекция осанки, дети с нарушением зрения, сколиоз, лечебная гимнастика, опорно-двигательный аппарат, физическая реабилитация, адаптация организма.

Зрение – самый основной источник познания информации о внешнем мире, 85–90% информации поступает в наш мозг через зрение, а частичное или глубокое нарушения его функций вызывает ряд отклонений в физиологическом или психологическом развитии ребенка.

Нарушения осанки являются одной из наиболее распространенных проблем в заболевании опорно-двигательного аппарата у детей с нарушением зрения. Осанка играет важнейшую роль в сохранении здорового позвоночника и мозгового кровообращения, правильного физиологического положения внутренних органов, в том числе зрительного анализатора, их функционирования и циркуляции крови. Кроме того, осанка имеет значение для положительной физиологической ходьбы, которая совместно с физиологичными изгибами позвоночника и сводами стоп создает условия для амортизации организма, способствует экономии энергии при ходьбе, прыжках и беге. Таким образом, организм находится в состоянии оптимального равновесия, запросто передвигается и меньше устает. У детей с различными отклонениями в состоянии гигиены при воздействии неблагоприятных факторов состояние здоровья продолжает ухудшаться и может быстро перейти в хроническое нарушение здоровья.

Основные визуальные функции:

- центральное зрение – способность глаза различать небольшие детали, предметы при взгляде прямо перед собой;
- периферическое зрение человека – способность ориентироваться в пространстве;
- цветовое зрение – способность улавливать и различать световые лучи с различной длиной волны;

– бинокулярное острота зрения – способность видеть одновременно двумя глазами;

– светоощущение – способность зрения к восприятию света.

По причине, вызвавшей нарушения зрения, их классифицируют на:

– врожденные – в случае если повреждающий фактор действовал в период внутриутробного развития плода (больше инфекции и метаболические расстройства);

– наследственные – когда заболевание глаз передается из поколения в колено (например, дальтонизм, катаракта, глаукома и другие);

– приобретенные – когда причина действовала после рождения ребенка (инфекции, травмы и иные).

Осанка – привычное положение тела человека в покое и при перемещениях; формируется с самого раннего периода детства в процессе подъема, развития и воспитания. Правильная осанка делает фигуру человека изящной и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма человека.

Основными средствами лечебной физкультуры при сколиозе являются лечебная гимнастика и корригирующая электрогимнастика (коррекционная).

Цели лечебной гимнастики при сколиозе.

1. Стабилизация позвоночника путем укрепления мышц.

2. Коррекционное воздействие на деформацию.

3. Улучшение высокофункциональной способности грудной клетки.

4. Выработка правильной осанки.

5. Общеукрепляющее воздействие на организм, направленное на улучшение деятельности всех систем и органов.

Правила успешного пользования лечебной физкультурой при сколиозе. Как и большинство способов лечения, ЛФК учитывает выполнение определенных правил, соблюдение которых позволит больному получить максимальный эффект от занятий физкультурой, а также обезопасит от нежелательных последствий и травм. Следующие правила необходимы каждому, кто всерьез решил начать заниматься лечебными процедурами.

1. Перед началом занятий, выполнение разминки, чтоб подогреть и растянуть мышцы и связки.

2. Упражнения должны обязательно выполняться в неторопливом темпе. Не рекомендуется делать резких движений, выполнять прыжки и разные элементы акробатики.

3. Стоит исключить повышенную физическую нагрузку, не пристало допустить использование штанги и гантелей.

4. ЛФК должна проводиться по мере писанию медицинского работника, который обладает всеми информацией о типе сколиоза и имеет возможность подобрать наиболее подходящий вид упражнения.

Комплекс упражнений по лечебной физкультуре при сколиозе состоит из разминки, основных упражнений и заключительной части.

Разминка. Каждое разминочное упражнение выполнять по 8–10 раз.

Упражнение 1. Прислониться спиной к стене или ровной вертикальной плоскости так, чтобы пятки, икроножные мышцы и ягодицы упирались в нее. Выпрямить спину, придав осанке анатомически надежное положение. Сделать шаг вперед, сохранив правильное расположение осанки. Дышать ровно, без задержек.

Упражнение 2. Исходное положение – стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Выполнять приседания, поднимая при этом руки

вперед, спину держать прямо. Выполнять медленно, во время приседания делать вдох, при подъеме — выдох.

Упражнение 3. Поставить ноги на ширину плеч, руки в свободном положении. На счет «1» вдохнуть и одновременно поднять обе руки вверх, на «2» потянуться, на счет «3» задержаться, на счет «4» выдохнуть, опуская руки. Во время выполнения упражнения держать спину ровной.

Упражнение 4. Поставить ноги на ширину плеч, руки опустить вдоль туловища, спину выпрямить. Сделать 4 круговых движения плечами сначала назад, затем 4 таких же движения вперед.

Упражнение 5. В положении стоя поднять ногу, согнутую в колене, максимально высоко и удерживать такую стойку несколько секунд, после чего вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз каждой ногой.

Базовые симметричные процедуры.

Упражнение 1. Лежа на спине, приподнять ноги над полом (примерно на 30–40°) и выполнять движения, имитирующие работу ножниц. Упражнение выполнять тщательно в горизонтальной и вертикальной плоскостях. Выполнить 4 подхода (по 2 каждой разновидности). Длительность 1 подхода – 30 секунд.

Упражнение 2. Исходное положение – стоя на коленях. Не разгибаясь, сесть ягодицами на пятки, опираясь ладонями на пол. При поддержке рук начать передвигать туловище сначала влево, затем вправо. Осуществлять движения медленно, задерживаясь в каждой позиции на несколько секунд. Выполнить 10 таких движений (по 5 на каждую сторону).

Упражнение 3. Исходное положение – упор стоя на коленях. В таком положении округлить спину, затем наоборот — прогнуть. Выполнить упражнение в медленном темпе. Количество повторов – 5.

Упражнение 4. Взять твердую подушку и лечь на нее животом. Сцепить руки за спиной в замок. Выполнять подъем тела вверх на максимально возможную высоту. Задействованы мышцы поясничного отдела спины. Сделать 10 подъемов.

Упражнение 5. Стойка ноги врозь. Соединить лопатки и удерживать их в таком положении около 5 секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.

Заключительная часть.

Упражнение 1. Исходное положение – стоя, руки в замке за спиной. Ходьба на пятках в течение 30 секунд.

Упражнение 2. Исходное положение – стоя, руки вверх. Ходьба на носках в течение 30 секунд.

Упражнение 3. Ходьба на месте с поднятием бедер как можно выше. Продолжительность – 30 секунд.

Расслабиться и восстановить дыхание. Поднять руки вверх и одновременно сделать глубокий вдох, задержать дыхание на несколько секунд, медленно опустить руки и сделать выдох. После занятия уделить 10–15 минут для отдыха.

Приведенный выше комплекс лечебной физкультуры выполнять ежедневно.

Список литературы

1. Леутко В.К. Профилактика и коррекция нарушений осанки / В.К. Леутко. – Могилев: МГУ имени Кулешова А.А., 2019. – 56 с.
2. Демиргочлян Г.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г.Г. Демиргочлян. – М.: Советский спорт, 2000. – 160 с.

3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: уч. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.А. Дмитриев. – М.: Академия, 2012. – 210 с.

4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.defectologiyapro/zhurnal/deti_s_narusheniem_zreniya/?ysclid=m3ck0uie2z481609828 (дата обращения: 18.10.2025).

5. Лечебная физическая культура при сколиозе у детей: практическое пособие для врачей / Д.А. Чечётин, А.Н. Цуканов, А.Е. Филюстин [и др.]. – Гомель: ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», 2015. – 93 с. EDN LGSYYP

Яковлев Ярослав Владимирович
студент

Научный руководитель
Колодезникова Сардаана Ивановна
канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РАЗРАБОТКА МНОГОДНЕВНОГО ТУРА В ТОМПОНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

Аннотация: в статье рассматриваются теоретические и практические аспекты разработки многодневного туристического маршрута в Томпонском районе Республики Саха (Якутия). В ходе исследования были изучены природно-географические, историко-культурные и транспортно-инфраструктурные ресурсы района, определены принципы построения туристического маршрута. Практическим результатом является программа многодневного тура «По дикой Якутии: путешествие по Томпонскому району», включающая активные формы отдыха, этнокультурные элементы и мероприятия по охране природы.

Ключевые слова: Томпонский район, Республика Саха (Якутия), туризм, маршрут, этнотуризм, экотуризм, устойчивое развитие, региональный туризм.

Введение. Развитие внутреннего туризма в Российской Федерации является одним из приоритетных направлений государственной политики в сфере туризма [1]. Республика Саха (Якутия) обладает уникальными природными и культурными ресурсами, которые формируют высокий потенциал для создания конкурентоспособных туристических продуктов. Особое внимание заслуживает Томпонский район – территория с высокими природно-рекреационными и этнографическими возможностями.

Цель данного исследования – разработать концепцию многодневного туристического маршрута, ориентированного на сочетание активного и познавательного туризма, с учетом принципов устойчивого развития.

Разработка многодневного тура включает несколько ключевых этапов.

1. **Анализ туристского потенциала территории.** Он предполагает изучение природных, культурных, исторических и социально-экономических особенностей региона.

2. *Определение целевой аудитории.* Для Томпонского района маршрут ориентирован на внутренний туризм, молодежные и этно-экологические группы.

3. *Построение логистической схемы маршрута.* Учитывается транспортная доступность, сезонность и безопасность.

4. *Формирование программы пребывания.* Включает баланс между экскурсионными, активными и культурными мероприятиями.

Согласно методическим рекомендациям Федерального агентства по туризму РФ [2], туристский продукт должен обладать целостностью, тематической направленностью и учитывать принципы минимального воздействия на природную среду.

Название тура: «По дикой Якутии: путешествие по Томпонскому району».

Продолжительность: 6 дней/5 ночей.

Тип тура: комбинированный (экологический, этнографический, приключенческий).

Маршрут: Якутск – пос. Хандыга – перевал Кюбеме – р. Алдан – Верхняя Амга – Хандыга – Якутск.

Основные объекты посещения:

- Музей освоения трассы Колыма;
- Долина реки Алдан;
- Священные скалы Кюбеме;
- Этнографический центр «Томпон»;
- Народные ремесленные мастерские.

Посёлок Хандыга – логистический и культурный центр. Хандыга исторически сформировалась на берегу реки Алдан и выполняет роль основного перевалочного пункта при движении вглубь Томпонского района. В посёлке располагаются историко-краеведческий музей и пункт материально-технического обеспечения; это обеспечивает возможность знакомства с локальной историей, культурой и организацией снабжения группы перед выходом в природу. Выбор Хандыги как начальной/окончательной точки маршрута обусловлен наличием транспортных связей и сервисной инфраструктуры.

Долина реки Алдан и притоки (включая Хандыгу). Река Алдан представляет собой одну из ключевых водных артерий региона, обеспечивая возможности для сплава, рыбалки и наблюдения за разнообразием водных экосистем. Геоморфология русла – перекаты, порожистые участки и острова – создаёт привлекательный рекреационный потенциал. Аргумент выбора: важность Алдана как природного коридора, наличие рыбо- и судоходных участков, эстетическая ценность ландшафтов и возможность организации водной части программы.

Перевал Кюбеме и прилегающие горные выходы. Перевалы Томпонского района формируют панорамные точки обзора и представляют интерес с геологической и культурной точек зрения (в ряде мест – сакральные скалы). Перевал Кюбеме (и подобные ему участки) включается в маршрут как ключевая «вершина» для фотографических стоянок, коротких треков и полевых занятий по географии и экологии. Выбор оправдан уникальностью горных форм рельефа и их доступностью из Хандыги при хороших дорожных условиях.

Этнографический центр и мастерские Томпонского района. Посещение локальных этнокультурных площадок позволяет познакомиться с

традициями якутского народа, локальными ремёслами и кухней. Включение таких объектов повышает социальную значимость тура, обеспечивает приток дохода населению и способствует сохранению нематериального культурного наследия. Аргументация: культурная ценность и возможность организации мастер-классов для участников (ремесла, изготовление национальной одежды, кухонные практики).

Природные памятники – «Каменные столбы», родниковые источники и уникальные флористические участки. Эти объекты важны для формирования образовательного компонента маршрута – изучения геологии, ботаники и сохранения редких видов. Выбор мотивируется их научной и эстетической ценностью, а также их пригодностью для полевых практик.

Историко-памятные места (следы лагерей ГУЛАГа, военные и транспортные объекты). Историческая составляющая маршрута добавляет глубины восприятию региона, позволяет проводить тематические экскурсии и создавать просветительские программы. Выбор обусловлен наличием экспозиций в местных музеях и образовательной необходимостью сохранения памяти о прошлом [3].

Программа тура.

День 1. Отъезд из Якутска, переезд в Хандыгу, обзорная экскурсия.

День 2. Экспедиция на перевал Кюбеме, фотографирование природных ландшафтов.

День 3. Сплав по реке Алдан, рыбалка, экологическая акция по уборке берегов.

День 4. Посещение этнографического центра, участие в мастер-классах по традиционным ремеслам.

День 5. Поход к природному памятнику «Каменные столбы», вечер якутской кухни.

День 6. Возвращение в Якутск. Подведение итогов и анкетирование участников.

Ожидаемые результаты реализации тура.

1. Повышение туристической привлекательности района.
2. Вовлечение местного населения в сферу услуг.
3. Сохранение природного и культурного наследия через ответственное посещение.

Заключение. Разработка многодневного туристического маршрута в Томпонском районе Республики Саха (Якутия) способствует устойчивому развитию внутреннего туризма и социально-экономическому росту региона. Внедрение подобных проектов позволяет популяризировать уникальные природные и этнокультурные ресурсы Якутии, формируя положительный имидж республики как привлекательного туристического направления.

Список литературы

1. Распоряжение Правительства РФ «О Концепции федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019–2025 годы)» от 5 мая 2018 г. №872-р (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/71942336/> (дата обращения: 01.10.2025).
2. Об утверждении Методических рекомендаций по организации в субъектах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.economy.gov.ru/material/file/d917577a6d764504d750360753286fe9/metodicheskie_rekomendacii.pdf (дата обращения: 01.10.2025).
3. Визитная карточка Томпонского района [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mr-tomponskij.sakha.gov.ru/o-munitsipalnom-obrazovanii/vizitnaja-kartochka-tomponского-raiona> (дата обращения: 01.10.2025).

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Винокурова Ольга Егоровна

канд. пед. наук, доцент
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Лыткин Вячеслав Петрович

магистрант
Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

Аннотация: в статье представлен анализ подготовки учащихся начальной школы к сдаче норм ВФСК ГТО. Одной из задач данного комплекса является модернизация системы развития детско-юношеского и школьного спорта. Раскрываются вопросы педагогического контроля за физической подготовленностью школьников, а также изучения и выбора состава испытаний из вариативной части, который возможен при условии учета индивидуальных особенностей функционального состояния и физической подготовленности обучающихся.

Ключевые слова: ГТО, педагогический контроль, школа, физическая культура, спорт, младший школьный возраст.

Введение.

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) направлен на формирование у детей навыков здорового образа жизни, физической активности и спортивной культуры. В этом контексте особое внимание следует уделить подготовке младших школьников к выполнению нормативов ГТО, поскольку именно в этот период закладываются основы физической активности и формируются привычки, которые могут сохраняться на протяжении всей жизни.

В условиях современного общества, где наблюдается тенденция к снижению физической активности среди детей, важно разработать методические подходы, которые будут способствовать вовлечению школьников в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Цель исследования – изучение и разработка эффективной методики подготовки младших школьников к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» с учётом особенностей физической подготовленности, мотивации и отношения к выполнению норм и требований ВФСК «ГТО».

Результаты исследования и их обсуждение.

Исследование проходило на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №39 имени Николая Ивановича Шарина» городского округа «город Якутск» среди обучающихся 2 классов в количестве 40 человек в возрасте 7–9 лет.

На формирующем этапе – комплектование контрольного и экспериментального групп – в педагогическом эксперименте участвовали обучающиеся 2 «Д» и «Е» класса в количестве 20 человек в каждом классе.

Условием эксперимента являлось использование разработанной методики, состоящей из трех модулей. учитель физической культуры, классный руководитель и кружок «Готов к труду и обороне», что позволило повысить интерес учащихся к физической активности и улучшить их физическую подготовленность.

Первый модуль учитель по физической культуре в течение проведения педагогического эксперимента проводит для экспериментальной группы пятиминутки в начале урока по теоретической части физической культуры и здоровья.

Второй модуль – классный руководитель проводит родительские собрания по теме ЗОЖ, ГТО, а также комплексы упражнения оздоровительной направленности.

Третий модуль – работа кружка для экспериментальной группы.

Содержание программы курса.

1. Введение в физическую культуру (1–2 занятия).
2. Разминка и общая физическая подготовка (3–4 занятия).
3. Основы спортивных игр (5–8 занятия).
4. Подготовка к нормативам ВФСК ГТО (9–12 занятия).
5. Игровые и эстафетные задания (13–16 занятия).
6. Здоровый образ жизни (17–18 занятия).
7. Итоговое тестирование и соревнования (19–20 занятия).

Мы полагаем, что положительные изменения у детей экспериментальной группы произошли за счет внедрения комплекса разработанных нами мероприятий, где основным фактором явилась работа классного руководителя и учителя физической культуры с обучающимися и их родителями. Более наглядно динамику сдачи нормативных требований комплекса ГТО 2 ступени в каждой группе можно увидеть на следующих диаграммах.

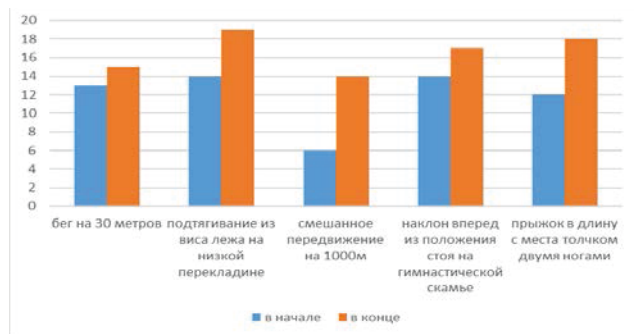


Рис. 1. Динамика развития физической подготовки в контрольной группе

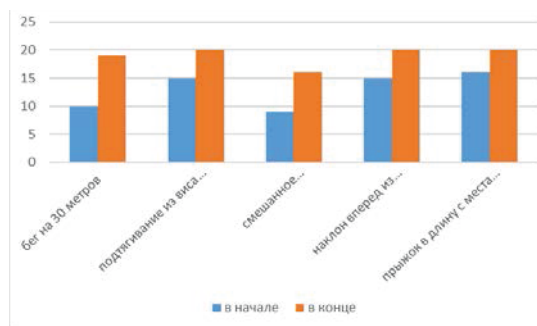


Рис. 2. Динамика развития физической подготовки в экспериментальной группе

Результаты исследования подтверждают эффективность разработанной программы подготовки младших школьников к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» 2 ступени. Экспериментальная группа продемонстрировала значительные улучшения в физической подготовленности по сравнению с контрольной группой. Это свидетельствует о том, что целенаправленная работа по развитию физических качеств у детей способствует успешному выполнению норм ГТО и формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Заключение.

1. Внедрение предложенной методики в учебно-воспитательный процесс позволило выявить следующие *особенности подготовки школьников к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»*:

- организационно-методический – обеспечение медицинского сопровождения, организация и обеспечение судейства;
- нормативно-тестирующий аспект – проведение с занимающимися функциональной диагностики и физических возможностей;
- содержательный аспект – применение рационального подбора состава испытаний, при подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса и использование трех модулей: *первый модуль* – учитель физкультуры, *второй модуль* – классный руководитель, *третий модуль* – внеурочная деятельность: Кружок «Готов к труду и обороне».

На основании полученных результатов нами разработаны практические рекомендации по внедрению методики улучшения физической подготовки.

Список литературы

1. Апина А.И. Пути формирования физкультурной самостоятельности учащихся в рамках подготовки к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / А.И. Апина, Л.Н. Суханова, О.В. Аракчеева // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2014. – С. 7–12.
2. Дунникова О.С. Физическое воспитание школьников в условиях внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) / О.С. Дунникова // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2015. – №1. – С.44–49. EDN VBFPOX
3. Лыткин В.П. Исследование применения дифференцированного подхода в подготовке к выполнению комплекса ВФСК ГТО учащихся 14–15 лет / В.П. Лыткин, А.В. Васильев, О.Е. Винокурова // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Якутск, 2025. – С. 425–430. EDN XYOEGS

Винокурова Ольга Егоровна

канд. пед. наук, доцент
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Поскачина Розалия Дмитриевна

бакалавр, студентка
Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** авторы отмечают, что развитие двигательной активности является важным аспектом в формировании практических навыков здорового образа жизни у школьников. В статье рассматриваются ключевые подходы к организации двигательной активности, приобретаемые учащимися в физкультурно-оздоровительных формах работы. Обсуждаются методы, направленные на развитие движений в самостоятельную деятельность при взаимодействии учителя физической культуры и классного руководителя во время урочной и внеурочной занятости детей.*

***Ключевые слова:** двигательная активность, здоровый образ жизни, школьники, физическое воспитание, практические навыки.*

Формирование навыков здорового образа жизни у детей школьного возраста становится одной из важнейших задач современного образования. В условиях роста гиподинамии, связанной с малоподвижным образом жизни и увеличением времени, проводимого за экранами, особую актуальность приобретает двигательная активность. Физическое воспитание и уроки физической культуры играют центральную роль в создании устойчивых практических навыков, направленных на укрепление здоровья и профилактику различных заболеваний. Снижение двигательной активности младших школьников стало важной темой обсуждения среди педагогов, врачей и родителей в последние годы. Во-первых, внедрение в жизнь компьютерных технологий и гаджетов стало одной из главных причин снижения физической активности. Также, современная учебная программа часто перегружена, что оставляет детям меньше времени для физической активности. Во-вторых, увеличение числа семей с работающими родителями приводит к тому, что дети меньше времени проводят на улице. В некоторых регионах недостаток спортивных площадок, парков и безопасных мест для игр также влияет на уровень активности детей. Если у детей нет доступа к местам для активного отдыха, они могут меньше заниматься физической культурой.

Это подчеркивает необходимость внедрения программ, направленных на повышение физической активности среди детей. Для борьбы с этой тенденцией необходимо внедрять программы, способствующие увеличению двигательной активности младших школьников, включая развитие физкультуры в школах, организацию спортивных секций и активное вовлечение родителей в физические активности вместе с детьми. Также важно создавать условия для безопасного и доступного активного отдыха на свежем воздухе.

Цель исследования – выявить влияние двигательных умений и навыков, приобретенных детьми в физкультурно-оздоровительных формах работы как средства формирования навыков здорового образа жизни и разработать комплекс мероприятий.

Результаты исследования и их обсуждение.

В ходе проведенного исследования нами были изучены литературные источники и обоснована методика и составлен комплекс мероприятий по повышению двигательной активности как средства формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

Для оценки уровня двигательной активности младшего школьного возраста, были выделены критерии и показатели развития подвижности детей (по М.А. Руновой): проявление интереса к освоению новых движений, желание включаться в деятельность, организованную педагогом, другими детьми и самому инициировать двигательную деятельность. Нами были выделены критерии, характеризующие двигательную активность. Для детей, имеющих высокий уровень, характерна разнообразная самостоятельная двигательная деятельность, насыщенная играми и упражнениями разной степени интенсивности при целесообразном их чередовании.

Однако этим детям не всегда удастся правильно и качественно выполнить задание, у них отмечается не достаточное владение техникой движений. Дети, имеющие средний уровень, очень подвижны, но не отличаются особой ловкостью и координацией движений, часто невнимательны во время выполнения физических упражнений. Не умеют выполнять двигательные задания в умеренном темпе и порой не доводят их до конца, совершают множество беспорядочных движений (покачивание, полуприседание, подпрыгивание и т. д.). Дети, имеющие низкий уровень, отличаются однообразной малоподвижной деятельностью с преобладанием статистического компонента.

Для оценки деятельности детей была использована методика наблюдения и оценки разнообразия движений в самостоятельной деятельности детей, разработанная В.А. Шишкиной, М.Н. Дедулевич.

1. Разнообразие движений. Учитываются все движения и действия (по видам и способам выполнения): одно и то же движение, выполняемое с двумя, в паре со сверстником и т. п.

2. Уровень самостоятельной двигательной активности в подвижных играх.

Обобщая результаты проведенных диагностики, нами были выявлены уровни двигательной активности детей младшего школьного возраста.

Таким образом, в ходе проведения констатирующего этапа эксперимента было установлено, что у детей младшего школьного возраста преобладает низкий уровень двигательной активности (37%).

Этим детям присуща однообразная малоподвижная деятельность с преобладанием статистического компонента. Они часто не уверены в своих возможностях, отказываются выполнять трудные задания. При возникновении сложностей пассивно ждут помощи со стороны учителя, медлительны. Школьники имеют недостаточное представление о двигательной активности. Все вышесказанное позволяет сделать вывод о необходимости проведения работы по формированию двигательной активности у детей младшего школьного возраста в процессе использования подвижных игр.

Внедрение предложенной методики в учебно-воспитательный позволило сделать следующие аспекты.

1. Организационно-методический. Обеспечение системы мероприятий по повышению двигательной активности младших школьников.

2. Диагностический. Для проведения первичной диагностики были отобраны следующие диагностические методики: определение уровня физической подготовленности (прыжок в длину с места, наклон вперед сидя, бег на 30 м.).

