МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Пензенский государственный университет» (ПГУ)

Институт физической культуры и спорта

Кафедра «Циклические виды спорта»

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА, АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА

Сборник научных статей по материалам
Всероссийской научно-практической конференции с
международным участием

г. Пенза, 24 декабря 2025 г.

Под редакцией
А. Н. Луткова, Ю. В. Тихонова, В.Г.
Волкова, А.Н. Иванова

Пенза
Издательство ПГУ
2025

УДК 796/799
ББК 75.4(2)
А43

А43 Современные аспекты студенческого спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: сб. науч. ст. по материалам III Всерос. науч.- практ. конф. с межд. Участием (г. Пенза, 24 декабря 2025 г.) / под ред. А.Н. Луткова, Ю. В. Тихонова, В.Г. Волкова, А.Н. Иванова. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2025. – 230 с.

ISBN 978-5-907934-88-7

Издание содержит исследовательские материалы по истории, теории и методике физической культуры и спорта, а также теории и практике адаптивной физической культуры и спорта.

Предназначено для работников в области физической культуры и спорта, студентов, преподавателей, научных работников, тренеров, спортсменов и учителей.

УДК 796/799
ББК 75.4(2)

Редакционная коллегия:
В.Г. Волков, кандидат исторических наук, профессор;
А.Н. Иванов, кандидат педагогических наук, профессор
А.Н. Лутков, кандидат педагогических наук, профессор;
Ю.В. Тихонов, кандидат педагогических наук, доцент;

Приказ
о проведении Всероссийской научно-практической конференции
*«*Современные аспекты студенческого спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта*»*
№ 1032/о от 09.09.2025

ISBN 978-5-907934-88-7

© Пензенский государственный университет, 2025

Дорогие друзья!



Мы выражаем огромную благодарность всем авторам, принявшим участие во Всероссийской научно-практической конференции обучающихся и научно-педагогических работников «Современные аспекты студенческого спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта».

Отметим широкую географию участников конференции. В научном мероприятии приняли участие ученые, преподаватели и студенты из Казахстана, Москвы, Владимира, Новосибирска, Комсомольска-на-Амуре, Пензы.

Участники конференции отметили актуальность и важность вопросов, рассмотренных на конференции, выразили глубокую приверженность идеям сохранения и развития традиционных видов спорта, приобщения студентов к здоровому образу жизни, внедрения в практику физической культуры и спорта, адаптивной физической культуре новых научно-методических разработок.

Тихонов Юрий Викторович,
директор ИФКиС ПГУ

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ЭВОЛЮЦИЯ СМЭША В СОВРЕМЕННОМ БАДМИНТОНЕ: МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

Ю.А. Аллакин

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Комплексный анализ смэша как ключевого элемента атаки в современном бадминтоне, включая его биомеханические основы, тактическую роль, дифференцированную методику обучения и меры профилактики травматизма.

Ключевые слова: бадминтон, биомеханика удара, подготовленность, смеш, атака, травмы, физическая подготовка.

Методы исследования. В исследовании использовались: анализ научных публикаций РИНЦ, Pubmed, Google. Поиск исследований проводился по ключевым словам: бадминтон, бадминтон техника и навыки, биомеханика ударов в бадминтоне, травмы в бадминтоне.

Результаты и выводы. Современный смэш в бадминтоне эволюционировал от орудия прямого выигрыша к инструменту серийного давления и построения атакующих комбинаций. Ключевыми факторами эффективности признаны: скорость подготовки к удару, точность целенаправленных атак (особенно в корпус и центр), а также способность наносить серии ударов. В качестве обязательного условия спортивного долголетия обоснована необходимость системной профилактики травм плечевого и коленного суставов через силовой тренинг стабилизаторов и нейромышечный контроль.

Бадминтон – динамичный и технически сложный вид спорта, требующий высокой скорости, точности и стратегического мышления. Одним из ключевых технических элементов является смэш – мощный, быстрый и агрессивный удар, используемый для быстрого завершения розыгрыша. В современном бадминтоне умение эффективно выполнять смэш считается важнейшим навыком, напрямую влияющим на исход матча.

Динамика игры и стилистика в последнее десятилетие эволюционировали благодаря техническому развитию ракеток, тканей струны для натяжки и тактическим стратегиям. Акцент сместился в

сторону более быстрых, мощных и стратегически продуманных ударов, среди которых смэш занимает центральное место.

На умение выполнять смэш влияет ряд факторов.

1. Контроль ситуации. Смэш это инструмент для резкого **ускорения** темпа игры. Высокоэффективная атака с помощью смэша подавляет действия соперника и создает возможности для завершения розыгрыша.

2. Повышение эффективности нападения. Важно понимать, что эффективный смэш редко возникает сам по себе. Он является **завершающим звеном цепочки действий**, создающих тактическое преимущество: Смэш позволяет реализовать тактическое преимущество и увеличить шанс выиграть очко.

Эффективность смеша зависит от адаптивности и тактического разнообразия, которое реализуется путем:

а) создания пространства: с помощью точных ударов в разные углы площадки (укороченных, плоских, высоких) атакующий игрок выводит соперника из оптимальной позиции в центре;

б) вынуждения на слабый ответный удар: правильно построенная тактика игры приводит к тому, что соперник вынужден делать некачественный высокий и/или неудачный короткий удары;

в) реализация: именно слабый возврат и становится мишенью для атакующего смэша.

Формирование и совершенствование техники смэша направлено на расширение арсенала спортсмена, повышая его непредсказуемость. Смеш (smash) – мощный круто-направленный сверху удар, основное атакующее оружие. В контексте игры смеш имеет разновидности. Силовой завершающий смеш: чаще с задней линии, задача – выиграть очко напрямую. Плоский (полу-смеш) или "пашинг" удар (punch / half-smash): более быстрый, с менее высокой траекторией, часто из средней зоны. Ключевой удар для создания темпа и давления. Смеш в прыжке (jump smash): максимальная мощность и угол атаки, требует отличной координации. Смеш в паре: часто наносится не для прямого выигрыша, а для создания ситуации, когда партнер у сетки сможет добить волан.

Методика обучения и тренировка атакующего удара. У мужчин-профессионалов скорость волана во время матча при смеше достигает 350-400 и более км/ч, у женщин – 250-300 и более км/ч. Разница обусловлена как мышечной массой, так и более эффективным

использованием кинетической энергии у мужчин (Workman et al.,2011; Jung et al., 2017).

Обучение строится по принципу разделения движения на фазы с последующей интеграцией в игровые ситуации. Успех обучения смешу зависит от биомеханики его звеньев кинетической цепи. Многочисленные исследования показали, что эффективность смеша на 50-60% зависит от правильного последовательного включения звеньев кинетической цепи: ноги – таз – туловище – плечо – предплечье – кисть. Важность пронации кисти критична [1, 2]. В ударе выделяют 4 ключевые фазы: подготовка, замах, ускорение (сам удар) и сопровождение. На фазу ускорение приходится пиковая активность мышц плеча и предплечья [2, 3]. Фаза подготовки, когда происходит максимальное отведение плеча и сгибание локтя. Ее эффективность напрямую влияет на итоговую скорость. А пронация предплечья (вращательное движение) и быстрое сгибание кисти являются завершающими и решающими элементами для генерации высокой скорости волана [5]. Эффективный смеш связан не только с движением тела, но и с "хлыстовым" эффектом ракетки. Правильный выбор точки удара и жесткость ракетки влияют на передачу энергии [4].

Основы методики (индивидуальная работа). Постановка хвата и подготовительного положения. Самый распространенный хват ("рукопожатие"), замах должен быть универсальный для всех ударов сверху. Работа ног характеризуется быстрым разворотом боком к сетке с выполнением замаха.

Фаза замаха и удара. Синхронизация работы всех звеньев: толчок ногой, разворот таза и плеч, движение предплечья с акцентом на пронацию (вращательное движение предплечья и кисти), "хлесткое" завершение.

Фаза сопровождения и возврата**.** Завершение движения в направлении удара, быстрый возврат в центр для готовности к следующему действию.

Широко используются специализированные упражнения.

Теннисный мяч/утяжеленный волан. Средство для развития силы и ощущения работы кисти.

Удары по цели**.** Для развития точности используют размещение мишеней в разных зонах корта. Цель – при выполнении удара попасть в определенную мишень.

Серийные смеши. Тренер или игрок с другой стороны площадки падает высокие воланы один за другим. Игрок отрабатывает удары с максимально возможной частотой.

Смеш в движении. Отработка удара после различных перемещений (из угла, из центра).

Методика должна учитывать уровни подготовки.

Начальный уровень. Освоение правильного хвата, базовой стойки и координации "разворот-замах-удар". Смеш с места, акцент на попадание в площадку и безопасность для плеча. Минимальное тактическое применение.

Продвинутый любительский уровень. Добавление мощности через работу ног и туловища. Смеш в движении, первые попытки плоского смеша. Тактическое применение: понимание, когда бить "на определенное усилие", а когда "в полную силу". Начало работы над точностью по зонам.

Высокий спортивный / профессиональный уровень. Прыжковый смеш с максимальным использованием кинетической цепи. Важна вариативность: умение менять мощность, направление и угол ударов в последний момент (за счет кисти).

Тактический интеллект: выбор типа смеша (мощный, плоский, резаный) в зависимости от позиции соперников, счета, их слабых мест. Смеш как часть комбинации.

При тренировке смеша важно обучать его тактической эффективности.

Современная игра становится быстрее, и смеш все реже является ударом, заканчивающим розыгрыш с первой попытки. Важнее способность наносить **серии** атакующих ударов подряд, выдерживая высокий темп. В парной игре скорость полета волана при атаке (плоские смеши и пашинги) значительно выше, чем в одиночной. Тренировка реакции на смеш и защитных навыков становится первостепенной. Успешные игроки атакуют смешем не просто "сильно", а **целенаправленно в слабые места** (в корпус, между игроками) или после предварительного выведения соперника из равновесия [8, 9, 10].

Эффективно использование тактико-технических упражнений в парах/тройках. "Сетка-смеш": Один игрок у сетки играет на укорочение или постановку, второй с задней линии наносит смеш. Отработка связки.

Упражнение "три против одного" (защита от смеша): Один игрок атакует смешами, трое на другой стороне выстраиваются в линию (двое сзади, один у сетки) и защищаются, стремясь отыграть атаку. Развивает выносливость и вариативность атакующего.

Сценарная тренировка. Розыгрыш начинается с высокой подачи или слабого возврата, и пара обязана разыграть атаку со смешем, отрабатывая варианты продолжения (добивание партнером у сетки, игра на втором темпе).

Помимо этого, гендерные особенности накладывают свои акценты в тренировке атакующего удара. Анализ соревновательной структуры игры мужчин и женщин показал, что процент прямых выигранных очков смешем у женщин ниже, чем у мужчин. Это косвенно указывает на большую тактическую вариативность и важность построения атаки у женщин. Мужчины выполняют больше мощных завершающих ударов (смешей) за матч, в то время как женщины делают больше ударов в целом, поддерживая высокий темп [6, 7].

Различия мужчин и женщин обусловлены антропометрией, физиологией и типичными игровыми ролями. Но эти различия не абсолютны. Многие женщины-игроки обладают мощнейшим смешем. Анаэробная мощность (необходимая для взрывных действий, включая смеш) и скоростная выносливость являются ключевыми для успеха. Это касается обоих полов, но количественные показатели, естественно, различаются [8].

Практические рекомендации к методике тренировки.

Тренировка ударов. Использование изолированной отработки техники с тренером ("feeding drills") до усложненных упражнений в условиях случайности ("random practice"), имитирующих игру [6].

Эффективно использование специфических тестов для бадминтонистов. Для эффективного смеша необходимы не только сила, но и взрывная скорость перемещения к волану. Следует использовать тесты (например, челночный бег 4х10 м), которые напрямую коррелируют со способностью занять позицию для атаки [10].

Методика тренировок должна учитывать их индивидуальную морфологию (Таблица 1).

Таблица 1 – Гендерные особенности в тренировке атакующего удара

Параметр	Акцент в тренировках мужчин	Акцент в тренировках женщин
Биомеханика и сила	Развитие **максимальной силы удара** и **высоты прыжка** для прыжкового смеша. Упражнения на взрывную силу ног, плечевого пояса, ротаторов предплечья.	Развитие **скорости замаха и точности**. Акцент на технически правильном использовании кинетической цепи, так как абсолютная сила меньше. Важность **пронации кисти** для увеличения скорости волана.
Тактика применения	Отработка **завершающих ударов** из любой точки площадки. Смеш как оружие прямого выигрыша очка. Тренировка смешей под большим углом.	Отработка **быстрых плоских смешей (пашингов) и полу-смешей** из средней зоны. Смеш чаще как инструмент для **создания возможности партнеру**. Точность в "тело" и между игроками важнее грубой силы.
Выносливость и скорость	Развитие силовой выносливости для нанесения серий мощных смешей в течение матча.	Развитие скоростной выносливости для быстрого выхода на смеш после перемещений и игры у сетки.

Следует учитывать тактическую эффективность смеша. Так, в парных играх прямой выигрыш очка с одного смеша – редкость на элитном уровне (менее 15% случаев). Гораздо чаще смеш приводит к вынужденному слабому возврату, который добивается партнером. Наиболее эффективная зона для атаки смешем – центральная зона между игроками и атака в корпус. Эффективность смеша по диагонали снижается, так как у защищающихся больше времени на реакцию.

Исследования подтверждают, что последовательность атак (серия из 2-3 смешей) значительно эффективнее одиночного удара.

Психофизиологические аспекты реализуются путем постоянной угрозы мощного смэша, что заставляет соперника:

– отступать глубже к задней линии, освобождая пространство у сетки для последующих укороченных ударов;

– делать защитные удары выше и осторожнее, что, в свою очередь, дает больше времени для подготовки к атаке;

– ошибаться, пытаясь предугадать направление и играть на опережение.

Современные подходы в тренировке смеша направлены на уход от тренировки "голой" мощности. Акцент смещается на скорость подготовки к удару (быстрый разворот и замах). Важна вариативность и скрытность удара (одинаковая подготовка для смеша, плоского удара или укороченного).

Другой акцент это повышение энергоэффективности смеша (нанесение большого количества атакующих ударов без усталости).

Интеграцию в тактические схемы в парной игре (когда и куда бить, чтобы создать лучшую возможность для партнера).

При тренировке смеша следует учитывать физиологические аспекты и травматизм. Смеш – одно из самых травмоопасных движений в бадминтоне. Нагрузка на плечевой сустав и вращательную манжету огромна. Исследования рекомендуют обязательное включение силовой тренировки мышц-стабилизаторов плеча и упражнений на профилактику импинджмент-синдрома.

У женщин, в силу анатомических особенностей (более широкий таз), выше нагрузка на колени при приземлении после прыжкового смеша. Необходима специальная работа на проприоцепцию и стабильность коленного сустава [4]**.**

Заключение. Проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что смэш в современном бадминтоне представляет собой сложный синтетический элемент, эффективность которого определяется неразрывным единством технического совершенства, тактической осмысленности и физической готовности.

Техническая основа как императив. Высокая результативность смэша фундаментально зависит от безупречного биомеханического исполнения, основанного на последовательной и взрывной работе кинетической цепи. Приоритет в обучении должен отдаваться не развитию изолированной силы, а формированию правильного паттерна движения с акцентом на заключительные фазы – пронацию предплечья и хлесткое движение кисти, что обеспечивает максимальную скорость волана и скрытность удара.

Тактическая эволюция от удара к системе. Роль смэша кардинально изменилась: из орудия прямого выигрыша очка он трансформировался в ключевой инструмент управления темпом и построения атаки. На первый план выходят серийность, вариативность

(чередование мощных, плоских и резаных ударов) и целенаправленность (атака слабых мест и корпуса соперника). Современный смэш – это кульминация тактически выстроенной комбинации, а не спонтанное действие.

Дифференциация и индивидуализация тренировочного процесса. Учет гендерных и индивидуальных особенностей является обязательным условием эффективной методики. Различия в антропометрии, физиологии и игровых моделях обусловливают разные тренировочные акценты: для мужчин часто критична максимальная мощность и высота прыжка, для женщин – скорость подготовки, точность и тактическая гибкость. Однако это не отменяет универсальности базовых биомеханических принципов.

Здоровьесбережение как основа спортивного долголетия. Экстремальные нагрузки, сопровождающие выполнение смэша, делают профилактику травм неотъемлемой частью тренировочной программы. Целенаправленная силовая работа на стабилизаторы плечевого сустава и комплексный нейромышечный тренинг для коленей (особенно для спортсменок) должны быть системно интегрированы в процесс подготовки, чтобы минимизировать риски импинджмент-синдрома и травм передней крестообразной связки.

Прогресс в освоении и применении смэша в современном бадминтоне лежит на пути интеграции:

– точной биомеханики с тактическим интеллектом,

– специализированной силовой подготовки с профилактикой травм,

– универсальных принципов с индивидуализированным подходом.

Будущее развитие тренировочных методик будет связано с углублением этого синтеза, где смэш воспринимается не как отдельный технический элемент, а как центральный узел в системе игрового мастерства, требующий комплексного и научно обоснованного подхода к совершенствованию.

Список литературы

1. Илькевич К.Б., Медведков В.Д. Биомеханические особенности повышения эффективности ударов в бадминтоне. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, № 2 (168), 2019. С. 168-171.

2. Phomsoupha M., & Laffaye G. The Science of Badminton: Game Characteristics, Anthropometry, Physiology, Visual Fitness and Biomechanics. Sports Medicine, 45(4), 2015. 473-495.

3. Tsai C.L., Chang S. S., & Huang C.H. Biomechanical analysis of the badminton forehand smash. Journal of Human Movement Studies, 35(1), 1998. 29-44.

4. Kwan M., Cheng C.L., Tang W.T. & Rasmussen J. Measurement of badminton racket deflection during a stroke. Sports Engineering, 12(3), 2010. 143-153.

5. Tang H.P., Abe K., Katoh K., Ae M. Three-dimensional cinematographic analysis of the badminton forehand smash: movements of the forearm and hand. Japanese Journal of Biomechanics in Sports and Exercise, 1(1), 1995. 23-37.

6. Abian-Vicen J., Castanedo A., Abian P., Sampedro J. Temporal and notational comparison of badminton matches between men's singles and women's singles. International Journal of Performance Analysis in Sport, 13(2), 2013. 310-320.

7. Ming C.L., Keong C.C., Ghosh A.K. Physiological attributes of elite Malaysian badminton players. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 48(1), 2008. 97-102.

8. Hong Y., Tong Y. M. The playing pattern of world's top single badminton players. Journal of Human Movement Studies, 38(3), 2000. 185-200.

9. Lees A. Science and the major racket sports: a review. Journal of Sports Sciences, 21(9), 2003. 707-732.

10. Chin M.K., Wong A.S., So R.C., Siu O.T., Steininger K., Lo D.T. Sport specific fitness testing of elite badminton players. British Journal of Sports Medicine, 29(3), 1995. 153-157.

ПОСТРОЕНИЕ ГЕНДЕРНО-СПЕЦИФИЧНЫХ МОДАЛЬНЫХ ЛИЧНОСТНЫХ ПОРТРЕТОВ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕСНОГО АНАЛИЗА РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЗДОРОВЬЯ

А.В. Анисимов [1], В.Г. Волков [2], А.И. Сафронов [3]

[1] Владимирский государственный университет, г. Владимир, Россия
[2] Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

[3] Московский государственный университет спорта и туризма», г. Москва, Россия

Аннотация. Исследование направлено на выявление гендерно-специфичных модальных личностных портретов студентов 17-19 лет на основе комплексного анализа физического, психического и социального здоровья. Методом модального профилирования построены типичные портреты мужчин и женщин-студентов. Выявлены статистически значимые различия в уровне физической активности, стратегиях совладания со стрессом, социальной вовлечённости и контроля своего здоровья.

Ключевые слова: гендерные различия, модальные личностные портреты, модальное профилирование, студенты, здоровье, стресс, стратегии совладания, социальные навыки, ранняя юность.

Период ранней юности (17-19 лет) характеризуется интенсивным формированием идентичности, системы ценностей и устойчивых стратегий поведения в стрессовых ситуациях. Переход к университетской жизни сопровождается множеством адаптационных вызовов: академической нагрузкой, изменением социального окружения, необходимостью самостоятельного планирования времени. Исследования убедительно демонстрируют наличие устойчивых гендерных различий в восприятии стресса, выборе копинг-стратегий и контроле здоровья [1,2].

В отечественной литературе гендерные аспекты здоровья студентов рассматриваются с позиции модернизации системы физического воспитания и здоровьесберегающего подхода [3,4].

Описание материалов и методов. Цель исследования – выявить типичные портреты студентов мужского и женского пола по данным анкетирования и сопоставить их по ключевым параметрам здоровья, психоэмоционального состояния и социальных навыков. В исследовании приняли участие 98 студентов очной формы обучения в возрасте 17-22 лет (средний возраст 18,4 ± 0,9 года), из них 46 мужчин (46,9 %) и 52 женщины (53,1 %).

Нами была разработана авторская структурированная анкета, состоящая из нескольких блоков: демографические характеристики; физическое здоровье и образ жизни (уровень физической активности, режим сна, особенности питания, наличие вредных привычек); психоэмоциональное состояние (субъективный уровень стресса, преобладающее настроение); стратегии совладания со стрессом и поиск социальной поддержки; социальные навыки и общественная активность; базовые морально-ценностные ориентации.

Результаты и их обсуждение. Для построения типичных портретов использовался метод построения модального профиля: для каждой переменной определялось наиболее частое значение отдельно по мужчинам и женщинам. Для оценки значимости различий между группами применялся точный критерий Фишера на основе составления 2×2 таблиц сопряжённости (для бинарных исходов) или обобщённой версии для многокатегориальных данных. Расчёты выполнялись в Python 3.13.1 с использованием библиотеки SciPy. Различия статистически значимы по всем ключевым показателям (точный критерий Фишера, $p < 0,05–0,001$).

Гендерно-специфичные модальные портреты получили следующий вид:

– мужчины-студенты (n = 46) характеризуются низкой физической активностью (65 %); сон 6-7 часов в сутки (76 %); питание без выраженного акцента на здоровое питание (67 %); табакокурение – 32,6 %, регулярное употребление алкоголя – 26,1 %); субъективный стресс «почти не испытываю» или «редко» (89 %); индивидуальные способы регуляции психоэмоционального состояния (спорт, хобби, «перетерпеть» – 83 %); легко заводят знакомства, но редко участвуют в общественной жизни и студенческих проектах (78 %);

женщины-студентки (n = 52)характеризуются умеренной физической активностью (77 %); сон: 6-9 часов (92 %); питание: чаще сбалансированное, с осознанным выбором продуктов (67 %); табакокурение – 7,7 %, регулярное употребление алкоголя – 9,6 %; стресс испытывается «часто» или «иногда» (38 %): в стратегии совладания предпочитают обращение к друзьям, родным, обсуждение проблем (54 %); социальная активность: высокая; активное участие в общественной жизни, студенческих мероприятиях, командных проектах (58 %). Модальные личностные портреты отражены на рисунке 1.

Результаты показывают наличие гендерных различий в образе жизни и психоэмоциональном фоне студентов. Мужчины склонны к минимализму и самостоятельному совладанию со стрессом, что может снижать их вовлечённость в социальные проекты и заботу о здоровье. Женщины демонстрируют более высокий уровень социальной активности и командной вовлечённости, что способствует развитию коммуникативных навыков, но сопровождается более частыми стрессовыми переживаниями. Эти различия отражают особенности

адаптации студентов к учебной и социальной среде и могут быть учтены в образовательной и профилактической практике.

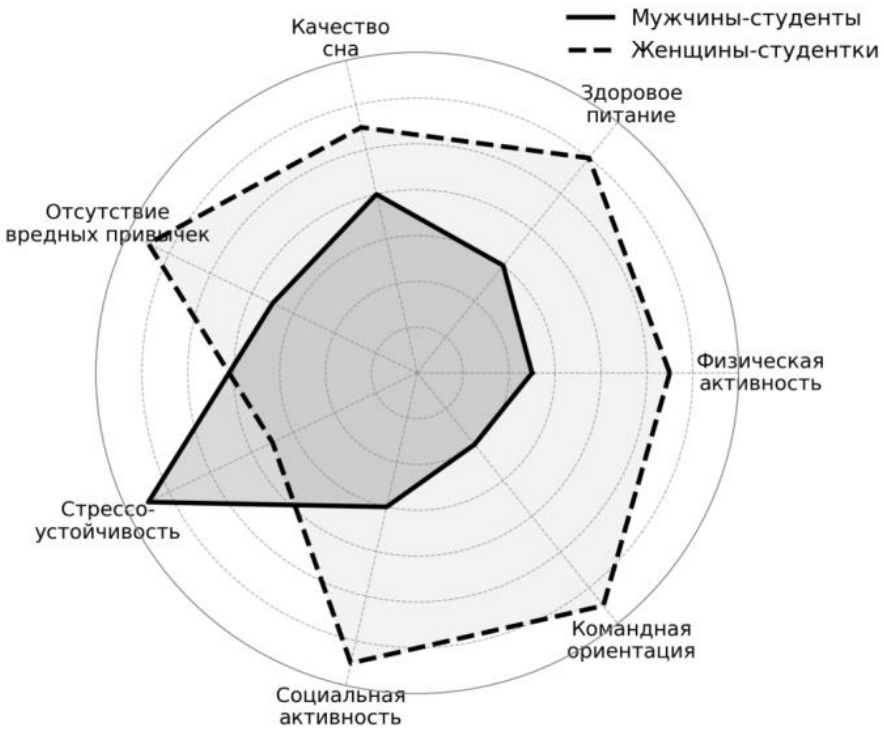


Рисунок 1 – Гендерно-специфичные модальные личностные портреты студентов мужского и женского пола.

Список литературы

1. Анисимов А.В. Здоровьесберегающие технологии в организации работы высших учебных заведений / А. В. Анисимов, А. А. Русина, А. И. Сафронов // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : Сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 80-летию Пензенского государственного университета, Пенза, 27-28 октября 2023 года. Пенза: Пензенский государственный университет, 2023. С. 29-33.

4. Перспективы модернизации системы физического воспитания в высших учебных заведениях / А. А. Русина, А. И. Сафронов, Н. В. Привезенцева, С. В. Никулов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2024. № 5. С. 41-49.

3. Bonneville-Roussy, Arielle & Evans, Paul & Verner-Filion,

Jeremie & Vallerand, Robert & Bouffard, Thérèse. Motivation and coping with the stress of assessment: Gender differences in outcomes for university students. Contemporary Educational Psychology. 2016. 48. 10.1016/j.cedpsych.2016.08.003.

4. Parajuli, Mankumari & Thapa, Ajay. Gender Differences in the Academic Performance of Students. JournalofDevelopmentandSocialEngineering. 3. 2017. 39-47. 10.3126/jdse.v3i1.27958.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПГУ НА ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ 2025

М.В. Битков [1], А.Н. Лутков [2], И.Н. Луткова [3], В.О. Рыбкин [4]

[1,2,3] Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия
[4] г. Новосибирск, Россия

Аннотация: В статье проводится анализ выступления сборной команды Пензенского государственного университета на Всероссийских соревнованиях по лыжным гонкам в сезоне 2025 года в городе Заинск Республики Татарстан.

Ключевые слова: Лыжные гонки, соревнования, спринт, медали, командные очки.

По итогам Всероссийских соревнований среди студентов по лыжным гонкам, которые в этом году принимал Заинск (Республика Татарстан) с 11 по 16 февраля, коллектив Пензенского государственного университета награждён кубками за первые места в общекомандном зачёте, а также в зачётах среди юниоров и среди юниорок. Таким образом, уже три года подряд лыжники из ПГУ не знают себе равных. Была победа в 2023 году, в 2024 на Всероссийской Универсиаде в городе Красноярске, где был установлен рекорд по количеству завоеванных медалей и соответственно 2025 год город Заинск.

О серьёзных притязаниях Пензенской команды стало ясно уже после двух соревновательных дней. В женской классической гонке на 5 км студентки ПГУ **Екатерина Никитина, Екатерина Евтягина** и **Алина Пеклецова** выиграли все три медали. В мужской в копилке

ПГУ оказались золото и бронза, которые принесли в общий зачет команде **Никита Родионов** и **Илья Трегубов** соответственно. Екатерина **Евтягина** завоевала серебро в спринте. Эти результаты позволили ПГУ оторваться в таблице почти на 200 баллов от хозяина турнира – Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (Поволжский ГУФКСиТ).



Рисунок 1 – Екатерина Евтягина, Екатерина Никитина и Алина Пеклецова с тренером команды ПГУ по лыжным гонкам Александром Николаевичем Лутковым

Спустя два дня соревнования продолжились эстафетными гонками. В женской гонке 3 х 5 км команду ПГУ представляли лидеры –**Екатерина Евтягина, Екатерина Никитина** и **Алина Пеклецова**. Их преимущество перед преследовательницами составило 24.9 секунды (Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (СИБГУФК)) и 57.2 секунды (Поволжский ГУФКСиТ). А вот парни – **Лев Новиков, Даниил Муралеев, Илья Трегубов** и **Никита Родионов** – в эстафете 4х7,5 км настолько уехали вперёд, что ожидали на финише серебряных призёров (Поволжский ГУФКСиТ) 1 минуту 17.6 секунды. Третье место досталось сборной Ханты-Мансийского АО – Югра и Омской области (Сургутский государственный педагогический университет (СурГПУ) и СИБГУФК) – оставание 2 минуты 30.4 секунды.

Ещё более невероятной скоростью блеснула в заключительный день **Алина Пеклецова** в гонке на 10 км свободным стилем (30:42.5). Полину Ващенко из СИБГУФК она опередила на 1 минуту 36.2 секунды, студентка из того же вуза Алина Лягаева принесла своей команде бронзу (+1:59.8).

На высшую ступень пьедестала почёта после гонки на 15 км поднялся представитель Поволжского ГУФКСиТ Сергей Игнатов (41:21.5). Студенты ПГУ **Сергей Шаров** (+41.9) и **Даниил Муралеев** (+47.2) разыграли серебро и бронзу. Заметим, что в этот день не выступали другие лидеры ПГУ: Екатерина Евтягина, Екатерина Никитина, Никита Родионов. Они выполняли тренировку и готовились к выступлению на Первенстве России среди молодежи, которое стартует следом за соревнованиями студентов.

Отметим, что вклад (измеряемый в очках от 1 до 100 в зависимости от позиции) в общекомандную победу ПГУ внесли и те лыжницы, кому в гонках по разным причинам не удалось добиться призовых мест. Так, **Алёна Болонева** заняла 7-е место в классике, **Анна Кожинова** – 8-е – в классике, 9-е – в коньке.

По итогам всего турнира, в котором участвовали 147 атлета из 23 вузов, команда Пензенского госуниверситета набрала 1903 баллов. Занявший 2-е место Поволжский ГУФКСиТ – 1613, СурГПУ вырвал бронзу у СИБГУФК, накопивший 1195 баллов. Кубки за лидерство отдельно среди женских и мужских команд также уехали в Пензу.



Рисунок 2 – Ректор ПГУ Александр Дмитриевич Гуляков и тренер команды ПГУ по лыжным гонкам Александр Николаевич Лутков

Ректор ПГУ **Александр Дмитриевич Гуляков** назвал результат выдающимся: «*Молодцы! Вы продолжили славные традиции университета в лыжном спорте. Удержать лидерство – это всегда вдвойне сложнее. Результат, который показала наша команда, можно с полным правом назвать выдающимся, и мы, конечно, будем им гордиться. Вместе с тем, мы уже думаем о следующих стартах, в которых будем стараться так же занимать лидерские позиции*».

Тренер коллектива **Александр Лутков** особо отметил, что благодаря вкладу всех лыжников команды впервые в истории вуза получилось выиграть во всех зачётах: также и среди юниоров, и среди юниорок. «*Соревнования прошли удачно. Это касается и работы организаторов, и, конечно, спортивных итогов, которые для нас стали новой вехой – сразу три золота в командных зачётах. Спортсмены, которые выступают под флагом ПГУ, показали не только своё мастерство, но и полную самоотдачу. Я как тренер очень доволен!*», – отметил Александр Николаевич.

На сегодняшний момент в активе команды ПГУ по лыжным гонкам три победы Всероссийских соревнований среди студентов (2015, 2023, 2025), серебро в 2019, 2021 годах и бронза в 2017-м, а также одна победа на Всероссийской универсиаде (2024), которая проходит по чётным годам, плюс два вторых места (2016, 2020) и одно третье (2022). За последние десять лет сборная команда ПГУ по лыжным гонкам всегда входила в список победителей и призеров Всероссийских Универсиад и Всероссийских соревнований по лыжным гонкам.

Список литературы

1. Новостной форум // Сайт института Физической Культуры и Спорта (ИФКиС). [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: https://ffkis.pnzgu.ru/ (дата обращения: 14.05.2025).

2. Новостной форум // Сайт пензенского государственного университета. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: https://pnzgu.ru/ (дата обращения: 14.05.2025).

3. Новости // Сайт Федерации лыжных гонок России. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: http://www.flgr.ru/news/ (дата обращения: 14.03.2025)

4. Система учета данный Федерации лыжных гонок России | ФЛГР. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: https://flgr-results.ru/ (дата обращения: 13.03.2025).

ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛЫЖНИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

А.А. Большунов [1], А.Н. Лутков [2]

[1,2] Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация: в статье приводится анализ наиболее доступных и апробированных средств и методов оперативной оценки функционального состояния лыжников в процессе тренировки как в полевых так и стационарных условиях.

Ключевые слова: нагрузка, восстановление, лактат, ЧСС, тренер, спортсмен, лыжные гонки.

Актуальность. Без оптимально сбалансированного контроля функциональной подготовленности достичь высоких результатов у квалифицированных спортсменов, избежав издержек для здоровья, не представляется возможным. Совершенствование тренировочного процесса связано с поиском наиболее эффективных вариантов сочетания нагрузок с различной интенсивностью и новых форм организации тренировочных занятий [1, 3].

Внешняя (физическая) нагрузка в тренировке спортсменов определяется показателями общего объема в часах (в годовом цикле, средних циклах и микроциклах); соотношением времени на виды подготовки (техническую, тактическую, физическую, интегральную); количеством тренировочных занятий; количеством тренировочных заданий различной направленности (количество повторений приемов игры и тактических действий, величина и характер отягощений, длина и скорость пробегания дистанций, количество прыжков и т. д.); долями (в процентах) интенсивной работы в общем ее объеме и т. д.. В циклических видах спорта (лыжные гонки, легкая атлетика и др.) выделяют пять компонентов: продолжительность выполнения упражнения, интенсивность выполнения упражнений, длительность интервалов отдыха, характер отдыха, количество повторений [5].

Внутренняя (физиологическая) нагрузка в тренировке спортсменов характеризуется реакцией организма на выполненную работу (физиологические, биохимические и другие сдвиги). Определяется показателями ЧСС (частота сердечных сокращений),

систолическим объемом, частотой дыхания, потреблением кислорода, кислородным долгом, скоростью накопления и количеством лактата в крови и др. [5].

Развитие системы подготовки спортсменов требует более эффективного управления тренировочным процессом. Это, в свою очередь подразумевает, прежде всего, широкое внедрение технических средств контроля и управления тренировочным процессом.

Контроль и управление тренировочным процессом становятся более эффективными с применением телеметрических и компьютерных средств.

О готовности спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок нельзя судить по отдельным, даже информативным показателям. Недостаточно одного показателя, отражающего адаптационные изменения в организме. Необходим комплекс показателей, характеризующих деятельность его систем.

В спортивной тренировке широко используются пульсометры Polar (USA), Garmin и др. Функции регистрации и контроля функциональных параметров (как правило, ЧСС) заложены в электронных наручных часах с приложением удобных в креплении датчиков, однако контролируется не все необходимые функциональные параметры для управления тренировочным процессом и корректировка тренировки ведется самим спортсменом [4].

Производятся мониторные системы, используемые в подготовке спортсменов, однако эти системы не имеют необходимого набора функций для интегральной оценки функционального состояния организма, что связано с проблемой крепления датчиков к спортсменам в процессе тренировки, либо они предназначены для работы в стационарных условиях.

В связи с имеющимися недостатками в оценке функционального состояния при подготовке спортсменов, необходима разработка специализированных телеметрических систем невысокой стоимости, а также методики их применения для комплексной (интегральной) оценки функционального состояния организма, определяющей основные звенья транспорта и утилизации кислорода в организме человека: ЧСС, частота дыхания (ЧД) - выполняют транспортную функцию кислорода от легких к тканям и характеризуют интенсивность деятельности кислородообе-спечивающих систем организма (внешнее дыхание и транспорт O_2); температурный параметр

- отражает интенсивность мышечной работы (тканевое дыхание), утилизацию кислорода в организме.

Для оценки функциональных особенностей лыжников целесообразно применять тесты со стандартной (например, бег с заданной скоростью на стандартную дистанцию) нагрузкой с подсчетом частоты сердечных сокращений. Лучше для этой цели выбирать простейшие тесты, не требующие большой подготовки, или небольшое время проведения, что позволит быстро обследовать весь контингент испытуемых. Меньшая реакция сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку говорит о лучшей приспособляемости организма к упражнениям на выносливость [4,5].

С той же целью можно использовать пробу с задержкой дыхания как показатель устойчивости к кислородной недостаточности. Задержка дыхания на вдохе (примерно 75% от жизненной емкости легких) проводится регулярно в течение всего годичного цикла. Увеличение времени задержки дыхания от месяца к месяцу по сравнению с исходной (нормой, полученной в самом начале подготовительного периода) у каждого лыжника говорит об улучшении функциональных возможностей спортсмена. Еще более точные показатели дает проба с задержкой дыхания с регистрацией насыщения крови кислородом на оксигемометре. В этом случае функциональное состояние оценивают по комплексу показателей общему времени задержки дыхания, продолжительности, величине снижения данного показателя и времени восстановления после возобновления дыхания. Перечисленные показатели по сравнению с данными спортсменов в норме помогут тренеру в комплексе с другими тестами правильно оценить функциональное состояние лыжников [1,2].

Список литературы

1. Абатуров Р.А. Функциональное состояние организма, как оценка здоровья организма. Киров, 1990.

2. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. М.: Советский спорт, 2005.

3. Кузнецов А.А., Корельская И.Е. Функциональная подготовленность лыжников-гонщиков высокой квалификации //

Международный студенческий научный вестник. 2014. № 4; URL: http://www.eduherald.ru/121-11938.

4. Платонов В.Н. Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке. Киев. 1990. 265 с.

5. Раменская Т.Ф. Физиологическая характеристика лыжных гонок. М. 2002. 146 с.

ПЕРСТНИ И ЧЕМПИОНСКИЕ КОЛЬЦА КАК НАГРАДЫ ВЫДАЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ

В.Г. Волков [1], Г.Р. Халитова [2], А.И. Родионова [3]

[1,2,3] Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Чемпионские перстни занимают особое место в культуре профессиональных видов спорта, начиная с их возникновения. Они представляют собой не просто украшения, а символы триумфа, упорства и командной работы, столь ценных в спортивных достижениях. Этим перстням придается особое значение, поскольку они сохраняют память о конкретных моментах истории спорта и являются носителями глубокой символики.

Работа посвящена изучению истоков этой традиции – от первых хоккейных чемпионских перстней до современных образцов, отличающихся сложным дизайном и использованием драгоценных материалов. Исследование включает анализ символики, заложенной в элементы украшений: числа, эмблемы, драгоценные камни и надписи, которые отражают героев и важные спортивные события. Особое внимание уделяется эволюции восприятия и стоимости перстней.

Общее внимание в работе уделяется тому, как чемпионские перстни стали неотъемлемой частью спортивной истории и культуры, обеспечивая связь между поколениями спортсменов и болельщиков, а также сохраняя память о выдающихся достижениях в спорте.

Ключевые слова: чемпионские перстни, история спорта, Кубок Стэнли, «Монреальский Хоккейный Клуб», спортивные перстни, дизайн, символика, спортивные награды, традиция, коллекционирование, аукционные продажи, культурное наследие, спортивные артефакты.

История чемпионских перстней начинается в Канаде в конце XIX века и связана с хоккейной командой «Монреальский Хоккейный Клуб». В 1892 году генерал-губернатор Канады лорд Стэнли заказал Кубок Стэнли – трофей для лучшей любительской хоккейной команды страны. В следующем, 1893 году, «Монреаль» завоевал этот кубок, что

стало беспрецедентным достижением. Тогда, по инициативе Любительской Спортивной Ассоциации Монреаля, было принято решение особым образом отблагодарить игроков за их успех, заказав первые в истории чемпионские перстни [4].

Эти первые перстни были весьма скромны по внешнему виду и выполнены в стиле простых обручальных колец с гравировкой двух скрещенных хоккейных клюшек. Внутри колец были выгравированы имена игроков и годы побед – с 1888 по 1893 год. Стоимость изготовления не превышала десяти долларов за штуку, что при той эпохе афишировало значительные финансовые затраты на подобные памятные награды. Несмотря на инициативу, традиция вручения подобных перстней на первых порах не получила широкого распространения из-за сложности и стоимости изготовления.

В течение нескольких десятилетий после 1893 года подобные награды вручались крайне редко. К числу исключений относятся эпизодические награждения в разных спортивных лигах, но массовое распространение перстней взяло начало только в середине XX века [8].

В начале XX века в спорте часто отмечали достижения не кольцами, а разнообразными памятными предметами: медалями, часами, цепочками и другими аксессуарами. В отличие от этих подарков, чемпионские перстни сосредоточили в себе символический смысл и эксклюзивность, что образовало новую традицию. Со временем дизайн перстней заметно усложнился: появились драгоценные камни, эмблемы команд и годы побед, что сделало эти украшения не только символом успеха, но и предметом гордости спортсменов и болельщиков.

Перстни «Монреальского Хоккейного Клуба» представляют большой исторический интерес. Они считаются символом зарождения традиции, которая затем распространилась в различных спортивных лигах Северной Америки и прочих странах. Сегодня эти первые экземпляры часто появляются на аукционах и вызывают особый интерес у коллекционеров за счет своей уникальности и исторической ценности [5].

Сохранение памяти о первых чемпионских перстнях важно не только для истории хоккея, но и для понимания эволюции спортивной культуры в целом. Именно с этих простых колец началась многолетняя традиция, которая сформировала образец для последующих поколений спортсменов и спортивных организаций. Перстни стали неотъемлемым

элементом празднования спортивных достижений, признаком командного успеха и признанием вклада каждого игрока в общий результат.

Первые чемпионские перстни конца XIX века создали основу для дальнейшего развития традиции, которая в последующих десятилетиях превратилась в сложное ювелирное искусство и культурный феномен спортивного мира. Эта традиция укрепилась в профессиональных лигах и стала одним из важнейших символов спортивного триумфа [1].

Чемпионские кольца представляют собой тщательно продуманные ювелирные изделия, в которых каждый элемент дизайна несет глубокий символический смысл, подчеркивающий выдающиеся спортивные достижения (Рисунки 1, 2, 3).



Рисунок 1 – Чемпионское кольцо В.К. Голяса за победу в легкоатлетических стартах в США. Из личного архива В.К. Голяса [1]

Центральным элементом дизайна часто становится логотип команды, выполненный с прецизионным вниманием к деталям. Символика отражает как сам спортивный клуб, так и город, который он представляет, подчеркивая связь между командой и местом её становления. Часто на кольцах можно увидеть талисманы команды или творческие интерпретации её истории – от изображений мяча или клюшки до знаковых объектов, ассоциируемых с успехами спортсменов и традициями организации [7]. Именно в этих деталях воплощается дух победы и преемственность поколений, делая каждое кольцо уникальным памятным артефактом.



Рисунок 2 – Перстень В.Г. Волкова за победу на чемпионате мира среди мужчин по самбо в 1997 г. Из личного архива В.Г. Волкова

Дизайн кольца обычно создается индивидуально для каждой команды и даже конкретного чемпионского сезона. Внутренние и наружные поверхности могут содержать уникальные надписи, датировки, имена игроков и тренеров, а также специальные сообщения и девизы, которые имеют важное значение как для коллектива, так и для отдельных спортсменов. Такие гравировки становятся личной историей каждого участника победы, закрепляя память о бесчисленных тренировках, матчах и командных моментах. В этом смысле кольцо – не просто талисман команды, а символ личного вклада и гордости каждого чемпиона [3].

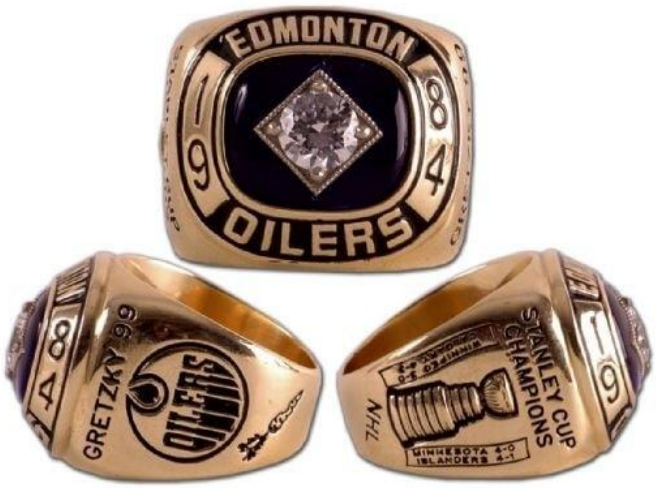


Рисунок 3 – На перстнях «Ойлерс» в 84-м присутствует морковь. Все из-за того, что владелец Питер Поклингтон постоянно потчевал игроков какими-то бонусами – устраивал командные ужины на протяжении всего плей-офф, заказывал костюмы или организовывал поездку на Гавайи

Дизайн и символика чемпионских колец глубоко отражают историю, культуру и дух команды, соединяя материальный и эмоциональный аспекты спортивной победы. Рассмотрение разнообразия гравировок, камней и используемых символов подготавливает почву для дальнейшего анализа особенностей работы ведущих производителей подобных изделий и их вклада в развитие этой уникальной традиции (Рисунок 3).

Получение чемпионского кольца для спортсмена означает признание его высочайшего достижения в профессиональной карьере. Это не просто украшение, а символ, который воплощает в себе результаты многолетних тренировок, жертв и командного сотрудничества. Кольцо напоминает о бесчисленных усилиях, эмоциональных взлетах и падениях на пути к вершине, отражая уникальную связь каждого игрока с командой и городом, который она представляет. Оно становится свидетельством не только личного мастерства, но и принадлежности к истории великого спортивного события, запечатленного в материальном образе.

Для многих спортсменов чемпионское кольцо превращается в семейную реликвию, передаваемую следующим поколениям как знак чести и памяти о преодолении. Хранение кольца связывают с большим трепетом: зачастую оно бережно помещается в сейф, чтобы сохранить не только материальную, но и эмоциональную ценность. Этот предмет по праву считается символом триумфа и неподдельной гордости, который укрепляет чувство принадлежности к победившей команде и одновременно подчеркивает статус игрока в спортивном сообществе.

В профессиональных лигах Северной Америки – НХЛ, НФЛ, НБА, МЛБ – и в России с их КХЛ и Единой лигой ВТБ чемпионские кольца переживают не только игроков, но и генерируют уважение среди болельщиков и массовой публики. Их вручение – кульминация сезона, момент, когда коллектив отмечает достижения и выражает признательность каждому, кто внес вклад в успех. По сути, кольцо становится символом целого этапа жизни спортсмена, вмещая в себя признание и вдохновение для будущих свершений [3].

Чемпионские кольца постепенно формируют биографию спортсмена, становясь неотъемлемой частью его личности и спортивной истории. Их значение выходит за пределы победного момента, превращая каждую награду в важный элемент наследия и

культурного кода. Этот аспект подводит нас к рассмотрению известных примеров легендарных колец и историй, которые они рассказывают.

Известные аукционные продажи чемпионских колец демонстрируют высокую коллекционную и финансовую ценность этих спортивных артефактов. Так, чемпионское кольцо легендарного бейсболиста Бейба Рута 1927 года было продано в 2017 году за рекордную сумму свыше 2 миллионов долларов – 2 093 927 долларов. Этот лот установил новый мировой рекорд стоимости спортивного кольца на аукционе, что подтверждает исключительную значимость и привлекательность подобных предметов для коллекционеров [2].

Чемпионские кольца знаменитого баскетболиста Билла Расселла также привлекают внимание на рынке спортивных реликвий. Его кольцо 1957 года было продано за 705 500 долларов, что тогда стало рекордной суммой. А игровая майка Расселла из сезона 1968/69 ушла с молотка за 1 116 250 долларов – этот лот возглавил список самых дорогостоящих спортивных предметов на данном аукционе, подтверждая высочайшую ценность экипировки выдающихся спортсменов [2].

Кольцо Коби Брайанта 2000 года, которое спортсмен подарил своему отцу, продано за примерно 927 тысяч долларов. Украшенное 40 бриллиантами общим весом 14 карат и изготовленное из 14-каратного золота, оно носит на себе многочисленные символические элементы, включая логотип «Лос-Анджелес Лейкерс» и рекорд команды сезона, когда была завоевана победа в финале НБА. Эта продажа вызвала широкий общественный резонанс, учитывая нежелание самого спортсмена распространять память о его личных достижениях в виде продаж семейных реликвий [7].

Интерес представляют и чемпионские кольца хоккеиста Тимо Тикканена из команды «Рейнджерс». В 2020-х гг. он выставил на аукцион несколько перстней, в том числе из сезона 1994 года. По его словам, кольца долгое время лежали без дела, и продажа была обусловлена стремлением сохранить их в надежных руках, не связанной с финансовыми трудностями. При этом он подчеркнул, что свое первое кольцо Кубка Стэнли 1985 года не продает, поскольку оно имеет глубокую семейную ценность [4].

Такие примеры ярко иллюстрируют, как чемпионские кольца, переходя из рук самих спортсменов в коллекции, обретают статус культурных и исторических артефактов с высокой денежной оценкой.

Помимо материальной стоимости, они сохраняют память о великих спортивных достижениях, исторических событиях и непреходящем наследии спортсменов для будущих поколений.

Высокие цены на аукционах подтверждают, что чемпионские кольца давно перестали быть просто памятными украшениями; они превратились в престижные объекты коллекционирования. Их уникальность и связь с легендарными спортсменами сделали из них желанные трофеи для коллекционеров и инвесторов, что свидетельствует о растущем признании их значимости не только в спортивной, но и в культурной и экономической сферах.

Известные случаи аукционных продаж чемпионских перстней, рассмотренные ранее, подчёркивают не только их значительную материальную стоимость, но и уникальную роль этих артефактов в сохранении памяти о выдающихся спортивных достижениях. Через переход в руки коллекционеров и музейных фондов кольца приобретают функцию хранителей историй, сохраняя индивидуальные и командные победы для будущих поколений.

Командные чемпионские перстни выступают своеобразными физическими свидетельствами спортивных триумфов. Они фиксируют конкретные даты, имена и символику, отражая уникальный контекст каждой победы. Благодаря тщательно проработанному дизайну и качеству изготовления, эти награды легко переносят испытания временем и остаются узнаваемыми памятниками спортивной истории. В семьях спортсменов кольца часто становятся реликвиями, передающимися из поколения в поколение, что способствует сохранению не только биографии конкретного игрока, но и коллективной памяти команды и целого вида спорта [6].

В культурном измерении чемпионские перстни символизируют не только статус чемпиона, но и дух эпохи, коллективное единство и преодоление трудностей.

Таким образом, перстни служат инструментами памяти, обеспечивающими связь между прошлым и настоящим, вызовом и вдохновением для последующих спортсменов, тренеров и болельщиков. Это особенно заметно в Северной Америке, где традиция вручения такой награды является неотъемлемой частью спортивных лиг, а также в современной России, где культура перстней только набирает обороты, утверждая новые образы спортивной славы [2].

Отдельно стоит отметить, что чемпионские перстни через свою

материальную форму и историческую значимость способствуют формированию культурного наследия спорта. Они превращаются в исторические артефакты, к которым обращаются исследователи, журналисты и поклонники, чтобы лучше понять этапы развития команд, эволюцию спортивных дисциплин и значение отдельных личностей. Их сохранение в музеях и частных коллекциях поддерживает дух преемственности и доступ к подлинной истории, укрепляя статус спорта как важной части общественной культуры.

В итоге чемпионские перстни выступают не только предметом личной гордости и символом высших спортивных достижений, но и важным элементом сохранения спортивной истории. Они сохраняют индивидуальные и коллективные воспоминания, отражают культурные ценности и наследие, а также прочно вписываются в общественное восприятие спорта как значимого социального феномена. Такая сочетанная роль подтверждает их статус как ценнейших артефактов, объединяющих прошлое, настоящее и будущее спортивного мира.

Список литературы

1. Голяс В.К., Жаринова Е.Е. Трофей на пальце: североамериканские чемпионские кольца пензенских спортсменов // Пензенское краеведение. 2025. № 1 (53). С. 53-58.
2. Культурное наследие в спорте: коллекционирование чемпионских атрибутов / под ред. И. В. Смирнова. М.: Олимп-Пресс, 2020. 284 с.
3. Легендарные чемпионские кольца НБА: аукционные рекорды // NBA Chronicle. 2021. Vol. 12, № 3. P. 78-85.
4. Монреальский хоккейный клуб: история первых чемпионских перстней // Журнал спортивной истории. 2018. Т. 15, № 2. С. 34-49.
5. Развитие традиции чемпионских перстней в североамериканском спорте // Международный спортивный вестник. 2019. № 7. С. 112-125.
6. Становление традиции чемпионских перстней: экономические аспекты // Экономика спорта. 2017. № 3. С. 67-79.
7. Ценность спортивных артефактов на современном аукционном рынке // Антикварное обозрение. 2022. № 1. С. 23-35.
8. Shea, T. The Stanley Cup: Complete History and Records. Toronto: Hockey Publications, 2015. 320 p.

АНАЛИЗ ЦИТИРУЕМОСТИ НАУЧНЫХ СТАТЕЙ РИНЦ ПО САМБО

В.Г. Волков [1], Д.А. Хачатрян [2], А.И. Родионова [3]

[1,2,3] Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Анализ научного цитирования наиболее актуален в период цифровизации научного пространства. Определить тренды в направлениях современных научных исследований в области единоборств – это одна из основных задач, которые ставятся перед современным ученым и преподавателем.

Ключевые слова: самбо, статьи, анализ, цитирование, анализ научных исследований, теория и методика спорта, образование, соревнования, теория и методика самбо, психология, техническая подготовка, физическая подготовка, физиология, студенческий спорт.

На наш взгляд актуальной задачей является формирование представления о том, какие задачи для современного самбо являются более актуальными, какие вопросы требуют доработки, что больше интересует ученую и спортивную общественность, а что не интересует вовсе.

Одним из объективных показателей интереса научной общественности к определенной тематике или определенному направлению науки является количество исследований, проведенных в данной области, которое напрямую отражается в количестве научных статей, выпущенных по данной теме и уровнем цитируемости данных статей.

В современной науке есть ряд научных сервисов (агрегаторов научных статей, индексы научного цитирования, сайтов для публикаций научных работ).

Наиболее популярным и используемым в России является Russian Science Citation Index – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ). Данный индекс цитирования располагается на сайте – https://elibrary.ru/ на текущий момент времени данный сайт объединил в себе более 150 тысяч журналов, более 73 миллионов публикаций, более 4,5 миллиарда ссылок, более 5 миллионов читателей, 17225 зарегистрированных организаций и более 1 миллиона зарегистрированных авторов [4, 5].

Именно эту платформу мы использовали в своем исследовании, чтобы определить наиболее актуальные аспекты современной научной мысли в таком виде спорта как самбо.

Для определения наиболее актуальных исследований по виду спорта самбо нами был осуществлен поиск статей через форму расширенного поиска на сайте https://elibrary.ru/. В строке «Что искать» было указано слово «самбо», которое система будет искать в названии или содержании статьи. В тематике было указано название рубрики – «Физическая культура и спорт». Поиск проводился по научным статьям, сортировка была выставлена по числу цитирований. В результате проведенного поиска был получен список из более чем 1458 статей. Из данного списка было отобрано 100 наиболее цитируемых статей.

Каждая статья из сотни была обработана с целью определения основной тематики работы.

Работам были присвоены следующие тематические направления:

Анализ научных исследований, тактическая подготовка, теория и методика адаптивного самбо, образование, силовая подготовка, организация тренировочного процесса, методика самбо, психология, техническая подготовка, соревнования.

Под данными тематическими направлениями понималось следующее:

–анализ научных исследований – работы, посвящённые анализу научных источников и структурированию научных данных по самбо;

–теория и методика адаптивного самбо – научные статьи, посвященные в основе своей адаптивному самбо и самбо для людей с ограниченными способностями;

–технически-тактическая подготовка – статьи, в которых рассматривались вопросы технико-тактической подготовки самбистов;

–теория и методика самбо – в данный раздел попали статьи, авторы которых изучали процесс построения тренировочного процесса и общие аспекты спортивной подготовки по виду спорта самбо;

–психология – психологические аспекты подготовки самбистов и успешности их спортивной карьеры;

–физическая подготовка – статьи, в которых рассматривались вопросы общей и специальной физической подготовки самбистов;

После этого при помощи программы MS Excel были рассчитаны такие параметры как:

1. общее количество цитирований ста наиболее цитируемых статей;

2. среднее количество цитирований статей из ста самых цитируемых;

3. количество статей по каждой тематике;

4. количество цитирований статей по каждой тематике;

5. среднее количество цитирований статей по каждой тематике.

Помимо вышеперечисленного нами была определена временная зависимость наиболее цитируемых, по версии РИНЦ статей, в названии или содержании которых имеется слово самбо.

После проведения расчета и анализа вышеизложенных параметров нами были получены следующие результаты:

Топ сто статей цитируемых научных статей (по версии РИНЦ) в названии или содержании которых имеется слово самбо, были процитированы 1356 раз, среднее количество цитирований на одну статью 13,6 раз.

Наибольшее количество статей относятся к таким тематикам как:

Технико-тактическая подготовка 23 статьи, Образование – 25 статей, Анализ научных исследований 19 статей

Наиболее цитируемые тематики это: Технико-тактическая подготовка, Образование – 393 цитирований. Данные полученные в ходе анализа литературных источников приведены в таблице 1.

Наибольшее среднее количество цитирований на одну статью приходится на такие темы как: Образование – 15,7 цитирований, Теория и методика адаптивного самбо 15 цитирований, Технико-тактическая подготовка – 13,9 цитирований.

Таблица 1 – Количество цитирований научных статей

Тема	**Количество цитирований**	**Количество статей потеме**	**Среднее значение**
Анализ научных исследований	256	19	13,5
Технико-тактическая подготовка	320	23	13,9
Психология	51	5	10,2
Теория и методика самбо	168	15	11,2
Физическая подготовка	138	11	12,5
Образование	393	25	15,7
Теория и методика адаптивного самбо	30	2	15
Сумма	1356	100	13,6

Список литературы

1. Российский индекс научного цитирования. [Электронный ресурс].