3. Содержательный – внедрение программы кружка «Шаг вперед», включающей в себя нормы ГТО. В программе представлен тематический план, который включает в себя 17 занятий. Учитель физической культуры в программе является координатором, а также организатором встреч со школьниками.

На основании полученных результатов нами разработаны практические рекомендации по внедрению методики улучшения физической подготовки.

Учителю физической культуры необходимо разработать план работы по подготовке школьников, ориентируясь на дорожную карту образовательного учреждения.

Необходимо формировать у обучающихся знания в области физической культуры и спорта, представление о физической подготовке и физических способностях (качествах), физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма, способах её регулирования в процессе выполнения физических упражнений и др.

Список литературы

1. Сергин Ю.Ю. Системная организация оздоровительных мероприятий в режиме учебной деятельности в общеобразовательных школах / Ю.Ю. Сергин, О.Е. Винокурова // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики. – Якутск, 2021. – С. 86–90. EDN ZCPGLU
2. Русанов В.П. Здоровье – пути его сохранения и укрепления в современной школе / В.П. Русанов, Н.И. Беляков, М.С. Гончарова // Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни: матер. III Междунар. науч.-практ. конф. – Усть-Каменогорск, 2015. – С. 56–62.
3. Сидорова Н.И. Формирование здорового образа жизни у младших школьников через физическую культуру / Н.И. Сидорова // Физическая культура: наука и практика. – 2021. – С. 30–35.

Григоренко Милена Александровна
студентка

Крупница Ксения Владимировна
студентка

Научный руководитель
Обелевский Алексей Аркадьевич
старший преподаватель

УО «Гродненский государственный
университет им. Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

СИНЕРГИЯ ФАКТОРОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Аннотация: авторы отмечают, что в современном спорте высоких достижений успешность атлета определяется не только его физической одаренностью и отточенной техникой, но и сложным взаимодействием множества факторов, лежащих в плоскости психологии, педагогики, медицины и биологии. Эволюция спортивной подготовки показала, что односторонний подход, фокусирующийся исключительно на физических нагрузках, не способен обеспечить стабильно высокие результаты и, более того, может нанести непоправимый вред здоровью спортсмена. На сегодняшний день общепризнана необходимость интеграции психолого-педагогических и медико-биологических аспектов в единую, целостную систему спортивной подготовки. Только такой комплексный подход позволяет максимально раскрыть потенциал спортсмена, сохранить его здоровье на протяжении всей карьеры и обеспечить устойчивый прогресс в условиях возрастающей конкуренции и интенсивности тренировочных процессов. Данная статья призвана детально рассмотреть ключевые составляющие этих аспектов и продемонстрировать их неразрывную взаимосвязь.

Ключевые слова: спортсмены, спорт, травмы, здоровье.

1. Психолого-педагогические аспекты спортивной подготовки.

Психологическая устойчивость и адекватное педагогическое воздействие являются критически важными компонентами, формирующими личность спортсмена и его способность к эффективной деятельности в стрессовых условиях соревнований и высоких тренировочных нагрузок.

1.1. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование психических качеств, обеспечивающих высокую эффективность деятельности спортсмена. Она включает в себя несколько ключевых направлений.

Мотивация и целеполагание. Основой любого достижения является сильная и устойчивая мотивация. Различают внешнюю (награды, признание) и внутреннюю (удовольствие от процесса, самореализация) мотивацию. Наиболее эффективной является внутренняя мотивация, кото-

рая обеспечивает долгосрочную приверженность спорту и способность к самопреодолению [7]. Целеполагание включает постановку как долгосрочных (олимпийская медаль), так и краткосрочных (результат на ближайшем старте, улучшение показателя на тренировке) целей, что помогает поддерживать фокус и оценивать прогресс [13].

Волевые качества. К ним относятся настойчивость, целеустремленность, самообладание, инициативность и решительность. Развитие этих качеств, происходит через постоянное преодоление трудностей в тренировочном процессе, формирование привычки доводить начатое до конца и умение действовать в условиях неопределенности [6].

Стрессоустойчивость и саморегуляция. Соревновательная деятельность неизбежно связана с высоким уровнем стресса. Психологическая подготовка включает обучение спортсменам техникам саморегуляции: аутогенной тренировки, прогрессивной мышечной релаксации, визуализации и дыхательным упражнениям. Эти методы помогают контролировать предстартовое волнение, восстанавливаться после нагрузок и сохранять оптимальное состояние для выступления [4].

Концентрация внимания и самоконтроль. Способность максимально сосредоточиться на выполнении задачи, отсекая внешние отвлекающие факторы, и умение корректировать свои действия в зависимости от ситуации являются залогом технического совершенства и тактической грамотности.

1.2. Педагогические аспекты.

Педагогическое воздействие является фундаментом для формирования личности спортсмена, его спортивного мастерства и морально-этических принципов. Ключевая роль здесь принадлежит тренеру.

Индивидуализация тренировочного процесса. Эффективная подготовка возможна только при учете индивидуальных особенностей каждого спортсмена: его возраста, пола, физиологических и психологических характеристик, уровня подготовленности и вида спорта [14]. Это позволяет оптимально распределять нагрузки, подбирать методики и предотвращать перетренированность

Формирование личности и воспитание. Тренер является не только наставником в спорте, но и воспитателем. Важной задачей является формирование таких качеств, как дисциплина, ответственность, трудолюбие, честность, уважение к сопернику и судьям, умение работать в команде. Эти аспекты лежат в основе спортивной этики и общечеловеческих ценностей [12].

Эффективная коммуникация. Умение тренера построить доверительные отношения со спортсменом, четко формулировать задачи, давать конструктивную обратную связь, мотивировать и поддерживать в трудные моменты является залогом успешного взаимодействия [9].

Долгосрочное планирование. Педагогический подход предполагает не только достижение краткосрочных результатов, но и стратегическое планирование карьеры спортсмена, его постепенное развитие с учетом возрастных кризисов и физиологических пиков.

2. Медико-биологические аспекты спортивной подготовки.

Медико-биологическое обеспечение является основой для сохранения здоровья, повышения адаптационных возможностей организма и эффективного восстановления спортсмена. Без его учета невозможно добиться долгосрочных успехов и избежать травм.

2.1. Физиологический контроль.

Систематический физиологический контроль позволяет объективно оценивать состояние организма спортсмена, его реакцию на нагрузки и степень адаптации, что является необходимым для предотвращения перетренированности и оптимизации тренировочного процесса.

Диагностика функционального состояния. Включает регулярное измерение показателей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, биохимические анализы крови, а также антропометрические измерения и оценку состава тела [5]. Эти данные позволяют оценить функциональные резервы организма и его готовность к нагрузкам [15].

Оценка адаптации к тренировочным нагрузкам. Мониторинг динамики физиологических показателей позволяет определить, насколько эффективно организм адаптируется к тренировкам, выявить признаки дезадаптации или переутомления [1].

Индивидуальный подход к дозированию нагрузок. На основе данных физиологического контроля тренер совместно со спортивным врачом корректирует объем и интенсивность тренировок, обеспечивая индивидуально оптимальный режим.

2.2. Биохимическое обеспечение и рациональное питание.

Правильное питание и адекватное биохимическое обеспечение являются фундаментом для поддержания высокого уровня энергии, обеспечения процессов восстановления и предотвращения дефицита необходимых веществ.

Рациональное питание. Составление индивидуальных диет является критически важным. Рацион должен соответствовать энергозатратам спортсмена, виду спорта, фазе тренировочного цикла и индивидуальным особенностям метаболизма [2]. Важную роль играет баланс макронутриентов и микронутриентов [10].

Спортивная фармакология. Использование разрешенных эргогенных средств и биологически активных добавок, способствует повышению работоспособности, ускорению адаптации к нагрузкам и более эффективному восстановлению.

Гидратация. Поддержание соответствующего водного баланса имеет первостепенное значение, так как даже небольшое обезвоживание может значительно снизить работоспособность и ускорить утомление.

2.3. Восстановление и реабилитация.

Эффективная система восстановления и реабилитации является залогом долголетия в спорте, предотвращения перетренированности и успешного возвращения после травм.

Методы восстановления. Включают широкий спектр воздействий. Это пассивные методы (полноценный сон, криотерапия, гидротерапия) и активные методы (растяжка, йога) [8]. Индивидуальный подбор и своевременное применение этих методов позволяют снизить уровень стресса, ускорить выведение продуктов обмена, восстановить мышечную ткань и центральную нервную систему.

Профилактика и лечение травм. Разработка индивидуальных программ по профилактике травм является неотъемлемой частью тренировочного процесса [11]. В случае возникновения травмы важна ранняя и точная диагностика, адекватное лечение и поэтапная, научно обоснован-

ная программа реабилитации под контролем спортивного врача и реабилитолога для полного восстановления функциональности и безопасного возвращения к тренировкам и соревнованиям.

Психологическая реабилитация. После серьезных травм или неудач спортсмену часто требуется психологическая помощь для преодоления страха, восстановления уверенности и возвращения к полноценной тренировочной деятельности.

3. Интеграция и взаимосвязь аспектов.

Ключевым моментом в современной спортивной подготовке является понимание того, что психолого-педагогические и медико-биологические аспекты не существуют изолированно, а образуют единую, сложную систему. Каждый аспект поддерживается и усиливает другие. Чрезмерные физические нагрузки без должного восстановления и контроля приводят к травмам и истощению. Отсутствие психологической подготовки ведет к срывам на соревнованиях, а без учета педагогических принципов спортсмен может потерять мотивацию или не раскрыть свой потенциал.

Таким образом, спортивная подготовка должна рассматриваться как холистический процесс, требующий тесного взаимодействия целой команды специалистов: тренера, спортивного врача, психолога, диетолога, физиотерапевта. Только совместная работа и комплексное понимание всех факторов позволяют достигать высоких и устойчивых результатов, сохраняя при этом здоровье и благополучие спортсмена.

Вывод. Интеграция психолого-педагогических и медико-биологических аспектов в единую систему спортивной подготовки является неотъемлемым условием для достижения высоких результатов в современном спорте. Каждый из этих компонентов не может рассматриваться изолированно, поскольку они взаимосвязаны и взаимовлияют друг на друга. Только комплексный и научно обоснованный подход, учитывающий все грани развития спортсмена – от его психического состояния и личностных качеств до физиологических адаптаций и биохимических процессов, – позволяет раскрыть полный потенциал, сохранить здоровье и обеспечить долгосрочную успешность в спортивной карьере.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Основы спортивной метрологии: учебник / В.К. Бальсевич. – М.: Физическая культура и спорт, 2009. – 240 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2013. – 336 с.
3. Биохимия мышечной деятельности: учебник / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко [и др.]. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 504 с.
4. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартянов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2005. – 328 с.
6. Дворецкий Л.В. Психология деятельности спортсменов / Л.В. Дворецкий. – М.: Советский спорт, 2018. – 216 с.
7. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с. EDN QEUYU
8. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2008. – 480 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

10. Медведев М.А. Спортивное питание: теория и практика / М.А. Медведев. – М.: Спорт, 2016. – 288 с.
11. Миронов С.П. Спортивная травматология / С.П. Миронов, А.В. Каплан. – М.: Медицина, 1982. – 320 с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.
13. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А.В. Родионов. – М.: Академия, 2010. – 368 с.
14. Смирнов Б.Н. Психология спорта в современном спорте / Б.Н. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 320 с.
15. Солодков А.С. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпийская литература, 2012. – 360 с.

Данилова Алиана Альбертовна
студентка

Находкин Олег Петрович
студент

Научный руководитель
Борисов Евгений Степанович
канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК КАК СРЕДСТВО УПРАВЛЕНИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКОЙ МАС-РЕСТЛЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы управления процессом силовой подготовки в мас-рестлинге. На основе анализа научно-методической литературы и практического опыта выявляются ключевые недостатки в организации контроля тренировочного процесса у спортсменов на этапе начальной специализации. Особое внимание уделяется потенциалу систематического ведения дневника тренировок как инструмента оперативного контроля и планирования силовых нагрузок. Определяются основные противоречия и нерешенные вопросы в системе управления подготовкой. Формулируются объект, предмет, цель, задачи и гипотеза научного исследования, направленного на совершенствование системы силовой подготовки мас-рестлеров на основе применения тренировочного дневника.

Ключевые слова: мас-рестлинг, силовая подготовка, дневник тренировок, управление тренировочным процессом, контроль нагрузок, этап начальной специализации, спортивная подготовка.

Современное развитие мас-рестлинга как вида спорта, требующего проявления максимальных силовых качеств в условиях кратковременной интенсивной работы, предъявляет особые требования к организации трениро-

вочного процесса [2; 4]. Особую значимость вопросы управления силовой подготовкой приобретают на этапе начальной спортивной специализации, где закладывается фундамент будущих спортивных достижений [1; 5].

Проведенный анализ существующей практики подготовки мас-рестлеров выявил ряд системных проблем в организации управления тренировочным процессом. Наиболее существенными из них являются: отсутствие единой системы контроля динамики тренировочных нагрузок, недостаточность оперативной обратной связи от спортсмена к тренеру, субъективность в оценке текущего функционального состояния атлета [3].

Несогласованность методов контроля тренировочных нагрузок создает фрагментацию мониторинга, снижает его объективность и усложняет сравнительный анализ. Отсутствие стандартных протоколов и нормативов препятствует своевременной коррекции нагрузок, что негативно влияет на адаптивные реакции и прогресс спортсменов. Таким образом, недостаточная структурированность системы контроля ограничивает возможности системного анализа и эффективного управления тренировочным процессом.

Оперативная обратная связь от спортсменов зачастую недостаточна для точной оценки их физиологического и психоэмоционального состояния, что затрудняет своевременное реагирование на признаки переутомления и травм. Особенно актуально в начальной фазе специализации, где недостаточная коммуникация повышает риски стрессовых состояний и травмирующих факторов, снижая общий КПД тренировочного процесса.

Практика часто базируется на субъективных показателях (усталость, боль, настроение), которые подвержены личностным и эмоциональным искажениям. Такая оценка препятствует объективному отслеживанию адаптивных процессов и увеличивает риск пропуска начальных симптомов перетренированности или травм, что способствует снижению эффективности коррекции тренировочной программы и повышает вероятность негативных последствий.

В этой связи систематическое ведение дневника тренировок представляется перспективным средством, позволяющим осуществлять регулярную фиксацию объемов и интенсивности нагрузок, отслеживать динамику силовых показателей и регистрировать субъективные ощущения спортсмена.

Особую остроту данная проблема приобретает в условиях учебно-тренировочных занятий, где отмечается дефицит индивидуального подхода, основанного на объективных данных о переносимости нагрузок и восстановлении спортсменов. Это приводит к неадекватному планированию тренировочных воздействий, возникновению состояний перетренированности либо недостаточности тренировочного стимула для развития силовых качеств. Использование дневника тренировок может служить основой для принятия обоснованных решений по коррекции тренировочных планов.

Выявленные проблемы обуславливают наличие противоречия между потребностью в системном управлении процессом силовой подготовки мас-рестлеров и отсутствием эффективных механизмов оперативного контроля и анализа тренировочной деятельности на этапе начальной специализации, в частности, недостаточным использованием возможностей дневника самоконтроля.

На основании анализа существующих проблем были определены основные элементы научного исследования.

Объект исследования: процесс силовой подготовки мас-рестлеров на этапе начальной спортивной специализации.

Предмет исследования: методика применения дневника тренировок как средства управления силовой подготовкой мас-рестлеров.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику систематического ведения и применения дневника тренировок как средство обратной связи для повышения эффективности силовой подготовки мас-рестлеров на этапе начальной специализации.

Задачи исследования.

1. Проанализировать современное состояние проблемы силовой подготовки и практику использования дневников самоконтроля в спортивной практике.

2. Выявить и систематизировать основные проблемы в организации контроля тренировочных нагрузок у мас-рестлеров на этапе начальной специализации.

3. Разработать структуру и содержание специализированного дневника тренировок, ориентированного на управление силовой подготовкой мас-рестлеров.

4. Экспериментально проверить эффективность применения разработанного дневника тренировок на уровень силовой подготовленности спортсменов.

Гипотеза исследования: предполагается, что систематическое ведение специально разработанного дневника тренировок, обеспечивающего регулярную фиксацию параметров нагрузки и субъективных показателей состояния спортсмена, позволит повысить эффективность управления процессом силовой подготовки и приведет к достоверному росту уровня специальной силовой подготовленности мас-рестлеров на этапе начальной специализации.

Планируемое исследование будет проводиться на базе специализированной детско-юношеской спортивной школы. В экспериментальной работе примут участие мас-рестлеры на этапе начальной спортивной специализации. Для решения поставленных задач предполагается использование комплекса методов: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Ожидается, что результаты исследования позволят разработать научно-методические рекомендации по использованию дневника тренировок для оптимизации силовой подготовки в мас-рестлинге.

Список литературы

1. Алексеев Д.В. Особенности силовой подготовки в единоборствах / Д.В. Алексеев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №8. – С. 45–48.
2. Винокуров А.А. Техничко-тактическая подготовка в мас-рестлинге / А.А. Винокуров. – М.: Физическая культура, 2019. – 167 с.
3. Захарьева Н.Н. Контроль в спортивной тренировке / Н.Н. Захарьева. – М.: Спорт, 2021. – 143 с.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2021. – 808 с.

5. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2022. – 576 с.

Мондоева Анна Геннадьевна
студентка

Горохова Евгения Игоревна
студентка

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: авторы статьи отмечают, что восстановление является важным аспектом спортивной подготовки, влияющим на физическую работоспособность, предотвращение травм и общее состояние здоровья спортсменов. В статье рассматриваются вопросы современных методов восстановления, их эффективность и применение в спортивной практике. Обсуждаются как традиционные, так и инновационные подходы к восстановлению, а также их влияние на производительность. Авторами рассмотрена проблема необходимости разработки комплексного подхода к восстановлению после физических нагрузок, учитывающего питание, отдых и методы восстановления мышц.

Ключевые слова: тренировочный процесс, восстановление, спортивная нагрузка, традиционные методы восстановления, инновационные методы восстановления.

Благодарим Колодезникову Маргариту Герасимовну – профессора, кандидата педагогических наук, за руководство и поддержку при проведении исследования и написания данной статьи.

Введение. Спортивные тренировки сопровождаются значительными физическими нагрузками, что может приводить к усталости, микротравмам и снижению работоспособности. Эффективное восстановление позволяет спортсменам улучшать свои результаты, снижать риск травм и поддерживать общее состояние здоровья [1]. В последние годы внимание исследователей и тренеров сосредоточилось на разработке и внедрении различных методов восстановления, которые могут быть адаптированы под индивидуальные потребности спортсменов. Уровень современной подготовки спортсменов предполагает рост физических и психических нагрузок, что в свою очередь будет увеличивать и степень утомления. Способность преодолевать утомление, возникающее в процессе соревновательной деятельности, в значительной степени обуславливает достижение спортивных результатов [9; 10].

Высокие нагрузки, которые переносят спортсмены, требуют интенсивного поиска средств восстановления их работоспособности в условиях оптимизации тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям и в период их проведения [8]. Поэтому знание закономерностей развития утомления и восстановления организма спортсмена имеет важное теоретическое и практическое значение.

Рост результатов в различных видах спорта обусловлен внедрением в подготовку спортсменов научно обоснованных средств управления тренировочным процессом и восстановления организма спортсменов [4–6]. В первом случае речь идет о применении нагрузок со значительными объемами и интенсивностью, увеличении участия в подготовительных и основных соревнованиях в течение года, во втором – о широком внедрении в систему подготовки комплекса восстановительных средств, в значительной степени улучшающих спортивную работоспособность за счет повышения возможностей ведущих систем организма переносить высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки, а также за счет снижения травматизма и заболеваний как начинающих так и высококвалифицированных спортсменов [2; 3; 7].

Цель – изучить влияние комплексных подход к восстановлению и повышению работоспособности после физических нагрузок.

Методы и организация исследования. При проведении исследования были использованы метод изучения литературных и научных источников, а также метод анкетирования и опроса.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате изучения литературных и научных источников, мы выделили, что существуют такие методы восстановления как: активное восстановление, пассивное восстановление, массаж, физиотерапия, питание и гидратация, сон, психологическое восстановление, технологические инновации, гидротерапия, йога и растяжка.

Опрос проведенный, среди местных спортсменов, занимающихся различными видами спорта в Северо-Восточном федеральном университете, позволил выявить следующее: наши спортсмены, при восстановлении используют следующие средства восстановления:

- после травм используют кедровую бочку;
- сауна;
- массаж;
- ЛФК (йога и растяжка);
- питание;
- сон;
- физиотерапия.

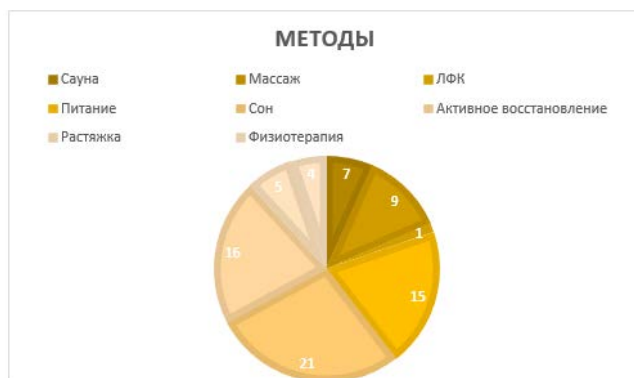


Рис. 1

Всего в опросе приняли 56 человек.

Не применяются такие методы как: гидротерапия, технологические инновации.

Также стоит отметить, что при подготовке спортсменов средства восстановления в нашем университете подбираются совместно с тренером и врачом, с учетом этапа подготовки, условий соревнований, тренировок, характера нагрузок, индивидуальных особенностей организма спортсмена, сроков соревнований и степени утомления спортсмена.

Заключение. Эффективные методы восстановления являются неотъемлемой частью подготовки спортсменов на всех уровнях – от любителей до профессионалов. Комбинирование различных подходов позволяет достичь наилучших результатов в восстановлении после тренировок и соревнований. В будущем мы сосредоточимся на исследованиях с учетом индивидуализации методов восстановления в зависимости от специфики спорта и особенностей каждого спортсмена.

Список литературы

1. Bishop D. Recovery from training: a brief review / D. Bishop, E. Jones, D.R. Woods // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2008.
2. Бестинов Р.В. Влияние восстановительных мероприятий на повышение работоспособности высококвалифицированных боксеров / Р.В. Бестинов, К.С. Колодезников, Н.А. Дмитриев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №10. – С. 55–58. EDN JNKRZA
3. Бондарчук Т.В. Саморегуляция психического состояния спортсменов высшей квалификации / Т.В. Бондарчук, В.Н. Потанов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №2. – С. 85–86. EDN MBXIII
4. Колодезников К.С. Детско-юношеский спорт: Мониторинг основной деятельности спортивных школ как управление качеством подготовки спортивного резерва (на примере спортивных школ Якутии) / К.С. Колодезников, В.В. Шелковникова, Д.Н. Лазарев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 18. №1. – С. 76–82. DOI 10.14526/2070-4798-2023-18-1-76-82. EDN DGFGRU
5. Колодезникова М.Г. Интегральная подготовка региональных сборных команд по единоборствам (на примере Республики Саха (Якутия)) / М.Г. Колодезникова // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22. №S1. – С. 62–66. DOI 10.14529/hsm22s111. EDN LSPYTW

6. Kolodeznikova M.G. Integrated theoretical and practical provisions for elite martial artists in far north / M.G. Kolodeznikova // Theory and Practice of Physical Culture. – 2019. – No. 10. – P. 2. EDN PYWYI1

7. Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе борцов-хапсагаистов / Н.Н. Константинов, М.Г. Колодезникова, К.С. Колодезников [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – №6. – С. 11–13. EDN QDTEBK

8. Лощинов В.Н. Восстановление мышечной работоспособности как фактор достижения высших спортивных результатов / В.Н. Лощинов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №7. – С. 55–58. EDN MBYUVB

9. Reilly T. Altered sleep/wake cycles and physical performance / T. Reilly, B. Edwards // Sports Medicine. – 2007.

10. Weerapong P. The effects of massage on delayed onset muscle soreness / P. Weerapong, R. Chaunчайyakul, K. Khamwan // Journal of Sports Science and Medicine. – 2005.

Находкин Олег Петрович

студент

Данилова Алиана Альбертовна

студентка

Научный руководитель

Борисов Евгений Степанович

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

КОМАНДНАЯ ИГРА В СТРУКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 12–14 ЛЕТ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВОК

Аннотация: в статье рассматривается роль командной игры в системе психологической подготовки юных футболистов 12–14 лет на подготовительном этапе тренировочного процесса. На основе анализа научной литературы и результатов оригинального анкетирования 14 юных футболистов Чаранской СОШ выявлены ключевые проблемные зоны психологической подготовленности. Теоретически обоснована и практически подтверждена эффективность интегральной подготовки с использованием специальных игровых упражнений для одновременного развития физических, технических, тактических и психических качеств. Предложен алгоритм действий тренера при организации подвижных игр, способствующий формированию командного взаимодействия и психологической устойчивости. Определены перспективные направления для дальнейших научных исследований в области психологического сопровождения юных спортсменов.

Ключевые слова: психологическая подготовка, юные футболисты, командная игра, подготовительный этап, интегральная подготовка, психологическая устойчивость, подвижные игры, эмоциональный контроль.