2. Режим доступа: https://elibrary.ru (дата обращения: 11.10.2025).

3. Сайт Clarivate. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.clarivate.ru/products/web-of-science/ (дата обращения: 11.10.2025).

4. Абуладзе Д.А. Анализ наиболее цитируемых научных статей РИНЦ по дзюдо / Д. А. Абуладзе, И. Н. Мандыч // Вестник науки и образования. – 2020. – № 10-2(88). – С. 79-83. – DOI 10.24411/2312-8089-2020-11006. – EDN KNPIJU.

5. Волков В.Г. Алгоритм и результаты анализа цитируемости статей по плаванию в системе РИНЦ / В.Г. Волков, Е.Н. Куракина, Р.И. Ляпин // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью: Сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 16-17 мая 2024 года. – Пенза: Пензенский государственный университет, 2024. – С. 48-52. – EDN APXVZJ.

ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ И СПОРТИВНАЯ КАРЬЕРА АЛЕКСЕЯ ХАРИТОНОВА: ФАКТОРЫ УСПЕХА И РОЛЬ В РАЗВИТИИ САМБО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

В.Г. Волков [1], Р.А. Меркушев [2], А.И. Родионова [3]

[1,2,3] Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Статья посвящена исследованию биографии и профессиональной карьеры выдающегося российского самбиста Алексея Александровича Харитонова. Актуальность работы обусловлена значимостью изучения роли конкретных личностей в популяризации и развитии национальных видов спорта, а также необходимостью сохранения регионального спортивного наследия. Цель исследования – анализ ключевых этапов спортивного пути Харитонова, выявление факторов его успеха и определение его вклада в развитие самбо в Пензенской области и России в целом. Методологическую базу составили принципы историзма, научности и объективности; использованы формально-логический и статистический методы, а также анализ и систематизация источниковой базы (публикации в СМИ, видеоматериалы, данные спортивных федераций). В результате исследования систематизированы биографические данные спортсмена,

реконструирована хронология его побед на всероссийских и международных соревнованиях, включая трёхкратное чемпионство мира и Европы. Особое внимание уделено его коронному приёму – болевому на ногу («ахиллес»), а также его роли как наставника и общественного деятеля. Сделан вывод, что пример А.А. Харитонова демонстрирует эффективность сочетания ранней специализации, технического совершенствования, психологической устойчивости и преданности родному региону. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных выводов для совершенствования системы подготовки самбистов и мотивации молодых спортсменов.

Ключевые слова: Самбо; Алексей Харитонов; история спорта; Пензенская область; спортивные достижения; чемпион мира; чемпион Европы; болевой приём; наставничество; популяризация самбо.

Тема исследования, посвящённая анализу биографии и профессионального пути Алексея Александровича Харитонова, выбрана в связи с его выдающимся вкладом в развитие самбо – уникального боевого искусства и важного элемента физической культуры России. Харитонов является многократным чемпионом мира и Европы, его спортивная карьера служит примером высочайшего мастерства, упорства и стабильности на международном уровне. Изучение его жизненного пути позволяет не только понять механизмы становления успешного спортсмена, но и выделить ключевые факторы, влияющие на устойчивость и длительность спортивной карьеры.

Актуальность обусловлена значительным вкладом выдающихся спортсменов в развитие боевых искусств, в частности самбо, как важного элемента физической культуры и спортивной традиции России. Алексей Александрович Харитонов – один из самых ярких представителей российского самбо, многократный чемпион мира и Европы, чья спортивная карьера и достижения стали символом стабильности, мастерства и упорства. Исследование биографии и профессионального пути Харитонова позволяет раскрыть особенности формирования успешного спортсмена, а также проанализировать факторы, влияющие на долгосрочные результаты в самбо на международном уровне.

Вместе с тем заметим, что анализ источниковой базы не выявил научных публикаций по теме нашей работы.

Процесс становления и развития профессиональной карьеры самбиста в современном российском спортивном контексте. **О**собенности биографии, определившие жизненный путь Харитонова

Алексея Александровича от начинающего самбиста до Заслуженного мастера спорта России.

Задачи исследования:

–анализ источниковой базы;

–анализ биографических и спортивных результатов Харитонова;

–выявление роли наставников и окружения в становлении спортсмена;

–определение вклада Харитонова в развитие самбо в России, Пензенской области;

–сформулировать рекомендации для молодых спортсменов.

Методы исследования: анализ и систематизация источниковой базы, педагогическое наблюдение. Исследование проведено на базе принципов научности, историзма и объективности. Использованы формально-логический и статистический методы исследования.

Гипотеза исследования состоит в том, что систематическая подготовка, уникальные технические действия самбо, высокий уровень мотивации, а также целеустремленность и постоянное совершенствование техники являются ключевыми факторами успешной спортивной карьеры на примере Алексея Харитонова.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения полученных выводов для совершенствования системы подготовки самбистов, а также в использовании примера Харитонова как мотивационного инструмента для начинающих спортсменов.

Опыт и достижения Алексея Харитонова демонстрируют, что сочетание технического мастерства, психологической устойчивости, постоянного саморазвития и поддержки спортивного окружения является решающим фактором формирования успешного самбиста.

Алексей Александрович Харитонов – выдающийся российский самбист, многократный чемпион и призёр чемпионатов России, Европы и мира. Родился 2 ноября 1978 года в городе Заречный Пензенской области. Заниматься самбо начал в 1989 году в спортивной школе олимпийского резерва «Русь» родного города Заречный под руководством тренеров В. В. Гритчина и О. В. Бузина. Позже тренировался и в Школе высшего спортивного мастерства Пензенской области. Окончил Пензенский государственный университет архитектуры и строительства. Харитонов стал символом самбо Пензенской области, став многократным чемпионом и призёром

чемпионатов России, Европы и мира, что существенно повысило престиж и популярность этого вида спорта в регионе. За счёт стабильных высоких спортивных результатов он вдохновил молодое поколение спортсменов заниматься этим боевым искусством. Алексей активно участвует в жизни спортивного сообщества родного города Заречный и региона, сотрудничает с Всероссийской федерацией самбо, передаёт свой опыт молодым спортсменам, выступая ментором и тренером.

25-28 февраля 1996 г. в городе Заречном проходило Первенство Европейской части России среди юниоров 1976-1978 г.р. Соревнования проводились в рамках отбора на первенство Европы по самбо. На данном турнире Алексей выполнил норматив Мастера спорта России. А также отобрался на первенство Европы 1996 в Югославию.

Все три поединка, которые он провёл, чтобы выйти в финал, завершил досрочно. В итоге в финале в весовой категории до 74 кг встретились Агиров Мурат (российский самбист и дзюдоист, победитель первенства России и Мира по самбо, мастер спорта России международного класса) и Харитонов Алексей. По словам 2-го комментатора (Шоя Юрия) Агиров был на взрослом уровне даже очень сильный борец. Может из-за того что поединок проходил на родной земле или из-за того что за него все болели Алексей до самого конца упорно шел к цели. Почти в самом конце встречи он попытался провести болевой на Ахилл и в итоге выиграл по очкам. Позже он дал комментарий о том, что сил совсем не осталось, но ему помог настрой. Так начался спортивный путь Зареченского спортсмена.

Затем шла череда побед – золото на Первенстве Европы среди юношей 78-79 г.р. в Югославии в весовой категории до 75 кг, следом золото на Первенстве России среди юношей 78-80 г.р., 31-02.06. в г. Калининград в весовой категории до 75 кг. И последняя награда в юношеском разряде, а также самое главное достижение Алексея в 1996 году – 1 место на Первенстве Мира среди юношей 78-80 г.р., 29 – 02.10. в г. Харьков в весовой категории до 75 кг.

На следующий год уже в юниорах его результативность ничуть не упала. За 1997 год спортсмен взял суммарно 2 золотые медали на Первенстве России среди юниоров 77-78 г.р.,10-13.04. в г. Оренбург в весовой категории до 82 кг и Первенстве Мира среди юниоров 77-78 г.р.,28-30.08. в Казахстане, г. Актюбинск в весовой категории до 82 кг. Тогда же на Первенстве Мира Харитонов в свои 18 лет выполнил

норматив мастера спорта России международного класса. Начиная с этого года, он в основном выступал в категории до 82 кг.

Шагнув во взрослый мужской спорт, Алексей Харитонов уже не так вырывал победы, но с ним все также было высокое профессиональное мастерство, дух и воля побеждать. С 1999 г. по 2001 г. в наградах спортсмена нередко появлялась бронза, но куда больше он выиграл 1-2 места. В 2000 г. на Кубке России, 15-17.12., в г. Серпухов в весовой категории до 82 кг Алексей проиграл в поединке с Романом Михайловичем Болотским (Заслуженный тренер России, мастер спорта международного класса, чемпион Европы по самбо), но запомнился он последнему «как трактор: все время выносил меня куда-то на руках, выкручивал. Я знал, что главное – его бросить. И не просто бросить, а на последней минуте, иначе задавит. Только он немного расслабился, я провёл бросок на 4 балла. Сразу пожалел: нет, не доживу до конца встречи. Леха целую минуту приходил в себя. Смотрел на тренера, а тот какие-то «корректировочки» в журнальчик заносил, у них там план схватки был расписан. И так интересно: Леха на тренера, а тренер – в журнальчик».

И вот приходит 2002 год Алексей участвует во многих чемпионатах и кубках. И за этот год получает 4 серебряных и 2 золотые медали одна из, которых за участие в Чемпионате Мира среди мужчин, 28.11., в Панаме в весовой категории до 82 кг – первая победа такого масштаба.

На следующий год прошел Чемпионат Мира 7-9.11.2003 г. в г. Санкт-Петербург, где Алексей Харитонов в весовой категории до 82 кг занял лишь второе место.

В следующие годы он, не изменяя себе, продолжал побеждать на международной арене своим прославленным болевым приемом. И к 2006 году получив золотые награды за Чемпионат Мира 2002, Чемпионат России 2002, Чемпионат России 2003, Кубок России 2004, Чемпионат Европы 2005 в его коллекции золотых международных наград недоставало лишь медали высшей пробы Кубка мира – третьего по значимости соревнования у самбистов. "Серебро" на Кубке мира Харитонов завоевывал в 2002 году в Уральске (Казахстан), а вот добыть "золото" никак не удавалось. Недостающую награду он смог получить лишь на Кубке мира 5-7.07.2006 в столице Казахстана Астане. В полуфинале личного первенства он за явным преимуществом победил представителя Беларуси, а в финале – болевым приемом на

ногу одержал победу над самбистом из Казахстана. В итоге у Харитонова золотая медаль и золотой Кубок мира в личном зачете. Еще одну высшую награду и Кубок мира Алексей завоевал в составе сборной России в командных соревнованиях, где в полуфинале он досрочно выиграл у казаха, а в финале не оставил никаких шансов белорусу.

Спустя шесть лет после последнего участия в Чемпионате Мира у него вновь появилась возможность сразиться за победу в нем. В 2009 году он прошел в греческих Солониках. Тогда на чемпионате мира были представлены 54 страны. В весовой категории до 82 кг кроме Алексея Харитонова за чемпионский титул боролись еще 17 спортсменов. Атлет из Заречного провел четыре поединка и во всех одержал уверенные победы. В отборочном цикле он выиграл у борца из Англии со счетом 11:0, досрочные победы одержал в состязаниях с французом и украинцем. В финале соревнований Алексей Харитонов встретился с известным грузинским самбистом Нико Куция. По ходу схватки Алексей имел преимущество (2:0), провел болевой прием и закончил «золотую» схватку досрочной победой. Он стал двукратным чемпионом мира и принес очки в копилку сборной страны уже в командном зачете.

11 ноября 2012 года в Минске завершился Чемпионат Мира по самбо. По итогам финального боя с украинским спортсменом Виктором Савиновым Алексей стал трехкратным Чемпионом Мира, выполнив рычаг колена.

На закате своей профессиональной деятельности Харитонов в 2014 году получил серьезную травму коленного сустава, из-за чего рисковал не попасть на Чемпионат Европы в столице Румынии Бухаресте. И даже в таком состоянии без предварительных тренировок лишь при помощи заработанного багажа он участвовал в чемпионате и завоевал золото. Борьбу за медали вели представители рекордного количества стран – 35, при этом в Европейскую федерацию самбо входили 37 государств. Зареченцу пришлось сражаться с серьезными соперниками. В полуфинале его ждал чемпион мира 2013 года из Армении Ашот Даниелян. По ходу поединка он ему проигрывал два балла, но в конце концов смог сделать ему болевой прием на ногу. В финале был Нико Куция – спортсмен из Грузии, с которым Алексей боролся не в первый раз, ему с ним было не просто.

Итог его деятельности – Алексей Харитонов заслуженный

мастер спорта России по борьбе самбо, трёхкратный чемпион мира, трёхкратный чемпион Европы, многократный чемпион и призёр чемпионатов России по борьбе самбо. В сборной России и команде Росгвардии в г. Верхняя Пышма Алексея Александровича Харитонова прозвали «дядя Леша», «Профессор». Харитонов Алексей Александрович – майор Росгвардии в отставке.

На примере Алексея Харитонова можно говорить о том, как важно быть не только выдающимся спортсменом, но и человеком, чья жизнь и достижения становятся ориентиром для будущих поколений. Его путь от юного самбиста до Заслуженного Мастера Спорта – это история упорства, дисциплины и верности своим принципам. Такие люди, как Харитонов, не просто покоряют спортивные вершины, но и оставляют след в сердцах тех, кто идет за ними.

Алексей Харитонов – яркий пример того, как важно ставить перед собой цели и идти к ним, несмотря на трудности. Его звание Заслуженного Мастера Спорта – это не просто награда, а символ того, что он выиграл все, что только можно в своем виде спорта. Однако сам он подчеркивает, что достижение вершины – не повод останавливаться. Харитонов разделяет восточную философию, где спорт – это не только результат, но и путь самосовершенствования. Такой подход учит молодых спортсменов не останавливаться на достигнутом и всегда стремиться к большему.

Но Харитонов – это не только спортсмен, но и человек, который умеет находить баланс между профессиональной и личной жизнью. Его главным достижением он считает рождение сына Александра, названного в честь отца. Эта история говорит о том, что даже самые высокие спортивные победы не могут затмить ценность семьи и преемственности поколений. Харитонов показывает, что успешный человек – это тот, кто умеет находить гармонию между карьерой и личной жизнью, поддерживая близких и вдохновляя их своим примером.

Его преданность своему городу и спортивной школе также заслуживают уважения. Несмотря на заманчивые предложения из других центров, Харитонов остался верен своим корням. Это учит молодых спортсменов ценить место, где они начинают свой путь, и быть благодарными за поддержку наставников и тренеров. Его тренер, Владимир Васильевич Гритчин, подчеркивает, что успех Харитонова – это результат его личной работы и целеустремленности. Это

напоминает нам, что даже самый талантливый человек должен работать над собой, чтобы достичь высот.

Харитонов – не просто чемпион, но и наставник для молодых спортсменов. Он активно участвует в тренировках, делится своим опытом и помогает другим двигаться к успеху. Его коронный прием «Ахиллес» стал символом его мастерства, но он не только побеждает сам, но и учит других находить свои сильные стороны. Это важный урок для будущих поколений: настоящий лидер – это тот, кто не только сам достигает вершины, но и помогает другим подняться.

Кроме того, Харитонов активно участвует в общественной жизни, показывая, что спортсмен – это не только человек, который борется на ковре, но и тот, кто вносит вклад в развитие общества. Его участие в культурных и спортивных мероприятиях города и области делает его примером активного и ответственного гражданина.

Пример Алексея Харитонова показывает, что успех – это не только медали и звания, но и умение оставаться человеком, преданным своей семье, городу и спорту. Его история вдохновляет молодых спортсменов ставить перед собой высокие цели, работать над собой и никогда не останавливаться на достигнутом. Харитонов доказывает, что настоящий чемпион – это тот, кто не только побеждает, но и оставляет след в сердцах тех, кто следует за ним. Его жизнь и достижения – это яркий пример для будущих поколений, напоминание о том, что истинный успех – это сочетание мастерства, упорства и человечности.

Из опыта Алексея Харитонова можно выделить такие рекомендации:

–чем раньше начнешь, тем лучше и выбирайте сильных спарринг-партнёров. Харитонов начинал заниматься с ранних лет, тренируясь с мастерами спорта и победителями крупных турниров, что способствовало быстрому росту;

–учитесь у местных чемпионов и ориентируйтесь на успешных спортсменов в своём окружении. Харитонов отмечает мотивацию от примеров своих наставников и сверстников;

–развивайте «свои» приёмы и совершенствуйте их технику. Харитонов славиться своим коронным болевым на ногу, который принес ему победы на всех крупных чемпионатах мира;

–формируйте колоссальное желание и силу воли. Харитонов считает, что именно желание – фундамент успеха. Без упорства,

готовности работать и характера высоких результатов достичь нельзя;

–используйте методичную подготовку – изучайте соперников, их слабые стороны и постоянно адаптируйте тактику. Харитонов тщательно готовился к каждому конкуренту и тщательно планировал свои действия;

–развивайте физические качества: ловкость, реакцию, силу. Харитонов отмечает, что, кроме техник борьбы, важны скорость реакции, выносливость и специализированная подготовка;

–овладейте стратегией боя, переходя от активной атаки в молодости к более «выжидательной» тактике с опытом. Как отмечает Харитонов, с возрастом эффективнее использовать редкие, но меткие атаки;

–работайте с психологическим настроем – уверенность без излишней самоуверенности, немного волнения для максимальной концентрации; это помогает выиграть в самых сложных поединках;

–следите за разнообразием тренировок – включайте акробатику, силовые упражнения, техники дыхания и другие методики, которые помогут улучшить общую физическую подготовку и формировать взрывную силу;

–читайте – развитие стратегического мышления и интеллекта важно для построения успешных игровых и тренировочных планов.

Анализ профессионального пути и биографии Алексея Александровича Харитонова подтверждает его значительное место в истории мирового и российского самбо. Его многолетний успех, включающий троекратные чемпионские титулы мира и Европы, многократные победы на национальной арене, стал результатом систематической подготовки, технического совершенства и высокой мотивации. Харитонов не только демонстрирует образец выдающегося спортсмена, но и служит вдохновляющим примером для настоящих и будущих поколений самбистов.

Его подход к тренировкам, сочетание уникальных приёмов с глубоким изучением соперников, воля к победе и психологическая устойчивость представляют собой модель успешной спортивной карьеры в условиях жесткой конкуренции. При этом Харитонов подтверждает, что достижение вершины – это лишь этап, а путь самосовершенствования продолжается всю жизнь.

Кроме спортивных достижений, Алексей Харитонов проявляет высокую социальную ответственность, поддерживая развитие спорта в

родном регионе и передавая богатый опыт молодым спортсменам. Его активное участие в спортивной и общественной жизни делает его не только спортсменом, но и наставником, лидером и символом стойкости и преданности своему делу.

Таким образом, история Алексея Харитонова является ценной основой для разработки рекомендаций по подготовке самбистов и способствует развитию самбо как культурного и спортивного феномена России. Его жизненный пример доказывает, что гармоничное сочетание техник, психологического настроя, целеустремленности и поддержки окружающей среды - это ключ к высокому спортивному успеху и долгосрочной карьере.

Список литературы

1. Видеоуроки. Проект по физкультуре "Самбо по-зареченски" [Электронный ресурс] : содержание проекта и исследования / составители сайта не указаны. Москва: Видеоуроки, 2025. URL: http://videouroki.net/razrabotki/proekt-po-fizkulture-sambo-po-zarechenski.html (дата обращения: 20.08.2025).

2. Волков В.Г. Борьба лёжа в самбо последних десятилетий (тактика и особенности техники) / В.Г. Волков, А.А. Володин, А.Р. Гайбаев // Воспитание, образование, спортивная тренировка: опыт, проблемы и перспектива: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Пенза, 29-30 июня 2018 года / Под редакцией А.А. Пашина, А.А. Рогова, С.В. Петруниной, А.Н. Луткова. Пенза: Пензенский государственный университет, 2018. С. 38-42.

3. Волков В. Г. Некоторые особенности формирования и характеристика основных школ самбо пензенской области / В. Г. Волков // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : Сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 65-летию Института физической культуры и спорта ПГУ, Пенза, 16-17 ноября 2021 года / Под редакцией В.В. Беляевой, А.А. Рогова, А.Н. Луткова. Пенза: Пензенский государственный университет, 2021. С. 40-46.

4. Волков В. Г. Результаты пензенского мужского самбо в период до 2010 г. / В. Г. Волков // Воспитание, образование, спортивная

тренировка: опыт, проблемы и перспектива: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с Междунар. участием / под ред. А. А. Пашина, А. А. Рогова, С. В. Петруниной, А. Н. Луткова. Пенза, 2018. С. 43-47.

5. Волков, В.Г. Становление и развитие самбо в г. Заречный Пензенской области: к предполагаемому 50-летию спортивной школы «РУСЬ». В сборнике: Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах. Материалы XXIV международной научно-практической конференции молодых ученых, посвящённой памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова. Москва, 2025. С. 50-59.

6. В Пензе встретили триумфатора Чемпионата Европы по самбо Алексея Харитонова [видеозапись] / правообладатель Rutube. Москва: Rutube, 2025. URL: http://rutube.ru/video/1c8d2f079dc7e0ebc13de669f84ceb2d/ (дата обращения: 08.08.2025).

7. Пензенский информационный сайт [Электронный ресурс] : новость «Семерка помогла самбисту стать чемпионом мира» / редакция Пензинформ. Пенза : Пензинформ, 2009. URL: http://www.penzainform.ru/news/sport/2009/11/13/semerka_pomogla_sambistu_stat_chempionom_mira.html (дата обращения: 16.08.2025).

8. Правда-News [Электронный ресурс] : статья «Русский богатырь» / автор Максим Лимонов. Пенза : Правда-News, 2009. URL: http://pravda-news.ru/news/arkhiv-novostey/russkiy_bogatyr/ (дата обращения: 16.08.2025).

9. Харитонов Алексей – Легенда Самбо / [видеозапись] // социальная сеть «Одноклассники». URL: https://ok.ru/video/1555234163212 (дата обращения: 07.07.2025).

10. vsambo.ru [Электронный ресурс]: информация о спортсменах / vsambo.ru. Москва : vsambo.ru, 2023. URL: https://vsambo.ru (дата обращения: 07.07.2025).

ВАСИЛИЙ ШЕСТАКОВ: СПОРТСМЕН, ТРЕНЕР, ПРЕЗИДЕНТ – ОПЫТ СИСТЕМНОГО АНАЛИЗА ВЛИЯНИЯ ВЫДАЮЩЕЙСЯ ЛИЧНОСТИ НА РАЗВИТИЕ САМБО

В.Г. Волков[1], И.Д. Миронова[2]

[1,2]*Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия*

Аннотация. В представленной работе исследуется многогранная деятельность выдающегося российского спортсмена, тренера и спортивного функционера Василия Борисовича Шестакова. Актуальность исследования обусловлена недостаточной изученностью роли конкретных личностей в формировании современного облика национальных видов спорта, а также необходимостью сохранения исторической памяти о деятелях, внесших значительный вклад в популяризацию самбо. Объектом исследования выступает взаимодействие личности и спортивной дисциплины, предметом – ключевые этапы жизненного пути В.Б. Шестакова, его спортивные достижения, педагогические методы и административная деятельность на посту президента Международной федерации самбо (ФИАС). Методологическую базу составили принципы историзма, научности и объективности, а также формально-логический и статистический методы анализа материалов официального делопроизводства и интернет-источников. В ходе работы систематизированы биографические данные, рассмотрена авторская методика подготовки спортсменов, проанализирована динамика роста международного признания самбо под руководством Шестакова, включая получение полного признания МОК в 2021 году. Особое внимание уделено социальной деятельности и отзывам учеников, подтверждающим формирование устойчивой системы ценностей (дисциплина, уважение, самосовершенствование). Сделан вывод о том, что личный вклад В.Б. Шестакова носит системообразующий характер и является ключевым фактором успешного выхода самбо на международную арену и его институционального оформления как вида спорта.

Ключевые слова: Самбо; дзюдо; история спорта; Василий Шестаков; личность в спорте; тренерская деятельность; педагогическое наследие; Международная федерация самбо (ФИАС); популяризация спорта; спортивные достижения; олимпийское признание; воспитание молодежи; методология тренировки.

В современном мире спорт играет важную роль в формировании личности, воспитании молодежи и развитии общества в целом. Одним из наиболее значимых направлений в спортивной культуре России является самбо и дзюдо, которые не только способствуют физическому развитию, но и формируют такие качества, как дисциплина, уважение и целеустремленность. В этом контексте особое внимание следует уделить выдающимся личностям, которые внесли значительный вклад в развитие этих видов спорта. Одной из таких фигур является Василий Борисович Шестаков – известный российский тренер и деятель в области самбо и дзюдо. Его жизнь и достижения представляют собой

яркий пример того, как личные усилия и преданность делу могут оказать глубокое влияние на развитие спорта и воспитание молодежи.

Актуальность данной работы обусловлена недостатком информации о влиянии отдельных фигур в спорте на развитие молодежных и образовательных программ в области самбо и дзюдо. Несмотря на то, что самбо и дзюдо имеют богатую историю и множество последователей, многие тренеры и спортсмены остаются в тени, и их достижения не всегда получают должное признание. Исследование жизни и карьеры Василия Шестакова позволит не только осветить его личные достижения, но и проанализировать его вклад в развитие этих видов спорта в России, а также его влияние на молодежь и общество в целом.

Объект исследования: Взаимодействие выдающейся личности и спортивной дисциплины, а также влияние этого взаимодействия на развитие и популяризацию самбо.

Предмет исследования: Ключевые этапы жизненного и спортивного пути Василия Шестакова, его деятельность как спортсмена, тренера, функционера и популяризатора.

Методы исследования: анализ и систематизация источниковой базы, педагогическое наблюдение. Исследование проведено на базе принципов научности, историзма и объективности. Использованы формально-логический и статистический методы исследования при анализе материалов официального делопроизводства.

Гипотеза: Многогранная деятельность Василия Шестакова (как спортсмена, тренера, функционера и популяризатора) сыграла ключевую и определяющую роль в формировании современного облика самбо, его широкой популяризации и успешном выходе на международную арену, подтверждая тезис о решающем влиянии выдающихся личностей на развитие спортивных дисциплин.

Анализ источниковой базы не выявил научных публикаций, напрямую посвященных биографии и профессиональному пути В.Б. Шестакова. Отсутствие специализированных работ подчеркивает новизну исследования. Теоретический задел опирается на общие материалы по истории самбо в России и за рубежом.

В рамках данной работы будут рассмотрены несколько ключевых аспектов, связанных с жизнью и деятельностью Василия Шестакова. В первой части будет представлена его биография, в которой будут освещены основные этапы его жизни, начиная с ранних

лет и заканчивая профессиональной карьерой. Вторая часть будет посвящена спортивным достижениям Шестакова, включая его успехи как спортсмена и тренера, а также значимые победы его учеников. Третья часть работы будет сосредоточена на педагогической деятельности Василия Борисовича, его методах и философии тренировки, которые помогли многим спортсменам достичь высоких результатов.

Кроме того, будет рассмотрен вклад Шестакова в развитие самбо и дзюдо в России, включая его участие в организации соревнований, семинаров и образовательных программ. Социальная деятельность тренера также займет важное место в исследовании, так как она отражает его стремление к улучшению жизни молодежи и популяризации спорта. Важным элементом работы станут интервью с учениками и коллегами, которые позволят глубже понять личность Шестакова и его влияние на окружающих. Наконец, будет проанализировано наследие Василия Борисовича, его идеи и достижения, которые продолжают вдохновлять новое поколение спортсменов и тренеров.

Таким образом, данная работа направлена на всестороннее изучение жизни и достижений Василия Шестакова, что позволит не только сохранить память о выдающемся тренере, но и подчеркнуть важность его вклада в развитие самбо и дзюдо в России.

Василий Борисович Шестаков родился 4 апреля 1953 года в Ленинграде [17]. С раннего детства Василий проявлял интерес к физической культуре. Его родителями были люди, которые поддерживали спорт и занятия физической активностью, что способствовало формированию у него стремления к достижению высоких результатов. В школьные годы Василий активно участвовал в различных спортивных мероприятиях, открывая для себя мир единоборств, который позже станет важной частью его жизни.

После окончания школы, он поступил в Высшее техническое учебное заведение имени XXII съезда КПСС, где изучал механику. Обучение в техническом вузе сыграло немаловажную роль в его жизни, ведь именно здесь он стал инженером-механиком. Это образование помогло ему развивать дисциплину и аналитическое мышление, что впоследствии пригодилось как в тренерской работе, так и в научной деятельности [16].

Первые шаги в спорте Шестаков сделал в секции дзюдо и самбо. Эти виды единоборств привлекали его своей динамикой и духом соревнования. Было понятно, что Василий обладает не только физическими данными, но и настойчивостью, что позволяло ему добиваться успехов на тренировках. Он стал активно участвовать в соревнованиях и вскоре стал мастером спорта по обеим дисциплинам [2].

В 1977 году Василий Шестаков начал свою тренерскую карьеру. Это решение стало логическим шагом с точки зрения его спортивной биографии. Он обучал молодых спортсменов, передавая им свои знания и навыки, а также активизируя интерес к соревнованиям и развитию единоборств. Под его руководством вышло много мастеров спорта, которые достигли значительных успехов [15].

Личная жизнь Шестакова была наполнена взлетами и падениями. По мере роста его профессиональных амбиций, он сталкивался с трудностями и вызовами. Стремление к успеху в спорте и педагогике требовало от него не только преданности делу, но и жертвенности, что порой негативно отражалось на его личных отношениях. Имея за плечами достижения в карьере и сложные переживания в быту, Василий понимал, насколько важно находить баланс между этими аспектами жизни. Это осознание стало катализатором для его стремлений к новым горизонтам в спорте и общественной жизни [11].

Таким образом, ранние годы и личный опыт оказали влияние на формирование не только спортивной карьеры Василия Шестакова, но и его подхода к обучению и взаимодействию с подопечными.

После ранних успехов в спортивной карьере, Василий Шестаков стал заметной фигурой в мире самбо и дзюдо. В 1970 году он получил звание мастера спорта по дзюдо, а в 1974-м – по самбо. Эти достижения открыли перед ним двери к большему – возможности проявить свой талант на всесоюзной арене. В 1973 году ему удалось стать чемпионом первенства СССР по самбо, а в 1974 году он завоевал серебряную медаль на молодежных Играх по дзюдо, что стало важным этапом в его карьере [17].

Совмещая занятия спортом с личными устремлениями, Шестаков смог не только развивать свои навыки, но и успешно конкурировать на международных турнирах. Его стремление к совершенству в каждом поединке ярко отражает его философию тренировки: он считал, что каждый спортсмен должен вкладывать

самую большую энергию в самосовершенствование и поиск новых тактик. Эти принципы стали основой его подхода к тренерской работе, когда ему удалось подготовить более 15 мастеров спорта, которые затем превратились в сильных конкурентоспособных спортсменов [2].

Шестаков также занимался тренерской деятельностью с 1977 года, продвигая достоинства дзюдо и самбо. Это время совпало с его углубленным пониманием спорта как философии, которая подчеркивает важность физической подготовки и психологического настроя. Подготовка его учеников была основана на многолетнем опыте, в ходе которого он сам научился преодолевать трудности и добиваться успеха. Награды и титулы, которые он зарабатывал, не только способствовали его развитию, но и формировали его взгляд на методы тренировки [16].

Заслуженное тренерское звание, полученное в 1989 году, закрепило его статус в спортивном сообществе, а в 2002 году Шестаков стал Заслуженным работником физической культуры России. Более того, его авторитет позволил ему занять руководящие позиции в нескольких спортивных организациях, включая Международную федерацию самбо, где он работает над популяризацией и развитием этих видов спорта на глобальной арене [15].

В его карьере также были значимые вехи, такие как присвоение 6 дана по дзюдо в 2008 году и активное участие в подготовке к международным турнирам, что подчеркивает его любовь к спорту и преданность развитию нового поколения спортсменов. Переход его от статуса спортсмена к тренеру был естественным; все его достижения в спорте позволили ему транслировать богатый опыт и знания своим подопечным, формируя их как будущую гордость российской школы борьбы [6].

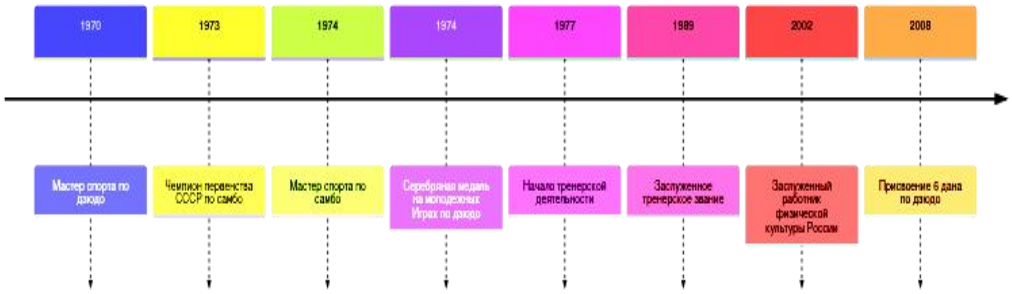


Рисунок 1 – Таймлайн достижений Василия Шестакова

Перейдя к педагогической деятельности, Василий Шестаков стал не только тренером, но и новатором в области методов обучения дзюдо и самбо. Подходы, применяемые им, формировались на основе практического опыта как спортсмена и глубокого понимания психологии молодого поколения. Шестаков осознал, что не только технические навыки, но и личные качества являются основополагающими для достижения успеха, и начал разрабатывать методики, направленные на воспитание как физической, так и моральной устойчивости своих учеников [10].

В своих тренировках он применял специально-подготовительные упражнения, которые были адаптированы под уровень подготовки каждого занимающегося. Это позволяло не только улучшать технику, но и развивать уверенность в собственных силах, что особенно важно для молодежи [12]. Шестаков активно использовал регуляцию движений, внедряя специальные устройства и ориентиры, чтобы добиваться качественного исполнения упражнений [10]. Такой подход обеспечивал внимание учеников к деталям, формируя у них умение анализировать и корректировать свои действия.

Методика обучения Шестакова включала множество упражнений и приемов, направленных на совершенствование технических и тактических навыков. Он часто комбинировал различные вербальные и наглядные методы, что позволяло более эффективно передавать знания и навыки. Использование видеоматериалов и киноgramм в обучении стало важным элементом его подхода, что содействовало повышению визуального восприятия и понимания [3].

Шестаков также активно применял идеомоторные методы, позволяя ученикам мысленно повторять действия и готовиться психологически к боевым соревнованиям. Это убеждало его студентов в том, что успех начинается с внутренней установки и уверенности. Практические упражнения у него делились на строгие, игровые и соревновательные, что способствовало созданию разнообразной и мотивирующей тренировочной среды [14].

Влияние Василия Шестакова на воспитание молодежи невозможно переоценить. С помощью своих методик он формировал новое поколение самбистов, включая как чемпионов, так и простых любителей спорта. Он подчеркивал важность моральных ценностей, таких как честность, уважение и настойчивость. В результате, многие

из его учеников не только достигли значительных успехов в спорте, но и стали достойными гражданами, активно участвующими в жизни общества [13].

Методы, разработанные Шестаковым, остаются актуальными и в современном спорте. Его подходы к обучению и тренировкам оказали влияние на многих тренеров и структуру учебных программ по самбо и дзюдо. Благодаря ему, появились более глубокие методические принципы, которые помогают молодежи раскрывать свой потенциал и достигать успеха не только в спорте, но и в жизни.

Одним из значительных аспектов деятельности Шестакова стало развитие самбо и дзюдо в России. При его непосредственном участии было организовано множество соревнований как на национальном, так и на международном уровне. Шестаков активно способствовал проведению чемпионатов, Кубков и других турниров, что способствовало популяризации данных видов спорта и повышению уровня конкуренции среди спортсменов [17]. В его усилиях ярко проявляется стремление объединить лучшие традиции самбо и дзюдо, что позволило создать уникальную атмосферу как для профессиональных атлетов, так и для любителей спорта.

Создание методических материалов стало еще одним значимым вкладом Шестакова в развитие самбо и дзюдо. Он разработал несколько учебных пособий и программ, нацеленных на подготовку тренеров и спортсменов. Эти материалы стали основой для внедрения эффективных методов обучения и повышения квалификации тренеров, что в свою очередь способствовало росту профессионализма в данных дисциплинах [16].

Также Шестаков положил начало для более активного вовлечения молодежи в занятия самбо и дзюдо, организовав молодежные программы и школы, которые действовали при спортивных комплексах и учебных заведениях. Он понимал важность раннего привлечения молодежи к спорту, что позволяет не только развивать физические качества, но и воспитывать дисциплину, ответственность и командный дух [2].

Шестаков не только сам был мастером спорта, но и сумел передать свои знания и опыт новым поколениям. Его воспоминания и советы принесли пользу многим тренерам, которые уже работали с юными спортсменами, что способствовало развитию системы подготовки профессиональных атлетов в России. К тому же, его

участие в создании спортивной инфраструктуры и основании федераций само по себе стало важным шагом к профессионализации спорта в стране [15].

Каждый из этих аспектов его деятельности привел к значительному росту популярности самбо и дзюдо в России, что подтверждается увеличением числа занимающихся. Шестаков создал платформу для эффективного сотрудничества между спортивными школами, научными учреждениями и спортивными организациями, положив тем самым начало многим совместным инициативам, которые активно развиваются до сегодняшнего дня. Важно отметить, что его труд и энтузиазм продолжает влиять на современное состояние спорта в России, формируя новые традиции и подходы к обучению и подготовке спортсменов [7].

Василий Шестаков был избран президентом Международной федерации самбо (ФИАС) в 2009 году. 5 ноября 2009 года это произошло на отчётно-выборном конгрессе ФИАС в Салониках.

С тех пор он неоднократно переизбирался на этот пост, в последний раз – в ноябре 2024 года, когда его полномочия были продлены до 2029 года.

Динамика роста числа стран-членов FIAS (Международной федерации самбо) стабильно положительная, хотя точные цифры ежегодно меняются. В настоящее время в федерации насчитывается более 90 стран-членов, и еще 12 находятся в процессе вступления. На Чемпионате мира 2024 года приняли участие представители 80 стран, что является показателем растущей международной популярности самбо.

– Активное членство:

В 92 странах мира действуют национальные федерации самбо.

– Кандидаты на вступление:

Еще 12 стран находятся в процессе присоединения к FIAS.

– Участие в крупнейших турнирах:

На Чемпионате мира 2024 года было представлено 80 стран.

– Общий тренд:

Количество стран-участниц в крупных международных соревнованиях постоянно растет, отражая стабильную динамику развития и расширения самбо на международной арене. Динамика роста числа стран-членов Международной федерации самбо (ФИАС) демонстрирует неуклонное расширение географии этого вида спорта,

особенно заметное с момента распада СССР. Хронология роста количества стран-членов:

–Основание (1984 год): ФИАС была образована в 1984 году, и на момент создания объединяла более 80 стран. Это стало важным шагом для продвижения самбо на международной арене.

–2013 год: На XXV Конгрессе ФИАС в Санкт-Петербурге было зафиксировано рекордное на тот момент количество стран-участниц – 90.

–Последующий рост: В последующие годы процесс расширения продолжался:

–Примерно 92 страны: К более позднему периоду число стран с национальными федерациями самбо выросло до 92.

–12 стран-кандидатов: Помимо действующих членов, к ФИАС присоединяются новые страны-кандидаты.

Основные факторы, способствующие росту:

– географическая экспансия: Исторически самбо было тесно связано с СССР, но со временем его популярность стала распространяться по всему миру, включая страны Азии, Африки, Северной и Южной Америки.

– международное признание: Усилия ФИАС, направленные на получение признания от крупных спортивных организаций, способствуют легитимности и привлекательности самбо для новых стран. Например, признание Международным паралимпийским комитетом (МПК) в 2025 году является значительным достижением.

– развитие соревнований: Регулярное проведение чемпионатов мира, континентальных первенств и других турниров привлекает внимание к самбо и мотивирует национальные федерации к активному развитию.

– поддержка национальных федераций: ФИАС оказывает поддержку национальным федерациям, что способствует их становлению и росту. Это включает методическую, организационную и финансовую помощь.

Международный олимпийский комитет (МОК) предоставил Международной федерации самбо (ФИАС) полное и постоянное признание 20 июля 2021 года на своей 138-й сессии в Токио.

Это стало кульминацией долгого процесса:

– временное признание: ФИАС получила временное признание от МОК в ноябре 2018 года;

– рекомендация о полном признании: В июне 2021 года исполком МОК порекомендовал предоставить ФИАС полное признание;

– историческое решение: Голосование 20 июля 2021 года сделало самбо официально признанным олимпийским видом спорта, но это не означает автоматического включения в программу Олимпийских игр. Включение в программу возможно не ранее 2028 года;

– признание в России: В августе 2024 года самбо было официально признано олимпийским видом спорта и в России.

Без личного вклада В.Б. Шестакова данные успехи отечественного вида спорта самбо по нашему мнению были бы невозможны. Помимо своей деятельности в мире спорта, Василий Шестаков активно реализует свои социальные инициативы, на которые тратит много времени и ресурсов. Он понимает, что физическая культура и спорт играют важную роль в воспитании молодежи и формировании здорового образа жизни. В своей политической карьере, работая депутатом Государственной думы, он выступал за разработку программ, направленных на поддержку и развитие спортивных социальных проектов [17].

Полномочия президента Международной федерации самбо (FIAS) Василия Шестакова продлены до ноября 2029 года, сообщила пресс-служба организации. Делегаты конгресса FIAS, прошедшего в Астане, проголосовали за его кандидатуру единогласно.

Шестаков также участвует в различных благотворительных акциях, которые помогают тем, кто находится в трудной жизненной ситуации. Его участие в таких инициативах наглядно демонстрирует его философию социальной ответственности. Он не ограничивается лишь спортивными достижениями, но стремится сделать позитивный вклад в общество. Программы, которые он поддерживает, часто направлены на организацию спортивных мероприятий для детей из неблагополучных семей, что, по его мнению, становится мощным инструментом для перевода молодежи на путь здорового образа жизни [16].

Кроме того, Шестаков ведет активную работу с молодежными организациями. Он вдохновляет молодое поколение заниматься не только спортом, но и общественно полезной деятельностью. В многообразии его инициатив можно выделить проекты, направленные на вовлечение молодежи в социальные и культурные события,

поддерживающие их интеграцию в общество [8]. Эти объединения, как правило, предлагают участникам уникальные возможности, позволяя реализовать свой творческий потенциал и способности.

Направление Шестакова на работу в сфере физкультуры и спорта, как упоминалось в его различных публичных выступлениях, существует одновременно с его стремлением укрепить социальные связи и поднять общественную сознательность [5]. Он видит в этом часть общей стратегии развития здорового и активного общества. Говоря о своих взглядах, Шестаков подчеркивает, что физическая культура и спорт могут служить важным элементом социальной политики, способствуя улучшению качества жизни граждан [2].

Таким образом, жизнь Василия Шестакова в самбо - это не только спорт, но и активное участие в социальной жизни страны. Его усилия по объединению молодежи вокруг идей здоровья и физической активности показывают, как спорт может повлиять на общество. Вклад Шестакова в эту работу позволяет не только улучшить спортивные результаты, но и способствовать становлению ответственного гражданского общества.

Для более глубокого понимания вклада Шестакова в самбо, важно обратиться к свидетельствам его учеников и коллег. Многие из них отмечают, как его методы обучения и личный пример формировали их характер, и помогали достигать успехов не только в спорте, но и в жизни.

Например, Тагир Абдуллаев, один из самых известных учеников Шестакова, делится своим опытом: «Василий Борисович всегда подчеркивал, что самбо – это не только физическая сила, но и сила духа. Его поддержка и наставления помогли мне научиться упорно трудиться и никогда не сдаваться» [8]. Эти слова отражают философию Шестакова, который всегда считал, что победы начинаются с внутренней силы и уверенности.

Другой ученик, Марина Соколова, рассказывает о том, как тренировки с Шестаковым помогли ей преодолеть личные трудности. «Я пришла в самбо в трудный период своей жизни. Василий Борисович показал мне, как перевести негативные эмоции в целеустремленность. Это изменило не только мое отношение к спорту, но и ко всему, что меня окружает» [1]. Этот случай демонстрирует, как методика Шестакова выходит за рамки физической подготовки и влияет на психологическое состояние его учеников.

Работа Шестакова как тренера также отмечена его коллегами. Один из его товарищей по команде, Андрей Малков, подчеркивает: «Василий всегда знал, как настроить команду. Его стратегический подход к тренировкам и умение работать с каждым спортсменом индивидуально делают его потрясающим тренером. Многие из нас обязаны ему своими победами» [17]. Это передает атмосферу поддержки и командного духа, которую Шестаков создавал на тренировках.

Однако влияние Шестакова не ограничивается только его непосредственными учениками. Вокруг него формировалась целая сеть спортсменов, тренеров и поклонников самбо, которых он вдохновлял на достижения. Одна из активисток самбо, Екатерина Луцко, говорит: «Василий Борисович изменяет судьбы не только своих учеников, но и многих, кто заинтересован в этом виде спорта. Он действительно лидер и вдохновитель» [4]. Это подтверждает тот факт, что его влияние распространяется далеко за пределы зала.

Таким образом, уникальные истории успеха учеников и признание коллег свидетельствуют о глубоком воздействии, которое оказал Василий Шестаков на жизни множества людей. Его наследие в самбо включает не только спортивные достижения, но и формирование характеров и душевной стойкости. Продолжение этого наследия становится важной задачей для всех, кто был под его влиянием. Важно помнить о его методах и подходах, чтобы передать их будущим поколениям, способствуя дальнейшему развитию самбо как искусства и образа жизни.

Подводя итоги, можно сказать, что жизнь Василия Шестакова пронизана стремлением к развитию как личным, так и общественным. Его философия самбо, основанная на уважении, дисциплине и стремлении к самосовершенствованию, актуальна для современного юного поколения атлетов. Эти ценности формируют не только физическую силу, но и внутреннюю уверенность, необходимую для достижения успеха в жизни.

Шестаков не только сам проявлял эти принципы в своей практике, но и передавал их своим ученикам. Он подчеркивал важность моральных и этических аспектов в спорте, что значительно влияет на воспитание нового поколения спортсменов [17]. В его понимании самбо было не просто физической практикой, а целым образом жизни, основанным на взаимопомощи и уважении к соперникам.

Среди основных аспектов его работы важно отметить, как он развивал самбо в России и за ее пределами, стремясь к популяризации этого вида спорта на международной арене. При этом он не ограничивался только спортивной деятельностью, активно участвуя в социальных проектах, направленных на поддержку молодежи [7]. Идея о том, что спорт – это не только соревнование, но и развитие личности, живет и по сей день, вдохновляя тренеров и атлетов.

Философия Шестакова остается свежей и актуальной, особенно в условиях современного мира, где многообразие жизненных вызовов ставит перед молодежью серьезные испытания. Его подход к тренерству с акцентом на формирование характера, психологии победителя и командного духа может служить основой для воспитания будущих спортсменов [16]. Как отмечают эксперты, такая методология помогает молодежи не только в спорте, но и в их повседневной жизни, формируя лидеров [9].

Кроме того, значение его работы укоренилось в осязаемом наследии – многие его ученики стали успешными спортсменами и тренерами, передавая его идеи новым поколениям [8]. Это создает цепочку влияния, которая продолжает расти и вдохновлять тех, кто находится на пути к достижению своих целей.

Важно подчеркнуть, что влияние тренеров на молодежный спорт не следует недооценивать. Парадигмы, заложенные такими личностями, как Василий Шестаков, остаются актуальными и могут быть легко адаптированы к новым условиям. Призыв к дальнейшему изучению темы влияния тренеров на молодежный спорт подчеркивает необходимость осознания их значимости для создания успешного будущего в физической культуре и спорте.

В заключение нашего исследования о жизни и достижениях Василия Борисовича Шестакова, мы можем с уверенностью утверждать, что его вклад в развитие самбо и дзюдо в России является неоценимым. Шестаков не только стал выдающимся спортсменом, но и талантливым тренером, который смог передать свои знания и опыт многим поколениям. Его биография, насыщенная событиями и достижениями, служит ярким примером того, как можно сочетать спортивные успехи с педагогической деятельностью.

Спортивные достижения Василия Шестакова впечатляют: он не только сам завоевывал медали на соревнованиях, но и воспитал множество чемпионов. Его методология тренировок, основанная на

индивидуальном подходе к каждому ученику, позволила многим из них раскрыть свой потенциал и достичь высоких результатов. Шестаков всегда подчеркивал важность не только физической подготовки, но и морального воспитания, что делает его подход уникальным и актуальным в современном спорте.

Педагогическая деятельность Шестакова также заслуживает особого внимания. Он не просто обучал технике самбо и дзюдо, но и формировал у своих учеников такие качества, как дисциплина, уважение к сопернику и стремление к самосовершенствованию. Эти ценности, прививаемые им на тренировках, способствовали не только спортивному росту его подопечных, но и их личностному развитию. Шестаков всегда стремился создать атмосферу доверия и поддержки, что позволяло ученикам чувствовать себя уверенно и комфортно.

Вклад Василия Шестакова в развитие самбо и дзюдо в России нельзя переоценить. Он активно участвовал в организации соревнований, семинаров и мастер-классов, что способствовало популяризации этих видов спорта. Его социальная деятельность также была направлена на привлечение молодежи к занятиям спортом, что особенно важно в условиях современного общества, где молодежь сталкивается с различными вызовами и искушениями. Шестаков понимал, что спорт может стать не только способом достижения успеха, но и важным инструментом формирования здорового образа жизни.

Интервью с учениками и коллегами Василия Борисовича подтверждают его значимость как тренера и наставника. Многие из них отмечают, что именно его поддержка и вера в их силы помогли им преодолеть трудности и добиться успеха. Эти свидетельства подчеркивают, что Шестаков не только обучал, но и вдохновлял, что является важной частью его наследия.

Наследие Василия Шестакова продолжает жить в сердцах его учеников и последователей. Его философия и методология тренировок остаются актуальными и востребованными, а его достижения служат примером для будущих поколений спортсменов и тренеров. Важно, чтобы информация о таких выдающихся личностях, как Шестаков, была доступна и широко обсуждалась, так как это может вдохновить молодежь на занятия спортом и привить им важные жизненные ценности. Таким образом, работа, посвященная жизни и достижениям Василия Борисовича Шестакова, не только сохраняет память о нем, но

и способствует развитию самбо и дзюдо в России, а также формированию здорового и активного образа жизни среди молодежи.

Василий Шестаков, возглавивший Международную федерацию самбо (ФИАС) в 2009 году, внёс значительный вклад в развитие и популяризацию самбо по всему миру. Под его руководством были достигнуты ключевые цели, способствовавшие росту престижа и географии самбо.

Международное признание:

– признание МОК: Главным достижением стало получение полного и постоянного признания Международного олимпийского комитета (МОК) в июле 2021 года, после получения временного статуса в 2018 году;

– международные турниры: Под руководством Шестакова самбо было включено в программу ряда крупных международных мультиспортивных соревнований, таких как Всемирные игры, Азиатские игры, Азиатские игры в помещениях и по боевым искусствам.

Географическая экспансия:

– расширение ФИАС: За время его президентства число стран-членов ФИАС значительно выросло, что способствовало распространению самбо по всему миру, включая страны, где самбо ранее не было популярным.

– развитие национальных федераций: Была оказана поддержка национальным федерациям, что привело к укреплению их позиций и повышению уровня подготовки спортсменов, в том числе и в менее развитых странах.

Модернизация и реформы:

– развитие новых дисциплин: В период его руководства ФИАС активно развивала новые направления, такие как пляжное самбо и самбо для слепых и слабовидящих.

– проведение соревнований: Была модернизирована система проведения чемпионатов мира и континентальных первенств, что сделало их более зрелищными и привлекательными для болельщиков. Трансляции соревнований значительно расширили зрительскую аудиторию.

– сотрудничество с другими видами спорта: Укреплялось сотрудничество с другими федерациями, например, с японской

федерацией дзюдо, что способствовало обмену опытом и популяризации самбо.

Популяризация и имидж:

– маркетинговые инициативы: Шестаков инициировал различные акции и маркетинговые кампании, направленные на повышение узнаваемости самбо. В их числе – сотрудничество с известными спортсменами, как, например, с Фёдором Емельяненко.

– активная общественная деятельность: Шестаков известен активной общественной деятельностью, направленной на продвижение здорового образа жизни и спорта, что также способствовало популяризации самбо как социально значимого вида спорта.

Список используемых источников и литературы

1. Многогранник Василия Шестакова // Международная федерация самбо (FIAS): [сайт]. 2020. 22 окт. URL: https://sambo.sport/ru/news/mnogogrannik-vasiliya-shestakova/ (дата обращения: 27.02.2026).

2. Теория и методика детского и юношеского дзюдо : методическое пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. URL: https://judo-31.ru/images/doc/metod-kopilka/tim_detsco-unosheskogo_judo.pdf (дата обращения: 27.02.2026).

3. Чем известен Василий Шестаков // Коммерсантъ. 2013. 27 авг. № 154. – URL: https://www.kommersant.ru/doc/2264928 (дата обращения: 27.02.2026).

4. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. Москва: [б.и.], 2008. Гл. 2. URL: https://litlife.club/books/103901/read?page=17 (дата обращения: 27.02.2026).

5. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. Москва, 2008. Гл. 3. URL: https://iknigi.net/avtor-vasiliy-shestakov/231440-teoriya-i-metodika-detsko-yunosheskogo-dzyudo-vasiliy-shestakov/read/page-10.html (дата обращения: 27.02.2026).

6. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. Москва, 2008. Гл. 4. URL: https://itexts.net/avtor-vasiliy-borisovich-shestakov/55132-teoriya-i-

metodika-detsko-yunosheskogo-dzyudo-vasiliy-shestakov/read/page-14.html (дата обращения: 27.02.2026).

7. Шестаков Василий Борисович // Всероссийская федерация самбо : [сайт]. URL: https://sambo.ru/sportsmans/pride/trainer/3/ (дата обращения: 27.02.2026).

8. Шестаков Василий Борисович // Рувики : интернет-энциклопедия. URL: https://ru.ruwiki.ru/wiki/Шестаков,_Василий_Борисович (дата обращения: 27.02.2026).

9. Шестаков Василий Борисович // Википедия : свободная энциклопедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Шестаков,_Василий_Борисович (дата обращения: 27.02.2026).

10. Василий Борисович Шестаков // Born Today : биографический сайт. URL: https://borntoday.ru/person/vasilij-borisovich-shestakov/ (дата обращения: 27.02.2026).

11. Василий Шестаков: «В таком университете я бы и сам поучился!» // Санкт-Петербургский государственный университет : [сайт]. 2020. 14 дек. URL: https://spbu.ru/news-events/krupnym-planom/vasiliy-shestakov-v-takom-universitete-ya-i-sam-pouchilsya (дата обращения: 27.02.2026).

12. Василий Шестаков: «Физкультура и спорт – важная часть социальной политики» // Партия «Единая Россия» : [сайт]. – 2018. – 7 авг. – URL: https://spb.er.ru/activity/news/vasilij-shestakov-fizkultura-i-sport-vazhnaya-chast-socialnoj-politiki (дата обращения: 27.02.2026).

13. Как чиновник чемпионом стал // Тихоокеанская звезда. 2018. 23 нояб. URL: https://toz.su/newspaper/znay_nashikh/kak_chinovnik_chempionom_stal/ (дата обращения: 27.02.2026).

14. Постоять за себя. Летопись семьи Шестаковых // Санкт-Петербургские ведомости. 2022. 4 апр. URL: https://spbvedomosti.ru/news/nasledie/postoyat-za-sebya-letopis-semi-shestakovykh/ (дата обращения: 27.02.2026).

15. Путь чемпиона. Василий Шестаков [Видеозапись] // YouTube. 2020. 11 дек. URL: https://www.youtube.com/watch?v=br7kiw1qi2g (дата обращения: 27.02.2026).

16. Путь чемпиона. Василий Шестаков. Фильм о президенте Международной федерации самбо [Видеозапись] // ВКонтакте. 2020. 11 дек. URL: https://vk.com/video-41280303_456241049 (дата обращения: 27.02.2026).

ИГРОВОЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ С ВЫРАЖЕННЫМ ЭФФЕКТОМ ВОДОБОЯЗНИ

Д.А. Грачева [1], ***М.В. Крапчина*** [2]

[1,2] *Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия*

Аннотация. Страх перед водой у детей – весьма распространенное явление в современном мире. В статье рассматриваются вопросы обучения плаванию детей 6-7 лет с выраженным эффектом водобоязни с применением игрового метода.

Ключевые слова: плавание, боязнь воды, эффект водобоязни, игровой метод.

Плавание – навык, необходимый каждому человеку. Однако, боязнь воды – довольно частое явление, которое можно наблюдать среди маленьких детей.

Дети, страдающие водобоязнью, могут сильно нервничать и замирать возле любого водоема или паниковать, думая о воде. Этот страх также ограничивает способность к общению из-за сильного беспокойства, чувства страха и отвращения к водоемам.

Одной из самых распространенных причин водобоязни является – прошлый негативный опыт [1]. В результате чего вырабатывается достаточно стойкая негативная ассоциация, связанная с водой. Поэтому обучение плаванию детей с выраженным эффектом водобоязни является актуальной темой исследования.

Специалисты плавания [1, 2] утверждают, что с 6-7 лет ребенок готов осваивать плавание стилями – брассом, кролем. Если в этом возрасте ребенок только начинает заниматься – тренер сначала научит его удерживать тело на воде, расслабляться, правильно координировать движения рук и ног.

Цель исследования – разработать методику обучения плаванию детей 6-7 лет с выраженным эффектом водобоязни, используя игровой метод.

Гипотеза – предполагалось, что применение игрового метода в обучении плаванию детей 6-7 лет позволит снизить или исключить выраженный эффект водобоязни.

Исследование проводилось в период с 2024 по 2025 г.г. на базе МБУ ДО Спортивная школа олимпийского резерва «Союз» г. Заречный Пензенской области. В исследовании участвовало 30 детей в возрасте 6-7 лет, занимающихся плаванием. Дети были разделены на 2 группы: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ), по 15 детей в каждой.

Педагогическое наблюдение за детьми проводилось на протяжении двух недель, в процессе которых мы наблюдали за поведением детей как на суше, так и на воде.

В таблице 1 представлены результаты педагогического наблюдения.