Современный футбол предъявляет высокие требования не только к физической, технической и тактической подготовленности игроков, но и

к их психологическому состоянию [5]. Особое значение это приобретает в работе с юными футболистами 12–14 лет, находящимися на подготовительном этапе тренировок, где закладывается фундамент будущего мастерства и формируется устойчивый интерес к спортивной деятельности [8]. В этом возрасте подростки переживают активную биологическую перестройку организма, что сопровождается снижением спонтанной двигательной активности и повышенной эмоциональной неустойчивостью [1]. Командная игра выступает здесь не просто одним из элементов тренировки, а становится центральным звеном целостной системы психологической подготовки, способствуя развитию коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости и коллективного мышления [9].

Для выявления проблемных зон в психологической подготовке юных футболистов был разработан и применен специальный опросник, направленный на оценку ключевых аспектов психического состояния спортсменов [7]. Анкетирование проводилось среди 14 футболистов 12–14 лет Чаранской СОШ в начале подготовительного периода. Опросник включал оценку по пятибалльной шкале следующих параметров: уровень мотивации к тренировкам, уверенность в своих силах, способность концентрироваться во время игры, умение работать в команде, контроль эмоций после ошибок, восприятие тренерских указаний, психологическая готовность к соревнованиям.

Описание анкеты для оценки психологической подготовленности юных футболистов 12–14 лет.

Название анкеты: «Оценка психологической подготовленности футболистов 12–14 лет».

Цель применения: выявление проблемных зон в психологической подготовке юных футболистов для разработки направленных коррекционных программ.

Структура анкеты: анкета содержит 7 базовых параметров оценки с использованием 5-балльной шкалы Лайкерта.

Параметры оценки и формулировки вопросов.

1. Уровень мотивации к тренировкам.

«Насколько сильно ты хочешь идти на тренировки?»:

– 1 – совсем не хочу;

– 5 – очень сильно хочу.

2. Уверенность в своих силах.

«Насколько ты уверен в своих футбольных способностях?»:

– 1 – совсем не уверен;

– 5 – абсолютно уверен.

3. Способность концентрироваться во время игры.

«Как часто ты отвлекаешься во время матча?»:

– 1 – постоянно отвлекаюсь;

– 5 – никогда не отвлекаюсь.

4. Умение работать в команде.

«Насколько тебе легко взаимодействовать с партнерами по команде?»:

– 1 – очень сложно;

– 5 – очень легко.

5. Контроль эмоций после ошибок.

«Как быстро ты восстанавливаешься после собственных ошибок в игре?»:

- 1 – очень долго переживаю;
- 5 – сразу забываю и играю дальше.

6. Восприятие тренерских указаний.

«Насколько быстро ты понимаешь и выполняешь указания тренера?»:

- 1 – очень медленно;
- 5 – очень быстро.

7. Психологическая готовность к соревнованиям.

«Насколько ты волнуешься перед важными матчами?»:

- 1 – очень сильно волнуюсь;
- 5 – совсем не волнуюсь.

Методика проведения: анкетирование проводится анонимно в спокойной обстановке, до начала тренировки. Время заполнения – 10–15 минут.

Обработка результатов: подсчет средних баллов по каждому параметру с последующим качественным анализом выявленных проблемных зон.

Интерпретация результатов:

- 4,1–5,0 баллов – высокий уровень развития параметра;
- 3,1–4,0 баллов – средний уровень развития параметра;
- 2,1–3,0 баллов – низкий уровень развития параметра;
- 1,0–2,0 баллов – критически низкий уровень развития параметра.

Область применения: диагностика текущего состояния психологической подготовленности, планирование индивидуальной работы, оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе.

Таблица 1

Результаты психологического опроса
юных футболистов 12–14 лет (n=14)

№ п/п	Параметры оценки	Средний балл (из 5)	Выявленные проблемы
1	Уровень мотивации к тренировкам	4,3	Отсутствуют значительные проблемы
2	Уверенность в своих силах	3,7	Неуверенность в решающих игровых моментах
3	Способность концентрироваться во время игры	3,1	Снижение внимания в концовках таймов
4	Умение работать в команде	4,1	Незначительные трудности в коммуникации
5	Контроль эмоций после ошибок	2,8	Длительное переживание собственных промахов
6	Восприятие тренерских указаний	3,9	Затруднения при быстром применении установок
7	Психологическая готовность к соревнованиям	3,2	Повышенная тревожность перед матчами

Результаты опроса выявили существенные проблемные зоны в психологической подготовке. Наибольшие сложности у юных футболистов вызвали контроль эмоций после совершения ошибок – средний балл составил 2,8 из 5. Способность концентрироваться во время игры оценивалась в среднем в 3,1 балла. Психологическая готовность к соревнованиям получила оценку 3,2 балла. Наиболее высокие показатели были отмечены в области мотивации к тренировкам – 4,3 балла и умения работать в команде – 4,1 балла.

Полученные данные позволяют выделить основные направления для будущих научных исследований в рамках выпускной квалификационной работы. Первостепенной задачей является разработка комплекса специальных игровых упражнений, направленных на развитие эмоциональной устойчивости и концентрации внимания [4]. Второй важной задачей представляется создание методики психологического сопровождения юных футболистов в предсоревновательный период [6]. Третье направление исследований должно быть связано с изучением влияния типа темперамента на эффективность командного взаимодействия в футболе [10].

Теоретической основой для интеграции командной игры в психологическую подготовку служит понимание игры как фундаментального социального и культурного феномена [2]. Согласно исследованиям в области психологии и педагогики, игра является моделью социального взаимодействия, школой усвоения норм и правил поведения в коллективе. В контексте футбола сама команда становится моделью общества, где через совместную деятельность подростки учатся взаимопониманию, сотрудничеству и решению общих задач [3]. Это позволяет рассматривать командную игру не как следствие, а как основу для формирования социально зрелой и психологически сплоченной личности юного спортсмена.

Однако современная практика подготовки в спортивных школах свидетельствует о недостаточном внимании к психологическому аспекту. Анализ федеральных стандартов спортивной подготовки показывает, что на психологическую подготовку отводится лишь один-два процента от общего количества часов, что явно не соответствует реальным потребностям тренировочного процесса [6]. Усугубляет ситуацию острый дефицит штатных спортивных психологов в детско-юношеских школах, в результате чего тренеру приходится самостоятельно брать на себя функции психологического сопровождения. В этих условиях именно грамотно организованная командная игра становится доступным и эффективным инструментом решения задач психологической подготовки [9].

Наиболее перспективным направлением является интегральная подготовка, основанная на комплексном использовании специальных игровых упражнений [4]. Как показали исследования, методика интегральной подготовки, применяемая на специально-подготовительном этапе, позволяет одновременно развивать физические, технические, тактические и психические качества юных футболистов. Разработанные игровые упражнения должны базироваться на ведущих факторах соревновательной деятельности, к которым относятся объем и эффективность действий при позиционном и быстром нападении, а также защитных действий против позиционного нападения. Применение такой методики в течение восьминедельных

микроциклов с двухразовыми тренировками позволяет достичь достоверного улучшения не только точности передач и ударов, но и ключевых психологических показателей. Экспериментально доказано увеличение объема внимания на двадцать три процента и оперативного мышления на семнадцать процентов, что свидетельствует о развитии качеств, необходимых для эффективного командного взаимодействия [4].

Крайне важным представляется алгоритмизация действий тренера при организации специальных подвижных игр. Последовательность шагов, начиная от сбора внимания и сообщения названия игры до распределения ролей, постановки общей цели и объяснения правил, обеспечивает четкое понимание задач каждым игроком [9]. Это формирует основу для слаженного командного взаимодействия и снижает неопределенность, которая часто вызывает стресс у юных спортсменов. Особое значение имеет использование метода творческих заданий, который развивает психологическую гибкость, инициативность и способность находить нестандартные решения в условиях игрового противоборства.

Психологическая устойчивость, формируемая через командную игру, является ключевым качеством для футболиста. Она позволяет игрокам сохранять концентрацию и самообладание в сложных игровых ситуациях, быстро восстанавливаться после ошибок и противостоять психологическому давлению соперников [5]. Техники визуализации успешных действий и дыхательные практики, интегрированные в игровые упражнения, помогают юным футболистам управлять своим эмоциональным состоянием. Примечательно, что развитие психологической устойчивости происходит параллельно у представителей обоих полов, сохраняя характерное превышение показателей у юношей, но демонстрируя удивительную синхронность динамики, что свидетельствует об универсальности вырабатываемых адаптационных механизмов [1].

Таким образом, целенаправленное использование командной игры в структуре психологической подготовки на подготовительном этапе позволяет создать прочную основу для формирования не только технико-тактического мастерства, но и важнейших личностных качеств юных футболистов. Проведенное анкетирование выявило конкретные проблемные зоны, требующие особого внимания в тренировочном процессе. Полученные данные открывают перспективы для дальнейших научных исследований в области психологического сопровождения юных спортсменов. Такой подход способствует повышению стрессоустойчивости, развитию командного духа и создает благоприятные условия для достижения высоких спортивных результатов в будущем.

Список литературы

1. Бакшева Т.В. Оценка психофизиологических параметров организма студентов колледжа с разными двигательными режимами / Т.В. Бакшева // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №11. – С. 12–14. EDN HIZYFG
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский; под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика-Пресс, 1999. – 536 с.
3. Голомазов С.В. Теоретико-методические аспекты подготовки футболистов / С.В. Голомазов, С.Ю. Тюленьков. – М.: Спорт, 2019. – 232 с.

4. Колупанов П.П. Методика интегральной подготовки юных футболистов 13–14 лет на специально-подготовительном этапе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.П. Колупанов. – Малаховка, 2010. – 23 с. EDN QHHZZJ
5. Тимченко Т.И. Психологическая подготовка футболистов: стресс, мотивация и командная динамика / Т.И. Тимченко // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – Т. 11. №3. – С. 45–52.
6. Привалов А.В. Психологическая подготовка футболистов: особенности организации и управления / А.В. Привалов, М.Ю. Нифонтов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – №4. – С. 96–101. DOI 10.53742/1999-6799/4_2024_96-101. EDN TDVKTb
7. Психологическая подготовка футболистов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018023742> (дата обращения: 10.11.2023).
8. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / под общ. ред. В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.
9. Шагин Н.И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов: учебно-методическое пособие / Н.И. Шагин. – М.: Спортивная книга, 2020. – 160 с. EDN LANYCG
10. Араха М.А. Спортивная психология в подготовке юных футболистов / М.А. Араха // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №2(108). – С. 165–167.
11. Психология в футболе: важная составляющая? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vc.ru/u/1326280-na-promotre/583094-psihologiya-v-futbole-vazhnaya-sostavlyayushchaya> (дата обращения: 10.11.2023).
12. Основные психологические проблемы, с которыми сталкиваются футболисты – и как с этим справляется спортивная психология [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psychologyjournal.ru/public/osnovnye-psikhologicheskie-problemy-s-kotorymi-stalkivayutsya-futbolisty-i-kak-s-eitm-spravlygetsya-> (дата обращения: 10.11.2023).

Омаров Омаркады Магомедзагирович

канд. пед. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный
педагогический университет им. Р. Гамзатова»
г. Махачкала, Республика Дагестан

Амирбеков Абдулмажид Тагирович

соискатель, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет»
г. Махачкала, Республика Дагестан

Самохвалова Людмила Александровна

старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный
педагогический университет им. Р. Гамзатова»
г. Махачкала, Республика Дагестан

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы, связанные с профессиональной подготовкой педагогов по физической культуре и спорту, совершенствования дидактического взаимодействия преподавателя и студентов-бакалавров на практических занятиях спортивно-педагогических дисциплин (на примере дисциплины «Гимнастика») в контексте процесса обучения двигательным действиям. Обоснована необходимость комплексного и системного подхода к подготовке кадров, способных эффективно реализовывать физкультурно-спортивную деятельность в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: обучение двигательным действиям, дидактическое взаимодействие, решение двигательных задач, техника выполнения гимнастических упражнений.

Проблема подготовки квалифицированных педагогов по физической культуре и спорту всегда актуальна [1; 7; 8; 13]. Основной задачей современного педагогического вуза является обеспечение качественной подготовки выпускников – инициативных, творческих педагогов-профессионалов с развитым дидактическим мышлением и необходимым опытом профессионально-педагогической деятельности. В отношении задач профессиональной подготовки выпускников физкультурных факультетов следует также выделить: владение дидактическими знаниями и умениями к обучению двигательным действиям, разносторонняя спортивно-техническая подготовленность (готовность к непосредственной наглядности (показу) техники спортивных упражнений школьной программы дисциплины «Физическая культура») [2; 17].

В системе вузовской подготовки физкультурно-педагогических кадров качество учебного процесса в значительной степени определяется используемыми методиками и технологиями обучения, призванными

обеспечить личностный рост выпускника физкультурного факультета как необходимую предпосылку его профессионально-педагогической готовности к образовательной деятельности, в основе которой лежит владение дидактическим инструментарием к обучению двигательным действиям [4]. В процессе освоения профессиональной образовательной программы студентами факультетов физической культуры и спорта, наиболее значимыми для их будущей педагогической деятельности выступают спортивно-педагогические дисциплины. Такие, например, как – «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры» и т. д. [11].

Объект исследования: процесс профессиональной подготовки будущих педагогов по физической культуре и спорту в высшем учебном заведении.

Предмет исследования: процесс обучения студентов физкультурных профилей подготовки двигательным действиям (на примере дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания»).

Цель исследования: на основе анализа практического опыта преподавания в вузе, выявить и обобщить организационно-методические особенности, обеспечивающие эффективность формирования спортивно-технической подготовленности будущих педагогов по физической культуре и спорту в учебном процессе дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания».

Методы исследования: изучение особенностей процесса обучения двигательным действиям, опыта профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры; наблюдение, беседы; анализ результатов учебной деятельности студентов.

На основе проведенного на базе ФГБОУ ВО «ДГПУ им. Р. Гамзатова» *дидактического анализа занятий* по спортивно-педагогическим дисциплинам, выделим и рассмотрим некоторые особенности профессиональной подготовки студентов – будущих педагогов по физической культуре и спорту, в контексте освоения предметного содержания дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания». Здесь, прежде всего, мы обращаем внимание на методические и технологические аспекты обучения студентов гимнастическим упражнениям, двигательным действиям, включенных в содержание программы данной учебной дисциплины. Логика дидактического взаимодействия в процессе овладения техникой физических упражнений в системе «преподаватель ↔ студент» строится в соответствии с установленными этапами обучения двигательным действиям. При этом, каждый этап характеризуется своими частными обучающими задачами и дидактическими методами [15].

Можно назвать традиционным следующий подход, применяемый многими преподавателями в обучении студентов двигательным действиям: первый этап процесса обучения характеризуется поверхностным объяснением (после наглядного показа) техники разучиваемых физических упражнений с последующим быстрым переходом к их практическому овладению, что в итоге значительно затягивает решение поставленной двигательной задачи. Не имея четкого представления о разучиваемом физическом упражнении в виде сформированного образа *модели двигательного действия* (формы движения, работы отдельных частей тела, направление движения, ритмического рисунка упражнения), студенты затрачивают значительно больше сил и времени на практическое

овладение техникой двигательного действия. Речь, прежде всего, идет о разучивании сложнокоординационных гимнастических упражнениях.

Вывод очевиден: на первом этапе обучения упражнению – *начального разучивания двигательного действия*, преподавателю важно обеспечить не только качественное зрительное восприятие студентами разучиваемого упражнения, но и правильное мысленное его представление (его кинематической и динамической структуры). Для формирования у студентов правильного модельного образа «строения» двигательного действия, преподавателю не следует торопиться, преждевременно «сворачивая» этап *начального разучивания*, одной из особенностей которого является решение задачи закрепления в сознании обучаемого *образа*, который точно отражает структуру, динамику и звенья (или части) изучаемого движения.

Современная концепция *решения двигательных задач* на практических занятиях включает личность обучаемого в контексте реализуемых им «систем движений», что дополняет устоявшееся представление, что целью обучения студента-физкультурника является – овладение им в рамках образовательной программы некоторой фиксированной системой движений (*техникой двигательных действий, упражнений*). Таким образом, знание студентом техники выполнения разучиваемого упражнения – это не просто «двигательное действие», которое детерминировано только законами биомеханики, пространственно-временными и динамическими показателями, оно (осваиваемое двигательное действие) должно быть ценностно ориентировано, что позволит будущему педагогу в дальнейшей профессиональной деятельности успешно решать определенную группу типовых дидактических задач, связанных с обучением школьников двигательным действиям – наглядный показ упражнения, объяснение техники его выполнения [14].

Вопросы *технологического подхода* к решению задач обучения двигательным действиям – это использование преподавателем оптимального обучающего алгоритма (алгоритмических предписаний) применительно к процессуальной части освоения обучаемыми конкретного двигательного действия. Начало практической реализации технологизированного процесса обучения двигательному действию, как алгоритмизированного «дидактического взаимодействия» в системе «преподаватель ↔ студент» для обучаемого соответствует фазе смыслового решения двигательной задачи (сформировать представление о двигательном действии и способе его выполнения), а завершение дидактического процесса – фаза моторного решения двигательной задачи (приобретение двигательного умения), когда обучаемый успешно выполняет разученное упражнение в соответствии с требованиями к технике его исполнения. При этом система освоенных студентом движений рассматривается как продукт его развития (рост физических показателей, расширение двигательного опыта), а не как изолированный конечный результат решения учебной двигательной задачи. В ходе ее (двигательной задачи) решения осознаются ведущие «элементы» системы движения, уточняются связи между ними (целевые, операционные, ценностно-смысловые), аргументируется выбор и выработка системы движений, ситуации, адекватной задаче и типовым техническим требованиям к выполнению упражнения в целом: то есть формируется правильное модельное представление о разучиваемом двигательном действии. Это

означает, что речь идет не просто о мысленном представлении как образе объективной реальности, а о *модели-задаче* как средства познания, оценки и преобразования этой реальности.

Решение разных по сложности двигательных задач на основе используемых *обучающих алгоритмов*, как показывает современная практика, положительно отражаются на динамике овладения студентами двигательными умениями, техникой разучиваемых упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика с методикой обучения» [6]. Параллельно с формированием спортивно-технической подготовленности, студенты овладевают методикой обучения: умениями методически грамотно использовать в учебной практике разнообразные средства и методы обучения гимнастическим упражнениям, целесообразно применять различные формы организации учебной деятельности. В значительной степени этому способствуют предлагаемые студентам *дидактические задачи*, решение которых непосредственно связано с их будущей профессиональной деятельностью и направлено на формирование дидактических знаний и умений к обучению двигательным действиям.

Профессионально важным качеством преподавателя является умение обеспечить контактное и гибкое *дидактическое взаимодействие* со студентами в процессе совместных действий на занятиях при решении задач обучения. Это выражается умениях вести диалог, давать объяснение, правильные установки в процессе освоения студентами двигательными действиями. Общение не должно замыкаться в границах «преподаватель ↔ студент», необходимо вовлекать в процесс вести коллектив студенческой группы. Например, проведение обсуждения по результатам выполненного отдельным студентом задания (решение дидактической задачи), что позитивно отражается на мотивацию группы к овладению учебным материалом, а в итоге позволяет преподавателю успешно формировать у студентов профессиональные компетенции на более высоком качественном уровне. Особое место должно отводиться речевой подготовке преподавателя высшей школы, который должен обращать внимание на содержание, доступность и образность своей речи.

В нашем опыте преподавания на занятиях часто практикуется коллективный системно-структурный анализ техники разучиваемых гимнастических упражнений, где каждый студент является активным участником. В том числе преподаватель совместно со студенческой группой по итогам обсуждения выставляют «экспертные оценки» по эффективности учебной деятельности как отдельного студента, так и группы в целом. Цель внедрения подобных активных методов обучения – обеспечить *обратную связь*, получить данные о *продвижении* студенческой группы в направлении приобретения и углубления знаний по изучаемой дисциплине; формировать у студентов умения самостоятельно анализировать, приобретение опыта адекватного решения двигательных задач; творческого использования в учебной обучающей деятельности дидактических знаний и умений, а для педагога – поиск эффективных способов и путей совершенствования учебного процесса по дисциплине.

В целях совершенствования процесса теоретического освоения студентами структурного содержания разучиваемых двигательных действий – гимнастических упражнений, совместно кафедрами спортивных

дисциплин и единоборств ФГБОУ ВО «ДГПУ им. Р. Гамзатова» и спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «ДГУ» был разработан и успешно используется в учебном процессе спортивно-педагогических дисциплин комплекс, включающий разного уровня сложности двигательные задачи и алгоритм моделирования двигательных задач (описание техники упражнений по алгоритму).

В контексте решения двигательной задачи по данному алгоритму, студент, получив задание – дать развернутую характеристику (описать, раскрыть) техники выполнения конкретного гимнастического упражнения, моделирует структуру гимнастического упражнения, проходя следующие три этапа: 1) *определение звеньев* (пространственно-временных, силовых) *упражнения*; ↔ 2) *выявление основных звеньев* (так называемые «опорные точки») *в структуре упражнения*; ↔ 3) *анализ динамики их* (звеньев) *взаимодействий в процессе выполнения упражнения*. Таким образом, студент демонстрирует уровень знания (теоретического освоения) техники выполнения того или иного гимнастического упражнения, основанного на: познании и понимании структуры упражнения как системы движений (звеньев); понимании взаимодействия между ее звеньями как составляющих строение данного гимнастического упражнения.

Как показывает наш опыт преподавания в вузе, использование подобных *обучающих алгоритмов* в учебном процессе при решении задач овладения спортивной техникой гимнастических упражнений (и других двигательных действий, включенных в программный материал дисциплины), позволяет не только успешно формировать у студентов спортивно-техническую готовность, но вместе с тем умения анализировать строение разучиваемых упражнений (структуры *всех частей*, составляющих конкретное двигательное действие), развивать логическое мышление, повышать активность когнитивных процессов. Кроме того, студенты овладевают умением правильно описывать (объяснять) кинематическую и динамическую структуру разучиваемого упражнения при решении учебных задач обучения двигательным действиям в ходе прохождения учебной практики.

Таким образом, здесь мы также затронули актуальную проблему, которая приобретает особое значение на современном этапе развития высшего физкультурно-педагогического образования – *формирование дидактической готовности* будущих педагогов к обучению учащихся двигательным действиям, на что указывает содержание публикаций отечественных педагогов-исследований последних лет [5; 12]. Данный вопрос мы планируем рассмотреть в дальнейшем, но не в рамках этой статьи.

Профессионально-дидактическая компетентность преподавателя спортивно-педагогических дисциплин находит свое непосредственное выражение в процессе ее преподавания. Способность преподавателя эффективно обучать студентов, в частности гимнастическим упражнениям, предусматривает, прежде всего, знание предмета (содержание) дисциплины, владение методикой и технологией обучения двигательным действиям, а кроме того, проявление личностных педагогических качеств (эмпатия, тактичность, умение увлечь). Эффективность данного процесса в целом, будет определяться уровнем и качеством дидактической культуры преподавателя, приобретенного профессионального опыта в виде дидак-

тических знаний и умений, объединенных одной целевой направленностью – обеспечить качественную профессиональную подготовку будущих специалистов по физической культуре и спорту, одной из составляющих компонентом которой является спортивно-техническая подготовка [3].

Приступая к обучению студентов гимнастическим упражнениям, преподаватель прежде всего, должен иметь ясное, полное представление о двигательной структуре разучиваемых элементов, знать требования, предъявляемые к спортивной технике их выполнения. Как правило, преподавателю (бывшему спортсмену) для этого бывает даже достаточно собственного двигательного опыта. В тех же случаях, когда упражнение для педагога оказывается «подзабытым», необходимо повторно его изучить, проанализировать структуру, используя специальную методическую литературу и различные методы исследования (биомеханический анализ, моделирование).

Практическое овладение студентами гимнастическими упражнениями (в условиях стандартных вариантов их исполнения, в том числе в структуре учебных комбинаций на снарядах гимнастического многоборья), как обязательной части программного материала дисциплины, в дальнейшем должно быть направлено преподавателем не только на их техническое совершенствование, но также на формирование *дидактической готовности* будущих учителей физической культуры к обучению школьников двигательным действиям программы дисциплины «Физическая культура».

В процессе обучения преподаватель должен уметь сопоставлять трудность исполнения осваиваемого упражнения к уровню возможностей (двигательный опыт, физическая подготовленность) каждого конкретного студента к его овладению, что подразумевает объективное определение предъявляемых требований к способностям обучаемого и его готовности к решению данной двигательной задачи. Для этого на этапе проектирования предстоящего учебного процесса преподаватель должен выявить возможные затруднения в обучении и при необходимости внести соответствующие коррективы в конструируемый проект процесса обучения двигательному действию.

Сконструированный преподавателем «проект» дидактического процесса реализуется в условиях конкретного практического занятия, с использованием разработанных алгоритмов обучения, подобранных дидактических методов/приемов и средств обучения, форм организации учебной деятельности студентов. Умения дидактического проектирования (владение умениями разрабатывать (*конструировать*) проект предстоящего процесса обучения) подразумевают выбор педагогом наиболее рационального, оптимального пути достижения поставленной обучающей задачи [9].

Методика обучения гимнастическим упражнениям, построенная на основе технологического подхода к ее практической реализации, предусматривает *алгоритмическую последовательность в дидактическом взаимодействии преподавателя и студента*: действий и заданий, дозировку (затраченное время, количество повторений), способы контроля и исправления ошибок, четкое определение используемых средств обучения и последовательности их использования в процессе обучения [10].