Таблица 1 – Педагогическое наблюдение за детьми 6-7 лет с выраженным эффектом водобоязни (констатирующий эксперимент)

Оценочный критерий	ЭГ	КГ
Поведение на суше возле воды	3 ребенка начинают нервничать, стараются последними войти в воду, просят тренера подольше побыть на суше	2 ребенка начинают нервничать, стараются последними войти в воду, просят тренера подольше побыть на суше
Поведение в воде	3 ребенка ведут себя сковано, проявляют чувство страха	4 ребенка ведут себя сковано, проявляют чувство страха
Погружение в воду, ныряние	1 ребенок отказываются выполнять данное упражнение, 2 детей выполняют погружение в воду и ныряние с неохотой и после долгих уговоров	3 детей выполняют погружение в воду и ныряние с неохотой и после долгих уговоров
Выдох в воде	2 детей не умеют и отказываются выполнять данное упражнение, 2 детей выполняют выдох в воде с неохотой и после долгих уговоров	1 ребенок не умеет и отказывается выполнять данное упражнение, 2 детей выполняют выдох в воде с неохотой и после долгих уговоров
Контроль движения рук, ног	у 5 детей из группы движения бесконтрольны и хаотичны	у 4 детей из группы движения бесконтрольны и хаотичны
Общее эмоциональное состояние ребенка	3 детей всегда погружены в переживания, эмоциональное состояние – неустойчивое	3 детей всегда погружены в переживания, эмоциональное состояние – неустойчивое

Как видно из полученных данных, характеристики навыков и поведения детей как экспериментальной, так и контрольной группы схожи. Некоторые дети из опытных групп проявляли нежелание, нервозность, неумение при выполнении упражнений и при погружении в воду.

По итогам педагогического наблюдения было выявлено, что 20% исследуемых детей 6-7 лет на констатирующем эксперименте имеют выраженный эффект водобоязни.

Для проведения эксперимента было проведено тестирование детей, определяющее уровень плавательных умений и навыков. Средние оценки результатов тестирования детей представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Средние оценки результатов выполнения тестовых заданий детьми 6-7 лет (констатирующий эксперимент)

Показатель	ЭГ, n = 15	КГ, n = 15	P
	X ± σ	X ± σ	
Передвижения по дну бассейна: - ходьба руки на пояс - бег обычный - прыжки лицом - прыжки спиной	2,95 ±0,51	2,80±0,58	<0,5
Погружение лица в воду	2,05±0,39	2,10±0,68	<0,5
Выдохи в воду	2,04±0,75	2,05±0,63	<0,5
Лежание на груди	2,24±0,69	2,18±0,70	<0,5
Плавание с плавательной доской при помощи движений ног	2,45±0,37	2,40±0,52	<0,5

Оценка за каждое задание проставлялась индивидуально каждому ребенку по балльной системе, где 1 балл – наименьший показатель, 5 баллов – наивысший.

В целом оценки результатов выполнения тестовых заданий на этапе констатирующего эксперимента в опытных группах схожи. На наш взгляд это связано с тем, что, дети занимаются по общей для всех программе обучения плаванию. Наиболее развиты у детей навыки передвижения по дну бассейна и плавания с доской при помощи движения ног. При этом дети меньше всего справились с упражнениями: погружение лица в воду и выдохи в воду, некоторые дети отказались от выполнения эти упражнений.

Использование игрового метода в обучении плаванию детей 6-7 лет с выраженным эффектом водобоязни осуществлялось на этапе формирующего эксперимента в период с января по апрель 2025 года.

Занятия на формирующем этапе эксперимента проводились два раза в неделю в условиях малого бассейна (длина – 12 м.; ширина – 7 м.; глубина – 80-90 см) Общая продолжительность занятия: 45 минут.

Контрольная группа занималась по обычному программному материалу. Игры использовались в заключительной части занятий, им уделялось не более 10 минут, и игровой материал был очень «прост» по своему содержанию.

В экспериментальной группе в программу обучения были включены как стандартные обучающие упражнения, так и учебный материал, состоящий из разнообразных форм игровых упражнений: игры-забавы; сюжетные и бессюжетные игры, в том числе

сопровождаемые стихами, песнями и загадками; игры с элементами соревнований и эстафет.

При проведении занятий широко применялся нестандартный инвентарь, который использовался в сюжете занятий: пластмассовые кегли, кольцебросы, лейки, детские формочки, совки, ведра объемом от 0,2 до 0,5 литра, любимые игрушки детей (принесённые из дома), резиновые игрушки, плот для занятий в воде, перчаточные куклы-герои на руку, конструктор «Лего».

В основу разработанной методики был положен:

– индивидуальный подход к каждому ребенку (без насилия захода в воду, крика и наказаний);

– непосредственная помощь инструктора плавания и родителя;

– поощрение ребенка за каждое занятие.

В дополнение к практическим занятиям рекомендовалось выполнить домашние задание (включающее подготовку материала к занятию в виде рисунков и других поделок из подручных средств), которое стимулировало дополнительное желание приходить на занятия.

Общая структура занятий на формирующем этапе эксперимента выглядела следующим образом.

Вводная часть занятия – 10 мин.: игровые задания возле чаши бассейна на суше, сопровождаемые стихами, скороговорками, песнями и загадками. Дети выполняли общеразвивающие упражнения с образными сравнениями, знакомились с доступными их пониманию свойствами воды – теплая, мягкая, чистая, прозрачная. Умывались, умывали и купали кукол, резиновые игрушки; запускали в воду детские игрушки-катера, корабли, резиновые машинки. Ловили удочками и сачками плавающие игрушки; набирали воду в формочки, ведра, переливали, выливали – все подготовительные действия сопровождались стихами, скороговорками, песнями и загадками. Игровые задания и простейшие действия по адаптации детей к водному пространству в учебный процесс вводились постепенно и продолжались до того момента, как дети освоятся с водой, смогут безбоязненно и уверенно самостоятельно входить в воду и передвигаться по дну бассейна.

Основная часть занятия – 25 мин.: выполнение упражнений по развитию навыков плавания, которые включены в сюжетно-ролевую игру.

Дети осваивали упражнения на перемещение в воде с элементами игры. Вначале, дети, держась за неподвижную опору руками, проходили в цветные арки выстроенные «туннелем», выполняли различные переправы, пытались обойти все препятствия из обручей, которые лежат на воде, преодолевали дистанцию «под водопадом» и «дождем» – тренер держал шланг, из которого лилась вода температурой на 2°С ниже, чем в бассейне.

В занятиях активно применялись сюжетно-ролевые игры, которые создавали дополнительный интерес детей к занятиям. Такие занятия подчинены определенному сюжету, например, уроки-сказки.

«Колобок» – дети передвигаются по периметру бассейна и встречают зайца, затем медведя, волка, лису. После встречи лисы, тренер предлагает собрать рассыпанные мячи (в воде) и подарить лисе, чтобы она не съела колобка. В роли колобка – дети. В роли зверей – тренер, с одетыми на руку перчаточными лесными героями.

«Загорелся Кошкин дом» – дети действуют по мотивам сказки; «пришли в гости» – выполняют различные передвижения в воде по кругу, «танцевали» – выполняют танцевальные движения в воде, «играют» – в парах кружатся, хлопают в ладоши в воде, далее «пожар» (тренер зажигает фонарь, изображая настоящий пожар), дети плывут с ведрами, лейками – тушат «Кошкин дом». Элементы сказок были приготовлены каждым ребёнком в рамках домашних заданий.

«Путешествие вплавь» – дети преодолевают дистанцию бегом с мячом, затем с плавательной доской, далее прыжками с гибкой палкой, потом следовали по дистанции с любимой игрушкой и буксировали надувной круг.

При повторении игровых упражнений, чтобы не было утомительного однообразия, использовались задания одного типа, но разного содержания.

Заключительная часть занятия – 10 мин.: эстафета.

В эстафетах дети выполняли следующие виды передвижений и их сочетания в воде:

– передвижение бегом с резиновым мячом (с плавательной доской, любимой игрушкой, с детским ведром и т. п.);

– с подлазанием (под мягкой палкой) и перешагиванием через обруч (обруч, в вертикальном положении на половину погружен в воду);

– передвижение в воде с метанием, с забрасыванием мяча в корзину, ворота.

В процессе занятий использовали поддерживающее оборудование – гибкая палка, нарукавники, гидро-пояс, надувной круг.

Контрольный эксперимент проводился в мае 2025 года. На данном этапе определяли эффективность предложенной методики обучения плаванию детей 6-7 лет с выраженным эффектом водобоязни.

Результаты контрольного педагогического наблюдения за детьми представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Контрольное педагогическое наблюдение за детьми 6-7 лет с выраженным эффектом водобоязни (контрольный эксперимент)

Оценочный критерий	ЭГ	КГ
Поведение на суше возле воды	дети спокойны, самостоятельно проходят в малый бассейн, готовятся к занятию	2 ребенка по-прежнему начинают нервничать, стараются последними войти в воду, просят тренера подольше побыть на суше
Поведение в воде	1 ребенок по-прежнему ведет себя скованно, однако к середине занятия расслабляется, выполняет все упражнения	3 ребенка ведут себя сковано, проявляют чувство страха
Погружение в воду, ныряние	все дети выполняют данное упражнение	2 детей выполняют погружение в воду и ныряние с неохотой
Выдох в воде	все дети выполняют данное упражнение	2 детей выполняют выдох в воде с неохотой
Контроль движения рук, ног	у 1 ребенка не отработаны навыки плавания в соответствии с возрастом	у 3 детей движения бесконтрольны и хаотичны
Общее эмоциональное состояние ребенка	у всех детей благоприятное психоэмоциональное состояние	у 2 детей эмоциональное состояние неустойчивое

На рисунке 1 отображена динамика доли детей с выраженным эффектом водобоязни по результатам контрольного педагогического наблюдения в опытных группах до и после эксперимента.

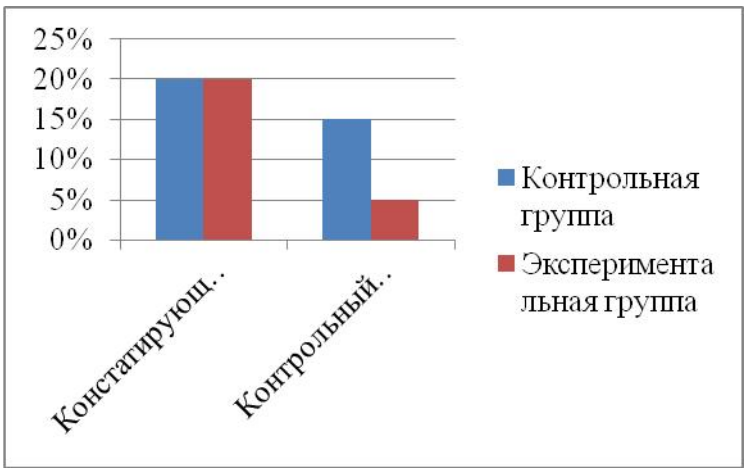


Рисунок 1 – Динамика доли детей с выраженным эффектом водобоязни по результатам наблюдений в опытных группах до и после эксперимента

Как видно из полученных данных, результативность обучения плаванию детей 6-7 лет по предложенной методике с применением игрового метода высока, так как доля детей с выраженными признаками водобоязни в экспериментальной группе снизилась до 5%, а в контрольной группе сохранился высокий показатель 15%.

Средние оценки результатов тестирования детей после эксперимента представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Средние оценки результатов выполнения контрольных тестовых заданий детьми 6-7 лет (контрольный эксперимент)

Показатель	ЭГ, n = 15	КГ, n = 15	P
	X ± σ	X ± σ	
Передвижения по дну бассейна: - ходьба руки на пояс - бег обычный - прыжки лицом - прыжки спиной	3,67 ±0,47	3,0±0,94	<0,5
Погружение лица в воду	3,44±0,49	2,1±0,87	<0,5
Выдохи в воду	3,22±0,78	2,11±0,56	<0,5
Лежание на груди	3,89±0,31	2,3±0,8	<0,5
Плавание с плавательной доской при помощи движений ног	3,78±0,41	2,44±0,68	<0,5

Как и в констатирующем эксперименте, оценка за каждое задание проставлялась индивидуально каждому ребенку по балльной системе, где 1 балл – наименьший показатель, 5 баллов – наивысший.

Как видно, в экспериментальной группе отмечается более высокий уровень сформированности навыков плавания, передвижения по дну бассейна, погружения лица в воду, выдохов воду, лежания на груди, чем у детей контрольной группы.

В среднем динамика показателей экспериментальной группы по сравнению с констатирующим экспериментом составила 1 балл.

В контрольной группе динамика незначительна, в среднем на уровне 0,10 балла.

Анализ учета посещений занятий плаванием детьми обеих групп показал, что дети экспериментальной группы без уважительной причины не пропускали занятия за время педагогического исследования, а в контрольной группе в среднем пропущено до 10% занятий. Из этого можно сделать вывод, что игровой метод в обучении плаванию детей с признаками водобоязни определял ведущую роль в удовлетворении потребностей ребенка, которые сопровождались положительными эмоциями: радостью, счастьем, что отразилось на снижении эффекта водобоязни, положительном отношении к занятиям и их систематичности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что мы разработали методику преодоления боязни воды у детей младшего школьного возраста в секциях плавания, которая отличается доходчивостью и простотой, прекрасно подходит для детей младшего школьного возраста с различными темпераментами и выполняет ряд поставленных задач. Это говорит о том, что данная методика действительно эффективна.

Список литературы

1. Бетехтин Ю.О., Ермаков В.А. Обучение плаванию детей с признаками водобоязни. Тула: Издательство ТулГУ, 2021. 150 с.

2. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. М.: Физкультура и спорт, 2017. 285 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ЖЕНЩИН-ПЛОВЦОВ НА СУШЕ: НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

И.А. Звягинцева [1], ***Ю.А. Аллакин*** [2]

[1, 2] *Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия*

Аннотация. ***Цель исследования*** – проанализировать ключевые научные исследования и сформулировать практические методики скоростно-силовой подготовки (ССП) на суше для женщин-пловчих высокого класса с учетом их биомеханических, физиологических и гормональных особенностей.

В статье обосновывается необходимость интеграции ССП в тренировочный процесс как обязательного компонента для достижения высших результатов в современном элитном плавании. Анализ исследований подчеркивает, что эффективность ССП для спортсменок зависит от учета гендерной специфики:

Гормональные факторы: влияние менструального цикла на восстановление, работоспособность и риск травм, что диктует необходимость индивидуального подхода и возможной периодизации нагрузок.

Физиологические и биомеханические особенности: состав тела (высокий процент жира, меньшая мышечная масса), строение таза, угол Q, метаболизм. Акцент в подготовке должен смещаться с абсолютной силы на развитие относительной и взрывной силы.

Практические рекомендации включают принципы **блоковой периодизации** (2-3 сессии в подготовительном периоде на гипертрофию и силу, 1-2 сессии в соревновательном на мощность), а также адаптацию плана нагрузок в соответствии с фазами менструального цикла.

Выводы. Для достижения максимальной скорости на дистанции силовая подготовка женщин-пловчих должна быть высокоспецифичной, индивидуализированной и интегрированной в единый тренировочный процесс. Приоритетом является не рост мышечной массы, а развитие способности генерировать мощное усилие в условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности в воде.

Ключевые слова: элитное плавание, скоростно-силовая подготовка, биомеханика плавания, менструальный цикл, силовая тренировка на суше, водные тренировки, плиометрика, периодизация.

Введение. В современном элитном плавании, где сотые доли секунды определяют чемпиона, традиционных тренировок только в воде уже недостаточно. Скоростно-силовая подготовка (ССП) стала

неотъемлемым компонентом тренировки спортсменов высокого класса. Для женщин-пловчих этот аспект требует особого внимания с учетом биомеханических, физиологических и гормональных особенностей. Данная статья анализирует ключевые научные исследования и практические методики ССП на суше, направленные на повышение мощности гребка, старта, поворота и, как следствие, скорости на дистанции.

Скорость в современном плавании определяется произведением длины гребка на частоту гребков. Элитные пловцы стремятся к оптимизации этого соотношения [2]. Силовая работа «на суше» направлена на увеличение силы, прикладываемой к воде в каждой фазе гребка, что напрямую увеличивает длину гребка и позволяет поддерживать высокую частоту без потери эффективности.

Скоростно-силовая подготовка направлена:

– повышение мощности и скорости мышечного сокращения**:** за счет улучшения межмышечной и внутримышечной координации, а также гипертрофии быстрых мышечных волокон (тип II);

– улучшение кинетической цепи**:** плавание – это движение всего тела. Силовая работа укрепляет связь «ноги-кор-руки», обеспечивая эффективную передачу усилия от мощного толчка ногами через стабилизированный корпус к гребущим поверхностям.

– профилактика травм**:** укрепление мышц-стабилизаторов плечевого пояса, ротаторной манжеты, спины и корпуса снижает риск распространенных травм у пловчих, связанных с хронической перегрузкой.

– гендерные особенности элитных спортсменок**.**

Плотность костной ткани: Силовые тренировки с осевой нагрузкой используется для профилактики снижения минеральной плотности костей, что особенно актуально для женщин в видах спорта без ударных нагрузок.

Энергообеспечение: предусматривает учет особенностей метаболизма жиров у женщин при планировании объемов высокоинтенсивной интервальной работы.

Исследования показывают, что женский организм обладает уникальными характеристиками, которые необходимо учитывать в планировании ССП.

Прежде всего, это гормональный фон. Менструальный цикл может влиять на восстановление, восприимчивость к нагрузке и риск

травм. Некоторые исследования (например, работы о влиянии фаз цикла на метаболизм и силу) указывают на потенциальные возможности периодизации нагрузок в соответствии с фазами цикла, хотя эта область требует дальнейшего изучения. Рекомендуется применять индивидуальный подход, основанный на реакции каждого человека на физическую работоспособность на протяжении всего менструального цикла [3].

Организация ССП должна учитывать особенности состава тела и силы. У женщин, как правило, более высокий процент жира в организме и меньший процент мышечной массы по сравнению с мужчинами. Однако относительная сила (сила на кг массы тела) может быть сопоставимой. Акцент в ССП делается на развитие относительной и взрывной силы, а не на абсолютную мышечную массу.

Особенности строения таза и угла Q (угол между квадрицепсом и сухожилием надколенника) могут влиять на биомеханику движений в воде и на суше, требуя особого внимания к технике выполнения силовых упражнений. Следует также учитывать, что помимо силовых способностей, например, на время старта влияет техническая эффективность пловцов. Поэтому не следует ожидать идеальной причинно-следственной связи между временем старта и силовыми (мощностными) возможностями пловцов (Breed and Young, 2003 ; De la Fuente et al., 2003;)

Многие исследования изучали влияние силовых, плиометрических тренировок и тренировок на выносливость и мышц кора. Большинство исследований показали, что силовые тренировочные программы оказывают положительное влияние на биомеханику гребка, мышечную силу и улучшение результатов, особенно в спринтерском плавании [4, 5].

Практические рекомендации по построению программы ССП. Силовые тренировки, особенно с упором на взрывные движения (плиометрика) и максимальную силу, улучшают скорость, мощность и кинематические параметры, а сочетание силовых тренировок и тренировок в бассейне демонстрирует отличные результаты. Силовые тренировки на суше (СТ) обычно проводятся одновременно с тренировками по плаванию (ПТ) в рамках круглогодичного тренировочного плана. До настоящего времени влиянию острого эффекта СТ на ПТ или ПТМ на результаты СТ, а также долгосрочным результатам тренировок СТ-ПТ или ПТ-СТ уделялось ограниченное

внимание. Анализ показывает, что продолжительность восстановления между силовыми тренировками и плаванием является предрасполагающим фактором, который может определять результаты тренировки. Пловцы-спортсмены могут получить пользу от одновременного применения обоих вариантов тренировочного процесса в течение тренировочного цикла [6].

Комбинированные тренировки показали наибольшую эффективность по нескольким показателям. Сочетание тренировок в воде и на суше наиболее эффективно улучшает результаты в плавании и специфические навыки в этом виде спорта. Тренировки мышц кора и силовые тренировки выступают в качестве целенаправленных дополнений [7].

Метод трансферной тренировки, основанный на сочетании силовых тренировок (на суше) с последующим быстрым плаванием (в воде), значительно улучшает плавательные способности у элитных пловцов [8].

На основе анализа литературы можно выделить ключевые компоненты программы для элитных спортсменок.

Основу программы составляют упражнения максимальной специфичности.

Широко используются тяги с эспандерами/на блоках, имитирующие разные фазы гребка. Эффективны вращательные движения с медболом или на тросовом тренажере направленные для развития силы входа руки в воду и захвата.

Для развития силы толчка от тумбочки или стенки используют различные варианты приседаний и выпадов с акцентом на взрывное выталкивание.

Сила – это ключ к успеху, где мышечная сила и способность быстро развивать усилие имеют решающее значение для спринтерского плавания.

Силовые тренировки значительно улучшают силу верхних конечностей и результаты плавания, особенно, вольного стиля на различных дистанциях у пловцов-спортсменов. Улучшение результатов, вероятно, связано с увеличением частоты гребков, а не длины гребка. Кроме того, кардиореабилитация и физиотерапия особенно эффективны, что указывает на важность выбора соответствующей методики силовых тренировок для оптимального повышения результатов в плавании [1, 9].

Максимальная сила верхних и нижних конечностей, а также высота прыжка тесно связаны с результатами в спринтерском плавании. Следовательно, максимальную силу в приседаниях и жиме лежа следует включать в силовые тесты, а пловцам необходимо включать тренировки на силу и мощность верхней и нижней частей тела в свой тренировочный график [10].

При развитии взрывной силы ведущую роль занимает плиометрика. Многие исследования продемонстрировали, что плиометрическая программа приводит к улучшению времени на спринтерских дистанциях, повышается мощность гребка у элитных пловцов и улучшаются показатели старта и поворота. Для спортсменок плиометрика особенно важна для развития взрывной силы ног, критичной для старта и поворотов, при этом необходимо уделять повышенное внимание технике приземления для профилактики травм коленей [11, 12].

Плиометрическая программы включали в себя группы упражнений:

– броски медбола из-за головы, от груди, с поворотом;

– запрыгивания на тумбу, прыжки в длину с места;

– плиометрические отжимания с хлопком для развития скорости движения рук.

Особое положение занимает тренировка кора и стабильности. Тренировки, направленные на укрепление мышц кора, могут привести к улучшению результатов в плавании за счет уменьшения сопротивления воды и повышения эффективности движений тела. Специализированная программа тренировок мышц кора на суше приводит к статистически значимым улучшениям анаэробной мощности, стабильности корпуса, мышечной выносливости верхних конечностей и результатов в плавании у элитных пловцов. Программа тренировок состоит из динамических и статических упражнений [13, 14].

Динамические упражнения: «альпинист», «русские скручивания» с отягощением, планка с поочередным подтягиванием колен и т.д.

Статические упражнения выполняются на неустойчивой поверхности**:** планка на BOSU, удержание позиции «супермена» на фитболе и т.п.

В тренировочном процессе элитных пловцов необходимо

соблюдать принципы периодизации. Эффективна блоковая периодизация с акцентом на разные качества в мезоциклах. Важно совмещать силовые и технические тренировки через комплексные упражнения. Плавание отличается от других видов спорта тем, что выполняется в воде, что требует специфического подхода к тренировкам. Результаты показывают, что комбинированный режим тренировок, сочетающий плавание и силовые упражнения, оказывает лучшее влияние на результаты в плавании, чем подход, включающий только плавание. Исходя из принципа специфичности и прироста результатов в плавании, однозначного вывода нет, поскольку три основных метода силовых тренировок показали схожий прирост результатов в плавании на 2-2,5% [15].

В подготовительный период рекомендуется 2-3 силовые сессии в неделю, акцент на гипертрофию и базовую силу (3-6 повторений, 75-85% от 1ПМ).

В соревновательный период используются 1-2 силовые сессии в неделю акцент на мощность и взрывную силу (1-5 повторений, 80-90% от 1ПМ, с максимальной скоростью выполнения концентрической фазы), интеграция с водными тренировками.

При организации и планировании ССП важно учитывать менструальный цикла. Так в фолликулярную фазу (после менструации) возможны более интенсивные силовые и скоростные нагрузки, в лютеиновую фазу – акцент на поддержание силы и технику, усиление внимания к восстановлению. Менструация оказывает влияние на самочувствие и спортивные результаты элитных пловчих. Поэтому необходимо учитывать физиологические, психологические и социальные аспекты жизни женщин, занимающихся профессиональным спортом, чтобы обеспечить им лучшую поддержку, поскольку это будет способствовать улучшению качества их жизни и общего состояния здоровья (Caballero A., Lafaurie M., 2020).

Для достижения высоких результатов в плавании силовая подготовка должна быть максимально специфичной. Приоритет должен отдаваться не наращиванию мышечной массы и силы на суше, а развитию способности генерировать мощную тягу непосредственно в водной среде при соревновательных скоростях и сопротивлении.

Заключение. Скоростно-силовая подготовка для элитных спортсменок – это не просто дополнение, а системообразующий элемент, требующий научно обоснованного подхода. Современные

исследования убедительно доказывают прямую связь между показателями силы «на суше» и скоростью в воде. Учет женской специфики, приоритет специфических и взрывных упражнений, а также интегрированное планирование с водными тренировками позволяют максимально раскрыть потенциал спортсменки, минимизировать риск травм и достичь пика формы к ключевым стартам. Будущие исследования, несомненно, углубят понимание оптимизации ССП с учетом индивидуальных гормональных и генетических профилей спортсменок.

Выводы. Скоростно-силовая подготовка является ключевым компонентом повышения результатов в элитном плавании у женщин, благодаря своей способности увеличивать мощность и эффективность движений в воде.

Учитывая физиологические, анатомические и гормональные особенности женщин, программы ССП должны быть индивидуальными и специально адаптированы для максимально эффективного развития силы, взрывной мощности и стабильности корпуса.

Научные исследования подтверждают высокую корреляцию между силовыми показателями и результатами в спринтерском плавании, а также демонстрируют эффективность комплексных тренировочных схем, сочетающих силовые упражнения, плиометрику и упражнения на стабилизацию.

Практические рекомендации включают принципы **блоковой периодизации** (2-3 сессии в подготовительном периоде на гипертрофию и силу, 1-2 сессии в соревновательном на мощность).

Важным аспектом является правильная периодизация тренировочного процесса с учетом менструального цикла, что позволяет оптимизировать восстановление и нагрузочные режимы.

Системная и научно обоснованная ССП способствует раскрытию потенциала спортсменок, снижает риск травм и позволяет достигать максимальных спортивных результатов.

Список литературы

1. Воронцов, А. Р. *Современная методика подготовки элитных пловцов* : учебное пособие / А.Р. Воронцов. Москва : ИНФРА-М, 2026. 184 с.

2. Barbosa TM, Fernandes RJ, Keskinen KL, Vilas-Boas JP. The influence of stroke mechanics into energy cost of elite swimmers. Eur J Appl Physiol. 2008 May;103(2):139-49. doi: 10.1007/s00421-008-0676-z.

3. McNulty KL, Elliott-Sale KJ, Dolan E, Swinton PA, Ansdell P, Goodall S, Thomas K, Hicks KM. The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrheic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Med. 2020 Oct;50(10):1813-1827. doi: 10.1007/s40279-020-01319-3.

4. García-Ramos A, Tomazin K, Feriche B, Strojnik V, de la Fuente B, Argüelles-Cienfuegos J, Strumbelj B, Štirn I. The Relationship Between the Lower-Body Muscular Profile and Swimming Start Performance. J Hum Kinet. 2016 Apr 13;50:157-165. doi: 10.1515/hukin-2015-0152.

5. Yu Kwok W, So BCL, Tse DHT, Ng SSM. A Systematic Review and Meta-Analysis: Biomechanical Evaluation of the Effectiveness of Strength and Conditioning Training Programs on Front Crawl Swimming Performance. J Sports Sci Med. 2021 Oct 1;20(4):564-585. doi: 10.52082/jssm.2021.564. PMID: 35321128;

6. Arsoniadis G, Botonis P, Bogdanis GC, Terzis G, Toubekis A. Acute and Long-Term Effects of Concurrent Resistance and Swimming Training on Swimming Performance. Sports (Basel). 2022 Feb 24;10(3):29. doi: 10.3390/sports10030029.

7. Wang Z, Liu K, Zhao X, Gao J. Comparative effectiveness of physical training modalities on swimming performance: a two-tier network meta-analysis. Front Physiol. 2025 Aug 28;16:1636595. doi: 10.3389/fphys.2025.1636595.

8. Gatta G, Leban B, Paderi M, Padulo J, Migliaccio GM, Pau M. The development of swimming power. Muscles Ligaments Tendons J. 2015 Feb 5;4(4):438-45.

9. Jin G, Jin Y, Zhang H, Fu X, Yang Y, Lin SC. The methodology of resistance training is crucial for improving short-medium distance front crawl performance in competitive swimmers: a systematic review and meta-analysis. Front Physiol. 2024 Jul 26;15:1406518. doi: 10.3389/fphys.2024.1406518.

10. Keiner M, Wirth K, Fuhrmann S, Kunz M, Hartmann H, Haff GG. The Influence of Upper- and Lower-Body Maximum Strength on Swim Block Start, Turn, and Overall Swim Performance in Sprint Swimming. J Strength Cond Res. 2021 Oct 1;35(10):2839-2845. doi: 10.1519/JSC.0000000000003229.

11. Bishop DC, Smith RJ, Smith MF, Rigby HE. Effect of plyometric training on swimming block start performance in adolescents. J Strength Cond Res. 2009 Oct;23(7):2137-43. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181b866d0.

12. Potdevin FJ, Alberty ME, Chevutschi A, Pelayo P, Sidney MC. Effects of a 6-week plyometric training program on performances in pubescent swimmers. J Strength Cond Res. 2011 Jan;25(1):80-6. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181fef720.

13. Ji MY, Yoon JH, Song KJ, Oh JK. Effect of Dry-Land Core Training on Physical Fitness and Swimming Performance in Adolescent Elite Swimmers. Iran J Public Health. 2021 Mar;50(3):540-549. doi: 10.18502/ijph.v50i3.5595.