Процесс овладения студентами гимнастическими упражнениями (умения практического выполнения двигательных действий), знаниями

техники и методики обучения должно находиться под постоянным контролем преподавателя. Осуществление контроля непосредственно отражается на качестве учебного процесса, соответственно при проектировании предстоящего дидактического процесса – *составлении план-конспекта* процесса обучения гимнастическим упражнениям, в проекте занятия обязательно отражаются формы контроля. В частности, в зависимости от этапа процесса обучения, преподаватель оценивает *уровень знаний* по технике разучиваемого двигательного действия, непосредственно оценивает *практическое овладение упражнением* (формирование двигательного умения), используя при этом контрольные теоретические и практические задания, позволяющие определить качественный уровень осваиваемого студентом учебного программного материала.

Для объективного определения готовности студента к освоению двигательного действия (гимнастического упражнения), преподавателю необходимо владеть умением правильно подбирать контрольные упражнения. В процессе обучения при каждом очередном подходе студента к гимнастическому снаряду, преподаватель не только обеспечивает страховку (или, при необходимости, физическую помощь), но одновременно осуществляет наблюдение за исполнением обучаемым упражнения. Выявляет, анализирует допущенные технические ошибки, оценивает уровень двигательных способностей обучаемого (степень развития физических качеств), в том числе отмечает личностные качества. Каждая попытка выполнения студентом упражнения, обязательно должна завершаться короткими методическими указаниями преподавателя, направлены на более качественное выполнение разучиваемого упражнения в следующих подходах к снаряду. Все это требует от педагога высокой профессиональной подготовки, знание техники разучиваемых упражнений, владение методикой обучения; готовности к быстрому принятию адекватных решений, срочным практическим действиям в различных учебных ситуациях.

В процессе непосредственного разучивания студентом упражнения на снарядах гимнастического многоборья преподаватель, как было отмечено выше, не только его страхует, но параллельно с выполнением двигательного действия зрительно «сопровождает» обучаемого. Это обусловлено необходимостью видеть преподавателем «со стороны» *общую картину движений*, выполняемых обучаемым, анализируя при этом различные *детали решения моторной задачи*, выявить моменты возникновения ошибки. Таким образом, умения наблюдать и анализировать позволяют преподавателю обобщить результаты выполняемых студентом двигательных действий, выявить истинную причину допущенных ошибок в технике исполнения упражнения и определить способы их устранения.

Методический арсенал педагога должен быть представлен разнообразными, эффективными методами и приемами обучения, используемые в зависимости от этапа обучения и конкретной ситуации в решаемой двигательной задаче. Информирование студента в ходе обучения заключается в умении преподавателя довести до обучаемого точную и достаточно полную информацию о результатах выполнения разучиваемого двигательного действия. Нередко от преподавателя может потребоваться срочное вмешательство в процесс выполнения обучаемым осваиваемого упражнения: предвидя допущение в действиях студента ошибки, педагог по ходу вы-

полнения упражнения путем подсказа или оказания одного из возможных вариантов оказания физической помощи обеспечивает технически правильное продолжение или завершение двигательного действия.

Значительно ускорить процесс обучения, в особенности координационно сложным двигательным действиям, позволяет умение преподавателя выявлять полноту и глубину усвоения студентом данной ему информации о технике разучиваемого двигательного действия (создание зрительного, смыслового образа (модели) упражнения). Для этого необходимо установить непосредственный контакт между преподавателем и студентом путем использования приемов опроса. Также можно предложить обучаемому отобразить графически или другим вариантом моделирования собственное представление «образа» техники выполнения осваиваемого упражнения. Это позволяет преподавателю оперативно вносить коррективы, большую конкретность в толковании пространственно-временных характеристик изучаемого двигательного действия, соответственно вносить большую «ясность» в образное представление студента о технике разучиваемого гимнастического упражнения.

Кроме того, преподавателю важно помнить, что решение задач обучения студентов спортивным двигательным действиям, в частности, *наглядной подачи* (демонстрации) разучиваемого упражнения сегодня возможно путем применения средств *информационно-компьютерных технологий*, позволяющих на высоком техническом и программном уровне обеспечить качественную демонстрацию гимнастических упражнений [16].

Практические действия преподавателя на занятиях, связанные с оказанием непосредственной физической помощи и страховки студентам, прежде всего, обусловлены необходимостью создания безопасных условий процесса обучения двигательным действиям. В связи с этим, педагогу необходимо владеть широким кругом методических приемов оказания физической помощи; «проводка», «фиксация», «подталкивание», «поддержка» и др. Эффективность оказываемых приемов физической помощи определяется не только умениями преподавателя вовремя применить наилучший для данной конкретной ситуации способ оказания помощи, но также занимать правильное расположение (местоположение) в отношении выполняющего упражнение, способностью предугадывать (предвидеть) результат в процессе выполняемых двигательных действий.

Осуществляемая *коррекция двигательных действий* студентов в ходе практического овладения техникой упражнений является важным компонентом организации и управления процессом обучения двигательным действиям, так как позволяет каждому обучаемому получать от преподавателя непрерывную объективную информацию о результатах своей учебной деятельности, в том числе выявленных ошибках, допускаемых на различных этапах обучения двигательному действию. Речь идет об эффективности процесса обучения двигательным действиям программного материала спортивно-педагогической дисциплины, в котором «контроль и корректировка» осуществляемая преподавателем в ходе разучивания новых гимнастических упражнений направлена на предупреждение и устранение *отклонений фактической техники от заданной модели выполнения упражнения* в целом (или его отдельных частей) в каждой отдельной попытке (или серии попыток) выполняемых студентами.

Выводы.

1. *Дидактическое взаимодействие преподавателя и студентов*, осуществляемое в процессе разучивания двигательных действий, выступает *ключевым механизмом* в решении двигательных задач. В данном аспекте рассмотрения для преподавателя это значит: создать организационно-методические условия для успешного овладения студентом техникой нового двигательного действия (упражнения), для студента – знание техники двигательного действия и практическое овладение им.

2. Специфичность взаимосвязанных процессов *учения* (учебная деятельность студентов) и *обучения* (дидактическая деятельность преподавателя) обуславливает особый характер субъектов дидактического взаимодействия педагога и обучаемых, в котором от *обучающего* требуется организация непрерывной обратной связи, вследствие необходимости получения информации о текущих результатах *освоения техники разучиваемого двигательного действия* (правильное представление о технике выполнения упражнения) и *овладения студентами двигательным действием* (моторное решения двигательной задачи – приобретение двигательного умения), когда обучаемый успешно выполняет упражнение в соответствии с техническими требованиями к его исполнению.

3. Эффективность процесса обучения студентов двигательным действиям на занятиях спортивно-педагогических дисциплин во многом обусловлена дидактической компетентностью преподавателя., что проявляется в его умении *управлять дидактическим процессом*: владении методикой и технологией обучения, в плане умений комплексно и методически правильно использовать арсенал методов и средств обучения, форм организации учебной деятельности студентов, предъявлении оптимальных физических нагрузок. Кроме того, активизации учебно-познавательной деятельности студентов средствами интерактивных методов обучения; поддержке и усилении мотивации, дисциплины на занятиях.

4. Профессиональное самосовершенствование преподавателя выражается в стремлении постоянно изучать опыт ведущих специалистов в области физической культуры и спорта, проявлении творческой инициативы в поиске новых эффективных подходов к процессу обучения двигательным действиям и овладении инновационными методами и технологиями обучения, умениями дидактического проектирования, современным дидактическим мышлением педагога высшей школы.

Список литературы

1. Антонов А.Е. Особенности профессиональной физической подготовленности будущих учителей физической культуры в современных условиях / А.Е. Антонов, О.Б. Серёгина // Современные технологии в физическом воспитании и спорте: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Тула: ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2023. – С. 8–14. EDN EFJERC
2. Байгужина О.В. Совершенствование подготовки будущего учителя физической культуры в высшем учебном заведении / О.В. Байгужина, Т.А. Михайлова // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2021. – №6(166). – С. 23–32. DOI 10.25588/CSPU.2021.166.6.002. EDN GMCYMV
3. Борлакова Б.М. Дидактическая подготовка будущих учителей в контексте проблемы формирования дидактической культуры в высшей школе / Б.М. Борлакова, О.М. Омаров, Н.Б. Новикова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – №6–2. – С. 37–55. DOI 10.37882/2223-2982.2023.6-2.07. EDN KXROLX

4. Доманина Н.А. Формирование профессионально-педагогических умений у студентов вузов физической культуры в процессе изучения спортивно-педагогических дисциплин: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2006. – 22 с. EDN NJZHWX
5. Драндров Г.Л. Сущность и содержание готовности учителя физической культуры к творческому обучению двигательным действиям / Г.Л. Драндров // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2003. – №1(35). – С. 137–144. EDN HPGARQ
6. Дюжина С.А. Инновационная методика поэтапного обучения гимнастическим упражнениям студентов факультета физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.А. Дюжина. – Смоленск, 2007. – 22 с. EDN NIQVCT
7. Кобзева Л.Н. Качество подготовки физкультурных кадров для общеобразовательной школы в педагогическом вузе: проблемы и перспективы / Л.Н. Кобзева, М.А. Бегларян // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. – М.: Знание-М, 2022. – С. 747–752. EDN SGYIBN
8. Магомедов О.М. К вопросу о профессиональной подготовке учителей физической культуры / О.М. Магомедов, А.Ш. Рамазанов, А.Ш. Рустамов // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. – Махачкала: ДГПУ, 2022. – С. 47–49. EDN UUXTLN
9. Маркина Т.А. Компетентностный подход к формированию проектировочных умений студентов физкультурных вузов в процессе педагогической практики / Т.А. Маркина, А.А. Резник // Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание. – 2022. – №2. – С. 41–45. EDN DFIGLY
10. Омаров О.М. Профессиональная подготовка студентов-бакалавров физкультурного профиля в контексте совершенствования методики и технологии обучения гимнастическим упражнениям / О.М. Омаров, Н.Б. Новикова, Р.И. Аннаев // Образование личности. – 2021. – №1–2. – С. 129–144. EDN RAGSCJ
11. Павлюкова Н.А. Психолого-педагогический подход к организации занятий по дисциплине «Гимнастика» со студентами института физической культуры и спорта / Н.А. Павлюкова // XXV Страховские чтения: материалы Всероссийской научной конференции в рамках Международного научного симпозиума, посвященного 100-летию гуманитарного образования в СГУ; под ред. М.С. Ткачевой. – Саратов, 2017. – С. 210–215. EDN XSOBFR
12. Печерина О.В. Формирование компонентов готовности студентов физической культуры и спорта к профессиональной деятельности / О.В. Печерина // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. – Томск, 2023. – С. 378–380. EDN DLTQVF
13. Пономарев Г.Н. Отношение преподавателей вуза к профессиональной подготовке будущих педагогов по физической культуре / Г.Н. Пономарев, Н.Ф. Радионова, С.В. Ривкина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №11. – С. 55–57. EDN UZHZNK
14. Рязанов В.Н. Особенности обучения технике двигательных действий на уроках физической культуры на примере гимнастики / В.Н. Рязанов, А.Е. Первых // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары: ЧГАУ, 2024. – С. 845–848. EDN RNUYOC
15. Саликова И.Н. Общая характеристика этапов обучения двигательному действию / И.Н. Саликова // Проблемы профессиональной подготовки сотрудников ОВД. – Воронеж: ВИ МВД России, 2025. – С. 182–186. EDN CHUVNU

16. Храмов В.В. Способы представления информации о технике двигательных действий средствами когнитивной визуализации / В.В. Храмов, Е.О. Ширшова, Е.Л. Матова // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19. №S1. – С. 99–105. DOI 10.14529/hsm19s113. EDN QNPFSY

17. Шаин Е.Н. Формирование педагогического мастерства у будущих учителей физической культуры / Е.Н. Шаин // Национальный вестник Республики Крым. – 2022. – №4. – С. 275–279. EDN KFPBJB

Попова Ирина Евгеньевна

канд. биол. наук, заведующий кафедрой
ФГБОУ ВО «Воронежская государственная
академия спорта»

г. Воронеж, Воронежская область

ОСОБЕННОСТИ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Аннотация: в статье приведен анализ основных свойств нервной системы спортсменов различных специализаций. Рассмотрены особенности силы нервной системы, подвижности и уравновешенности нервных процессов у спортсменов циклических, сложно-координационных, игровых видов спорта, единоборств, а также видов спорта, требующих высокой точности движений. Показано, что учет свойств нервной системы позволяет более эффективно осуществлять спортивный отбор, индивидуализировать тренировочный процесс и разрабатывать программы психологической подготовки.

Ключевые слова: спортивный отбор, сила, подвижность нервной системы, спортивный результат.

Введение. Оценка свойств нервной системы играет важную роль в спортивном отборе, поскольку они влияют на успешность овладения спортивными навыками, адаптацию к тренировочным нагрузкам и достижение высоких результатов. Учет особенностей нервной системы позволяет более точно прогнозировать спортивный потенциал, индивидуализировать тренировочный процесс и снизить риск перетренированности и травм [1; 2].

Характеристики нервной системы, оптимальные для достижения высоких результатов, варьируются в зависимости от специфики конкретного вида спорта. Различия касаются требований к скорости обработки информации, устойчивости к стрессу, способности к концентрации и переклещиванию внимания и другим нейрофизиологическим особенностям [5].

Типологические особенности нервной системы, такие как сила, уравновешенность и подвижность, влияют на способность спортсмена к обучению новым двигательным навыкам, адаптации к стрессовым ситуациям и проявлению волевых качеств. Например, спортсмены с сильной нервной системой демонстрируют высокую работоспособность и устойчивость к утомлению, что особенно важно в видах спорта, требующих выносливости [3; 4].

В настоящее время, несмотря на имеющиеся знания по данному вопросу, отсутствуют конкретные рекомендации по определению вида спорта на основе анализа особенностей нервной системы.

По этой причине целью исследования явился аналитический обзор данных литературы по характеристикам свойств нервной системы спортсменов различных видов спорта.

Материал и методы. Для анализа результатов научных исследований по указанной выше проблеме были изучены научные труды за период с 1980 г. по настоящее время.

Результаты и их обсуждение. В своих работах И.П. Павлов выделил следующие основные свойства нервной системы. *Сила нервной системы.* Это способность нервных клеток выдерживать длительное и интенсивное возбуждение или торможение, не переходя в состояние запредельного торможения. *Уравновешенность нервных процессов* – соотношение силы процессов возбуждения и торможения. *Подвижность нервных процессов* – скорость перехода от возбуждения к торможению и наоборот [1; 2].

В различных видах спорта определенные свойства нервной системы могут явиться как преимуществом, так и его отсутствием. Так, например, спортсмены с сильной нервной системой способны лучше переносить большие тренировочные нагрузки, выдерживать сильное эмоциональное напряжение в соревновательной обстановке. Они более приспособлены к видам спорта, требующим высокой выносливости и устойчивости к стрессу [3].

Атлеты со слабой нервной системой быстрее утомляются, более чувствительны к стрессу и требуют более тщательного планирования тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей. Им лучше подходят виды спорта, требующие высокой точности и координации, но не требующие длительной высокой интенсивности.

Уравновешенность нервных процессов важна для видов спорта, требующих стабильности и концентрации внимания. Преобладание возбуждения может быть полезным в видах спорта, требующих высокой активности и агрессивности (например, единоборства). Преобладание торможения предпочтительно для видов спорта, требующих высокой точности и координации (например, стрельба).

Высокая подвижность нервных процессов важна для видов спорта, требующих быстрой реакции и принятия решений (например, игровые виды спорта, единоборства). Спортсмены с высокой подвижностью легче переключаются с одного действия на другое, быстрее адаптируются к изменяющейся обстановке. Низкая подвижность нервных процессов может быть компенсирована другими качествами, такими как сила и выносливость. Динамичность нервных процессов важна для освоения новых навыков и тактических схем [2].

Можно выделить следующие характерные особенности свойств нервной системы, предпочтительные для определенных видов спорта.

Циклические виды спорта (бег на длинные дистанции, плавание, лыжные гонки). Успех в этих дисциплинах во многом определяется оптимальным сочетанием выносливости, силы, скорости и гибкости.

Для спортсменов циклических видов спорта характерны следующие свойства нервной системы.

Сильная нервная система, обеспечивающая выраженную способность выдерживать длительное и значительное возбуждение, а также устойчивость к утомлению. Это свойство позволяет поддерживать высокую интенсивность работы на протяжении длительного времени.

Преобладание торможения над возбуждением способствует сохранению концентрации внимания и устойчивости к монотонности.

Умеренная подвижность нервных процессов необходима для адаптации к изменениям темпа и условий тренировки, но она не требует мгновенного переключения внимания [2; 4].

Игровые виды спорта (футбол, баскетбол, хоккей, волейбол).

Для спортсменов данной группы наиболее подходит средняя сила нервной системы, достаточная для выдерживания интенсивных нагрузок, но не требующая сверхвыносливости.

Преимуществом в данной группе видов спорта является уравновешенность нервных процессов с тенденцией к преобладанию возбуждения, что обеспечивает активность и быстроту реакции.

Высокая подвижность нервных процессов необходима спортсменам для быстрого переключения внимания, принятия решений и адаптации к изменяющейся игровой ситуации.

Высокая динамичность нервной системы позволяет быстрого формировать новые условные связи, необходимые для освоения тактических схем и адаптации к действиям соперников [5; 9].

Единоборства (бокс, борьба, дзюдо, тхэквондо).

Для единоборцев предпочтительна высокая сила нервной системы, позволяющая выдерживать интенсивные физические и эмоциональные нагрузки, а также быстро восстанавливаться после травм.

Преобладание возбуждения нервных процессов необходимо атлетам для проявления агрессивности, быстроты реакции и готовности к атаке. Однако для контроля эмоций и тактической дисциплины также важна способность к торможению.

Подвижность нервных процессов у большинства единоборцев высокая, что позволяет быстро переключать внимание, принимать решения и адаптироваться к действиям соперника [8].

Сложно-координационные виды спорта (гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду).

Преимуществом для спортсменов данной группы видов спорта является средняя сила нервной системы, достаточная для выдерживания тренировочных нагрузок и эмоционального напряжения во время соревнований.

Также приветствуется уравновешенность нервных процессов, необходимая для сохранения концентрации и контроля движений. Важна способность к произвольному торможению для подавления страха и выполнения сложных элементов.

Подвижность нервных процессов средняя, что необходимо для переключения внимания между различными элементами программы, но не требующая мгновенной реакции.

Динамичность нервной системы высокая, что позволяет быстро осваивать новые элементы и комбинаций [7].

Виды спорта, требующие высокой точности движений (стрельба, бильярд, гольф).

Для спортсменов данных видов спорта предпочтительной является слабая или средней силы нервная система, позволяющая избежать излишнее напряжение.

Преобладание процессов торможения способствует концентрации внимания, спокойствию и подавлению отвлекающих факторов.

Низкая подвижность нервных процессов обеспечивает стабильность и устойчивость внимания [6].

Важно отметить, что приведенные выше характеристики являются общими тенденциями. Внутри каждого вида спорта существуют индивидуальные различия в свойствах нервной системы, обусловленные генетическими факторами, опытом тренировок и индивидуальными стратегиями адаптации. Кроме того, спортсмены могут развивать и компенсировать определенные свойства нервной системы в процессе тренировок. Например, спортсмен со слабой нервной системой может улучшить свою выносливость за счет специальных тренировок и психологических техник.

Заключение. Свойства нервной системы играют важную роль в спортивных достижениях. Разные виды спорта предъявляют различные требования к нейрофизиологическим характеристикам спортсменов. Учет свойств нервной системы позволяет более эффективно осуществлять спортивный отбор, индивидуализировать тренировочный процесс и разрабатывать программы психологической подготовки. Однако, важно помнить, что свойства нервной системы – это лишь один из факторов, влияющих на спортивный успех. Необходимо учитывать и другие факторы, такие как генетическая предрасположенность, физические качества, мотивация, трудолюбие и условия тренировки. Комплексный подход к оценке и развитию спортсменов является залогом достижения высоких результатов.

Список литературы

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартянов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
2. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: учебник для студентов факультетов физической культуры / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1980. – 199 с. EDN UECWID
3. Попова И.Е. Комплексный анализ типологических особенностей нервной системы спортсменов различных видов спорта / И.Е. Попова, В.М. Лихачева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №12(214). – С. 425–430. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p425-430. EDN KXXSNX
4. Попова И.Е. Успешность выступления легкоатлетов на соревнованиях в зависимости от типологических особенностей нервной системы / И.Е. Попова, С.И. Спесивцева, В.Н. Калаев // Материалы XXIII съезда Физиологического общества им. И.П. Павлова с международным участием (Воронеж, 18–22 сентября 2017 г.). – Воронеж: Истоки, 2017. – С. 2100–2102. EDN XXZLZJ
5. Попова И.Е. Эффективность игровых действий и типологические особенности нервной системы баскетболисток / И.Е. Попова, А.В. Сысоев // Прикладная спортивная наука. – 2018. – №1(7). – С. 26–31. EDN OUIRWR
6. Beilock S.L. Why do athletes choke under pressure? / S.L. Beilock, R. Gray // Advances in Experimental Social Psychology. – 2007. – No. 39. – P. 241–292.
7. Ericsson K.A. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance / K.A. Ericsson, R.T. Krampe, C. Tesch-Römer // Psychological Review. – 1993. Vol. 100. No. 3. – P. 363.

8. An exploratory examination of factors influencing the performance of elite wrestlers / D. Gould, K. Hodge, K. Peterson [etc.] // The Sport Psychologist. – 1989. – No. 3(4). – P. 291–307.

9. Perceptual-cognitive expertise in sport: A meta-analysis / D.T. Mann, A.M. Williams, P. Ward [etc.] // Journal of Sport & Exercise Psychology. – 2007. – No. 29(4). – P. 457–478.

Ушакова Екатерина Егоровна
студентка

Научный руководитель
Кузнецова Юлия Николаевна
канд. психол. наук, преподаватель

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
г. Казань, Республика Татарстан

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ

Аннотация: в статье рассмотрены вопросы особенностей психологического развития спортсменов подросткового возраста и аспекты их психологического сопровождения. В рамках работы были проанализированы возрастные особенности таких спортсменов, а также существующие подходы и методы их психологической поддержки. Особое внимание уделено развитию стрессоустойчивости, взаимоотношениям с родителями и тренерами, профилактике психологических проблем в рамках тренировочного процесса. В качестве вывода была подчеркнута важность комплексного подхода при повышении эффективности спортивной деятельности и формирования устойчивых личностных качеств у подростков.

Ключевые слова: подростковый возраст, психологическое сопровождение, спортивная психология, стрессоустойчивость, эмоциональная регуляция, современные технологии, мотивация спортсменов, профилактика психологических проблем.

Введение. Подростковый возраст является критическим этапом в жизни человека, который характеризуется интенсивными психологическими, физиологическими и социальными изменениями, которые, в свою очередь, формируют необходимость особого отношения к психологическому состоянию подростка. В спортивной деятельности этот возрастной этап определяется наличием особого психологического сопровождения спортсменов-подростков. Эффективное психологическое сопровождение способствует не только повышению спортивных результатов, но и формирует устойчивые личностные качества, дает возможность постепенной адаптации к стрессовым ситуациям, а также является профилактикой выгорания в процессе осуществления спортивных достижений.

Среди основных особенностей психологического развития спортсменов подросткового возраста можно выделить следующие: эмоциональная нестабильность и поиски идентичности, повышенная чувствительность к критике и неудачам и развитие самостоятельности и ответственности.

1. Эмоциональная нестабильность и поиск идентичности.

В подростковом возрасте происходит множество новых процессов, которые могут негативно влиять на спортсмена в процессе достижения поставленных целей. По этой причине выделяется необходимость активно формировать самооценку подростка и понятие собственной идентичности. Глубокая проработка эмоционального интеллекта требует индивидуального подхода со стороны тренеров и психологов в силу сложности жизненного этапа подростка. Психологически здоровый подросток в своем взрослении всегда задается вопросами: «Кто я?», «Чем я лучше остальных?». В рамках психологического сопровождения необходимо оказывать помощь подростку, когда он начнет задаваться этими вопросами.

2. Повышенная чувствительность к критике и неудачам.

Подростки особенно уязвимы к критике, касающейся их достижений, их идентичности и способов ее выражения. Такая чувствительность зачастую негативно сказывается на их мотивации и самооценке. В связи с этим важно создавать у спортсменов-подростков позитивное отношение к ошибкам и неудачам, чтобы они научились определять такие ситуации как полезный и жизненно необходимый опыт.

3. Развитие самостоятельности и ответственности.

У подростков наблюдается большое стремление к самостоятельности, что в обязательном порядке должно учитываться в работе с ними, в том числе к особо самостоятельным и ответственным спортсменам могут применяться другие подходы при психологическом сопровождении. Однако не стоит забывать соблюдать баланс между предоставляемой свободой и контролем необходимым для обеспечения безопасности.

В ходе анализа теоретического материала по теме исследования были выделены некоторые особенности психологического сопровождения спортсменов-подростков, которые учитываются спортивными психологами в работе. Среди них следующие.

1. Персональный подход к каждому спортсмену. Только индивидуализированный подход способствует грамотному составлению плана психологической работы, который будет учитывать все личные качества и особенности психики каждого спортсмена. Здесь может учитываться как половая принадлежность, возраст, характеристика семьи, так и вид спорта, существующие достижения и поставленные спортивные цели.

2. Необходимость развития стрессоустойчивости. Спорт как вид деятельности требует высокой отдачи, концентрации и ответственности из-за чего спортсмены подвергаются большому стрессу, что требует от них должного уровня стрессоустойчивости. В рамках психологической работы большое внимание уделяется развитию навыков саморегуляции и при необходимости обучение техникам релаксации и управления эмоциями. Эти навыки будут полезны как в спортивной деятельности, так и в обычной жизни.

3. Формирование позитивного отношения к тренировкам и соревнованиям. В целях сохранения заинтересованности подростка в продолжении тренировок, а также для профилактики выгорания необходимо создавать определенную мотивационную среду, где у спортсменов поддерживается постоянный интерес и развивается внутренняя мотивация.

4. Необходимость работы с родителями и тренерами. Важным аспектом, влияющим на эффективность психологического сопровождения, является правильно выстроенное взаимодействие родителей и тренеров. Каждому участнику внутри психологической среды спортсмена необходимо владеть средствами и методам поддержки спортсменов-подростков для сохранения благоприятной психологической атмосферы. При этом мотивационная составляющая должна формироваться тренером и родителями совместно для достижения наибольшей эффективности.

5. Большое значение имеют профилактические меры по предотвращению психологических проблем. Спортивная деятельность является сложным процессом, связанным с колоссальными нагрузками нервной системы, поэтому стоит уделять особое внимание профилактике тревожных состояний, депрессии и других психологических проблем, которые присущи и подросткам в том числе.

6. Для психологической поддержки спортсменов-подростков необходима командная работа всех лиц, формирующих психологическую среду. Для обеспечения комплексной поддержки спортсмена и эффективного психологического сопровождения необходимо совместное взаимодействие психологов, тренеров, медицинских специалистов и педагогов. Психологи могут провести диагностику текущего состояния спортсмена, провести различные тренинги и общую психологическую работу. Тренера, в свою очередь, могут внедрить существующие методы психологической подготовки в тренировочный процесс. Ответственность медицинских работников заключается в обеспечении контроля над физическим состоянием и его влияние на психологическую составляющую. Педагоги в целом создают поддерживающую среду и тем самым позволяют закрепить результат проделанной ранее работы с психологом.

Существуют различные современные подходы к психологическому сопровождению спортсменов-подростков. Среди набирающих популярность методов особый интерес проявляется к нейропсихологическим методам в работе. С целью улучшения концентрации, памяти и управления эмоциями могут быть внедрены в работу нейропсихологические техники, например, развивающие внимательность или когнитивные функции.

Благодаря стремительному технологическому развитию и цифровизации среди применяемых в отношении спортсменов методов фигурируют те, что сопряжены с использованием телефонов и мобильных приложений. В некоторых современных мобильных приложениях имеется функционал по отслеживанию настроения и общего психологического состояния. Часто они похожи на ведение бумажного дневника, однако созданный функционал упрощен для экономии времени и облегчения работы психологов. Доступность таких приложений для каждого у кого есть мобильный телефон значительно повышает доступность психологической поддержки в целом и помогает спортивным психологам осуществлять мониторинг внутреннего состояния спортсмена-подростка.

Примером психологического сопровождения является уже реализуемая программа «Психологическая подготовка юных спортсменов», которая включает в себя групповые и индивидуальные тренинги по развитию стрессоустойчивости и командного духа в спортивных школах. В неко-

торых спортивных школах уже используются мобильные приложения, о которых говорилось выше. Для родителей и тренеров организуют занятия, на которых осваиваются навыки поддержки и понимания спортсменов-подростков. В качестве профилактических мер непрерывно в спортивных школах проводится психологическое просвещение, в рамках которого формируется представление о возможных трудностях, с которыми может столкнуться спортсмен-подросток.

Заключение. Психологическое сопровождение спортсменов подросткового возраста должно быть обязательным элементом спортивной подготовки вне зависимости от вида спорта. Конечная цель такого сопровождения – психологически развитая личность, которая будет способна стойко переживать трудности жизни, связанные как со спортивной деятельностью, так и вне ее. На данный момент существует множество инструментов, которые помогают реализовывать психологическое сопровождение, например, специализированные мобильные приложения для мониторинга настроения спортсмена. Основными требованиями к осуществлению такого психологического сопровождения является учет возрастных и личностных качеств отдельно взятого спортсмена.

Список литературы

1. Баранов В.А. Психология спорта: учебное пособие / В.А. Баранов. – М.: Издательство МГУ, 2018. – 320 с.
2. Москаленко В.А. Психология подросткового возраста / В.А. Москаленко. – СПб.: Питер, 2020. – 256 с.
3. Кузнецова И.В. Психологическая подготовка спортсменов-подростков: современные подходы / И.В. Кузнецова // Журнал спортивной психологии. – 2021. – №4. – С. 45–53.
4. Лебедева Н.А. Использование мобильных приложений в психологической поддержке спортсменов / Н.А. Лебедева // Психология и спорт. – 2022. – №2. – С. 78–85.
5. Российский научный центр спортивной медицины и реабилитации. Методические рекомендации по психологическому сопровождению юных спортсменов. – М.: РНЦСМиР, 2020. – 112 с.
6. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия: основы и современные подходы / К. Роджерс. – М.: Гуманитарий, 2019. – 400 с.
7. Власова Е.В. Инновационные технологии в спортивной психологии / Е. В. Власова / Е.В. Власова // Вестник спортивной науки. – 2023. – №1. – С. 12–20.

Ушакова Екатерина Егоровна
студентка

Научный руководитель
Кузнецова Юлия Николаевна
канд. психол. наук, преподаватель

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
г. Казань, Республика Татарстан

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ

Аннотация: в статье рассматриваются основные средства и методы формирования психологической защиты у спортсменов-подростков. В процессе работы были изучены теоретические основы психологической защиты, особенности развития подростков как возрастной группы, а также практические подходы, включающие психологические тренинги, арт-терапию, работу с окружением и использование современных технологий в работе психологов. Особое внимание уделено внедрению конкретных практических инструментов и программ, направленных на развитие стрессоустойчивости, эмоциональной регуляции и позитивного мышления у спортсменов. В качестве результатов проделанной работы представлены рекомендации по системной реализации средств и методов формирования психологической защиты для повышения адаптивных ресурсов и профилактики психологических проблем у спортсменов-подростков.

Ключевые слова: психологическая защита, спортсмены-подростки, стрессоустойчивость, эмоциональная регуляция, когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия, профилактика стрессовых состояний, внутренние ресурсы.

Введение. Психологическая защита является сложным механизмом, используемым человеком с целью защиты своего эго и установки психического равновесия в моменты стрессовых ситуаций и конфликтов, в момент тревожности, неприятных переживаний или при наличии каких-либо реальных или мнимых угроз. У спортсменов-подростков, сталкивающихся с высокими требованиями, постоянной физической нагрузкой, интенсивной конкуренцией и непрерывной ответственностью, применение эффективных средств формирования психологической защиты становится особенно актуальным.

Психологическая защита как явление включает в себя различные механизмы психики, такие как: отрицание, рационализация, интеллектуализация, проекция, а также преодоление и позитивное переосмысление. Все они могут быть присущи спортсменам-подросткам как в рамках различных ситуаций, связанных со спортивной деятельностью, так и в обычной жизни. С учетом возрастных особенностей стоит отметить, что у подростков данные механизмы находятся в стадии активного развития, и именно в этот период важно формировать осознанные и адаптивные стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Психика человека в этот период податлива и способна адаптироваться за счет освоенных инструментов регуляции

состояния. Непосредственно в спортивной психологии особое значение приобретает развитие таких механизмов, как: конструктивный анализ и преодоление жизненных трудностей, позитивное мышление, умение лояльно воспринимать неудачи как часть жизненного опыта.

Одним из самых эффективных способов развития в себе определенных реакционных механизмов выступает психологическая подготовка, которая включает в себя реализацию различных тренингов. Основной целью таких тренингов является развитие навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости. Например, в рамках подготовленных тренингов можно научить подростка выполнять дыхательные упражнения и научиться прогрессивной мышечной релаксации. Все эти способы в дальнейшем помогают снизить уровень тревоги в самых стрессовых для спортсмена ситуациях, например, перед соревнованиями или самим выступлением. Среди наиболее популярных тренингов такого рода, можно встретить следующие: визуализация (моделирование ситуации, в которой спортсмен представляет успешный исход соревнований или разрешение конфликтной ситуации), медитации (упражнения, направленные на расслабление контроля и переход в осознанное принятие сложившейся ситуации), аутогенные тренировки (основной целью таких тренировок является освоение навыков самовнушения, через которое достигается расслабление тела и головы собственными силами).

Важное место занимает освоение навыков позитивного переосмысления различных жизненных ситуаций, где спортсмен подросткового возраста сталкивается с трудностями, которые неизбежны в том или ином виде. Для освоения подобного навыка подросткам предлагается вести дневники успехов и позитивных событий, в которые нужно фиксировать собственные достижения и моменты, вызывающие гордость за себя. Такая практика помогает сформировать позитивное мышление и концентрироваться на хороших моментах жизни. Стоит отметить, что важным моментом здесь является именно проговаривание различных неудачных ситуаций с тренером, родителем или психологом, а в разговоре необходимо сделать упор на то, что любая неудача – это необходимый опыт и возможность для роста через преодоление трудностей.

Для борьбы с внутренним напряжением, которое характерно для спортсменов подросткового возраста в утрированной форме можно использовать игровые методы и арт-терапию.

В рамках арт-терапии подросткам можно предложить создать художественную работу в виде рисунка, отражающего все внутренние переживания относительно конкретного события или показать свое текущее эмоциональное состояние. Такой подход может помочь спортсмену осознать и принять свои чувства, а также развить внутреннюю устойчивость.

В рамках игрового метода подросткам можно предложить устроить ролевую игру, где моделируются стрессовые ситуации, например, проигрывание на соревнованиях, что позволяет подросткам учиться сохранять спокойствие в самой стрессовой ситуации, так как она уже знакома и возникала в жизни спортсмена пусть и в процессе игры. В такой игре можно разобрать сразу несколько исходов конкретной ситуации, чтобы быть готовой к каждой из них.

Работа с окружением, особенно с родителями и тренерами, также является важной составляющей формирования психологической защиты. Когда идет речь о профессиональных спортсменах, обучение тренеров и

родителей методам психологической поддержки является важным процессом формирования благоприятной психологической среды спортсмена. Тренерам и родителям важно учиться управлять эмоциями подростков и поддерживать их в трудных ситуациях.

Для формирования психологической защиты спортсмена можно также использовать достижения информационных технологий, например таких как мобильные приложения, которые могут расширить возможности профилактической работы. Самым простым примером является использование приложения для медитаций, в которых можно выполнять конкретные упражнения, а том числе и дыхательные, которые способны успокоить в стрессовый момент.

Часто применяемым у профессиональных спортсменов является способ контроля настроения и психологического состояния через мобильные приложения, в которых ведутся дневники. С помощью таких дневников можно выявить признаки перенапряжения или тревоги у спортсмена, чтобы в дальнейшем небезосновательно скорректировать психологическую работу с каждым отдельным спортсменом. При этом не только психолог, но и тренер в обязательном порядке должен обладать информацией по поводу эмоционального состояния спортсмена и его общего отношения к ближайшим соревнованиям.

В психологической работе со спортсменами-подростками важно применять все возможные и эффективные средства и методы формирования психологической защиты комплексно, чтобы способствовать повышению уровня стрессоустойчивости, снизить тревожности и развить защитные психологические механизмы. Безусловно, применение в спортивных школах и клубах программ, сочетающих тренинги по эмоциональной регуляции, арт-терапию и работу с окружением, поможет снизить уровень тревожности у подростков и повысить их внутреннюю уверенность для достижения поставленных спортивных целей.

Заключение. Таким образом, средства и методы формирования психологической защиты у спортсменов-подростков являются важнейшим инструментом профилактики психологических проблем. Комплексное применение различных инструментов формирования психологической защиты как в индивидуальной, так и в групповой формах, а также использование современных технологий позволяет создать условия для гармоничного развития подростков. Высокий уровень стрессоустойчивости в целом является полезным навыком в процессе выполнения спортивных задач. А внедрение программы психологической защиты, включающей психологические тренинги, арт-терапию, работу с окружением и использование цифровых технологий, способствует формированию внутренней силы и уверенности у подростков, что является залогом успешного становления личности.

Список литературы

1. Баранов В.А. Психология спорта: учебное пособие / В.А. Баранов. – М.: Издательство МГУ, 2018. – 320 с.
2. Москаленко В.А. Психология подросткового возраста / В.А. Москаленко. – СПб.: Питер, 2020. – 256 с.
3. Кузнецова И.В. Психологическая подготовка спортсменов-подростков: современные подходы / И.В. Кузнецова // Журнал спортивной психологии. – 2021. – №4. – С. 45–53.
4. Лебедева Н.А. Использование мобильных приложений в психологической поддержке спортсменов / Н.А. Лебедева // Психология и спорт. – 2022. – №2. – С. 78–85.

5. Российский научный центр спортивной медицины и реабилитации. Методические рекомендации по психологическому сопровождению юных спортсменов. – М.: РНЦСМиР, 2020. – 112 с.

6. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия: основы и современные подходы / К. Роджерс. – М.: Гуманитарий, 2019. – 400 с.

7. Власова Е.В. Инновационные технологии в спортивной психологии / Е.В. Власова // Вестник спортивной науки. – 2023. – №1. – С. 12–20.

Шабанова Екатерина Владимировна

студентка

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Научный руководитель

Давыдова Даяна Константиновна

преподаватель

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА И ТОЧНОСТИ СТРЕЛЬБЫ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТРЕЛЬБОЙ ИЗ ЛУКА

Аннотация: в статье рассматривается вопрос оценки степени функциональной подвижности позвоночника у лучников и выявления влияния данных показателей на точность выполнения выстрелов. В разделе «исследование» описываются методы оценки функциональной подвижности позвоночника и анализируется, как её уровень влияет на эффективность и точность выстрелов. В ходе исследования было установлено, что спортсмены-лучники, находящиеся в группе №2, показали более высокие показатели попаданий в мишень и функциональной подвижности позвоночника в обоих проведённых тестах. В ходе работы будет проведен детальный анализ полученных данных с целью выявления связи между уровнем подвижности позвоночника и меткостью стрельбы.

Ключевые слова: функциональная подвижность позвоночника, стрельба из лука, точность стрельбы, оценка подвижности позвоночника.

Введение.

Научные исследования показывают, что в процессе стрельбы из лука особое внимание следует уделять контролю над движением всех мышечных групп, задействованных непосредственно во время осуществления выстрела. Это обусловлено необходимостью достижения оптимальной точности каждого отдельного выстрела, что является ключевым фактором успеха в данном виде спорта. Таким образом, систематическое развитие координации движений и укрепление соответствующих мышечных структур играют важную роль в повышении эффективности стрелковых тренировок. Следует

отметить, что введение специализированных упражнений, направленных на улучшение мышечной памяти и стабильности позы, также способствует повышению уровня мастерства спортсмена.

Цель исследования – оценить степень функциональной подвижности позвоночника у лучников и выявить, как эти показатели могут влиять на точность выполнения выстрелов.

Исследование.

В ходе нашего научного исследования нами была проведена тщательная оценка степени подвижности позвоночного столба участников эксперимента посредством специально разработанных функциональных тестов. Помимо этого, с целью максимального приближения условий тестирования к реальной соревновательной среде были осуществлены записи результатов контрольного круга, выполненного испытуемыми. Следует особо отметить, что подобный комплексный подход позволил нам объективно проанализировать взаимосвязь между уровнем функциональной подвижности позвоночника и степенью точности попадания в мишень. Полученные данные свидетельствуют о существенном положительном влиянии данного фактора на спортивные показатели спортсменов, занимающихся стрельбой из лука. Таким образом, наше исследование подтверждает гипотезу о важности учета особенностей функционирования опорно-двигательного аппарата при разработке индивидуальных тренировочных программ для повышения спортивной результативности.

Использовался следующий инвентарь: гимнастическая скамья, линейка, сантиметровая лента, классические луки в сборе фактической силой натяжения от 30 до 34 фунтов, карбоновые стрелы, защитная экипировка.

«Гибкость позвоночника определяет способность спины к свободным и амплитудным движениям без дискомфорта и более низкого риска травм. В стрельбе из лука гибкость позвоночника особенно важна, поскольку она обеспечивает стабильность и правильное положение тела во время выполнения выстрела. Для подтверждения данного утверждения мы провели исследование: влияние функциональной подвижности позвоночника на точность стрельбы у лучников» [1].

Исследование проводилось при участии двух групп испытуемых: группа №1 – опыт занятий от 1 года до 1,5 лет, группа №2 – занимающиеся от 2 до 2,5 лет, участники в группах были распределены между собой по принципу балансировки пола.

Над участниками эксперимента было проведено следующее тестирование.

1. *Тест «наклон вперёд на гимнастической скамье».*

Методика измерения гибкости позвоночника представляет собой следующий экспериментальный протокол: участник исследования принимает исходное вертикальное положение, стоя на специализированной платформе либо скамье. Далее выполняется максимальное отклонение корпуса вперёд, исключаящее любое сгибание нижних конечностей в коленном суставе. Для точности показателей используется линейка, фиксирующая величину отклонения путём замера расстояния от установленной нулевой точки на поверхности скамьи до дистального конца среднего пальца кисти испытуемого. Данный подход активно применяется в медицинской науке и спортивной практике ввиду своей простоты реализации и надежности полученных измерений.

2. *Тест Шобера.*

На спине на уровне L5 позвонка ставится первая отметка, на 10 см выше него ставится вторая отметка. После этого испытуемый делает

наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах, и старается дотянуться кончиками пальцев рук до пола. Увеличение расстояния между верхней и нижней метками интерпретировалось следующим образом: менее 3 см – «удовлетворительно»; 3–5 см – «хорошо»; более 5 см – «отлично».

Таблица 1

Сводные результаты тестирования функциональной подвижности позвоночника у спортсменов-лучников

Группа	«Наклон вперед» (среднее, см)	Тест Шобера (среднее, см)
№1	$-4,2 \pm 1,1$	$2,8 \pm 1,2$ (удовлетворительно)
№2	$+3,7 \pm 1,4$	$5,2 \pm 1,7$ (отлично)

Оценка точности произведенных попаданий проводилась путем анализа итоговых результатов контрольного цикла испытаний. Процедура стрельбы осуществлялась в строгом соответствии с международными регламентирующими нормами, установленными ассоциацией World Archery Federation (WA). Использовался классический лук традиционной конструкции, применяемый в официальных соревнованиях. Мишенью служила трехсекционная круглая мишень стандартного образца с наружным диаметром 400 миллиметров, предназначенная для поражения цели на стандартной дистанционной дистанции равняющейся восемнадцати метрам. Общий объем серии опытов включал выполнение десять последовательных сериями по три выпущенные стрелы каждая, исключив предварительно две подготовительные тестовые серии для настройки оборудования и адаптации участника к условиям стрельбы.

Таблица 2

Сводные результаты контрольной стрельбы у спортсменов-лучников

Группа	Средний результат (очки)	Диапазон (min – max, очков)
№1	$301,2 \pm 24,6$	260–338
№2	$456,2 \pm 18,8$	438–484

Анализируя полученные эмпирические данные, можно констатировать, что участники первой экспериментальной группы продемонстрировали вариабельность достигнутых результатов в диапазоне от 260 до 338 баллов, причем средняя арифметическая величина набранных очков составила 301,2 балла. Во второй же подгруппе наблюдалась значительно более высокая стабильность и эффективность стрельбы, что выразилось в показателях от 438 до 484 баллов, при среднем арифметическом показателе, достигающем величины 456,2 балла. Статистически обработанные данные позволили сделать вывод о наличии выраженной разницы в уровне технической подготовки представителей обеих выборок, отражающей различия в физиологических характеристиках, особенностях техники исполнения и общей физической подготовке участников исследования.

Результаты и их обсуждение.

Проведённый анализ выявил, что спортсмены второй группы владеют более высоким уровнем функциональной подвижности позвоночника по сравнению с участниками первой группы. Средние показатели в тесте «наклон вперед на гимнастической скамье» составили $+3,7 \pm 1,4$ см против $-4,2 \pm 1,1$ см у первой группы соответственно, а в тесте Шобера – $5,2 \pm 1,7$ см («отлично») против $2,8 \pm 1,2$ см («удовлетворительно»).

После проведения тестирования участники выполнили*контрольную серию из 30 выстрелов, результаты которой показали различие в уровне попаданий: средний результат первой группы составил 301,2 очка, тогда как второй – 456,2 очка.

Полученные данные указывают на существование взаимосвязи между уровнем функциональной подвижности позвоночника и точностью стрельбы у лучников. Участники второй группы, имеющие больший тренировочный стаж (2–2,5 года), показали лучшие результаты как в тестах на гибкость позвоночника, так и в контрольном круге выстрелов. Средние показатели по тесту №1 и тесту №2 у них составили $+3,7 \pm 1,4$ см и $5,2 \pm 1,7$ см соответственно. Одновременно с этим их средний результат стрельбы составил 456,2 очка, тогда как у менее опытных спортсменов (1–1,5 года) эти показатели были заметно ниже: $-4,2 \pm 1,1$ см, $2,8 \pm 1,2$ см и 301,2 очка. Таким образом, чем выше уровень гибкости позвоночника, тем стабильнее и точнее становятся выстрелы лучников.

Заключение.

Функциональная подвижность позвоночного столба играет ключевую роль в комплексной подготовке квалифицированного лучника, представляя собой важный биомеханический компонент, определяющий качество выполнения технических элементов стрельбы. Научные исследования подтверждают прямую зависимость уровня развития гибкости спинного отдела позвоночника у молодых атлетов не только от роста спортивного мастерства, но и от минимизации риска возникновения травматизма вследствие повышенных нагрузок. Именно поэтому специалистами настоятельно рекомендуется интегрирование специальных физических упражнений, нацеленных на повышение подвижности позвоночных сегментов, в обязательную ежедневную программу тренировки начинающих и профессиональных стрелков из лука вне зависимости от этапа их профессиональной подготовки. Применение подобного профилактического комплекса мероприятий позволяет обеспечить стабильное совершенствование техники выполнения выстрела, параллельно снижая вероятность появления негативных последствий перегрузок опорно-двигательного аппарата, обусловленных спецификой данного вида спортивной активности.

Список литературы

1. Давыдова Д.К. Исследование оценки гибкости позвоночника и её взаимосвязь с точностью стрельбы у спортсменов-лучников / Д.К. Давыдова, Е.В. Шабанова // Культура физическая и здоровье. – 2025. – №2. – С. 244–248. DOI 10.47438/1999-3455_2025_2_244. EDN HQQFCV
2. Клестов В.В. Особенности показателей осанки детей, занимающихся спортом / В.В. Клестов, Л.М. Белозерова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2012. – №9(105). – С. 14–17. EDN PBTBIF
3. Петров П.П. Оценка гибкости позвоночника у спортсменов / П.П. Петров // Физическая культура и спорт. – 2019. – №5. – С. 30–35.
4. Сидоров С.С. Роль гибкости в спортивной подготовке лучников / С.С. Сидоров // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №8. – С. 15–20.
5. Смирнова А.А. Развитие гибкости у юных спортсменов / А.А. Смирнова // Молодой ученый. – 2016. – №12. – С. 25–30.
6. Шапка В.В. Стрельба из лука – уникальная система физического воспитания / В.В. Шапка // Научные труды. – 2013. – С. 100–105.
7. Юрьев А.А. Физическая подготовка стрелка-спортсмена / А.А. Юрьев // Стрельба и биатлон. – 2012. – №3. – С. 55–60.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Александров Иван Анатольевич
студент

Научный руководитель
Сентизова Мария Ивановна
канд. пед. наук, доцент

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ) КАК ЭЛЕМЕНТ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Аннотация:** в статье представлены результаты исследования, проведенного в октябре 2025 года, по проблеме травматизма в мини-футболе в Республике Саха (Якутия). В ходе исследования было проведено анкетирование 17 спортсменов, участвующих в региональных соревнованиях, а также комплексный анализ условий тренировочного процесса. На основе полученных данных разработан и апробирован комплекс профилактических мер и алгоритмов оказания первой помощи, адаптированный к климатическим и инфраструктурным особенностям региона. Практическая значимость работы заключается в возможности внедрения предложенных рекомендаций в учебно-тренировочный процесс образовательных учреждений и спортивных организаций региона для снижения уровня спортивного травматизма.*

***Ключевые слова:** мини-футбол, травматизм, профилактика, первая помощь, Республика Саха (Якутия), спортивная безопасность.*

Введение.

Актуальность исследования обусловлена значительной популярностью мини-футбола в Республике Саха (Якутия) и спецификой организации тренировочного процесса в условиях резко континентального климата региона. Особую значимость проблема приобретает в связи с массовостью этого вида спорта среди различных возрастных групп населения и необходимостью разработки эффективной системы профилактики травматизма, учитывающей региональные особенности. Цель исследования – анализ структуры травматизма и разработка научно обоснованных рекомендаций по профилактике и оказанию первой помощи в мини-

футболе в условиях РС(Я). Задачи исследования включали: выявление основных видов травм, анализ факторов риска, разработку комплекса профилактических мер и создание алгоритмов оказания первой помощи.

Методика организации исследования.

Исследование проводилось в октябре 2025 года и включало комплекс методов.

1. Анализ официальной статистики спортивного травматизма в РС(Я) за 2023–2025 годы

2. Анкетирование 17 спортсменов в возрасте от 18 до 25 лет, регулярно участвующих в тренировках и соревнованиях по мини-футболу

3. Анализ современной научно-методической литературы и нормативных документов

4. Разработка и первичная апробация комплекса профилактических мероприятий

Результаты исследования.

Анализ данных анкетирования 17 спортсменов выявил следующую структуру травматизма.