14. Khiyami A, Nuhmani S, Joseph R, Abualait TS, Muaidi Q. Efficacy of Core Training in Swimming Performance and Neuromuscular Parameters of Young Swimmers: A Randomised Control Trial. J Clin Med. 2022 Jun 3;11(11):3198. doi: 10.3390/jcm11113198.

15. Fone L, van den Tillaar R. Effect of Different Types of Strength Training on Swimming Performance in Competitive Swimmers: A Systematic Review. Sports Med Open. 2022 Jan 31;8(1):19. doi: 10.1186/s40798-022-00410-5.

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНОЛОГИИ РЕАБИЛИТАЦИИ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА ПОСЛЕ ТОТАЛЬНОГО ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ

А.Н. Иванов[1], О.Н. Серова[2], С.В. Чистякова[3], А.А. Волкова[4]

[1,2,3,4] Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые методические аспекты современной технологии реабилитации пациентов после тотального эндопротезирования тазобедренного сустава, начиная со второго этапа (ранний послеоперационный период) и до полного функционального восстановления. Статья рекомендована и будет полезна специалистам в области медицинской реабилитации, ортопедии, физиотерапии и адаптивной физической культуре.

***Ключевые слова*:** физическая реабилитация, тазобедренный сустав, эндопротезирование, восстановление.

Тазобедренный сустав являются самым крупным суставом в организме человека, играя при этом важнейшую роль в поддержании подвижности и стабильности нижней части тела человека, позволяя выполнять различные по своему характеру, форме и амплитуде, двигательные действия, включая: сгибание и разгибание, отведение и приведение локальных верхних и нижних конечностей, а также всего тела, как в отдельно взятом двигательном действии, так и в комплексом взаимодействии; выполнять беговые и прыжковые упражнения; сидеть и стоять в различных позах, поднимать и опускать предметы, с учетом их оптимальной формы и веса, а также выполнять многие, с точки зрения двигательной координации, действия, благодаря своей шарообразной форме.

Изо дня в день, на протяжении всей жизни, наши суставы подвергаются значительным нагрузкам и со временем могут изнашиваться, что приводит к развитию артроза и как следствие к ограничению, как функциональных, так и двигательных возможностей, вплоть до полной потери подвижности человеком.

В таких случаях, практически единственным способом избежать инвалидизации пациента, это провести операционное вмешательство.

На сегодняшний день эндопротезирование или замена тазобедренного сустава является наиболее эффективным и безопасным методом лечения, соответственно с последующей его длительной реабилитацией, до полного восстановления и регулярной, в течение срока эксплуатации эндопротеза, профилактикой.

Сразу следует подчеркнуть, что эффективность замены тазобедренного сустава, в значительной степени зависит от последующего, достаточно качественного периода реабилитации пациента, который, как правило, проходит после операционного вмешательства, получая благоприятный итоговый прогноз только при правильном соблюдении рекомендованных предписаний специалистов, позволяющих в большинстве исходных случаев восстановить опорно-двигательную функцию человека, практически избавиться от болевых ощущений, постепенно улучшая функциональное состояние мышц в области проведения операции и нижних конечностей.

Так же необходимо отметить, что пренебрежение этапом реабилитации пациентом может привести к целому ряду негативных последствий. Например, без двигательной активизации опорно-мышечный аппарат не будет вовремя обеспечен необходимым

кровоснабжением, что неизменно повлечет за собой потерю мышечного тонуса в области проведения операционного вмешательства. При этом связки, растянутые во время операции, могут не вернуться в свое первичное, нормальное состояние, что в свою очередь может привести к нестабильности уже вживленного и начинающего приживаться эндопротеза.

Патология суставов по праву считается болезнью нашего века, и ее частота, на сегодняшний день, как отмечают большинство специалистов, к большому сожалению, имеет тенденцию лишь к ее увеличению. При этом основная терапевтическая цель лечения вышеуказанной патологии – это уменьшение степени выраженности болевого синдрома и утраченной функции тазобедренного сустава. Кроме того, суставная патология является наиболее распространенным заболеванием в основном среди пожилых людей, а это примерно 2/3 лиц в возрасте от 65 лет и старше, зачастую приводя их к инвалидизации, что в первую очередь свидетельствует о резком «старении» взрослого населения не зависимо от их гендерной принадлежности. При этом, как не парадоксально и это в очередной раз подтверждают современные научно-исследовательские источники и практико-ориентированные методические материалы, можно ожидать рост заболеваемости и в более молодом возрасте [1, 2, 5].

К основным причинам болевого синдрома в тазобедренном суставе, на сегодняшний день, можно отнести:

– артроз тазобедренного сустава (коксартроз) – заболевание начинается с перегрузки и ухудшения питания сустава, либо с его воспаления. В результате в тазобедренном суставе уменьшается объем жидкости, хрящ становится истонченным и надрывается, отсюда боли и ограничение подвижности в суставе;

– дисплазия тазобедренных суставов – это врожденное недоразвитие вертлужных впадин. Дисплазия часто является причиной вывихов и артроза, даже у пациентов в солидном возрасте [3];

– воспаление тазобедренного сустава (коксит, артрит) встречается при артрозе, перегрузке сустава и при таких серьезных ревматических болезнях, как болезнь Бехтерева, подагра, суставной псориаз, реактивный артрит и системная красная волчанка;

– асептический некроз головки бедренной кости встречается при закупорке или сдавливании сосудистого пучка, снабжающего головку бедра кровью. В результате обескровливания головка

бедренной кости погибает и разрушается, что также приводит к болевым ощущениям и, в отдельных случаях, к обездвиживанию;

– перелом шейки бедра часто встречается при остеопорозе (потеря кальция костями). Шейка бедра – самый тонкий и наименее прочный отрезок бедренной кости. Характеризуется резкой болью, невозможностью совершать какие-либо движения в суставе [6, 7].

Здесь же отметим, что все пораженные компоненты сустава, на момент проведения операционного вмешательства, заменяются на эндопротез, повторяющий, практически в идеальном варианте, анатомическую форму здорового сустава, позволяющий в последующем выполнять весь необходимый минимум жизненного объема в двигательных действиях человека.

При этом процесс реабилитации пациента после операционного вмешательства, представляет собой в основном регенерацию силы мышц оперированной конечности и восстановление нормального движения в суставе, т.е. опоры всей ноги. И так как эндопротез представляет собой шарнирное соединение с идеальным скольжением, то в оперированном суставе сила трения, как показывают научно-исследовательские материалы, практически минимальна. Поэтому двигательные действия в суставе, в после операционный период, необходимо осуществлять не только с помощью, так называемой пассивной разработки по типу простого «раскачивания ноги», а в большей степени решать задачу за счет постепенного наращивания выполняемого объема активной, но в меру адекватной тренировочной деятельности, особенно для групп мышц, окружающих непосредственно сам сустав.

Стоит отметить, что для изготовления современных эндопротезов используется в основном керамика, металл и специальные полимеры, которые обладают высокой прочностью и хорошей приживаемостью в организме человека. Поэтому срок службы их в среднем составляет 15-20 лет. При достаточном износе эндопротеза, его, как правило, меняют на новый.

Процесс реабилитационного периода для пациента занимает в основном два и более месяца с учетом прохождения персональных (индивидуализированных) занятий, как минимум 2 раза в неделю в сочетании с регулярной лечебной физической культурой.

При этом первые и наиболее ответственные 3,5 недели (6 реабилитационно-тренировочных занятий) включают в себя:

– суставную гимнастику, с целевой установкой на соответствующие части тела человека;

– постановку техники выполнения целой серии специально-направленных физических упражнений;

– реабилитационные мероприятия по дыхательной гимнастике;

– механотерапию, гидромассаж, физиотерапию;

– использование вытяжений в кроссовере;

– разбор паттерна шага пациента;

– самостоятельные походы в бассейн, как минимум один раз в неделю;

– психокоррекционные мероприятия.

При этом основной и в тоже время заключительной задачей всего процесса реабилитации пациента является налаживание биомеханики ходьбы, с учетом постепенного снятия асимметрии в двигательных действиях человека, стабилизация шага, с учетом их длины и частоты соответственно, восстановление нормального паттерна ходьбы, готовность к постепенному наращиванию, как физических, так и психологических нагрузок, улучшение бытовой и социальной независимости, с учетом постоянного повышения качества жизни пациента в целом, а также положительного прогноза длительности срока службы эндопротеза. и т.д.

Список литературы

1. Агаджанян В.В., Пронских А.А., Михайлов В.П. Восстановление двигательной функции у больных с патологией тазобедренных суставов методом эндопротезирования // Травматология и ортопедия России. 2002. №º1.

2. Безгодков Ю.А., Воронцова Т.Н., Ауди К. Использование биомеханических методов в системе комплексной оценки состояния пациентов после эндопротезирования тазобедренного сустава // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. И.П. Павлова. 2011.

3. Беленький В.Е. К вопросу об эндопротезировании тазобедренного сустава. Достижения биомеханики в медицине // Тезисы докладов Международной конференции. Рига, 1986.

4. Белянин О.Л. Оценка качества жизни инвалидов после корригирующей остеотомии бедренной кости при коксартрозе //

Тезисы докладов VII Российского национального конгресса «Человек и его здоровье». СПб., 2002.

5. Бут-Гусаим А.Б. Оптимизация методов реабилитации больных, перенесших операция тотального эндопротезирования тазобедренного сустава: Дис. ... д-ра мед. наук. Москва, 2008.

6. Витензон А.С. Биомеханические исследования ходьбы после эндопротезирования тазобедренного сустава // Тезисы трудов IX Российского национального конгресса «Человек и его здоровье». СПб., 2004.

7. Войтович В.Л. Пеньков А.В., Гончаров М.Ю. Тотальный эндопротез тазобедренного сустава // Травматология и ортопедия России. 1996. №º3.

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБОЙ И БЕГОМ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ

А.Н. Иванов[1], О.Н. Серова[2], В.А. Гудашева[3]

[1,2,3] Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные методические аспекты организации занятий оздоровительной ходьбой и бегом. Обосновывается важность выбора правильной двигательной, как интенсивности, так и продолжительности тренировок в зависимости от возраста, пола, уровня физической подготовленности, а также состояния здоровья занимающихся. При этом особое внимание, в представленном методическом материале, уделено поэтапному формированию физической готовности, определяясь в первую очередь, как начальными минимальными нагрузками, так и регулярными длительными тренировками в процессе последующей подготовки. Приведены конкретные рекомендации по распределению тренировочных дней в недельном микроцикле, а также представлены оптимальные показатели частоты сердечных сокращений для занимающихся различных возрастных категорий.

Ключевые слова: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, физическая подготовка, физическая активность, оздоровительная тренировка, многолетняя программа занятий, адаптация организма к физическим нагрузкам.

Современные условия жизни, которые окружили нас многообразной бытовой техникой и средствами информационных технологий, значительно ограничили человечество в их движениях, значительно уменьшив суточный объем требуемой физической нагрузки на организм человека. Это, в свою очередь, приводит к серьезным изменениям образа жизни людей – они становятся малоактивными, ухудшается их физическое, психическое состояние и социальное благополучие соответственно.

Малоподвижный образ жизни человека является своеобразным пусковым механизмом для негативных изменений во многих системах организма человека: повышается артериальное давление, нарушается обмен веществ, увеличивается масса тела, появляются боли и воспаления в суставах, в позвоночнике и многое другое. Выход из данного, тревожно-нарастающего состояния заключается, как правило,

в выборе такого вида физической активности, которая может, качественно изменив, обеспечить гармоничное и сбалансированное развитие организма человека, укрепляя его здоровье, проводя по ходу процесса подготовки профилактику целого ряда побочных заболеваний. В настоящее время во всем мире большую популярность получают так называемые «outdoor-тренировки» (в переводе с английского «out» – снаружи, «door» – дверь), то есть применение средств физической культуры оздоровительной направленности, позволяющих доступно, массово или индивидуально, как самостоятельно, так и под контролем тренера, инструктора по ФК заниматься избранным видом двигательной активности. Так большую распространенность приобретают такие средства как оздоровительные ходьба и бег.

При этом в рамках представленной статьи рассмотрим некоторые методические аспекты организации занятий оздоровительной ходьбой и бегом.

В оздоровительной тренировке для повышения физической работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, развивающим различные виды выносливости. В среднем и пожилом возрасте важно стимулировать все двигательные способности при одновременном ограничении скоростных видов упражнений. Молодым людям с высоким, средним и выше среднего уровнем физического состояния полезны занятия не менее 3-х раз в неделю, которые направлены на совершенствование физической работоспособности и физической подготовленности, а лицам зрелого и пожилого возраста с высоким уровнем физического состояния организма для его поддержания – не менее 2-х раз в неделю.

Практически установлено, что у большинства людей, приступающих к занятиям ходьбой и оздоровительным бегом, уровень физической подготовленности, как правило, ниже среднего. Поэтому, особенно в период начальный подготовки, большое значение, для этой категории граждан, имеет методически правильно выстроенные тренировочные занятия. В отличие от других видов физических упражнений, занятия оздоровительным бегом и ходьбой лучше всего проводить в индивидуальной форме. Это позволяет более точно учитывать объем тренировочной нагрузки и, самое главное, – соответствие нагрузки возможностям организма занимающихся.

Сразу следует подчеркнуть, что многолетнюю программу занятий оздоровительной ходьбой и бегом можно условно разделить на

три этапа:

1 этап – подготовительный;

2 этап – постепенного повышения скорости ходьбы и бега;

3 этап – этап дальнейшего совершенствования при использовании приемов ходьбы и бега и поддержания необходимой физической формы.

При этом на подготовительном этапе необходимо:

– проконсультироваться с врачом;
– определить время занятий;
– подобрать необходимую форму одежду и обувь;
– выбрать и измерить протяженность трассы;
– научиться определять скорость ходьбы и бега;
– разучить специальные упражнения скороходов и бегунов;
– освоить методы самоконтроля.

Продолжительность этого этапа, прежде всего, зависит от исходного уровня общефизической подготовки (ОФП) занимающихся, которые, как правило, ориентированы на данном этапе, как минимум на 2-3 месяца тренировочных занятий.

На этапе повышения скорости ходьбы и бега решаются следующие задачи: постепенное приучение организма ко всё более, но постепенно, возрастающим нагрузкам, совершенствование физической подготовки, закрепление приобретенных двигательных навыков, повышение скорости передвижения. Количество занятий при этом возрастает до 2-х раз в неделю. Продолжительность 2-го этапа зависит от быстроты освоения и закрепления скорости перемещения, при которой получаемая нагрузка приобретает параметры аэробной (ЧСС равная, примерно 120-140 уд/мин, в зависимости от возраста занимающегося).

Третий этап предусматривает благотворное влияние на развитие таких физических качеств и свойств, как гибкость, пластичность, достаточная степень расслабленности всех звеньев тела человека. На данном этапе необходимо постепенно перейти на 3-4 разовые еженедельные, а лучше на ежедневные занятия с продолжительностью по времени от 20-30 минут и до часа в непрерывном аэробном режиме.

Для контроля нижней и верхней границ пульса при минимальной и максимальной нагрузке во время ходьбы следует ориентироваться на данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели пульса при минимальной и максимальной физической нагрузке во время занятий оздоровительной ходьбой

Возраст (лет)	Частота пульса (уд/мин)	
	минимум	максимум
20	134	160
30	129	150
40	124	140
50	118	130
60	113	120
70	108	110

Ускоренная ходьба в качестве самостоятельного оздоровительного средства может быть рекомендована лишь при наличии противопоказаний к бегу (на ранних этапах реабилитации после тяжелых заболеваний, при избыточной массе тела, у пожилых людей с низким уровнем физической подготовленности). При отсутствии серьезных отклонений в состоянии здоровья она может использоваться лишь в качестве первого (подготовительного) этапа тренировки на выносливость у начинающих с низкими функциональными возможностями.

По мнению большинства специалистов, ходьба становится оздоровительной, когда выполняется в темпе 120 шагов в минуту и более (это соответствует темпу средней и быстрой ходьбы) по мягкому грунту, садовой или лесной дорожке (парк или загородная территория).

Основой же методики построения тренировочного процесса при занятиях оздоровительным бегом является соблюдение следующих принципов:

1. Постепенное увеличения объема нагрузки и скорости бега.

2. Равномерный темп бега в пульсовом режиме в пределах 120-140 уд/мин – для занимающихся в возрасте 30-40 лет; 110-130 уд/мин – в возрасте 41-50 лет; 100-120 уд/мин – для занимающихся в возрасте 51-60 лет.

3. Дозировка беговой нагрузки по частоте сердечных сокращений при условии снижения ее в течение 10 мин после бега не менее чем на 25-35%.

Рекомендуется три варианта распределения тренировочного времени в рамках недельного микроцикла, т.е. сочетание занятий и дней отдыха в течение одной недели:

1. дни занятий – понедельник, среда, пятница; остальные дни –

отдых;

2. дни занятий – вторник, четверг, суббота и воскресенье; остальные дни – отдых;

3. дни занятий – понедельник, вторник, среда, пятница, суббота; четверг и воскресенье – дни отдыха.

Первый и второй варианты подходят для занимающихся на начальном этапе подготовки, третий вариант – не ранее, чем через 6-12 месяцев систематических тренировок.

В организации занятия оздоровительной ходьбой и бегом выделяют следующие части:

I. Вводно-подготовительная часть:

– разминка, которая служит для разогрева мышц, не перегружая их. Рекомендуется включать общеразвивающие упражнения, особенно для тех групп мышц, которые мало работают во время ходьбы и бега (для плечевого пояса, спины и живота), упражнения на гибкость (махи, выпады, круговые движения руками, ногами и корпусом), упражнения для совершенствования ОФП, специальные упражнения скорохода и беговые упражнения.

II. Основная часть:

– прохождение (пробегание) намеченного тренировочного пути (состоит из втягивающей, основной и успокаивающей частей). Характерные особенности данной части занятия:

а) непрерывный бег, повышающий общую выносливость организма и его аэробные способности;

б) продолжительность этой части занятия подбирается индивидуально;

в) переход от повышенных нагрузок к полному покою. Обычно на этом этапе используется бег трусцой или быстрая ходьба с постепенным замедлением;

г) силовые упражнения для мышц пресса, спины и плечевого пояса, направленные на развитие силовой выносливости.

III. Заключительная часть.

Используются упражнения на гибкость, которые выполняются в медленном темпе, с фиксацией крайних положений. Комплекс упражнений восстанавливает функции мышц, которые получили нагрузки во время тренировки. А так же выполняются упражнения для восстановления дыхания.

Начинающие занимаются сначала подконтрольно дозированной,

затем оздоровительной ходьбой, постепенно повышая ее интенсивность в зависимости от улучшения физического, функционального состояния и адаптации организма к физическим нагрузкам. Далее переходят к бегу трусцой, с примерной скоростью 7-9 км/ч. И лишь после того, как занимающиеся полностью адаптируются к полноценному непрерывному бегу, они начинают выполнять беговую процедуру со скоростью 10-12 км/ч, используя при этом переходную технику от бега трусцой к спортивному стилю.

Оптимальными величинами объема оздоровительного бега после 6-8 месяцев занятий можно считать 35-45 минут, а после года тренировок – около 60 минут по продолжительности. Это должно соответствовать расстоянию пробегаемой дистанции в 5-7 км (при скорости передвижения 6,0-6,5 мин/км) в первом случае, и от 8 до 10 км – во втором.

Плавный и постепенный переход от одного вида физических нагрузок к другому, постоянный контроль физического состояния позволяет добиться наилучших результатов в оздоровительных занятиях, как ходьбой, так и бегом.

Таким образом, раскрытый в статье организационно-методический материал, представляет собой полезное практическое руководство, как для организаторов, так и участников оздоровительных программ, стремящихся повысить свою физическую активность и укрепить здоровье посредством регулярных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.

Список литературы

1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2004. 302 с.

2. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту: учебное пособие/под ред. Ш.З. Хуббиева, С.Ш. Намозовой, Т.Л. Незнамовой. СПб: Изд-во С.-Петерб. ун-та. 2014. 231 с.

3. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. К.: Наук. світ, 2008. 198 с.

4. Физическая культура. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: учебно-

методическое пособие/К.В.Чедов. Пермский государственный национальный исследовательский университет. Пермь. 2021. 95 с.

5. Юшкевич Т.П. Оздоровительный бег. Мн.: Полымя. 1985. 111 с.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

М.В. Крапчина[1], А.В. Симаков[2], Е.В. Спивак[3]

[1,2,3] Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы психологической подготовки квалифицированных волейболистов. Представлены задачи видов психологической подготовки, средства и методы психологической подготовки квалифицированных волейболистов.

Ключевые слова: психологической подготовка, общая психологическая подготовка, специальная психологическая подготовка к соревнованиям, психологическая защита в конкретном соревновании, задачи психологической подготовки волейболистов, средства и методы психологической подготовки волейболистов.

В теории и методике спортивной тренировки актуальна проблема повышения психологической устойчивости спортсменов.

Специфика того или иного вида спорта накладывает отпечаток на развитие определенных сторон психики спортсмена – его мышления, внимания, восприятий, памяти, представлений, воображений, эмоций, морально-волевых качеств. Специалисты в области психологии спорта [1, 2, 5], отмечают, что спортивная деятельность требует специализированного развития тех или иных психических функций, волевых качеств спортсмена.

Так, психика волейболиста формируется специфическими условиями его соревновательной деятельности – быстро ориентироваться в меняющихся условиях, переключаться с одного вида работы на другой, завязывать новые взаимоотношения с партнёрами, быть готовым к любым действиям соперника. Всё это волейболист выполняет в условиях дефицита времени в действиях с мячом, поэтому игрок должен обладать хорошей реакцией и скоростными качествами.

Он должен быть готовым к работе в тяжёлом, прерывистом ритме, навязываемом соперником, заменам во время игры и включению в напряжённую деятельность почти без всякой подготовки.

Умение правильно выбрать средства психологической подготовки и вооружить ими игроков, с учетом специфики игры, является важной проблемой в тренировке квалифицированных волейболистов.

По мнению специалистов [5, 6], психологическая подготовка волейболистов включает в себя три вида:

1. общая психологическая подготовка;

2. специальная психологическая подготовка к соревнованиям;

3. психологическая защита в конкретном соревновании.

Все эти виды психологической подготовки связаны друг с другом, но направлены на решение своих определенных задач.

В задачи общей психологической подготовки квалифицированных волейболистов входят:

– воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива (разносторонних интересов, стойкости характера, мотивации, положительного отношения к спорту, чувства коллективизма);

– развитие процессов восприятия (периферического зрения, глубинного зрения, точности восприятия движений и мышечных усилий, специализированных восприятий - «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки»);

– развитие внимания (объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения);

– развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

– развитие способности управлять эмоциями (дыхательные упражнения, положительное мышление, саморегуляция, коммуникация;

– воспитание волевых качеств (целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность).

Психологическая подготовка к конкретному матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

– осознание игроками значимости предстоящего матча;

– изучение особенностей условий предстоящего матча (время, место).

– выявление сильных и слабых сторон соперника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;

– формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;

– преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем;

– создание бодрого эмоционального состояния.

Каждый волейболист перед игрой и во время матча испытывает порой сложные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на его соревновательные действия, чем и обусловливается перестройка психологических и физиологических процессов в его организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, что повышает готовность организма к выполнению предстоящих игровых действий. У других игроков возникают перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения.

Один из основных факторов, влияющих на уровень готовности игроков к соревнованиям, является эмоциональное состояние перенапряжения или, наоборот, апатии перед игрой.

Для того чтобы обеспечить у спортсменов к моменту начала соревнования состояния психической готовности, необходимо включить в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий. Успешно реализовать достигнутый уровень физической, технической подготовки спортсмен может только в том случае, когда его воля, эмоции, мысль тоже вступит в борьбу.

Психологическая защита является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого-педагогические вмешательства со стороны тренера (хотя может быть и своего рода самозащитой в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на изменение или компенсацию негативного состояния спортсмена. тренер может ввести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые отходят от принятых установок. Для этого

тренер использует замены игроков и перерывы. Замены могут быть произведены по различным причинам – для отдыха игрока, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры.

Стресс является неотъемлемой частью соревновательной деятельности, и спортсмены постоянно сталкиваются с различными источниками напряжения.

Специалисты в области психологии спорта указывают, что преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование может быть осуществлено при помощи специальных приемов, таких как:

– сознательное подавление игроком отрицательных эмоций;

– применение в разминке специальных упражнений, движений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению;

– регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений.

– воздействие при помощи слова;

– преднамеренное изменение направленности и содержания мыслей и представлений;

– применение специального массажа;

– применение приемов аутогенной тренировки в целях снятия или снижения влияния неблагоприятных эмоций перед игрой и снятия излишнего нервного возбуждения [2, 4, 6].

Необходимо отметить, что психологическая подготовка квалифицированных волейболистов должна обязательно проходить в единстве с физической, технической, тактической и интегральной подготовкой.

Эффективность психологической подготовки квалифицированных волейболистов достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфичны для психологической подготовки, другие применяются в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки:

– средства идеологического воздействия (печать, радио, искусство, различные формы политического образования); лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.

– специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки.

– личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.

– побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.

– обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).

– составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.

– перевыполнение какого-либо задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки).

– проведение совместных занятий юниоров с волейболистами команды мастеров.

– участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.

– упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.

– участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборы проведенных игр.

Список литературы

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2012. 312 с.

2. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2018. 352 с.

3. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Ташкент: Lider Press, 2008. 236 с.

4. Сафонов В. К. Опыт практической психологии в спорте: 10 шагов к осознанию, мотивации, концентрации. М.: Спорт-Человек, 2022. 264 с.

5. Спортивная психология: учебник для вузов / под общей редакцией В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. Москва: Издательство Юрайт, 2024. 367 с.

6. Сингина Н.Ф., Фомин Е.В. Психологическая подготовка в волейболе: методическое пособие. М.:ВФВ, 2022. 24 с.

ИСТОЧНИКИ СПОРТИВНОГО ПРАВА

Т.Е. Ленская[1], Р.И. Ляпин [2]

[1,2] Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Для изучения основ любой правовой отрасли нужно выявить ключевые понятия, такие, как источники права. Исследование источников, их степени влияния и значимости необходимо для правильного понимания законодательства в конкретной отрасли, а также для обеспечения защиты прав. В данной статье раскрывается иерархия источников спортивного права, взаимосвязь между собой а так же взаимодействие с источниками права других отраслей. В статье разъяснена необходимость их понимания специалистами в области спортивной деятельности и необходимость понимания роли в современной системе отношений вне спортивной деятельности.

Ключевые слова: спорт, законодательство, источники права, судебная практика.

Особенностью современного этапа подготовки специалистов для спортивной отрасли является то, что в условиях рыночной экономики и построения в нашей стране правового государства одним из основных требований выступает знание ими нормативных правовых и регламентных документов в рассматриваемой сфере, умение использовать их в своей деятельности, находить юридические и организационно-управленческие решения и нести за них ответственность. Комплексная межотраслевая дисциплина «Спортивное право» относится к разряду фундаментальных общеобразовательных дисциплин[2;98].

Цели дисциплины – сформировать систему базовых знаний о спортивном праве и договорах в сфере физической культуры и спорта в объеме, необходимом для преодоления квалификационного уровня и дальнейшего использования их в профессиональной компетенции. Дисциплина «Спортивное право» способствует выработке общего представления о различных правовых явлениях и категориях в спорте, специфике содержания, заключения, изменения и прекращения договоров в данной сфере, расширяет профессиональный кругозор будущего специалиста и закладывает основы базовых юридических понятий. Наряду с этим освоение указанной дисциплины помогает осмыслить и понять современную правовую систему, уметь

прогнозировать основные тенденции ее развития в ближайшем будущем.

В статье рассмотрены правовые аспекты регулирования отношений в спортивном праве, рассмотрены основные понятия спортивного права, а также основные направления правового и регламентного регулирования в сфере физической культуры и спорта, и, главным образом, источники спортивного права. Это позволяет студентам не только сформировать представления о современном спортивном праве, регулировании договорных отношений в сфере физической культуры и спорта, их развитии, но и активно применять полученные знания в своей профессиональной деятельности.

Все профессионалы, хотя и по-разному и в разной степени, нуждаются в правовой защите и в правовом обеспечении профессиональной деятельности. От качества этого правового обеспечения во многом зависит созидательная и инициативная работа всех и каждого, эффективность функционирования всех институтов и систем общества, относительная динамическая устойчивость и общий прогресс страны. Содержание и уровень профессионализма у каждого специалиста весьма различны, но каждый нуждается в достаточных знаниях о правовом регулировании связанной с его специальностью деятельности и в ее специфической правовой защите. Для осуществления на практике правового обеспечения сферы физической культуры и спорта, в частности, необходимы:

– понимание профессионалом роли права в обществе;

– знание отечественной нормативной базы и тенденций ее развития;

– знание общей доктрины права, на которую опирается и на основе которой развивается отечественная нормативная база;

– знание договорной практики и ее национальной специфики;

– знание основополагающих принципов и основных тенденций в области международного права;

– знание принятых Российской Федерацией международных договоров и других международных документов (актов международных спортивных организаций, международных конференций и совещаний, документов международных правительственных организаций и т. д.);

– знание международного и зарубежного опыта и практики правового обеспечения в сфере физической культуры и спорта;

– умение практически использовать действующее право для эффективной защиты своих интересов, интересов других субъектов физкультуры и спорта и связанных с ними общегосударственных интересов[2;99].

Иными словами, требуются не только обширные знания, но и активность, практическое умение квалифицированно опираться на правовые и регламентные нормы для реализации уже принятой нормативной базы, в том числе для грамотного составления и исполнения необходимых договоров, обеспечивающих интересы субъектов в различных областях физкультурно-спортивной деятельности. Внешнее проявление неоднородного, комплексного характера спортивного права – это наличие разных источников, его формирующих [3;5].

Источники спортивного права – это нормативные правовые акты, содержащие нормы, регулирующие отношения в сфере физической культуры и спорта [1;10]. Система источников спортивного права включает как национальные, так и международные документы.

Национальные

Некоторые источники спортивного права на национальном уровне (на примере России):

– **Конституция РФ** – закрепляет основополагающие положения и принципы спортивного права.

– **Федеральные законы** – например, Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта.

– **Указы Президента РФ** – например, Указ Президента РФ от 28 июля 2012 г. №1058 «О Совете при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта».

– **Постановления Правительства РФ** – например, постановление Правительства РФ от 18 апреля 2014 г. №353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований».

– **Акты органов законодательной и исполнительной власти субъектов РФ** – например, Закон города Москвы «О физической культуре и спорте в городе Москве» от 15 июня 2009 г. №27.

Международные

Некоторые источники международного спортивного права:

– **Уставы и регламенты международных спортивных федераций** – например, Международного олимпийского комитета (МОК), ФИФА, Международной федерации лёгкой атлетики (World Athletics).

В целом задача освоения понятия источников состоит в том, чтобы способствовать воспитанию граждан на уровне требований России XXI в., на уровне требований формирования современного правового государства, а именно расширить круг юридических знаний специалистов и способствовать общему развитию политической и правовой культуры в обществе. Поэтому, независимо от выбираемой конкретной профессии, молодые специалисты должны быть «профессиональными гражданами», уметь правильно оценивать нормативные правовые акты и другие нормативные документы, политические решения, понимать задачи и общий смысл законодательства и других регуляторов общественных отношений в рассматриваемой сфере. Наряду с этим любой специалист современной России обязан активно содействовать модернизации того участка и той области, в которой он работает. Для этого он должен постоянно углублять свои профессиональные знания и общий кругозор. Правовое регулирование создает в настоящее время комфортное пространство и условия для такой активности.

В заключение отмечу, что становление и развитие российского спортивногоправа и его источников будут максимально эффективно способствовать совершенствованию нормативной базы физической культуры и спорта, ее последовательному внедрению в практику отечественного и мирового физкультурно-спортивного движения, что в свою очередь будет способствовать:

– созданию эффективного механизма нормативного регулирования физической культуры и спорта,

– укреплению правового сознания и правового порядка в физкультурно-спортивной сфере;

– динамичному развитию российского и международного спортивного движения, новым большим спортивным успехам, победам и рекордам;

– претворению в жизнь олимпийских идей и принципов;

– укреплению мира и международного сотрудничества между народами;

– будет способствовать России удержать и приумножить завоеванные позиции в мировом спорте, сохранить статус великой спортивной державы;

– а также даст возможность в XXI в. полностью реализовать огромный социальный потенциал спорта и физической культуры на благо современного общества, эффективного развития и процветания России[1;100].

Понимание всей неоднородности источников спортивного права и их верное применение – важный аспект работы правоведа и специалиста в области спортивного права. Однако, нельзя оставить без внимания тот факт, что знание иерархии правовых источников и области их применения будет ценным только в том случае, если применяется в процессуальном производстве и результат применения фиксируется судебной практикой.

Список литературы

1. Алексеев С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте. Москва: Спорт, 2017. 672 с.

2. Алексеев С.В.Спортивное право: договорные отношения в спорте: учебное пособие для вузов / С. В. Алексеев, М. О. Буянова, А. В. Чеботарев; подредакцией С. В. Алексеева. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. 107 с.

3. Волков В.Г., Тихонова Ю.И., Дворянинова Е.В. Правовые основы физической культуры и спорта. Пенза: Издательство ПГУ, 2017. 174 с.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В ОРГАНИЗМЕ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ

Р.И. Ляпин[1], А.В. Симаков [2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. В статье обсуждаются проблема подготовки

футболистов младшего школьного возраста и всестороннее исследование процессов, происходящих в человеческом организме под влиянием занятий футболом. Рассмотрены анатомо-физиологические, биохимические, психологические и другие процессы, на основе которых проанализированы возрастные особенности физического развития детей и юношей и особенности формирования двигательных навыков.

Ключевые слова: современный футбол, младший школьный возраст, физическая подготовка, возрастные особенности, физические качества.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки может быть успешным только при тщательном учете возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики избранного вида спорта.

В настоящее время не подвергается сомнению положение о том, что для достижения высоких спортивных результатов основы двигательной деятельности и функциональной подготовки необходимо заложить своевременно в детском возрасте. Поэтому не случаен интерес специалистов разных отраслей знаний к всестороннему исследованию процессов, происходящих в человеческом организме. Проведено значительное количество разнообразных исследований, позволяющих рассмотреть анатомо-физиологические, биохимические, психологические и другие процессы, на основе которых проанализированы возрастные особенности физического развития детей и юношей и особенности формирования двигательных навыков в разных видах спорта. В ряде исследований со школьниками разного возраста рассматривались естественные темпы физического развития при изучении таких движений как бег, прыжки, метания и другие [2].

Организм школьника по своим анатомо-физиологическим и функциональным возможностям отличается от организма взрослого человека. Дети более чувствительны к факторам внешней среды (перегревание, переохлаждение и др.) и хуже переносят физические перегрузки. Поэтому правильно спланированные занятия, дозированные по времени и сложности, способствуют гармоничному развитию школьника, и, напротив, ранняя специализация, достижение результатов любой ценой часто ведут к травматизму и серьезным заболеваниям, тормозят рост и развитие.

У детей младшего школьного возраста (7-11 лет) еще

недостаточно твердая костная система, поэтому возможность нарушения их осанки наибольшая. В этом возрасте часто наблюдаются искривления позвоночника, плоскостопие, приостановка роста и другие нарушения.

Крупные мышцы развиваются быстрее малых, отчего дети затрудняются выполнять мелкие и точные движения, у них недостаточно развита координация. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Отсюда – недостаточная устойчивость внимания и более быстрое наступление утомления. В связи с этим при занятиях футболом следует умело сочетать нагрузки и отдых.

В этом возрасте особенно важна профилактика утомления. Нужны правильный режим дня, закаливающие процедуры (душ, прогулки на улице в любую погоду), игры, утренняя гимнастика, в школе – гимнастика до занятий, уроки физкультуры, физкультурные минутки между уроками и т.п.

Для контроля за двигательной активностью используют хронометраж (определение ее продолжительности и вида, одновременно учитывая длительность перерыва, отдыха и пр.), шагометрию (подсчитывают движения с помощью специальных приборов – шагомеров) и др. [1].

У юных спортсменов суточная величина энерготрат может быть значительно выше, в зависимости от вида спорта, которым они занимаются.

Следует отметить, что и недостаток движений (гиподинамия), и их избыток (гиперкинезия) отрицательно влияют на здоровье школьников.

Летом, для обеспечения школьникам условий для достаточной двигательной активности, следует шире использовать подвижные игры, плавание, корригирующие упражнения для нормализации осанки и свода стоп.

Развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости коррелирует с общим ростом и развитием организма, морфологическим и функциональным созреванием центральной нервной системы (ЦНС), опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем. В связи с дифференцировкой двигательных нервных окончаний в мышцах к 8 годам, улучшаются процессы внутримышечной координации, что способствует повышению силовых

проявлений.

В возрасте от 8 до 10 лет скелетная мускулатура продолжает увеличиваться и функционально совершенствоваться. К 14-16 годам скелетные мышцы и суставно-связочный аппарат достигают высокого уровня развития. Вместе с тем продолжает, увеличивается поперечник мышечных волокон, вес отдельных мышц, усиленно развиваются соединительно-тканные структуры. Полностью эти процессы завершаются к 20-22 годам [5].

Использование средств физической культуры увеличивает темпы прироста физических качеств. Особенности адаптации детей первого детства к физической нагрузке связаны с высокой возбудимостью ЦНС и инервационных механизмов, управляющих соматическими и вегетативными функциями.

Силовые упражнения включают в себя программы по развитию выносливости, физической силы (прежде всего ног), а скоростные – развитие реакции, скорости бега, ускорения [1].

Занятия на тренажерах, с различными снарядами, но не стоит переусердствовать, т.к. от футболиста требуется лишь хорошая общая разносторонняя физическая подготовка.

Классические упражнения на развитие силы и выносливости.

В динамике первого и второго детства повышается уровень морфологического и функционального созревания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Проявляется экономичность ЧСС и частоты дыхания. Если у детей 4-5 лет ЧСС более 95 в мин., то к 7-8 годам частота сердечного сокращения (ЧСС) составляет 86 в мин. Средняя величина жизненной емкости легких у мальчиков 8 лет – 1400 мл, у мальчиков 8 лет – 1440 мл. Острота зрения, дающая возможность видеть предмет, различать его форму, окраску, размер, а также определять расстояние, на котором он находится, у детей с момента рождения постепенно возрастает и к 8 годам составляет максимально возможное значение – 0,9-1,0 усл. ед.

В 8 лет увеличиваются аэробные возможности организма, отмечается прирост физической работоспособности и МПК. Величина МПК в 8 лет может достигнуть 70-73 мл/кг/мин. Такие величины МПК до настоящего времени наблюдались только у спортсменов высшей квалификации. Это подтверждает сведения из литературы о высокой выносливости младших школьников к физическим нагрузкам умеренной мощности (медленный бег).

Вообще говоря, главным орудием футболиста, что бы ни говорили, все-таки является мяч, а поклонники «физики», аргументирующие свою теорию весенними и, отчасти, успехами, оказываются наголову разбиты в разгар сезона, когда более разносторонние, лучше подготовленные технически и тактически команды более не предоставляют возможности себя «перебегать», легко расправляясь с соперником путем двух-трех хороших комбинаций. Это отнюдь не значит, что физическая подготовка не нужна, наоборот, но в футболе необходимо не стремиться к все более заоблачным вершинам и установлению новых рекордов, надо быть в достаточной степени подготовленным, чтобы выдержать нагрузки одной игры. Остальное должна решить техника и тактика [3].

Немаловажную роль играет и питание футболиста. Лишний вес – злейший враг игрока, практически во всех профессиональных командах предусматривается крупный штраф за «чревоугодие». Для правильной организации питания и формирования рациона игроков необходимо учитывать множество факторов – текущую форму игрока, предписываемые ему нагрузки, этап тренировочного процесса, время года, затраты на тренировках и в игре (для этого после каждого занятия и после каждого матча производится взвешивание, по которому и определяются потери).

Кровеносная и дыхательная системы совместно выполняют одну из важнейших функций – осуществляют обмен кислородом и углекислотой между тканями тела, и атмосферным воздухом. Дыхательная система обеспечивает насыщение крови кислородом и выведение из нее углекислого газа. Кровеносная система обеспечивает контакт обогащенной кислородом крови с тканями тела.

Эффективное участие в игре зависит – в самом общем смысле – от психофизиологического статуса игрока, определяющей его индивидуальные особенности, а также от высокой работоспособности, которая позволяет переносить интенсивные соревновательные и тренировочные нагрузки [4]. Специалисты физиологии, биохимии, а также спортивной медицины, анализируя такие зависимости, пришли к выводу, что к числу основных показателей, характеризующих интенсивность нагрузки в футболе, следует отнести, прежде всего, уровень расхода энергии игроком в процессе самой игры. Интенсивность метаболических превращений выражается при этом в калориях либо в количестве потребляемого кислорода.

Рацион должен включать в себя богатую витаминами и минеральными веществами продукты, белки, углеводы, иметь четко спланированную энергетическую ценность.

Итак, игра в футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков и большим разнообразием технико-тактических действий. Деятельность футболистов носит преимущественно динамический характер, где периоды значительной работы чередуются с периодами относительного расслабления. Интенсивность работы во время игры колеблется от умеренной до максимальной. Все это, в свою очередь, предъявляет повышенные требования к разносторонней физической подготовленности футболистов.

В футболе, как и во всех других видах спорта, главным критерием эффективности той или иной системы подготовки считается конечный спортивный результат или успешность соревновательной деятельности. Спортивный результат зависит от множества факторов, то есть является обобщённым показателем функционального состояния и функциональных возможностей организма, определяемых, в свою очередь, состоянием центральной нервной, нервно-мышечной, нейроэндокринной, иммунной, энергообеспечивающей, сердечно-сосудистой, дыхательной, анализаторной, а также пищеварительной, выделительной и кроветворной систем [4].

Нервные процессы отличаются большой подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает несколько преобладать над торможением. Устанавливаются гармоничные отношения коры и подкорковых отделов. Высокого уровня достигает развитие второй сигнальной системы. Она приобретает все большее значение в образовании новых положительных и отрицательных рефлексов и навыков. Усиливается концентрация процессов возбуждения и торможения. В психической сфере также отмечаются значительные изменения. Характерными для этого возраста является стремление к творчеству, соревнованиям. Складывается основные черты личности, формируется характер, более объективной становится самооценка, приобретает социальные черты мотивировка поступков. Анализаторы, в том числе двигательный и вестибулярный, достигают высокого уровня развития.

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом:

– совершенствуется функциональная деятельность организма;

– обеспечивается правильное, физическое развитие;

– формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Список литературы

1. Голомазов С.В., Чирва Б. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры. М.: СпортАкадемиПресс, 2002. 472 с.

2. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола: учебник. М.: Советский спорт, 2013. 536 с.

3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. М.: Профиздат, 2020. 682 с.

4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М.: Спорт, 2014. 143 с.

5. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. М.: Советский спорт, 2006. 232 с.

6. Нестеровский Д. И. Возрастные аспекты обучения современной технике футбола. Сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Пенза, 26–27 мая 2023 года. Пенза: Пензенский государственный университет, 2023. С. 73-77. EDN OTTHMT.

ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА В Г. МОСКВА С УЧЕТОМ РАЗЛИЧНЫХ НОЗОЛОГИЙ

Т.Х. Миари [1], А.И. Сафронов [2]

[1,2] Московский государственный университет спорта и туризма, г. Москва, Россия

Аннотация. В настоящем исследовании проанализированы официальные статистические отчёты 42 спортивных организаций г. Москвы за 2022-2024 гг. (n = 126 отчётов). Выявлены значительные различия в структуре подготовки между рассматриваемыми нозологиями: спорт лиц с интеллектуальными нарушениями характеризуется показателями

вовлеченности контингента занимающихся на учебно-тренировочном этапе и их минимальной представленностью на этапе высшего спортивного мастерства; спорт лиц с поражением ОДА демонстрирует обратную пирамиду показателей - с ростом численности занимающихся адаптивным спортом на этапе высшего спортивного мастерства; спорт глухих и спорт слепых характеризуются линейными показателями вовлеченности занимающихся в адаптивный спорт на всех этапах спортивной подготовки. Также отмечается резкое снижение общей численности занимающихся в 2023 г. с последующим ростом показателей в 2024 г., особенно в сегменте детско-юношеского спорта.

Ключевые слова: адаптивный спорт, нозологические группы, спорт глухих, спорт слепых, спорт лиц с поражением ОДА, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, этапы спортивной подготовки.

Введение. Адаптивный спорт в г. Москва традиционно является одним из наиболее развитых в Российской Федерации. Однако в 2022-2024 гг. система пережила серьёзные изменения, связанные с реорганизацией учреждений, изменением финансирования и последствиями пандемийных ограничений [2,3]. При этом разные нозологические группы демонстрируют неодинаковую устойчивость и траектории развития в направлениях и видах адаптивного спорта [1,4]. Цель исследования – выявить особенности динамики развития адаптивных видов спорта в г. Москва с учётом нозологических различий (спорт глухих, спорт слепых, спорт лиц с поражением ОДА, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями) в 2022-2024 гг.

Описание материалов и методов. Нами были проанализированы данные формы 6-ФК 42 спортивных организаций г. Москвы, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по адаптивному спорту за 2022, 2023 и 2024 гг. (всего 126 отчётов). Статистическая обработка выполнена с применением методов описательной статистики, расчета критерия Краскела-Уоллиса.

Результаты и их обсуждение. На основе проведенного анализа статистического массива данных было установлено, что общая динамика численности занимающихся адаптивным спортом в г. Москва в 2022-2023 гг. характеризуется статистически значимым снижением показателей.

В рассмотренных нозологических группах отражены статистически значимые различия по распределению занимающихся на этапах спортивной подготовки ($H = 31.42$, $p < 0.001$ по критерию Краскела-Уоллиса, см. рисунок 1):

– в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями наибольшее

количество занимающихся сосредоточено на учебно-тренировочном этапе, доля на этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства минимальна.

– в спорте лиц с поражением ОДА – обратная тенденция: численность занимающихся растёт от этапа начальной подготовки к этапу высшего спортивного мастерства;

– в спорте глухих – отмечается постепенное уменьшение численности занимающихся от начального к высшему этапу спортивной подготовки.

– в спорте слепых – наибольшая доля спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства среди всех групп при относительно низкой доле на учебно-тренировочном этапе.

Кроме этого, вызывает исследовательский интерес информация о популярности видов адаптивного спорта внутри нозологических групп:

– в спорте глухих: пулевая стрельба (121), кёрлинг (109), лёгкая атлетика (95), фигурное катание (96).

– в спорте лиц с поражением ОДА: пулевая стрельба (226), бочча (84), велоспорт-трек (64).

– в спорте слепых: пулевая стрельба (69), дзюдо (52), плавание (33).

– в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями: плавание (29), лёгкая атлетика (25), футбол 7×7 (20), тхэквондо (20).

Динамика показателей вовлеченности занимающихся адаптивным спортом с 2022 по 2024 имеет свои особенности, наблюдается:

– рост количества видов спорта в одной организации (с 3,5 до 6,0; $p < 0.001$);

– рост численности детей 6–18 лет ($p < 0.001$);

– восстановление и превышение уровня показателей за 2022 г. по всем спортивным разрядам и званиям (КМС, МС, МСМК, ЗМС).

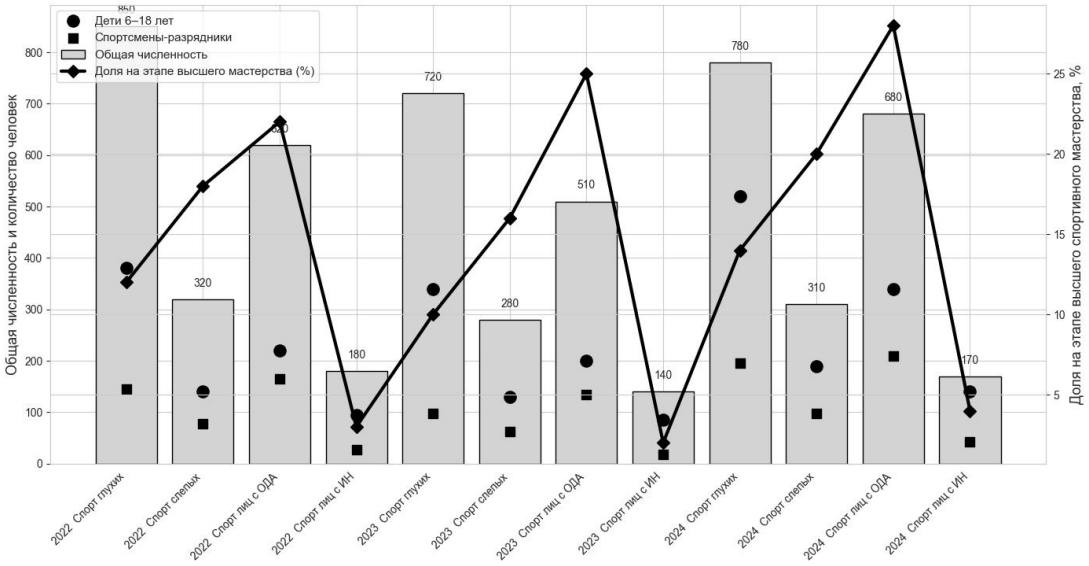


Рисунок 1 – Обобщённая динамика развития адаптивных видов спорта в г. Москва за 2022-2024 г.г.

Заключение. Развитие адаптивных видов спорта в г. Москва в 2022-2024 гг. характеризуется ярко выраженной нозологической спецификой. Наиболее уязвимой остаётся группа лиц с интеллектуальными нарушениями, где сохраняется проблема массового уменьшения контингента на этапах спортивной специализации и высшего спортивного мастерства. Напротив, спорт лиц с поражением ОДА демонстрирует положительную динамику сохранения и увеличения численности спортсменов этапа высшего спортивного мастерства. Спорт глухих и спорт слепых занимают промежуточное положение. Полученные данные свидетельствуют о необходимости дифференцированной региональной политики: усиления мотивационных и методических мер для лиц с интеллектуальными нарушениями и тиражирования успешного опыта развития адаптивного спорта лиц с поражением.

Список литературы

1. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт: настольная книга тренера / М.: ООО «Прин-лето», 2021. 600 с.: ил.

2. Махов, А. С. Управление развитием адаптивного спорта в России : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной

физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Махов Александр Сергеевич. Шуя, 2013. 539 с. EDN SSYWTX.

3. Селезнев, К.В. Адаптивное физическое воспитание студентов с нарушением слуха: учебно-методическое пособие / К.В. Селезнев, О.В. Шакирова, Е.О. Бородина. Владивосток : Издательство Дальневосточного федерального университета, 2023. 61 с.

4. Bragaru M, van Wilgen CP, Geertzen JH, Ruijs SG, Dijkstra PU, Dekker R. Barriers and facilitators of participation in sports: a qualitative study on Dutch individuals with lower limb amputation. PLoS One. 2013;8(3):e59881. doi: 10.1371/journal.pone.0059881. Epub 2013 Mar 22. PMID: 23533655; PMCID: PMC3606215.

5. Официальные статистические публикации. Текст: электронный // https://77.rosstat.gov.ru: [сайт]. URL: https://77.rosstat.gov.ru/folder/65047 (дата обращения: 01.12.2025).

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКИЕ И КОГНЕТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Н.С. Маричук [1], С.Н. Беляев [2]

[1,2] Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния футбольных тренировочных занятий на развитие физических и когнитивных способностей детей 5-6 лет на базе детской команды Пензенского «Зенита».

Ключевые слова: базовые двигательные навыки, игра, когнитивные способности, футбольная секция, дети 5-6 лет.

Базовые двигательные навыки (БДН) – это способность координировать базовые движения человека. Они являются важной частью двигательных навыков и включают в себя передвижение, например ходьбу, бег, прыжки, скольжение и т. д.; управление предметами, например захват, бросок, удар ногой, ловлю и т. д.; устойчивость, например вращение, повороты, наклоны и т. д.. Они считаются базовыми «кирпичиками» для сложных двигательных последовательностей, необходимых для различных видов спорта, игр или физической активности. Детство – важный этап моторного развития, и уровень крупной и мелкой моторики на этом этапе оказывает значительное влияние на дальнейшее развитие моторики. Неспособность овладеть фундаментальными двигательными навыками в соответствующем возрасте может повысить риск возникновения у детей долгосрочных проблем с физическим и психическим здоровьем. Однако в то время, когда гиподинамия и малоподвижный образ жизни у детей младшего возраста являются глобальными проблемами, всё больше детей сталкиваются с серьёзными трудностями в развитии фундаментальных двигательных навыков. В сложившейся ситуации необходимо внедрять эффективные программы упражнений для улучшения показателей физической силы и выносливости у детей, но текущие исследования сосредоточены на влиянии физических упражнений на физическую подготовку детей. Исследования показали, что регулярное участие в физической активности способствует улучшению физической подготовки, а учитывая, что показатели физической силы и выносливости могут указывать на уровень

физической подготовки, можно предположить, что существует взаимосвязь между этими показателями и физической активностью, поэтому занятия футболом могут быть эффективным способом развития физической силы и выносливости у детей.

Игра, представляя собой главную форму деятельности ребенка в дошкольный период, является существенным импульсом для развития его психических функций и качеств. Поведение ребенка во время игры характеризуется сильной эмоциональностью в достижении поставленной цели, с которой связано быстрое развитие мыслительных операций и фантазии. В игре расширяется круг представлений ребенка, стабилизируются контакты с другими детьми, что в свою очередь влияет на развитие и становление личности. Известно, что в спортивных играх благодаря ярко выраженной деятельности различных анализаторов и взаимодействий с другими участниками, создаются благоприятные возможности для развития двигательных действий и совершенствования деятельности центральной нервной системы.

Цель исследования: определить влияние футбольной тренировки на физические и когнитивные способности детей.

Из проведённого анализа методических источников и практического анализа тренировочного процесса юных футболистов ниже нами отмечены следующие преимущества.

Влияние на физические качества:

– Улучшение координации движений, баланса и выносливости. Регулярные тренировки укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

– Формирование моторной координации и межполушарного взаимодействия. Игра в футбол требует скоординированной работы всего тела, точных и согласованных движений.

– Укрепление здоровья. Активные движения на свежем воздухе улучшают работу организма, укрепляют костно-мышечный аппарат и повышают иммунитет.

Влияние на когнитивные способности:

– Развитие внимания, памяти и мышления. Ребёнок учится планировать свои действия, анализировать игровую ситуацию и принимать решения в условиях ограниченного времени.

– Развитие стратегического мышления, реакции и способности принимать решения за доли секунды.

– Совершенствование зрительно-пространственного восприятия. Ориентация на игровой площадке, оценка расстояния до мяча и других игроков, а также прогнозирование траекторий их движения – всё это активно задействует зрительно-пространственные функции мозга.

– Формирование социальных навыков. Ребёнок учится работать в команде, взаимодействовать с партнёрами и уважать тренера. Развивается эмпатия и умение договариваться с другими.

Методика и организация исследования:

В исследовании участвовали двадцать футболистов 5-6 лет, занимающихся в одной группе в секции футбол.

Начало исследования 1 сентября 2024, окончание исследования 1 сентября 2025, с перерывом на новогодние каникулы с 30.12.2024 по 6.01.2025 и отпуском с 07.07.2025 по 21.07.2025.

Методика обследования:

1. Тест для определения скоростных качеств – бег на 15м со старта.

Выбирается ровный участок, на котором рулеткой замеряется отрезок длиной 15 метров и мелом или краской фиксируются линии старта и финиша. В каждом забеге участвуют по два человека, что обеспечивает соревновательную форму проведения данного контрольного теста. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок и по команде «Марш!» дети с максимальной скоростью стремятся добежать до флажка, который размещают на 2-3 метра дальше финишной линии.

2. Тест для определения ловкости – бег на 10 метров между предметами.

Определяется временем пробегания 10 – метровой дистанции, на которой по прямой линии устанавливаются разные предметы (кубы, кегли, набивные мячи и т.п.), в количестве 10, которые ребёнок огибает один справа, другой слева. Даётся несколько попыток. Записывается лучший результат.

3. Тест для определения скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места (сила ног).

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате или в заполненную песком яму.

Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делает интенсивный взмах руками и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками.

Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1см. Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полёта, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

4. Бросок набивного мяча весом 1кг способом из-за головы двумя руками стоя (сила рук).

Ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребёнка не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, записывается лучший результат.

5. Тест для определения гибкости – наклон вперёд из положения стоя (характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Ребёнок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус.

В процессе научного исследования влияния футбольной тренировки на когнитивные способности, применялись следующие методы исследования теоретический анализ и обобщение специальной литературы; видео анализ игровой деятельности; опрос (анкетирование); психолого-педагогическое тестирование; проектирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования основывалась на решении следующих задач опытно-экспериментальной работы:

– проверить уровень и оценить первоначальный уровень физических и умственных способностей у футболистов 5-6 лет;

– разработать комплексы средств, влияющие на развитие физических и умственных способностей у футболистов 5-6 лет;

– экспериментально проверить эффективность разработанных комплексов.

Определение когнитивной основы индивидуального технико-тактического действия футболиста определялась по параметрам отражённым в таблице 1.

Таблица 1 – Определение когнитивной основы индивидуального технико-тактического действия футболиста

Индивидуальное технико-тактическое действие		Определение действия	Когнитивная основа ИТТД
С мячом	Остановка мяча	остановка мяча для замедления его скорости и изменения его направления.	внешние ощущения (экстерорецептивные ощущения)
	Удар по мячу	вид удара по мячу для ускорения футбольного мяча.	внешние ощущения (экстерорецептивные ощущения)
	Дрибблинг	действие контроля мяча для ухода от соперника, исключения его из обороны и создание условий для дальнейших действий с мячом.	– восприятие пространства – восприятие движения – наглядно-образное мышление – антиципирующее воображение
	Финт	обманный прием с мячом для введения в заблуждение соперника	– моторная память – воображение
	Ведение мяча	удары по мячу во время передвижения футболиста для его контроля и перемещения на необходимое расстояние.	– внешние ощущения (экстерорецептивные ощущения) – восприятие пространства

Для определения уровня развития физических качеств и умственных способностей у футболистов 5-6 лет нами были предложены контрольные нормативы, определяющие уровень развития физических качеств и умственных способностей у футболистов 5-6 лет.

В дальнейшем нами были составлены комплексы упражнений, состоящие из подвижных игр, игр в малых составах, двусторонних игр в разных форматах (1х1 – 5х5):

Подвижные игры:

- Хвостики;
- Границы;
- Ручной мяч;
- Салки в разных форматах;
- Игры на реакцию и внимание.

Контрольные упражнения выполнялись на одном тренировочном занятии и были занесены в бланк с результатами (таблица 2).