1. Распределение по видам травм:

- 41,2% (7 спортсменов) – травмы голеностопного сустава;
- 23,5% (4 спортсмена) – повреждения коленного сустава;
- 17,6% (3 спортсмена) – ушибы и сотрясения различной степени тяжести;
- 11,8% (2 спортсмена) – повреждения мышц бедра и паховой области;
- 5,9% (1 спортсмен) – прочие травмы.

2. Факторы риска, выявленные в ходе исследования:

– 76,5% респондентов отметили неудовлетворительное состояние покрытия спортивных площадок;

– 64,7% указали на недостаточную разминку перед тренировками;

– 58,8% сообщили об отсутствии системной работы по профилактике травматизма;

– 41,2% отметили недостаточный уровень физической подготовленности.

3. На основе полученных данных разработан комплекс профилактических мер:

– специализированные разминочные комплексы, адаптированные к климатическим условиям;

– программы силовой подготовки с акцентом на мышцы-стабилизаторы;

– методики обучения технике безопасного падения и приземления;

– рекомендации по подбору специализированной экипировки.

4. Созданы детализированные алгоритмы оказания первой помощи:

– модифицированный протокол POLICE при травмах опорно-двигательного аппарата;

– схемы безопасной транспортировки пострадавших с учетом температурного режима;

– методы иммобилизации при переломах с использованием подручных средств.

Выводы исследования.

1. Проведенное исследование выявило специфическую структуру травматизма в мини-футболе в РС(Я), обусловленную региональными климатическими особенностями и состоянием спортивной инфраструктуры.

2. Установлено, что наиболее эффективной является комплексная система профилактики, включающая физическую подготовку, техническое совершенствование и медицинское обеспечение, адаптированная к местным условиям.

3. Разработанные рекомендации по оказанию первой помощи с учетом температурного режима региона позволяют минимизировать последствия травм и способствуют оптимальному восстановлению спортсменов.

4. Предложенный комплекс мероприятий может быть успешно внедрен в практику работы спортивных организаций и образовательных учреждений Республики Саха (Якутия) для снижения уровня спортивно-травматизма.

Список литературы

1. Баранов В.А. Основы безопасности на уроках физической культуры в школе / В.А. Баранов. – М.: Спорт, 2019. – 154 с.
2. Миронов М.П. Профилактика травматизма в спортивных играх / М.П. Миронов. – СПб.: Олимп, 2018. – 98 с.
3. Петров Р.И. Организация спортивных мероприятий в РС(Я) / Р.И. Петров. – Якутск: Изд-во ЯГУ, 2021. – 115 с.
4. Спортивный травматизм: клиника и профилактика / под ред. Н.В. Коваленко. – Новосибирск: Наука, 2020. – 204 с.
5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «футбол». – М.: Министерство спорта РФ, 2022. – 89 с.

Гермогенов Михаил Эдуардович
студент

Научный руководитель
Винокурова Ольга Егоровна
канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ДОБРОВОЛЬЧЕСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ РАБОТА ПО ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Аннотация: в статье рассматривается вопрос роли добровольческой общественной работы в системе военно-патриотического воспитания молодежи. Анализируются формы и методы вовлечения добровольцев в патриотические проекты, мероприятия и акционные программы, направленные на формирование гражданской ответственности и патриотизма. В работе представлена программа спецкурса «Школа поисковика», направленного на развитие чувства патриотизма.

Ключевые слова: добровольческая работа, военно-патриотическое воспитание, молодежь, гражданская ответственность, патриотизм, общественные проекты, взаимодействие, национальное сознание, волонтерство.

Добровольческое патриотическое движение в регионах показывает возрастающий общественный запрос на патриотическое воспитание де-

172 Физкультурно-спортивные чтения Республики Саха (Якутия) – 2025

тей, рост патриотических настроений у детей и молодежи. Добровольческая, общественная работа дает молодому человеку возможность проявить себя в различных моделях социального взаимодействия, приобрести навыки, необходимые в дальнейшей жизни, для ответственного лидерства и исполнительской деятельности.

Активное участие в волонтерской деятельности способствует формированию у молодых людей следующих компетенций: учебно-познавательной, информационной, коммуникативной.

С целью создания условий для формирования гражданско-патриотического сознания, нравственной позиции, развития чувства сопричастности к судьбам Отечества, через возрождение поискового движения, изучение военной истории государства, участие в поисковой и исследовательской деятельности нами разработана дополнительная общеразвивающая программа «Школа поисковика» по долевой подготовке поисковых отрядов.

Цели.

1. Совершенствовать и обобщать опыт работы в области военно-патриотического образования.

2. Максимально обезопасить участие школьников в поисковых работах.

3. Теоретически обосновать и разработать практические рекомендации по повышению эффективности добровольческой (волонтерской) деятельности в системе военно-патриотического воспитания молодежи.

Задачи программы.

1. Образовательные: приобретение специальных поисковых, туристских умений и навыков необходимых для ведения поисковой деятельности. Разработать комплекс практических рекомендаций по оптимизации механизмов привлечения, поддержки и координации деятельности волонтеров в сфере военно-патриотического воспитания.

2. Развивающие: развитие социального опыта обучающихся, содействие в самоопределении. Изучить влияние волонтерской деятельности на развитие лидерских качеств, инициативности, ответственности и способности к принятию решений в нестандартных ситуациях.

3. Воспитательные: воспитание ответственности за выполняемое дело и происходящее в обществе. Изучить возможности добровольчества для воспитания активной гражданской позиции, включающей готовность к защите Отечества и участию в решении значимых общественных проблем.

4. Социальные: помощь обучающимся в организации интересного досуга; профориентация обучающихся.

Программа спецкурса «Школа поисковика»

Введение. Знакомство с программой
<i>История поискового движения. Поисковое движение на современном этапе. Проблемы поискового движения. Актуальное значение поискового движения. Особенности и условия поисковой работы в отдельных регионах страны</i>
<i>Военная археология. Методика проведения поисковых, эксгумационных и благоустроительных работ. Памятники военной истории Отечества. Классификация захоронений. Санитарные, воинские, временные, мемориальные, незахороненные останки. Проведение захоронений и перезахоронений</i>

Практические туристические навыки. <i>Туристические навыки в поиске. Туристическое снаряжение личное и отрядное, подготовка его к экспедиции. Разбивка бивака. Зачетное занятие</i>
Анатомия и физиология человека. Первая доврачебная помощь
Техника безопасности. Техника работы с поисковым оборудованием и инструментами
Морально-психологическая подготовка к поисковым работам в экспедиции
Практические и творческие работы. <i>Взаимодействие поискового отряда с государственными и общественными учреждениями и организациями (Советы ветеранов, редакция Книги Памяти, государственные и общественные архивы, администрации местного самоуправления и военные комиссариаты, патриотические клубы и объединения, детские молодежные организации)</i>
Полевая Практика, участие в экспедициях. <i>Проведение поисковых экспедиций, и лагерей, благоустройство памятников и воинских захоронений. Исследовательская деятельность. Применение теоретических знаний, приобретенных навыков на практике. Обобщающее занятие</i>
Итоговое занятие

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность университета по формированию у студентов готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины. Главной целью работы со студенческой молодежью в процессе их физического совершенствования является развитие качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формированию готовности активно и уверенно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, дисциплинированности и ответственности. Достижению этой цели способствует внедрение в образовательный процесс специализированных программ, сочетающих физическую подготовку с изучением военной истории и традиций отечественного спорта. При этом спортивная деятельность становится эффективным полигоном для апробации волевых и морально-психологических качеств.

В процессе воспитательной работы весьма важно развивать социальную память – способность хранить и осмысливать собственный опыт и опыт предшествующих поколений. Самооборона, физическая подготовка, знакомство с доврачебной помощью и основами выживания, ориентирование на местности – этому и многому другому учат опытные волонтеры в кружках и клубах

Ключевым местом в формировании социальной памяти у студентов института физической культуры и спорта принадлежит дисциплине «История физической культуры и спорта», а также дополнительным курсам, связанным с исторической проблематикой, например, «История физкультурного движения в Якутии». Изучение истории физической культуры и спорта позволяет использовать прошлое как сокровищницу моральных примеров, событий и фактов деятельности коллективов физической культуры, добро-

вольных спортивных обществ, физкультурных учебных заведений комитетов по делам физической культуры и спорта.

В соответствии с этим, организация военно-патриотического воспитания студентов решает ряд задач:

- поисковая работа по увековечиванию памяти защитников Отечества;
- участие в проведении поисковых экспедиций, установлении имен погибших, запись воспоминаний очевидцев памятных событий в военной истории Отечества;
- участие в сооружении и уходе за памятниками воинской славы;
- изучение материалов истории физкультурного движения в годы войны.

Студенты института являются активными участниками волонтерского и добровольческого движения. Необходимо отметить о том, что волонтерство или добровольчество является одной из форм воспитания на сегодняшний день, представляя собой систему общественных мероприятий, позволяющих воспитывать патриотизм посредством конкретных действий. Добровольцы (как отдельные представители, так и работающие в группах) вносят свой вклад в развитие общества, затрачивая время и энергию на его благо.

Список литературы

1. Джолжанова А.К. Волонтерство: проблемы правового регулирования в России / А.К. Джолжанова, К.И. Шафоростова // Новая наука как результат инновационного развития общества: сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2017. – Ч. 14. – С. 314–317. EDN YQYCXZ
2. Сушко В.А. Проявление волонтерства в современном российском обществе / В.А. Сушко // Теория и практика общественного развития. – 2017. – №11. – С. 43–46. DOI 10.24158/tpor.2017.11.8. EDN ZSMXKL
3. Пензева Г.Г. Патриотический потенциал воспитательной работы с молодежью на современном этапе / Г.Г. Пензева // Социальная политика и социальное партнёрство. – 2018. – №10. – С. 60–65. EDN YNHQQR
4. Поляков С.П. Военно-патриотическое воспитание учащихся на истории Великой Отечественной войны в контексте их подготовки к военной службе / С.П. Поляков. – М.: Институт семьи и воспитания РАО, 2014. – С. 123–126.

Петров Григорий Иннокентьевич
соискатель, старший преподаватель
Семенова Галина Александровна
студентка

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ БЕЗОПАСНОСТИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Аннотация: в статье рассматривается вопрос новых технологий, которые обеспечивают безопасность в спортивном туризме. Инновационные спутниковые навигационные и коммуникационные системы, которые позволяют контролировать любую группу туристов, и беспилотные летательные аппараты (БПЛА), назначенные для поиска и спасения жертв, являются основными предметами обсуждения этой статьи. Все эти технологии тщательно анализируются с точки зрения их плюсов и минусов и вклада в повышение уровня безопасности мероприятий спортивного туризма. Представлены некоторые показательные случаи успешного применения этих технологий в различных условиях, а также рекомендации по дальнейшему развитию и внедрению в сфере спортивного туризма.

Ключевые слова: спортивный туризм, безопасность, инновационные технологии, спутниковая навигация, связь, БПЛА, поисково-спасательные операции.

Введение.

Актуальность исследования: одним из наиболее быстрорастущих видов активного отдыха, привлекающим все больше людей практически во все уголки земного шара, является спортивный туризм. Однако, чем выше ранги этого вида деятельности, тем больше вклад чрезвычайных ситуаций из-за удаленности от населенных пунктов, сложных природных условий и отсутствия инфраструктуры. Одним из решений минимизации таких рисков и обеспечения безопасности участников спортивного туризма являются современные технологические средства [3, с. 606].

Цель исследования: целью данной статьи является рассмотрение и анализ инноваций в области безопасности в спортивном туризме, спутниковых систем навигации и связи, беспилотных летательных аппаратов (БПЛА) для поиска и спасения пострадавших.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи.

1. Изучить роль использования спутниковых систем навигации и связи для контроля за группой.
2. Проанализировать преимущества спутниковой навигации.
3. Оценить влияния применение беспилотных летательных аппаратов для поиска и спасения пострадавших.

4. Определить перспективы применения беспилотных летательных аппаратов.

Все рассмотренные технологии, несомненно, сыграют чрезвычайно важную роль в повышении эффективности управления группами спортсменов, своевременном реагировании на чрезвычайные ситуации и улучшении координации спасательных операций.

Организация и методы исследования: для достижения целей и задач исследования был организован комплексный подход, включающий использование как теоретических, так и эмпирических методов анализа. Теоретическое исследование подготовило нас к формулированию гипотез и определению направлений дальнейшего эмпирического исследования посредством глубокого анализа научной литературы, концептуальной основы и подходов к рассматриваемым проблемам [7, с. 172].

Все рассмотренные в теоретической части исследования технологии, несомненно, сыграют чрезвычайно важную роль в повышении эффективности управления группами спортсменов, своевременном реагировании на чрезвычайные ситуации и улучшении координации спасательных операций.

Использование систем спутниковой навигации и связи для контроля за группой.

Важно отметить, что некоторые приборы способны выполнять сразу несколько функций.

1. Навигаторы – позволяют определять местонахождение, а также работать с картами и прокладывать маршруты.

2. Спутниковые трекеры – передают «на большую землю» координаты и позволяют подать сигнал бедствия через систему спутниковой связи. Некоторые модели обладают функцией спутникового пейджера и позволяют посылать текстовые сообщения.

3. Спутниковые телефоны – система голосовой связи, работающая через искусственные спутники Земли. Их можно использовать как для экстренной связи со спасателями, так и просто поболтать с родней.

4. Рации – локальная система голосовой связи, где радиосигнал передается с одной рации на другую. Применяются для связи внутри группы и с местными службами.

GPS и мобильные сети превратились в ключевой инструмент управления и безопасности в спортивном туризме. Они позволяют отслеживать положение группы в реальном времени, обеспечивать постоянную связь между участниками и координаторами, предоставлять немедленную информацию о непредвиденных ситуациях и опасностях, а также вызывать помощь.

Ключевые преимущества GPS-технологий в безопасности на отдыхе.

1. Точное определение местоположения. Благодаря GPS спутникам пользователи могут в любой момент времени точно узнать своё местоположение.

2. Экстренные вызовы. Многие мобильные приложения и устройства позволяют в один клик отправлять SOS сигналы с указанием вашего местоположения.

3. Маршрутизация. GPS может помочь избежать опасных или трудных участков пути, предлагая альтернативные маршруты.

4. Отслеживание спутников. Возможность делиться своим местоположением с близкими позволяет им быть в курсе ваших передвижений.

Примеры использования этих инструментов.

1. Персональные трекеры с функцией SOS, которые могут быстро передавать информацию о несчастном случае вместе с его координатами.

2. Использование мобильных приложений для группового обмена информацией, которые в большинстве случаев активируются с помощью спутниковой связи.

Недостатки и ограничения.

1. Некоторые районы, особенно горы и леса, имеют ограниченное покрытие сигнала.

2. Электричество доступно, а аккумулятор в устройствах заряжен.

Использование беспилотных летательных аппаратов (БПЛА) для поиска и спасения на соревнованиях по спортивному туризму.

БПЛА – беспилотные летательные аппараты или дроны в последнее время приобрели важную роль в поиске пострадавших в труднодоступных местностях, а также в разведке местности и многих других задачах.

Что характерно для таких летательных аппаратов, и какие преимущества они имеют по сравнению с обычным спасательным оборудованием?

Скорость развертывания: дроны могут быть развернуты гораздо быстрее, чем любые другие средства мобильности, для исследования местности и поиска пострадавших.

Большая область локализации: многофункциональные камеры и тепловизоры позволяют производить широкомасштабное картирование и обнаруживать жертв в самых сложных условиях.

Доставка грузов: дроны могут автономно доставлять воду, лекарства и другие предметы первой необходимости на место.

Область применения.

1. Поиски пострадавших туристов в горных местностях с использованием тепловизора.

2. Отправление в отдаленные районы медицинских грузов для пострадавших, до прибытия спасательной группы.

3. Опасность и ограничения использования БПЛА.

4. Ограниченное время полета и удаленность дронов от оператора, требующая перезарядки их аккумуляторов.

5. Опасности потери управляющего сигнала в условиях сложного рельефа или плохой погоды.

Заключение.

Безопасность в спортивном туризме также поддерживается новыми технологиями. Спутниковые системы будут отслеживать группы туристов и поддерживать самые слабые беспроводные сигналы в самых дальних уголках Земли. Беспилотники значительно ускорят поиск и оказание помощи людям в беде, позволяя необходимой помощи достигать тех мест, где она нужна, без потери времени.

Однако для дальнейшего развития и внедрения этих технологий необходимо учитывать их технические ограничения и разрабатывать стратегии повышения надежности и самодостаточности инструментов.

Другим важным аспектом является обучение персонала и пользователей в спортивных поездках правильному использованию новых устройств.

Безопасность спортивного туризма во многом зависит от сочетания новых технологий и правильного планирования, делающих участие большего количества людей в этом виде деятельности более простым и привлекательным.

Список литературы

1. Федеральный закон о физической культуре и спорте в российской федерации от 04.12.2007 года №329-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 25.09.2025).
2. Бармин А.Г. Массовый спорт как социальное и культурное явление / А.Г. Бармин // Актуальные вопросы развития физической культуры и массового спорта на современном этапе: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию Н.Н. Тарского. – Киров: МЦНИП, 2014. – С. 160–164. EDN SSFCOR
3. Безопасность жизнедеятельности / С.В. Белов, В.А. Девисилов, А.В. Ильницкая [и др.]. – М.: Высш. шк., 2004. – 606 с. EDN QOCJSP
4. Туризм. Безопасность в программах туров и на туристических маршрутах / И.И. Бутко, Г.И. Ляшко, П.П. Маркин. – М.: ИКЦ «МарТ», 2007. – 320 с. EDN NIADHJ
5. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №4. – С. 11–15.
6. Любецкий Н.П. Социально-зрелая личность-миф или реальность в эпоху глобализации / Н.П. Любецкий, А.А. Князев. – Ростов на/Д.: ДГТУ, 2014. – 271 с.
7. Ляшенко В.Н. Массовый спорт и здоровый образ жизни / В.Н. Ляшенко // Актуальные вопросы развития физической культуры и массового спорта на современном этапе: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию Н.Н. Тарского. – Киров: МЦНИП, 2014. – С. 171–173. EDN SSFCQP

Слепцова Марианна Николаевна

магистрант
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Шергин Георгий Николаевич

аспирант, старший преподаватель
Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается вопрос теоретических основ безопасности жизнедеятельности, её сущности, структуры, основных понятий и места в системе наук. Анализируются принципы, задачи и методические подходы к обеспечению безопасности жизнедеятельности на уровне региона с учётом специфики Республики Саха (Якутия). Обоснована необходимость адаптации теоретических моделей к климатическим, инфраструктурным и социальным особенностям Якутии.

Ключевые слова: безопасность жизнедеятельности, теория, методология, риск, опасность, среда обитания, Якутия, чрезвычайные ситуации, адаптивность.

Введение.

Безопасность жизнедеятельности (БЖД) как научная и прикладная дисциплина представляет собой систему знаний, направленную на сохранение жизни, здоровья и работоспособности человека в процессе взаимодействия с окружающей средой. В условиях стремительного развития технологий, роста числа чрезвычайных ситуаций (ЧС) и изменения климата данная область приобретает особую значимость.

Республика Саха (Якутия) – регион с экстремальными климатическими условиями, отдалёнными населёнными пунктами и повышенной уязвимостью к природным и техногенным рискам. Это требует особого подхода к формированию и применению теоретических положений БЖД, ориентированных на региональную специфику. Цель статьи – раскрыть теоретические основы безопасности жизнедеятельности и обозначить их применение в контексте специфики Якутии.

1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности.

1.1. Понятие и предмет БЖД.

Безопасность жизнедеятельности – это состояние защищённости личности, общества и государства от угроз природного, техногенного, биолого-социального и иного характера. Предметом БЖД является система взаимодействий между человеком и окружающей средой, в ходе которых возможно возникновение угроз, опасностей, рисков, а также способы их предотвращения или минимизации.

Теория БЖД опирается на следующие базовые понятия:

- опасность – потенциальная возможность причинения вреда;
- риск – вероятность реализации опасности и тяжесть последствий;
- ущерб – материальные и нематериальные потери от наступления опасных событий;
- среда обитания – совокупность факторов, воздействующих на человека.

1.2. Принципы и задачи теории БЖД.

Основополагающими принципами являются:

- системность – рассмотрение БЖД как комплексной системы;
- проактивность – акцент на предотвращение угроз;
- комплексность – охват различных видов угроз и сфер жизнедеятельности;
- адаптивность – гибкость подходов в зависимости от условий среды;
- законность – соответствие правовой базе и стандартам.

Задачи БЖД включают:

- выявление источников и факторов опасности;
- оценку и анализ рисков;
- разработку систем защиты;
- повышение уровня информированности и подготовки населения;
- совершенствование нормативно-правового регулирования.

2. Специфика применения теории БЖД в Якутии.

2.1. Региональные особенности.

Республика Саха (Якутия) отличается:

- низкими температурами в зимний период (до -60°C), влияющими на технику, здания, здоровье населения;
- ограниченной транспортной доступностью, особенно в период межсезонья;
- высокой природной опасностью (лесные пожары, паводки, метели);
- отдалённостью населённых пунктов и ограниченностью в экстренной медицинской и технической помощи.

Все это требует адаптации общих теоретических моделей БЖД к региональным условиям.

2.2. Адаптивные подходы.

В Якутии особое внимание должно уделяться:

- геоинформационным системам (ГИС) для мониторинга и прогнозирования ЧС;
- развитию дистанционного обучения по вопросам БЖД;
- укреплению материально-технической базы спасательных служб в отдалённых районах;
- информационной работе на якутском и русском языках с населением;
- интеграции коренных народов в систему предупреждения и реагирования на ЧС.

3. Методические подходы в теории БЖД.

Современные теоретические модели безопасности жизнедеятельности используют:

- количественные методы – расчёт вероятности рисков, статистический анализ;
- качественные методы – экспертные оценки, сценарное моделирование;

– информационные технологии – ГИС, базы данных, мобильные системы оповещения;

– социологические методы – опросы, анкетирование, оценка уровня культуры безопасности.

Разработка теории БЖД невозможна без учёта местной специфики. Методология должна учитывать природные, культурные и социальные особенности региона.

Заключение.

Теория безопасности жизнедеятельности представляет собой важнейшую научную основу для разработки и реализации мероприятий по снижению рисков и обеспечению защиты человека в любых условиях. В регионах с экстремальными условиями, таких как Якутия, теоретические подходы требуют адаптации и расширения с учётом местных реалий. Внедрение научно обоснованных, адаптированных методик способствует не только снижению уровня риска, но и формированию культуры безопасности у населения.

Список литературы

1. Государственная программа Республики Саха (Якутия) «Обеспечение безопасности жизнедеятельности населения Республики Саха (Якутия) на 2020–2024 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gtrksakha.ru> (дата обращения: 23.10.2025).

2. Якутянам расскажут об обеспечении безопасности жизнедеятельности населения. ЯСИА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ysia.ru> (дата обращения: 23.10.2025).

3. Айзман Р.И. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности / Р.И. Айзман, С.В. Петров, В.М. Ширшова. – Новосибирск: Арта, 2011. EDN THVVGf

4. Копылов А.С. Безопасность жизнедеятельности человека и общества в условиях Крайнего Севера / А.С. Копылов. – Якутск: ИГИ СО РАН, 2019.

5. Основы безопасности жизнедеятельности: учебно-методическое пособие. Министерство образования РС(Я), 2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://yakkii.ru> (дата обращения: 23.10.2025).

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Барцайкин Алексей Викторович

старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Мордовский государственный
педагогический университет им. М.Е. Евсевьева»
г. Саранск, Республика Мордовия

Алексеев Владимир Алексеевич

студент
ФГБОУ ВО «Мордовский государственный
педагогический университет им. М.Е. Евсевьева»
г. Саранск, Республика Мордовия

Наумкин Алексей Николаевич

доцент
ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский
Мордовский государственный
университет им. Н.П. Огарева»
г. Саранск, Республика Мордовия

СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье рассматривается вопрос возможности использования спортивных праздников для привлечения детей старшего дошкольного возраста к занятиям спортивной ходьбой. В работе установлены и подтверждены научными данными наиболее важные положительные результаты проведения спортивных праздников. На примере «Юных скороходов» раскрываются особенности организации спортивных праздников, а также демонстрируется их результативность в формировании интереса к спортивной ходьбе.

Ключевые слова: спортивная ходьба, старший дошкольный возраст, спортивный праздник, спорт, дети.

Введение. Старшие дошкольники переживают важный этап перехода. Этот возраст знаменуется не только активной подготовкой к предстоящей школьной жизни и сопутствующим взрослением, но и существенными физическими переменами, выражающимися в стремительном совершенствовании моторики и координации. Наряду с этим, у них формируется осознанное понимание своих желаний и интересов, что проявляется в самостоятельном выборе досуговых занятий и выраженной заинтересованности в определенных сферах. Спортивная ходьба представляет собой вид спорта, рекомендованный для занятий как взрослому населению, так и детям младшего возраста. Это обусловлено высокой

степенью воздействия на развитие координации движений, формированием плавной и скоростной работы верхних и нижних конечностей, а также выраженным общеукрепляющим эффектом для здоровья, что имеет первостепенное значение в детском возрасте. Для успешного приобщения детей к спорту с малых лет ключевую роль играет метод вовлечения. Детям требуется игровой формат и яркие культурные события, чтобы они могли постичь глубину и значение различных видов спорта, изучить их технические аспекты и получить общее представление о них. Спортивные праздники выступают в роли эффективного средства, объединяющего эти элементы и способствующего вовлечению дошкольников старшего возраста в спортивную деятельность.

Организация и методы исследования. Для проведения исследования были задействованы как данные, полученные из наблюдений (эмпирическая часть), так и теоретические разработки, основанные на анализе и синтезе информации.

Результаты исследования. Спортивная ходьба представляет собой вид двигательной активности, оказывающий комплексное воздействие на организм человека и являющийся важным фактором его нормального функционирования [1, с. 5]. Особое значение данная дисциплина приобретает для детей старшего дошкольного возраста, в период которого происходят значительные физиологические трансформации, требующие адекватной двигательной нагрузки для полноценного развития всех компонентов тела. Одним из методов интеграции дошкольников в занятия спортивной ходьбой являются спортивные праздники, которые благодаря своей зрелищности обладают высоким потенциалом привлечения и стимулирования интереса у детей.

Обозначим наиболее значимые положительные эффекты спортивных праздников, подтвержденные научными исследованиями.

Спортивный праздник – это многогранное мероприятие, включающее в себя как активное участие в спортивных соревнованиях, так и возможность насладиться массовыми развлечениями и красочными шествиями. Они не только обеспечивают зрелищность, но и способствуют эффективному повышению уровня физической подготовки [4].

Спортивные праздники, помимо развлекательной составляющей, выполняют важную воспитательную роль. Актуальность пропаганды ценностей спорта и здорового образа жизни обуславливает растущий интерес к организации спортивных мероприятий [3].

Для эффективного развития физической культуры и воспитания здорового образа жизни незаменимы массовые спортивно-оздоровительные мероприятия. К ним относятся разнообразные события: спартакиады, спортивные праздники и дни здоровья, посвященные различным темам. Главная задача таких событий – способствовать укреплению здоровья детей, развитию их физических возможностей, совершенствованию координации движений и углублению знаний о здоровом образе жизни [2].

Спортивные праздники – это мощный инструмент для привлечения внимания к спорту. Они объединяют людей независимо от их физической формы, возраста, пола. Благодаря разнообразию форматов – от эстафет и соревнований до спортивных квестов – такие мероприятия доступны для всех, будь то школьники или сотрудники предприятий [5].

Все авторы исследований сходятся во мнении, что спортивные праздники играют ключевую роль в улучшении физической формы, укреплении здоровья, формировании позитивных эмоций и воспитании.

В ходе данного исследования в дошкольных учреждениях г. Саранска была организована серия спортивных праздников под названием «Юные скороходы». Главными задачами этих мероприятий стали повышение осведомленности о здоровом образе жизни и занятиях физической культурой, а также формирование у старших дошкольников первичного интереса к спортивной ходьбе, что должно послужить основой для их дальнейшего вовлечения в соответствующие спортивные секции. В рамках праздника для юных спортсменов были организованы встречи с выдающимися мастерами спортивной ходьбы – олимпийскими чемпионами и чемпионами мира, среди которых были О.Н. Канискина, Е.А. Лашманова, С.В. Бакулин, С.А. Кирдяпкин и другие. Эти именитые атлеты, наряду с заслуженными тренерами России, не просто показывали свои награды, но и вдохновляли детей своим примером, демонстрируя правильную технику ходьбы и принимая участие в соревновательной программе вместе с ними.

В рамках открытия спортивного праздника именитые спортсмены провели для дошкольников энергичную разминку и зарядку, сопровождаемую музыкой из мультфильмов. После этого дети переместились на тематические площадки, каждая из которых была курирована известным спортсменом или тренером. Спортсмены, облаченные в костюмы популярных героев мультфильмов, делились своими спортивными «задачами» и просили юных гостей помочь им справиться. Дошкольники учились правильно ходить, выполняя упражнения, как настоящие чемпионы. С волком из «Ну, погоди!» они проходили «змейку» с препятствиями. С Нюшей из «Смешариков» переправлялись через реку, используя палки для скандинавской ходьбы. А с Ноликом из «Фиксиков» покоряли гору, тренируя выпрямление колена и другие важные элементы спортивной ходьбы. После завершения спортивного праздника состоялась церемония награждения, на которой все воспитанники дошкольных учреждений были отмечены медалями «Юный скороход». Кроме того, желающие могли подать заявление о зачислении в секции спортивной ходьбы или записаться на ознакомительные занятия в спортивной школе по легкой атлетике.

Выводы. Исходя из вышесказанного, можно заключить, что спортивные праздники играют ключевую роль в привлечении внимания детей старшего дошкольного возраста к спортивной ходьбе. Данные мероприятия выполняют важную функцию в формировании у детей положительного отношения к физической культуре и отдельным спортивным дисциплинам. В частности, они способствуют популяризации спортивной ходьбы, позволяя продемонстрировать ее особенности и технику в зрелищном формате, что способствует повышению интереса к этому виду спорта.

Список литературы

1. Барцайкин А.В. Комплекс упражнений, направленных на совершенствование техники спортивной ходьбы / А.В. Барцайкин. – Якутск: СВФУ, 2019. – 80 с. EDN BCZJYQ
2. Батурина Е.А. О взаимодействии общеобразовательного и дошкольного учреждений при проведении спортивных праздников / Е.А. Батурина // Молодежь и научно-технический прогресс: сборник докладов XVII международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (Губкин, 04 апреля 2024 г.). – Губкин: Ассистент плюс, 2024. – С. 332–334. EDN FGMZNN

3. Бобков В.В. Организация физкультурно-спортивной работы: спортивно-массовые представления и праздники: учебное пособие для СПО / В.В. Бобков. – СПб.: Лань, 2024. – 110 с. EDN KKFCOU

4. Проведение спортивных праздников с использованием спортивных и подвижных игр: учебное пособие / В.Ю. Егоров, А.А. Тихончук, Д.Г. Герасимов [и др.]. – СПб.: Военный институт физической культуры, 2024. – 60 с. EDN JLDQYC

5. Сафонова О.В. Популяризация физической культуры и спорта с помощью спортивных мероприятий-праздников / О.В. Сафонова, Л.М. Демьянова, С.В. Усенко // Colloquium-Journal. – 2019. – №24–6(48). – С. 25–26. EDN KFTCRY

Винокурова Ольга Егоровна

канд. пед. наук, доцент
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Васильев Антон Васильевич

магистрант
Институт физической культуры и спорта
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ В УСЛОВИЯХ КАДЕТСКОЙ ШКОЛЫ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы повышения уровня физической подготовки подрастающего поколения, особенно в контексте кадетского образования, где физическая подготовка является одним из важнейших аспектов обучения. Обоснованы направленность и содержание военно-прикладной физической подготовки воспитанников кадетской школы. Предложены мероприятия, способствующие повышению уровня физической подготовленности кадетов. Выявлены направления по улучшению системы физической подготовки кадетов на основе результатов эмпирического исследования и систематизации полученных данных.

Ключевые слова: кадетское образование, военно-прикладная физическая подготовка, кадеты, контроль физической подготовленности.

Введение.

Система физического воспитания в кадетских школах обеспечивает формирование таких ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, развитие физических качеств, спортивное совершенствование, воспитание черт спортивного характера. На физическую подготовку в кадетских школах возлагаются образовательные, воспитательные, развивающие и задачи по сохранению здоровья, особенно в контексте кадетского образования, где физическая подготовка является одним из важнейших аспектов обучения.

Кадетские школы формируют не только интеллектуальные, но и физические качества будущих защитников Отечества, готовя их к службе в

силовых структурах и армии. В связи с этим возникает необходимость изучения и разработки эффективных методов физического воспитания, соответствующих современным требованиям и условиям. Данная статья направлена на исследование методов и подходов к совершенствованию физического воспитания юношей в условиях кадетской школы.

Цель исследования – изучить и проанализировать содержание военно-прикладного физического воспитания юношей и разработать рекомендации по совершенствованию.

Результаты исследования и их обсуждение.

В ходе проведенного исследования была изучена эффективность работы Якутской кадетской школы-интерната на основе использования новых методик и технологий для совершенствования физических качеств: функциональных тренировок, кроссфита, информационных технологий для мониторинга, коллективных мероприятий по физическому развитию, командному сплочению.

Исследование проводилось на базе ГБОУ РС(Я) «Якутская кадетская школа-интернат».

Для выявления проблем и недостатков в действующей системе физического воспитания было проведено анкетирование среди преподавателей физической культуры, тренеров спортивных секций, офицеров воспитателей и учащихся кадетской школы. Анкетирование позволило собрать данные о восприятии участниками образовательного процесса существующих программ, выявить сильные и слабые стороны, а также определить ожидания и пожелания относительно улучшения физического воспитания. Всего участвовало 60 респондентов.

Вопрос: «Оцените эффективность текущей образовательной программы».

Очень эффективно – 20%.

Эффективно – 50%.

Среднеэффективно – 25%.

Малоэффективно – 5%.

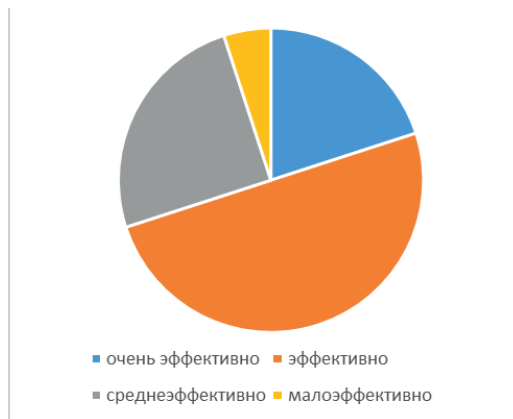


Рис. 1

Вопрос: «Необходимые изменения в программу физического воспитания:»

Интеграция инновационных методик и технологий – 80%.

Развитие психологической устойчивости и стрессоустойчивости – 75%.

Оптимизация учебного расписания – 30%.

Изменение технической базы – 15%.



Рис. 2

Готовность учащихся посещать внеклассные мероприятия, направленные на физическое воспитание. Уровень заинтересованности (баллы от 1 до 10). (Рисунок 3).

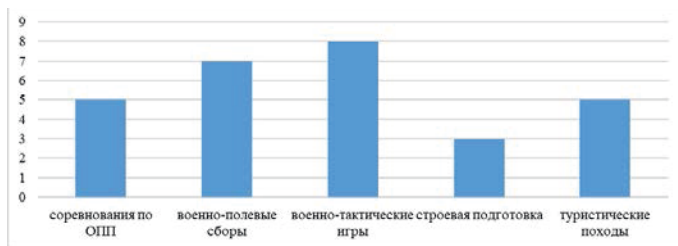


Рис. 3. Участие в мероприятиях вне класса

Описание: наиболее высокий интерес вызывает участие в военно-тактических играх (8 баллов), чуть ниже – военно-полевые сборы (7 баллов). Минимальная поддержка отмечается среди мероприятий по строевой подготовке (3 балла). Данный график показывает различия в предпочтениях учащихся и может служить ориентиром для планирования будущих инициатив.

В целом, учащиеся выразили желание видеть больше вариативности в выборе спортивных секций и кружков, а также указали на необходимость улучшения материально-технической базы для занятий.

Перед тем, как приступить к основному эксперименту, нами были собраны данные об исследуемой группе, конкретно результаты об общей

Актуальные проблемы и тенденции развития физического воспитания детей и подростков

физической и военно-прикладной подготовке. Мы провели сравнение среднего результата группы с нормативами оценивания упражнений, чтобы также во время контрольного испытания отследить динамику показателей. (Таблица 1).

Таблица 1

Результаты об общей физической и военно-прикладной подготовке

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка «5»	средний результат	оценка
Челночный бег 4*9 м	секунд	9,3	9,5	Хорошо
Бег 30 метров	секунд	4,7	4,5	Отлично
Бег 100 метров	секунд	14,4	13,5	Отлично
Бег 3000 метров	мин : сек	12:40	13:22	Хорошо
Прыжки в длину с места	см	220	236	Отлично
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	12	14	Отлично
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	43	Отлично
Наклон вперед из положения сидя	см	14	12,4	Хорошо
Подъем туловища за 1мин из положения лежа	кол-во раз	52	53	Отлично
Бег на лыжах 3 км	мин : сек	14:40	15:03	Хорошо
Прыжки на скакалке	кол-во раз	65	68	Отлично
Полоса препятствий	мин : сек	2:30	3:00	Хорошо
Бег 250 метров с нагрузкой 10 кг	мин : сек	1:00	1:28	Хорошо
Лазанье по канату 4 метра	секунд	8	9	Хорошо
Взрывной старт (перемещение из позиции лежа) 15 метров	секунд	2,5	2,53	Хорошо
Перемещение по-пластунски на расстоянии 30 метров	секунд	40	38	Отлично
Стрельба из пневматического ружья (расстояние 10 м)	попадания	9–10/10	6/10	Удовл.
Бросок учебной гранаты	м	40	38	Хорошо

На основании проведённого анализа основной образовательной программы школы по физическому воспитанию, а также исследования и оценки уровня физической подготовленности кадетов нами были предложены следующие мероприятия для повышения эффективности профессионально-прикладной подготовки.

1. Разработку специализированной программы внеурочной деятельности «Военно-прикладная физическая подготовка».

2. Обучение теоретическим основам, сочетание силовых и специальных тренировок с учётом возрастных особенностей и уровня физической

подготовки. Это поможет избежать перегрузок и обеспечит оптимальный темп развития.

Этот пункт также подразумевал включение элементов спортивной психологии для укрепления мотивации и повышения эффективности тренировок. Так как динамика функционального потенциала организма может быть ограничена таким психологическим явлением, как «предел адаптации», при котором неизбежна дезадаптация. (Рисунок 3).

3. Обучение использования новых методик и технологий для совершенствования физических качеств: Функциональные тренировки, кроссфит, информационные технологии для мониторинга прогресса.

Таблица 2

Рейтинг результатов, обучающихся

№ в рейтинге	ФИО	класс	Баллы (сумма кол-во повт-й в упр-ях)
1	Испытуемый №1	10	157
2	Испытуемый №2	11	154
3	Испытуемый №3	10	150
4	Испытуемый №4	9	148

Нами был разработан в таблицах онлайн дневник с отметками прогресса каждого учащегося и рейтинга лучших, где баллы – это сумма количества повторений в определенных упражнениях. Пример представлен в Таблице 2.

4. Лекции и коллективные мероприятия о значимости физической культуры в жизни юноши, будущего защитника Отечества: повышение мотивации и осознанного подхода к своему постоянному физическому развитию, командное сплочение.

Заключение.

На основании выше рассмотренных аспектов проблемы актуальным для повышения уровня физической подготовки кадетов является.

1. Реализация программно-методического обеспечения совершенствования военно-физического воспитания юношей в условиях кадетской школы по внеурочной деятельности посредством увеличения количества спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий, в том числе и с военно-прикладной направленностью.

2. Осуществление контроля физической подготовленности и посещаемости спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий будет способствовать повышению уровня физической подготовленности кадетов. На каждом этапе необходимо осуществлять подбор отдельных методов и средств организации физического воспитания, комплексно позволяющих решить проблему повышения уровня физической подготовленности в кадетских школах.

Список литературы

1. Горбунов Н.П. Влияние физической подготовки на психофизиологическое состояние кадет / Н.П. Горбунов // Вестник спортивной науки. – 2022. – №4. – С. 56–61.

2. Иванов Д.С. Сравнительный анализ физической подготовленности кадет и учащихся общеобразовательных школ / Д.С. Иванов, М.К. Смирнова // Педагогика и психология образования. – 2022. – №3. – С. 45–52.

3. Орлов В.А. Военно-спортивная подготовка в системе кадетского образования / В.А. Орлов // Военное образование. – 2021. – №6. – С. 88–93.

4. Семенов Л.А. Физическая культура и здоровье кадет / Л.А. Семенов // Здоровьесберегающее образование. – 2019. – №3. – С. 41–47.

Дьячковский Петр Петрович

студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ГРУППОВЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ ГОРНОГО РАЙОНА РС (Я)

Аннотация: автор статьи отмечает, что стрельба из лука представляет собой вид спорта, требующий комплексного взаимодействия физических, технических и психологических компонентов. В условиях специфики Горного района Республики Саха (Якутия), где данный вид спорта имеет глубокие культурно-исторические корни, актуально исследование эффективности различных форм тренировочного процесса. Целью настоящего исследования является сравнительный анализ результативности групповых и индивидуальных тренировок в подготовке спортсменов высокого уровня. Проведенный анализ позволяет выявить преимущества каждого из методов и формирует рекомендации по оптимизации тренировочных программ для повышения спортивных достижений и конкурентоспособности команды региона. Результаты исследования способствуют развитию теоретической базы и практики спортивной подготовки в условиях региональной специфики.

Ключевые слова: стрельба из лука, групповые тренировки, индивидуальные тренировки, спортивный разряд, базовые навыки.

Цель исследования: сравнить эффективность групповых и индивидуальных тренировок в стрельбе из лука на примере команды Горного района Республики Саха (Якутия).

Задачи. 1. Проанализировать влияние групповых тренировок на мотивацию и технико-тактические навыки спортсменов. 2. Изучить роль индивидуальных тренировок в коррекции ошибок. 3. Определить оптимальное соотношение форматов для достижения максимальных результатов с помощью эксперимента.

Участники: Эксперимент проводился в стрелковом комплексе «Бэргэн» Горного района Республики Саха (Якутия) с февраля по март 2025 года. В исследовании участвовали 20 спортсменов возрастом от 15 до 17 лет, из которых 12 имели разряд КМС, 8 – без разряда. Участники были разделены на три группы: командную, индивидуальную и смешанную, по 6–7 человек в каждой. Для решения поставленных задач

были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников по проблеме исследования; наблюдение во время тренировок; сравнительный метод; эксперимент.

Групповые тренировки предполагают занятия с несколькими спортсменами одновременно под руководством одного тренера. Этот формат особенно популярен среди начинающих спортсменов и юниоров, так как он способствует формированию командного духа и облегчает адаптацию к новой дисциплине. Включали упражнения на командную стрельбу, упражнения на развитие скорости реакции и командную координацию (например, комплексные стрелковые упражнения с несколькими стрелками по мишеням одновременно). Также применялись соревнования между участниками группы для повышения мотивации. Тренировки проходили под руководством одного тренера и включали разогревающие разминки, технические задания, упражнения на точность и силовые подготовительные упражнения.

Преимущества групповых тренировок.

1. Мотивация через конкуренцию.

Конкуренция между участниками группы может стать мощным стимулом для улучшения результатов. Спортсмены стремятся превзойти своих товарищей, что способствует повышению уровня мастерства.

2. Обмен опытом.

На групповых занятиях участники могут наблюдать за техникой других стрелков, перенимать их успешные приемы и анализировать ошибки. Это создает дополнительную возможность для обучения.

3. Социализация.

Групповые тренировки помогают спортсменам чувствовать себя частью коллектива, что особенно важно для детей и подростков. Поддержка товарищей по команде способствует снижению стресса и повышению уверенности.

Недостатки групповых тренировок.

1. Ограниченное внимание тренера.

При работе с группой тренер не может уделять каждому участнику достаточно времени для анализа его техники и корректировки ошибок.

2. Разный уровень подготовки.

В группе могут быть спортсмены с разной степенью подготовки, что затрудняет создание единой программы тренировок.

Индивидуальные тренировки предполагают работу спортсмена один на один с тренером, где использовались упражнения на точность и стабильность стрельбы, исправление ошибок в технике, психологическая подготовка (техники концентрации и релаксации). Время и содержание занятий подбирались строго индивидуально, с учетом уровня подготовки каждого спортсмена. Этот формат особенно эффективен для опытных спортсменов, которым требуется углубленная проработка техники и психологии.

Преимущества индивидуальных тренировок.

1. Персонализированный подход.

Тренер может разработать программу, учитывающую индивидуальные особенности спортсмена (физические данные, стиль стрельбы, психологические факторы).

2. Глубокий анализ ошибок.

Во время индивидуальной тренировки тренер полностью сосредотачивается на одном спортсмене, что позволяет выявить даже мелкие недочеты в технике и оперативно их исправить.

3. Гибкость графика.

Индивидуальные занятия можно планировать в удобное для спортсмена время, что особенно важно для студентов или работающих людей.

4. Фокус на психологической подготовке.

В условиях индивидуальной работы легче внедрять методики, направленные на развитие концентрации, управление стрессом и повышение уверенности.

Недостатки индивидуальных тренировок.

1. Отсутствие конкуренции.

Отсутствие соперников может снизить мотивацию спортсмена, особенно если он склонен к самодисциплине.

Смешанный подход: оптимальное решение.

На практике наиболее эффективным решением является комбинирование групповых и индивидуальных тренировок. Например, базовые занятия можно проводить в группе, чтобы спортсмены могли учиться друг у друга и развивать командный дух. Совмещали элементы групповых и индивидуальных занятий, где вначале проводилась командная работа – упражнения на командную стрельбу, а затем – индивидуальные упражнения для коррекции техники, выполненные под контролем тренера. Это позволило сочетать преимущества обоих форматов. Параллельно с этим следует организовывать регулярные индивидуальные занятия для углубленной проработки техники и психологической подготовки.

Для спортсменов-мастеров, индивидуальные тренировки становятся основой подготовки, так как они позволяют сконцентрироваться на деталях, которые влияют на точность выстрела. Однако участие в групповых соревнованиях или тренировках остается важным элементом, поскольку оно помогает сохранять мотивацию и готовиться к реальным условиям соревнований.

Во время эксперимента спортсмены были разделены на две группы.

Группа А (10 чел.): 70% тренировок – групповые, 30% – индивидуальные.



Рис 1. Группа А

Группа Б (10 чел.): 30% тренировок – групповые, 70% – Индивидуальные.



Рис. 2. Группа Б

Продолжительность эксперимента: Тренировки проходили 60 дней, 3 раза в неделю по 2 часа каждое, в условиях устойчивого графика, с контролем прогресса и адаптацией программ в зависимости от результатов. В ходе эксперимента осуществлялось регулярное наблюдение, фиксация особенностей выполнения упражнений и анализ динамики результатов спортсменов. После эксперимента была измерена техническая точность (количество попаданий в «десятку» из 100 выстрелов) и сравнены динамики показателей между группами; проведен личный опросник о том, какие виды тренировок предпочли сами участники эксперимента; а также предусмотрены результаты на разных соревнованиях.

Результаты исследования.

1. Техническая точность. Группа А: среднее улучшение точности – 12% (с 75 до 84 попаданий). Группа Б: среднее улучшение – 18% (с 74 до 87 попаданий). Вывод: Индивидуальные тренировки более эффективны для отработки техники.

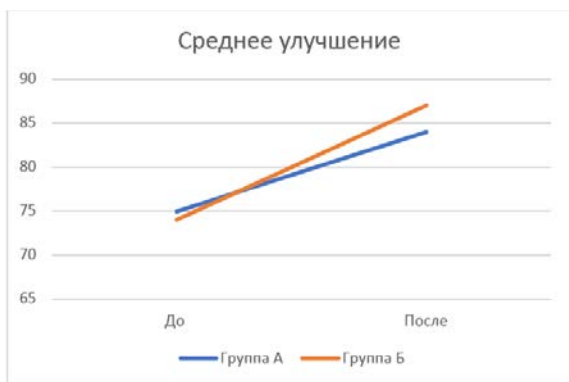


Рис. 3. Техническая точность

2. Личный опросник. 75% участников сказали о том, что комбинированные тренировки лучше, 18% согласились в пользу того, что индивидуальные тренировки лучше, чем групповые, 7% выбрали групповые тренировки.



Рис. 4. Результаты опроса

3. Результаты соревнований. Группа Б заняла 1-е и 2-е места в разных соревнованиях. Группа А показала более стабильные командные результаты.

Результаты подтверждают гипотезу о том, что комбинированный подход наиболее эффективен. Групповые тренировки улучшают мотивацию и командную слаженность, что особенно важно для начинающих спортсменов. Индивидуальные занятия, напротив, критичны для спортсменов высокого уровня, которым требуется персонализация.

Заключение.

1. Для начинающих спортсменов, для спортсменов без разряда групповые тренировки являются основой, так как они формируют базовые навыки и мотивацию.

2. Для спортсменов уровня мастера индивидуальные тренировки более эффективны для достижения высоких результатов.

3. Рекомендация: оптимальное соотношение – 50% групповых и 50% индивидуальных занятий.

Таким образом, эффективность тренировок в стрельбе из лука во многом зависит от грамотного сочетания различных форматов занятий. Только комплексный подход, учитывающий как технические, так и психологические аспекты подготовки, позволит спортсмену максимально раскрыть свой потенциал.

Список литературы

1. Kim H. Stress Management in Elite Archers: The Role of Personalized Coaching / H. Kim, S. Lee // Asian Journal of Sports Science. – 2021. – No. 12(2). – P. 78–89.
2. Smith J. Group Training in Archery: Motivation and Team Performance / J. Smith, T. Brown // Journal of Sports Psychology. – 2020. – No. 45(3). – P. 112–125.

3. Иванов А.А. Психология спортивной стрельбы / А.А. Иванов. – М.: Спорт, 2020.
4. Иванова Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса в стрельбе из лука / Е.П. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №10. – С. 45–48.
5. Методические рекомендации Федерации стрельбы из лука России, 2021.
6. Петров А.В. Стрельба из лука в Якутии: традиции и современность / А.В. Петров // Региональные исследования в спорте. – 2022. – №3(1). – С. 22–30.
7. Петров В.С. Биомеханика стрельбы из лука / В.С. Петров. – СПб.: Наука, 2019.

Иванов Иван Владимирович

студент

Жирков Дмитрий Семенович

студент

Борисов Евгений Степанович

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ 12–14 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Аннотация: в статье рассматривается проблема развития скоростно-силовых качеств у юношей 12–14 лет в условиях Крайнего Севера на уроках физической культуры. Авторами обоснована эффективность применения специализированных волейбольных упражнений для преодоления отставания в физическом развитии, связанного с суровыми климатическими условиями и низкой двигательной активностью. Представлены результаты педагогического эксперимента, подтверждающие положительную динамику в развитии скоростно-силовых способностей у учащихся экспериментальной группы. Материалы статьи могут быть полезны преподавателям физической культуры, работающим в схожих климатических условиях.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, волейбол, физическое развитие, юноши, урок физической культуры, Крайний Север, Виллюйск.

Актуальность темы обусловлена необходимостью поиска эффективных средств физического развития школьников, проживающих в регионах с экстремальными климатическими условиями, таких как Республика Саха (Якутия). Длительные зимы, низкие температуры, сокращенный световой день объективно ограничивают двигательную активность детей и подростков, что приводит к отставанию в показателях физического развития, силы, быстроты и выносливости по сравнению со сверстниками из средней полосы России [1; 2; 5; 7]. Это отставание отмечается в росте, массе тела, окружности грудной клетки и, что особенно значимо

для данной работы, в развитии скоростно-силовых качеств, которые являются фундаментом для успешного овладения многими видами спортивной деятельности, в том числе и волейболом.

Волейбол, как спортивная игра, предъявляет высокие требования к уровню развития прыгучести, быстроты реакции, стартовой и взрывной силы. Эти качества необходимы для выполнения нападающих ударов, блокирования, быстрых перемещений по площадке [3; 4; 6; 8]. Следовательно, целенаправленное развитие скоростно-силовых способностей через средства волейбола на уроках физической культуры представляется крайне перспективным.

Целью нашего исследования явилась оценка эффективности применения комплекса волейбольных упражнений для развития скоростно-силовых качеств у юношей 12–14 лет в условиях общеобразовательной школы г. Вилюйска.

Исследование проводилось на базе СОШ №2 г. Вилюйска в течение 2023–2024 учебного года. В эксперименте приняли участие 20 юношей 7–8 классов, которые были разделены на контрольную (10 человек) и экспериментальную (10 человек) группы. Учитывая особенности физического развития школьников Якутии, исходный уровень подготовленности участников оценивался как низкий и ниже среднего по общероссийским нормативам.

Контрольная группа занималась по стандартной учебной программе. В экспериментальной группе в основную часть урока два раза в неделю включался специально разработанный комплекс упражнений с волейбольной направленностью.

1. Прыжковые упражнения: прыжки на месте с касанием подвешенного мяча, выпрыгивания из низкого приседа с имитацией блокирования, прыжки через гимнастическую скамейку с последующим ускорением.

2. Упражнения с мячом: нападающие удары по мячу на амортизаторах с акцентом на мощное завершающее движение, броски набивного мяча (1–2 кг) из-за головы двумя руками с места и в прыжке.

3. Перемещения: челночный бег 4х9 м с касанием линии и последующей имитацией приема мяча, ускорения из различных стартовых положений (сидя, лежа) по зрительному сигналу.

Для оценки динамики скоростно-силовых качеств в начале и в конце эксперимента использовались следующие контрольные тесты: прыжок в длину с места (см), челночный бег 4х9 м (сек), подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (раз), прыжки через скакалку за 30 секунд (раз). Полученные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты контрольных испытаний скоростно-силовых качеств
юношей 12–14 лет (СОШ №2 г. Вилюйска)

№ п/п	Контрольное упражнение	Группа	До эксперимента (среднее знач.)	После эксперимента (среднее знач.)	Прирост (%)
1	Прыжок в длину с места (см)	Контрольная	175	182	4.0%
		Экспериментальная	172	192	11.6%
2	Челночный бег 4х9 м (сек)	Контрольная	11.2	10.9	2.7%
		Экспериментальная	11.4	10.5	7.9%
3	Подъем туловища за 30 сек (раз)	Контрольная	16	18	12.5%
		Экспериментальная	15	21	40.0%
4	Прыжки со скакалкой за 30 сек (раз)	Контрольная	35	38	8.6%
		Экспериментальная	33	45	36.4%

Анализ данных таблицы наглядно демонстрирует, что в обеих группах произошел прирост результатов, однако в экспериментальной группе он оказался существенно выше по всем показателям. Наибольшая положительная динамика наблюдается в упражнениях, характеризующих силовую выносливость мышц брюшного пресса и взрывную силу ног (подъем туловища и прыжки со скакалкой). Это объясняется тем, что предложенный комплекс упражнений был направлен именно на эти мышечные группы.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что систематическое включение в уроки физической культуры специализированных волейбольных упражнений является высокоэффективным средством для развития скоростно-силовых качеств у юношей 12–14 лет, проживающих в условиях с продолжительными и суровыми зимами в условиях Якутии. Данная методика позволяет компенсировать отрицательное влияние климата на двигательную активность и способствует общему физическому развитию школьников.

Полученные результаты открывают перспективу для дальнейшей научно-исследовательской работы в рамках выпускной квалификационной работы. Целью будущего исследования станет разработка и апробация целостной методики развития скоростно-силовых качеств у подростков основе игровых видов спорта. Для достижения этой цели планируется решить следующие задачи.

1. Изучить региональные особенности физического развития детей и подростков в Вилюйском улусе.

2. Выявить проблемные зоны в технической и физической подготовке юных волейболистов.

3. Разработать и внедрить в учебный процесс авторскую методику с использованием круговой тренировки на основе волейбольных упражнений.

4. Оценить ее эффективность в ходе педагогического эксперимента.

Таким образом, реализованная в ходе педагогического эксперимента методика с включением специализированных волейбольных упражнений доказала свою эффективность и может быть рекомендована для широкого использования в учебном процессе общеобразовательных школ, расположенных в регионах со схожими климатическими условиями. Это позволит не только целенаправленно развивать скоростно-силовые качества учащихся, но и повысить интерес к урокам физической культуры, а также укрепить здоровье подрастающего поколения.

Список литературы

1. Агранович О.С. Особенности физического развития школьников в условиях Крайнего Севера / О.С. Агранович // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – №5. – С. 12–14.
2. Борисов В.М. Состояние здоровья и физическая подготовленность детей коренных народов Севера / В.М. Борисов, П.Г. Петрова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №3. – С. 45–47.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. – М.: СпортАкадемПресс, 2021. – 320 с.
4. Иванов А.А. Методика развития прыгучести у юных волейболистов 13–15 лет / А.А. Иванов // Адаптивная физическая культура. – 2019. – №2(78). – С. 28–30.
5. Кылаев А.С. Влияние климатических факторов Якутии на двигательную активность школьников / А.С. Кылаев // Science Time. – 2022. – №4(16). – С. 112–115.
6. Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://volley.ru/> (дата обращения: 15.05.2024).
7. Портнягин И.И. Национальные виды спорта и физическое воспитание в Республике Саха (Якутия) / И.И. Портнягин. – Якутск: Бичик, 2017. – 144 с.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fgos.ru/> (дата обращения: 15.05.2024).

Сарычев Артем Андреевич

магистрант
ФГБОУ ВО «Мордовский государственный
педагогический университет им. М.Е. Евсевьева»
г. Саранск, Республика Мордовия

Барцайкин Алексей Викторович

старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Мордовский государственный
педагогический университет им. М.Е. Евсевьева»
г. Саранск, Республика Мордовия

Наумкина Татьяна Сафроновна

старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский
Мордовский государственный
университет им. Н.П. Огарева»
г. Саранск, Республика Мордовия

ПРИМЕНЕНИЕ МАСТЕР-КЛАССОВ ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье анализируется, как мастер-классы по баскетболу могут быть использованы для достижения прогресса в физическом развитии обучающихся среднего школьного возраста. Выявлены наиболее положительные стороны мастер-классов по баскетболу для обучающихся. Показаны особенности и преимущества проведения мастер-классов от преподавателей и студентов университета для школьников.

Ключевые слова: баскетбол, средний школьный возраст, мастер-классы, школьники, физические качества.

Введение. Физическое развитие в среднем школьном возрасте знаменуется стремительным ростом и значительными изменениями, обусловленными половым созреванием. Этот период характеризуется быстрым увеличением роста, трансформацией пропорций тела и другими физиологическими изменениями. В связи с этим, особое значение приобретает организация физической активности школьников, включая применение эффективных методик, стимулирующих интерес к спорту и физической культуре для гармоничного развития организма. Баскетбол – это вид спорта, который особенно интересен школьникам благодаря своей игровой направленности. Он предлагает комплексное развитие: улучшение физических навыков сочетается с формированием психологической зрелости через командное взаимодействие и возможность проявить лидерские качества в достижении общих целей. Одним из способов организации спортивных мероприятий для школьников является проведение мастер-классов, в частности, по баскетболу. Эти занятия могут вести как известные баскетболисты и опытные тренеры, так и преподаватели и студенты профильных учебных заведений. В настоящее время спортив-

ные мастер-классы приобрели широкую популярность, поскольку позволяют участникам получить ответы на интересующие вопросы, отработать практические навыки и получить индивидуальные советы.

Организация и методы исследования. Исследование опиралось на сочетание эмпирических и теоретических методов. Эмпирическая часть включала в себя наблюдение, теоретическая – анализ и синтез информации.

Результаты исследования. Баскетбол занимает лидирующие позиции среди наиболее популярных и глобально распространенных спортивных дисциплин, обучение базовым элементам которой зачастую инициируется в рамках школьного образования. Помимо формирования физических компетенций, баскетбол оказывает существенное влияние на развитие личностных характеристик обучающихся, включая дисциплинированность, целеустремленность и стрессоустойчивость. Следовательно, поиск подходящих путей и методик интеграции баскетбола в школьную программу физического воспитания представляет собой критически важный аспект образовательного процесса [1, с. 218]. Одним из оптимальных подходов являются занятия в формате мастер-классов по баскетболу, которые, благодаря своей востребованности и зрелищности, могут особенно заинтересовать учащихся.

Отметим наиболее положительные стороны мастер-классов по баскетболу, которые способствуют гармоничному развитию физических качеств и успешному становлению обучающихся среднего школьного возраста.

Совершенствование физической подготовки. Участие в мастер-классах способствует развитию у школьников таких важных качеств, как координация движений, физическая сила и способность к длительным нагрузкам.

Построение слаженной командной работы. Баскетбол – это спорт, где достижения базируются на объединенных усилиях. Мастер-классы фокусируются на развитии навыков командной игры, совместного поиска решений и поддержки товарищей по команде.

Развитие психологической гибкости. Игровой процесс мастер-классов по баскетболу требует от участников оперативной реакции, прогнозирования действий соперников, а также построения планов и долгосрочных стратегий. Такая деятельность активно способствует оттачиванию логики, улучшению памяти и концентрации внимания.

Усиление личной ответственности и умения управлять своим временем. Благодаря систематическим тренировкам и участию в мастер-классах, школьники становятся более дисциплинированными и самостоятельными.

Определение будущей профессии. Мастер-классы не только погружают школьников в мир баскетбола, но и знакомят их с наставниками, педагогами и спортсменами, которые активно развивают этот вид спорта. Такое взаимодействие может побудить ребят к выбору будущей профессии, связанной со спортом и задуматься о спортивной карьере.

В рамках нашего исследования на базе факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета им. М.Е. Евсевьева были проведены специализированные баскетбольные мастер-классы для учащихся средних классов. Эти мероприятия, организованные преподавателями факультета и студентами-спортсменами высокого уровня, были направлены на развитие навыков юных баскетболистов. Участники были сгруппированы по возрасту (5–7 и 8–9 классы), что позволило адаптировать содержание мастер-классов под их специфические потребности и уровень подготовки.

Для учеников 5–7 классов мастер-класс был организован в формате эстафетных соревнований. Такой подход оказался наиболее подходящим для детей этого возраста, так как он позволил им легко и наглядно освоить технические приемы и игровые аспекты баскетбола. В рамках подготовки к эстафетам, студенты-баскетболисты и преподаватели университета провели для школьников интерактивную разминку, сочетающую общие физические упражнения с элементами баскетбольной подготовки. Далее последовал обучающий мастер-класс, посвященный основам баскетбола: различным техникам ведения мяча, передачам, броскам и прыжкам. Эстафета, состоящая из этапов с обводкой препятствий, классическим ведением, «змейкой», бросками в кольцо и встречными забегами, позволила школьникам применить полученные знания на практике. Помимо закрепления навыков, участники продемонстрировали высокий уровень командного взаимодействия, сплоченности и физической выносливости.

Для учеников 8–9 классов студенты и преподаватели университета организовали углубленные мастер-классы по баскетболу. Эти занятия включали в себя более сложные упражнения, нацеленные на улучшение физической подготовки, необходимой для игры в баскетбол. Участники отрабатывали скорость и координацию с помощью упражнений на координационной лестнице, учились взаимодействовать в парах, совершенствовали технику передачи мяча, бросков в кольцо с разных позиций, а также выполняли броски в прыжке и с разворотом на 180 градусов. В завершение мастер-классов школьники применяли полученные знания в учебных играх «пять на пять», отрабатывая тактику и личные защитные действия. В результате мастер-классов ребята не только улучшили свои баскетбольные навыки, но и лучшие из них получили приглашение в университетскую баскетбольную секцию для дальнейшего спортивного роста.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод о том, что мастер-классы по баскетболу являются одним из наиболее эффективных методов развития физических качеств у обучающихся среднего школьного возраста. Данный формат, обладая высокой степенью привлекательности и зрелищности, способствует повышению мотивации и достижению спортивных результатов. Участие в баскетбольных мастер-классах позволяет существенно улучшить физическую подготовку, научиться эффективно взаимодействовать в команде, развить психологическую гибкость, повысить личную ответственность и навыки управления временем, а также получить представление о возможных профессиональных путях. Ключевое значение имеют мастер-классы, организованные преподавателями и студентами университетов. Они знакомят школьников со спортивной сферой, выявляют потенциальных спортсменов и предлагают им возможности для дальнейшего обучения и развития.

Список литературы

1. Сарычев А.А. Баскетбол как средство физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста / А.А. Сарычев, А.В. Барцайкин // Физкультурно-спортивные чтения Республики Саха (Якутия) – 2024: материалы Всероссийской научно-практической конференции, в рамках юбилейного мероприятия, посвященная 75-летию основания кафедры Физического воспитания и памяти профессоров, Николая Калиновича Шамаева и Валерия Пантелеймоновича Кочнева (Якутск, 24 октября 2024 г.). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 218–220. EDN QNGJIL

Сивцев Тимофей Львович

студент

Петров Никита Николаевич

студент

Научный руководитель

Борисов Евгений Степанович

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ 14–16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИКБОКСИНГОМ НА ОСНОВЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация: в статье рассматривается проблема развития скоростно-силовых качеств у подростков 14–16 лет, занимающихся кикбоксингом в условиях Республики Саха (Якутия). Климатогеографические особенности региона, с продолжительной зимой и низкими температурами, обуславливают снижение общей двигательной активности, что негативно сказывается на физическом развитии и силовой подготовке юных спортсменов. Цель исследования – оценить эффективность методики, интегрирующей специализированные средства кикбоксинга с упражнениями из подготовки бегунов на короткие дистанции, направленными на развитие взрывной силы и быстроты.

Ключевые слова: кикбоксинг, скоростно-силовые качества, учащиеся 14–16 лет, методика подготовки, бег на короткие дистанции, Якутия, физическое развитие, педагогический эксперимент.

Актуальность проблемы развития скоростно-силовых способностей у юных кикбоксеров не вызывает сомнений, так как эти качества являются определяющими для мощности и быстроты ударных действий, темпоритмовых характеристик боя и эффективности защитных перемещений [1; 2]. Особую значимость данная проблема приобретает в регионах с суровыми климатическими условиями, таких как Республика Саха (Якутия). Продолжительная зима, экстремально низкие температуры и сокращенный световой день объективно ограничивают возможности для систематической двигательной активности и занятий на открытом воздухе. Исследования свидетельствуют, что у подростков, проживающих на Крайнем Севере и в приравненных к нему местностях, отмечается отставание в показателях физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки), аэробной производительности и, что особенно важно для единоборств, в уровне развития скоростно-силовых возможностей по сравнению со сверстниками из средней полосы России [3; 4]. Это отставание

обусловлено комплексом факторов, включая гипокинезию, энергозатраты на терморегуляцию и особенности рациона питания.

В связи с этим возникает необходимость в разработке и внедрении специализированных методик, которые не только нивелировали бы негативное влияние среды, но и целенаправленно развивали ключевые для кикбоксинга физические качества. Одним из перспективных направлений является заимствование средств и методов из арсенала подготовки в смежных видах спорта, где требования к взрывной силе и скорости являются доминирующими [5; 6]. Таким видом, безусловно, является бег на короткие дистанции (спринт), где основной задачей является максимально быстрое проявление мощности в условиях преодоления собственного веса и инерции [7; 8]. Использование упражнений из подготовки спринтеров, адаптированных к специфике кикбоксинга, может стать эффективным инструментом для повышения специальной физической подготовленности юных спортсменов в условиях Якутии.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики развития скоростно-силовых качеств у учащихся 14–16 лет, занимающихся кикбоксингом, на основе интеграции средств подготовки бегунов на короткие дистанции.

Педагогический эксперимент проводился в 2024–2025 учебном году на базе боксерского клуба «Панчер» в г. Якутске. В исследовании приняли участие 16 подростков в возрасте 14–16 лет, разделенных на контрольную (КГ, $n=8$) и экспериментальную (ЭГ, $n=8$) группы. Исходный уровень физического развития и подготовленности групп был статистически однороден. Учитывая региональную специфику, исходные показатели всех испытуемых были несколько ниже среднероссийских нормативов для данного возраста.

Контрольная группа тренировалась по стандартной программе клуба, направленной на общую и специальную физическую подготовку в кикбоксинге. В тренировочный процесс экспериментальной группы был включен разработанный нами комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств, который применялся 3 раза в неделю в течение 12 недель. Комплекс сочетал традиционные для кикбоксинга упражнения (работа на мешках, лапах, бой с тенью) со специальными средствами из подготовки спринтеров.

1. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, «скачки» на одной и двух ногах, выпрыгивания из приседа, прыжки через барьеры.

2. Беговые упражнения: стартовые ускорения на 10–20 метров, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег в гору (по лестничным пролетам в помещении).

3. Упражнения с отягощениями: броски набивного мяча (массой 2–3 кг) из-за головы, от груди, снизу; упражнения с резиновыми эспандерами, имитирующие ударные движения.

4. Плиометрические упражнения: запрыгивания на тумбу высотой 40–50 см, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Акцент делался на выполнении упражнений с максимальной мощностью и скоростью, с количеством повторений в серии не более 8–10 раз,

и полноценным отдыхом между подходами для восстановления алактатных возможностей.

Для оценки эффективности методики в начале и в конце эксперимента было проведено тестирование уровня развития скоростно-силовых качеств по следующим контрольным нормативам.

1. Прыжок в длину с места (см) – для оценки взрывной силы мышц ног.

2. Прыжок вверх с места со взмахом рук (см, тест Абалакова) – для оценки взрывной силы и прыгучести.

3. Бросок набивного мяча массой 2 кг из-за головы сидя (м) – для оценки взрывной силы мышц плечевого пояса и брюшного пресса.

4. Количество прямых ударов за 10 секунд по лапе (раз) – для оценки специальной скоростно-силовой выносливости и быстроты ударных движений.

Полученные данные обрабатывались методами математической статистики с вычислением среднего арифметического (М) и ошибки средней (m). Достоверность различий между группами определялась с помощью t-критерия Стьюдента.

Результаты контрольного тестирования, проведенного до и после педагогического эксперимента, представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Динамика показателей скоростно-силовых качеств
у учащихся 14–16 лет, занимающихся кикбоксингом (М ± m)

№ п/п	Контрольные испытания	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Прирост, %	Достоверность различий (p)
1	Прыжок в длину с места, см	ЭГ (n=8)	185,4 ± 3,2	201,7 ± 2,9	+8,8%	p < 0,05
		КГ (n=8)	187,1 ± 2,8	192,3 ± 3,1	+2,8%	p > 0,05
2	Прыжок вверх с места, см	ЭГ (n=8)	42,5 ± 1,1	48,9 ± 0,9	+15,1%	p < 0,05
		КГ (n=8)	43,2 ± 1,3	45,1 ± 1,0	+4,4%	p > 0,05
3	Бросок набивного мяча 2 кг, м	ЭГ (n=8)	6,8 ± 0,3	7,9 ± 0,2	+16,2%	p < 0,05
		КГ (n=8)	6,9 ± 0,2	7,2 ± 0,3	+4,3%	p > 0,05
4	Кол-во ударов за 10 с, раз	ЭГ (n=8)	21,5 ± 0,6	25,1 ± 0,5	+16,7%	p < 0,05
		КГ (n=8)	21,8 ± 0,7	22,9 ± 0,6	+5,0%	p > 0,05

Анализ данных, представленных в таблице, показывает, что за период эксперимента показатели скоростно-силовых качеств улучшились в обеих группах. Однако в экспериментальной группе, где применялась комплексная методика, прирост результатов был статистически достоверным и существенно более выраженным во всех тестах. Так, результат в прыжке вверх улучшился на 15,1%, а количество нанесенных ударов за 10 секунд – на 16,7%. В контрольной группе, занимавшейся по стандартной программе, прирост показателей был незначительным и статистически недостоверным ($p > 0,05$), что свидетельствует о недостаточной эффективности традиционного подхода для целенаправленного развития взрывной силы в условиях Якутии.

Наибольший прирост в тестах на бросковую и ударную мощность объясняется тем, что использованные упражнения (броски мяча, ускорения, работа с резиной) по своей биомеханической структуре были максимально приближены к основным соревновательным движениям в кикбоксинге – ударам руками. Это подтверждает выводы исследований о необходимости соответствия тренировочных средств специализируемому упражнению [1; 5; 8]. Прыжковые и беговые упражнения способствовали укреплению мышц ног и таза, что является базой для мощных перемещений и ударов ногами.

Таким образом, интеграция средств из подготовки бегунов на короткие дистанции в тренировочный процесс юных кикбоксеров позволяет компенсировать негативное влияние гипокинезии, вызванной суровым климатом, и целенаправленно развивать ключевые для данного вида единоборств скоростно-силовые качества.

Проведенное исследование подтвердило выдвинутую гипотезу о высокой эффективности методики, основанной на сочетании специальных упражнений кикбоксинга со средствами подготовки спринтеров, для развития скоростно-силовых качеств у учащихся 14–16 лет в условиях Якутии. Установлено, что предложенный комплекс упражнений, включающий прыжки, стартовые ускорения, бросковые и плиометрические элементы, позволяет добиться достоверного улучшения показателей взрывной силы мышц ног, плечевого пояса и специальной выносливости, что напрямую влияет на результативность соревновательной деятельности в кикбоксинге.

Полученные результаты позволяют наметить перспективы для будущей научно-исследовательской работы в формате выпускной квалификационной работы. Целью дальнейшего исследования может стать: «Разработка и экспериментальное обоснование дифференцированной методики развития скоростно-силовых качеств у кикбоксеров 14–16 лет с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей и климатогеографических условий Республики Саха (Якутия)». Задачи будущей работы: 1) углубленное изучение физического развития и функционального состояния юных кикбоксеров Якутии; 2) выявление проблемных зон в их скоростно-силовой подготовке; 3) разработка индивидуализированных тренировочных программ с использованием современных технологий контроля; 4) оценка отдаленного эффекта предложенной методики на спортивные результаты. Это позволит повысить эффектив-

ность тренировочного процесса и будет способствовать достижению высоких спортивных результатов якутскими кикбоксерами на всероссийской и международной арене.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с. EDN RXGOBX
2. Филимонов В.И. Кикбоксинг, бокс, рукопашный бой / В.И. Филимонов. – М.: ИН-САН, 2006. – 288 с.
3. Агаджанян Н.А. Человек в условиях Севера / Н.А. Агаджанян, П.Г. Петрова. – М.: Крук, 1996. – 208 с.
4. Кривошапкин С.П. Медико-биологические проблемы адаптации человека на Севере / С.П. Кривошапкин. – Якутск: ЯНЦ СО РАН, 2002. – 164 с.
5. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена / В.В. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
6. Ромашко Ю.А. Методика воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей юных бегунов: бакалаврская работа / Ю.А. Ромашко. – Тольятти: ТГУ, 2020. – 43 с.
7. Жилкин А.И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2013. – 464 с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с. EDN QWXNCD
9. Официальный сайт Федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kickboxing-russia.ru> (дата обращения: 15.05.2024).
10. Научно-популярный журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tpfk.ru> (дата обращения: 15.05.2024).

Научное издание

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ЧТЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ) – 2025**

Материалы Всероссийской
научно-практической конференции
с международным участием
(Якутск, 13–14 ноября 2025 г.)

Компьютерная верстка *Е. А. Малышева*

Подписано в печать 28.11.2025 г.

Дата выхода издания в свет 09.12.2025 г.

Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Гарнитура Times. Усл. печ. л. 12,09. Заказ К-1450. Тираж 500 экз.

Издательский дом «Среда»
428023, Чебоксары, Гражданская, 75, офис 12
+7 (8352) 655-731
info@phsreda.com
<https://phsreda.com>

Отпечатано в Студии печати «Максимум»
428023, Чебоксары, Гражданская, 75
+7 (8352) 655-047
info@maksimum21.ru
www.maksimum21.ru