Таблица 2 – Бланк с результатами тестовых заданий для определения физических качеств на момент начала эксперимента

		Тесты в начале эксперимента				
		Бег 15 м с высокого старта	Бег на 10 метров между предметами	Бросок набивного мяча весом 1кг	Наклон вперёд из положения стоя	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
1	Аристов	4,8 с	5,2 с	2,1 м	+3 см	85 см
2	Закалюжный	5,1 с	5,5 с	1,9 м	+1 см	80 см
3	Захаров	4,9 с	5,3 с	2,0 м	+2 см	82 см
4	Моисеев	5,0 с	5,3 с	1,8 м	0 см	78 см
5	Назариков	4,7 с	5,4 с	2,2 м	+4 см	88 см
6	Павленко	5,2 с	5,6 с	1,7 м	-1 см	75 см
7	Рамазанов	4,8 с	5,0 с	2,0 м	+3 см	83 см
8	Дадушкин	5,0 с	5,4 с	1,9 м	+1 см	80 см
9	Куприянцев	4,9 с	5,2 с	2,1 м	+3 см	86 см
10	Володин	5,1 с	5,5 с	1,8 м	+2 см	77 см
11	Кудашов	5,3 с	5,6 с	2,0 м	+1 см	75 см
Среднее значение		4,95 с	5,35 с	1,95 м	+1,8 см	81,4 см

Игры в малых форматах, в зависимости от цели развития конкретного технического элемента или физического качества на конкретной тренировке:

– Игры 1х1 – Игры 5х5;

– Игры с численным преимуществом (2х1 – 5х4)

– Игры с «переключениями» между фазами игры (оборона–атака–переходы)

Двусторонние игры:

– в формате 5х5;

В конце исследования было проведено итоговое тестирование (таблица 3) и проведён анализ динамики показателей каждого игрока и группы в целом.

Таблица 3 – Бланк результатов тестирования в конце эксперимента

		Тесты в конце эксперимента				
		Бег 15 м с высокого старта	Бег на 10 метров между предметами	Бросок набивного мяча весом 1кг	Наклон вперёд из положения стоя	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
1	Аристов	4,5 с	4,7 с	2,8 м	+6 см	102 см
2	Закалюжный	4,6 с	4,9 с	2,3 м	+5 см	98 см
3	Захаров	4,4 с	4,8 с	2,5 м	+7 см	98 см
4	Моисеев	4,7 с	4,9 с	2,5 м	+4 см	95 см
5	Назариков	4,2 с	4,6 с	2,9 м	+8 см	103 см
6	Павленко	4,7 с	5,0 с	2,3 м	+3 см	92 см
7	Рамазанов	4,3 с	4,7 с	2,5 м	+6 см	101 см
8	Дадушкин	4,6 с	4,9 с	2,3 м	+4 см	97 см
9	Куприянцев	4,4 с	4,8 с	2,8 м	+7 см	103 см
10	Володин	4,6 с	4,9 с	2,4 м	+4 см	94 см
11	Кудашов	5,0 с	5,2 с	2,8 м	+3 см	90 см
Среднее значение		4,55 с	4,87 с	2,45 м	+5,5 см	98,7 см

В результате исследования по определению влияние футбольной тренировки на физические и умственные способности детей футболистов нами была вычислена разница между показателями в начале и в конце эксперимента, отмечены и обоснованы положительные и отрицательные сдвиги в показателях каждого из футболистов и группы в целом (таблица 4).

Таблица 4 – Бланк разницы результатов между начальным и итоговым тестированием

		Результаты				
		Бег 15 м с высокого старта	Бег на 10 метров между предметами	Бросок набивного мяча весом 1кг	Наклон вперёд из положения стоя	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
1	Аристов	-0,3 с	-0,5 с	+0,7 м	+3 см	17 см
2	Закалюжный	-0,5 с	-0,6 с	+0,4 м	+4 см	18 см
3	Захаров	-0,5 с	-0,5 с	+0,5 м	+5 см	16 см
4	Моисеев	-0,3 с	-0,4 с	+0,7 м	+4 см	18 см
5	Назариков	-0,5 с	-0,8 с	+0,7 м	+4 см	15 см
6	Павленко	-0,5 с	-0,6 с	+0,6 м	+4 см	17 см
7	Рамазанов	-0,5 с	-0,3 с	+0,5 м	+3 см	18 см
8	Дадушкин	-0,4 с	-0,5 с	+0,4 м	+3 см	17 см
9	Куприянцев	-0,5 с	-0,4 с	+0,7 м	+4 см	17 см
10	Володин	-0,5 с	-0,6 с	+0,6 м	+2 см	17 см
11	Кудашов	-0,3 с	-0,4 с	+0,8 м	+2 см	15 см
Среднее значение		-0,43 с	-0,51 с	+0,6 м	+ 3,45	16,8 см

Обоснование разницы показателей до и после эксперимента:

Бег 15 метров с высокого старта – прирост обоснован, сокращением времени реакции на сигнал и увеличением длины шага юных футболистов.

Бег 10 метров с препятствиями – частично прирост за счёт развития быстроты плюс естественный прирост, обусловленный физиологическим взрослением.

Бросок набивного мяча – прирост обоснован, естественный прирост, обусловленный физиологическим взрослением.

Наклон вперед из положения стоя – прирост, связан с улучшением координационных способностей и ловкости, достигнутыми частыми изменениями направлений в игровых ситуациях и повышением координационных способностей.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – прирост связан с повышением показателей «взрывной силы», отрабатываемой в учебно-тренировочном процессе.

Результаты эксперимента позволяют сделать вывод об эффективности разработанных комплексов упражнений для развития физических качеств и уровня технического оснащения.

Список литературы

1. Нифонтов М. Ю. Психологические спортивно важные качества, определяющие результативность футболистов / М. Ю. Нифонтов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 5 (159). С. 381-383.

ПРОБЛЕМЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО И МОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 4-5 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ТХЭКВОНДО НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

А.А. Меркулова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. В статье показано, что возрастной диапазон от 4-х к 5-ти годам является важной вехой в организации и контроле моторной и двигательной деятельности детей. Дети с высоким уровнем моторного и двигательного развития отличаются не только высоким уровнем двигательной подготовленности, но и соматической зрелостью, а также зрелостью центральной нервной системы. Дети со средним уровнем двигательной подготовленности отличаются гармоничным развитием двигательной сферы, но показатели биологической зрелости низкие и не отличаются от группы детей с низким моторным и двигательным развитием. Автор делает вывод о том, что систематическая и целенаправленная оздоровительная тренировка в течение года стимулирует двигательное и моторное развитие детей даже при относительной соматической незрелости и незрелости ЦНС. При этом для детей с низким уровнем двигательного и моторного развития и соматической незрелостью и незрелостью ЦНС тренировочно-оздоровительный процесс должен иметь свои специфические задачи, поэтому занятия для таких детей должны проходить отдельно.

Ключевые слова: двигательное развитие, моторное развитие, зрелость центральной нервной системы, спортивно-оздоровительный этап, задачи оздоровительной тренировки дошкольников.

Введение. Соматическое и психологическое здоровье, физическое и интеллектуальное развитие детей дошкольного возраста во многом определяется их моторным и двигательным развитием, что требует особого внимания со стороны тренеров и воспитателей.

В соответствии с Профессиональным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, прием детей в секции осуществляется с 7 лет [4]. Между тем, на практике, в секции тхэквондо детей приводят с 4-5 лет. Кроме того, оздоровительные занятия в дошкольном образовательном учреждении специалистами по тхэквондо также могут проводиться с элементами этого единоборства. Все более раннее вовлечение детей в спортивную деятельность требует тщательного подбора средств, методов и организационных форм физического воспитания, которые учитывают возрастные особенности развития ребенка и адаптацию к организованной систематической двигательной деятельности. Все это невозможно без предварительной оценки биологического, двигательного и моторного развития дошкольников.

Возраст от 4 до 5 лет является своеобразным «водоразделом» в организации и регуляции двигательной функции, что ставит вопрос о целесообразности объединения детей 4 лет и 5 лет в одну учебно-тренировочную группу.

Задача исследования – оценить уровень двигательного и моторного развития и определить приоритетные задачи формирования двигательной сферы детей 4-5 лет, занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе в секции тхэквондо.

Материалы и методы исследования. В исследовании принимали участие 17 дошкольников 4-5 лет. Из них в возрасте 4-х лет 6 человек, в возрасте 5 лет – 11 человек; мальчиков – 9 человек, девочек – 8 человек.

Методы исследования – анализ научной и научно-методической литературы, педагогическое тестирование двигательного и моторного развития, методы математической статистики (описательная статистика).

Под двигательным развитием дошкольников понимают формирование двигательных умений и воспитание психофизических качеств в совокупности представляющих определенный уровень физической подготовленности. Под моторным развитием понимают процесс формирования произвольных движений человека, включающий созревание нервных центров, управляющих движениями [3].

Развитие двигательной деятельности дошкольников идет преимущественно за счет центральной нервной системы. До 4-х лет в

регуляции двигательной функции преобладает экстрапирамидная система, ее управляющие нервные центры (базальные ганглии, красное ядро, черная субстанция, мозжечок, ядра вестибулярного аппарата и др.) находятся на подкорковом уровне. И лишь премоторная кора, как часть неокортекса, задает общий прообраз будущего движения, определяет задействованность крупных мышечных групп и выполняет вспомогательную роль в пространственной ориентации движений за счет контроля зрения. [5]

Считается [1], что у 4-летних детей идет активное развитие координации крупных мышечных групп, складывается общий контур выполнения целостных движений, при этом затруднена синхронная работа нижних конечностей, особенно при отталкивании двумя ногами, движения верхних конечностей не точны и в целом повышена спонтанная двигательная активность. Иными словами, регуляция двигательной деятельности только начинает складываться и еще далека до завершения.

После 5-ти лет в регуляции моторики начинает доминировать пирамидная система, ее высшие центры находятся на уровне коры больших полушарий, в моторной коре, и взаимодействуют с сенсорной и зрительной корой, а также заднеассоциативной корой, где формируется полимодальный образ движения и переднеассоциативной корой, где формируется цель и программа двигательной деятельности.

Таким образом, пирамидная система участвует в тонкой координации двигательных действий, требующих осознанного контроля и управления, формирует правильную и устойчивую позу тела, участвует в развитии чувства равновесия (баланс). Под ее влиянием совершенствуется автоматизация движений. [1, 2].

В возрасте от 5 лет не только развивается тонкая координация, равновесие и баланс, но и совершенствуется ловкость; успешно идет оценивание точности движений; устанавливается возрастной баланс между частотой и силой движений, происходит освоение техники упражнений на основе локомоций - прыжков в длину и высоту с места, начинают проявляться первые гендерные различия в двигательных способностях – гибкости, равновесии, силе [1].

Общими особенностями физического двигательного развития дошкольников являются быстрое утомление при физических нагрузках; угроза формирования нарушений осанки и развитие плоскостопия вследствие слабости костно-мышечной системы; стремление получить

эмоциональную оценку взрослого – одобрение, похвалу; формирование типа дыхания у дошкольников с акселерацией развития (у девочек грудное, у мальчиков брюшное) [3].

В соответствии с выявленными возрастными особенностями детей 4-5 лет была сформирована батарея тестов для оценки двигательного развития, моторного развития и биологического (физиологического) развития, в т.ч. зрелости центральной нервной системы (ЦНС).

Для оценки двигательного развития было отобрано 9 тестов. Скоростные качества оценивались посредством бега на 30м с высокого старта, быстрота реакции - тест «падающая линейка», скоростная выносливость – бег на 90 метров с высокого старта; силовые качества – сгибание рук в упоре лежа на коленях и подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине; скоростно-силовые качества – метания теннисного мяча на дальность и прыжок в длину с места; гибкость – наклон вперед, стоя на скамейке; ловкость – челночный бег 3х8 метров.

Для оценки моторного развития отобрали 4 теста. Координацию крупных мышечных групп оценивали посредством теста «прыжок-пролезание» через ленту 5 раз на время; тонкую координацию оценивали по проценту попаданий в горизонтальную и вертикальную цели; равновесие – стойка на одной ноге; умение отталкиваться двумя ногами в прыжках - прыжки в сторону через черту, толчком двумя за 10 сек.

Для оценки физиологической зрелости рассматривали соматическую зрелость, зрелость ЦНС, календарный возраст. Соматическая зрелость оценивалась по филиппинскому тесту, зрелость ЦНС (выносливость ЦНС) – по сумме результата в теппинг-тесте.

Результаты и обсуждение. С целью оценки уровня двигательного и моторного развития детей 4-5 лет были разработаны оценочные шкалы по каждому тесту, кроме филиппинского теста. Для разработки шкал применяли метод «сигмальных отклонений». За оценочный интервал принимали статистический коэффициент 0,67.

Предварительный анализ среднестатистических результатов двигательных тестов мальчиков и девочек с применением Т-критерия Стьюдента, показал, что их результаты не имеют достоверных отличий на уровне $p \leq 0,05$, за исключением гибкости, где у мальчиков среднее значение – 2 см, а у девочек 6,5 см. В связи с этим считаем возможным для дошкольников 4-5 лет, занимающихся в спортивной секции на

спортивно-оздоровительном этапе, применять единые нормы оценки двигательного и моторного развития. Результаты расчетов приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Расчетные нормативы оценки моторного и двигательного развития детей 4-5 лет в экспериментальной группе по тхэквондо (n=17)

№	Тест	Уровень двигательного и моторного развития		
		Высокий	Средний	Низкий
Двигательное развитие				
1	Бег 30 метров (сек)	менее 7,7	7,8 - 9,5	более 9,6
2	Бег 90 метров (сек)	менее 24,9	25,0 - 27,9	более 28
3	Челночный бег 3х8 метров (сек)	менее 11,1	11,2 - 14,3	более 14,4
4	Падающая линейка (см)	менее 15	16 - 31	более 32
5	Сгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во)	более 5	4 - 1	0
6	Наклон вперед, стоя на скамейке (см)	более 7	6-1	менее 0
7	Подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине (кол-во)	более 31	30 - 19	менее 18
8	Прыжок в длину с места (см)	более 111	110 - 87	менее 86
9	Метание малого мяча на дальность (м)	более 6,2	6,3 - 4,6	менее 4,7
Моторное развитие				
10	Прыжок-пролезание через ленту высотой 35 см. 5 раз на время (сек)	менее 19,3	19,4 - 31,1	более 31,2
11	Броски в вертикальную и горизонтальную цель на точность (% попаданий)	более 33	32 - 9	менее 8
12	Стойка на одной ноге в равновесии (сек)	более 7,4	7,5-3,4	менее 3,5
13	Прыжки в сторону, толчком двумя ногами через черту на полу за 10 сек (кол-во)	более 15	14-10	менее 9
14	Сумма в теппинг-тесте	менее 199	200-237	более 238

На рисунке 1 представлены результаты в тестах двигательного и моторного развития детей, разделенных по результатам оценки двигательной подготовленности на разные уровни.

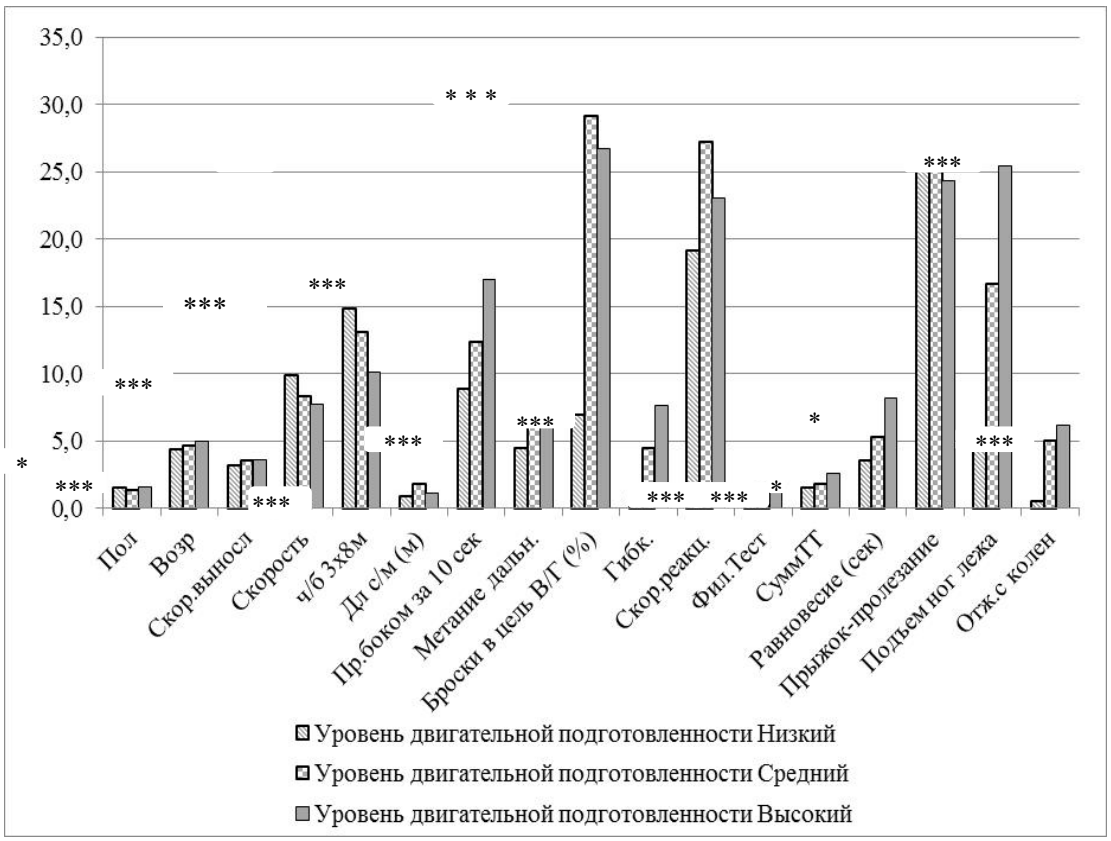


Рисунок 1 – Двигательное и моторное развитие детей 4-5 лет разного уровня двигательной подготовленности (двигательное и моторное развитие)

Анализ Т-критерия Стьюдента показал, что между детьми с высоким и низким уровнем двигательного и моторного развития насчитывается 14 достоверных различий, где $p \leq 0{,}05$. В характеристиках двигательного развития это скоростные качества (бег 30 м), скоростная выносливость (бег 90 м), ловкость (челночный бег 3х8 м), силовые качества (прыжок в длину с места, подъем ног лежа, сгибания рук из положения упор лежа на коленях, метание на дальность), гибкость (наклон вперед). В характеристиках моторного развития это тонкая координация двигательных действий (метания в цель), способность в отталкивании двумя ногами (прыжки боком за 10 сек); координация крупных мышечных групп (прыжок-пролезание); равновесие (стойка на одной ноге), где $p \leq 0{,}05$.

Кроме того, выявлены достоверные различия по критериям соматической зрелости (филиппинский тест – ФТ) и зрелости ЦНС (сумма в теппинг-тесте). Данные показатели выше у детей с высоким уровнем моторного и двигательного развития. Достоверных различий по полу, возрасту, быстроте реакции и координации крупных

мышечных групп выявлено не было.

Между детьми со средним и низким уровнем моторного и двигательного развития выявлено 9 достоверных различий на уровне $p \leq 0,05$. В двигательном развитии различия наблюдались в скоростных качествах (бег 30м, бег 90м), силе (прыжок в длину с места, метание на дальность, подъем ног лежа, сгибание рук в упоре лежа на коленях) и гибкости (наклон вперед). В моторном развитии выявлены достоверные различия в способности отталкивания двумя ногами (прыжок боком за 10 сек) и в тонкой координации двигательных действий (броски в цель).

По критериям соматической зрелости (филиппинский тест - ФТ) и зрелости ЦНС (сумма в теппинг-тесте) достоверных различий также как и в первом случае, выявлено не было; по полу и возрасту различий также не обнаружено. Равновесие (стойка на одной ноге) и координация крупных мышечных групп (прыжок-пролезание) развиты на одном уровне.

Между детьми с высоким и средним уровнем выявлено лишь 5 достоверных различий на уровне $p \leq 0,05$. В двигательном развитии различия наблюдались в ловкости (челночный бег 3х8м) и силе (подъем ног лежа, сгибание рук в упоре лежа на коленях). В моторном развитии выявлено достоверное различие в способности отталкивания двумя ногами (прыжок боком за 10 сек).

Кроме того, выявлены достоверные различия по критериям соматической зрелости (филиппинский тест – ФТ) и зрелости центральной нервной системы (ЦНС).

Достоверных различий по полу, возрасту, скоростным качествам (бег 30 м), скоростной выносливости (бег 90 м), силовым качествам (прыжок в длину с места, сгибания рук из положения упор лежа на коленях, метание на дальность), гибкости и быстроте реакции выявлено не было. В характеристиках моторного развития не выявлено достоверных различий в координации крупных мышечных групп (прыжок-пролезание), равновесии (стойка на одной ноге) и тонкой координации двигательных действий (броски в цель).

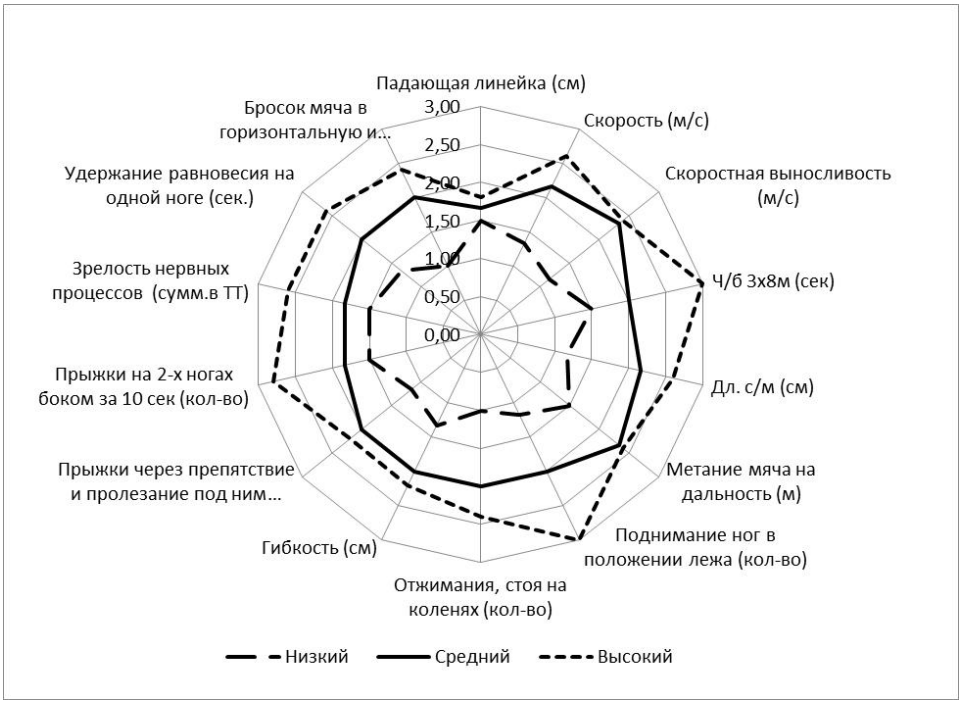


Рисунок 1 – Структура двигательной сферы детей 4-5 лет разного уровня двигательного и моторного развития

На рисунке 1 представлена структура двигательной сферы детей с разным уровнем двигательного и моторного развития. У детей с низким уровнем двигательной подготовленности в структуре моторики доминируют быстрота реакции, ловкость, скоростно-силовые качества верхних конечностей, гибкость и способность к отталкиванию двумя ногами. Не сформированными качествами являются скоростная выносливость, скоростно-силовые качества нижних конечностей, сила верхних конечностей, координация крупных мышечных групп и тонкая координация мышечных групп.

У детей со средним уровнем двигательной подготовленности структура моторики сформирована гармонично.-

У детей с высоким уровнем двигательной подготовленности в структуре моторики доминируют ловкость, сила мышц брюшного пресса, способность к отталкиванию двумя ногами.

Между тем, быстрота реакции не зависит от уровня двигательной подготовленности, так как темпы её развития снижаются после четырёх лет.

Рассматривая уровень моторного и двигательного развития как результат планомерного и систематического тренировочного процесса, можно выделить максимально изменчивые двигательные и моторные качества от низкого к среднему и от среднего к высокому уровню

двигательной подготовленности (УДП).

От низкого к среднему УДП интенсивно возрастают гибкость (286%), сила мышц рук (900%) и брюшного пресса (194%), тонкая координация мышц верхних конечностей (320%), равновесие (52%), скоростно-силовые качества верхних (38%) и нижних (20%) конечностей, скоростные качества (16%).

От среднего к высокому УДП наибольшая динамика свойственна гибкости (69%), равновесию (54%) силе мышц брюшного пресса (52%) и верхних конечностей (24%), умению отталкиваться двумя ногами (38%), ловкости (23%).

При определении степени изменчивости двигательных признаков у детей с высоким уровнем двигательной подготовленности ориентировались на коэффициент вариации, показывающий в процентах степень разброса того или иного показателя и косвенно отражающего изменчивость признака. Таким образом, у детей с высоким УДП максимально изменчивыми являются гибкость (73%), быстрота реакции (57%), тонкая координация мышц верхних конечностей (56%), равновесие (40%). Чуть менее изменчивыми являются координация крупных мышечных групп (17%), сила мышц брюшного пресса (14%), способность в отталкивании двумя ногами (13%), скоростно-силовые качества верхних конечностей (11%).

Исходя из положения о том, что краткосрочный период адаптации к физической нагрузке может длиться не более 8 недель, переходный процесс занимает от 3-4 до 10-12 дней, а нахождение в периоде долговременной адаптации не должно превышать 10-14 дней, предлагается планировать изменения в характере тренировочной нагрузки каждые 3-3,5 месяца. При этом в первом триместре годичного макроцикла предлагаем формировать сильные стороны двигательной сферы, создавая благоприятные психологические и двигательные предпосылки для вовлечение детей в систематические занятия. Во втором триместре макроцикла тренировочная нагрузка должна быть направлена на развитие тех двигательных способностей, которые активно развиваются в возрастном аспекте. Тренировки в третьем триместре должны быть направлены на формирование и коррекцию отстающих двигательных и моторных возможностей.

Для детей с низким уровнем развития в первом триместре годового макроцикла предлагается тренировочная нагрузка преимущественно на формирование скорости реакции, ловкости,

техники метаний на дальность, гибкости, различных прыжков с отталкиванием двумя ногами. Во втором триместре необходимо продолжать воспитывать гибкость, скоростно-силовые качества верхних и нижних конечностей (отталкивание двумя ногами); включить новый акцент на воспитании тонкой координации мышц верхних конечностей, равновесия, локомоторных скоростных способностей, силы мышц рук и брюшного пресса. В третьем триместре продолжать активно увеличивать нагрузку для воспитания прыгучести, силы верхних конечностей и их тонкой координации; добавить новый акцент на воспитание скоростной выносливости.

Для детей со среднем уровнем развития в первом триместре предлагается тренировочная нагрузка преимущественно на формирование скоростной выносливости, техники метаний на дальность, силы мышц брюшного пресса, силы верхних конечностей, гибкости, координации крупных мышечных групп, равновесия, силы и тонкой координации мышц верхних конечностей. Во втором триместре необходимо продолжать формирование гибкости, равновесия, силы мышц брюшного пресса и верхних конечностей, а также добавить тренировочную нагрузку в прыжковых упражнениях с отталкиванием двумя ногами и упражнения на ловкость. В третьем триместре продолжать формирование ловкости, гибкости, силы рук; добавить акцентную нагрузку для воспитания скорости реакции, координации крупных мышечных групп, тонкой координации мышц рук.

Для детей с высоким уровнем развития в первом триместре предлагается тренировочная нагрузка преимущественно на формирование скорости, ловкости, прыгучести, силы мышц брюшного пресса, различных прыжков с отталкиванием двумя ногами, равновесия. Во втором триместре продолжать делать акценты на воспитании силы мышц брюшного пресса, способности в отталкивании двумя ногами и равновесия; добавить новые акценты на воспитание гибкости, быстроты реакции, тонкой координации мышц верхних конечностей, совершенствовать координацию крупных мышечных групп и скоростно-силовые качества верхних конечностей. В третьем триместре можно также активно увеличить нагрузку для воспитания скорости реакции, скоростной выносливости, скоростно-силовых способностей верхних конечностей, гибкости, координации крупных мышечных групп и тонкой координации верхних конечностей.

Заключение. Возрастные различия по интегральному критерию

паспортного возраста, соматического возраста и зрелости ЦНС, наблюдались только между детьми с высоким и низким УДП, что ставит вопрос о целесообразности объединения 4-летних и 5-летних детей в одну учебно-тренировочную группу, т.к. при совмещении возрастов может нарушаться целеполагание в планировании оздоровительно-тренировочного процесса и он не будет являться развивающим.

Очевидно, что решение проблемы разделения детей на разные учебно-оздоровительные группы с целью детальной проработки целеполагания тренировочного процесса, лежит в области анализа критериев биологического возраста – соматической, моторной, двигательной зрелости и зрелости ЦНС, т.к. ключевыми моментами двигательно-моторного развития дошкольников являются не полово-возрастные различия, а биологический возраст и разная степень его проявления среди детей смежных календарных возрастов, особенно в периоды ключевых перестроек, каковым является возраст от 4-х к 5-ти годам вследствие активного развития пирамидной системы регуляции движений и выход ее на доминирующие позиции.

Список литературы

1. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): Учебное пособие / М.: Академия, 2003. 416 с.

2. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности: Учебник для студентов вузов / Ростов н/Д: «Феникс», 2005. 478 с.

3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. 2-е изд., испр. / М.: Издательский центр «Академия», 2006. 368 с.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утверждённый приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 года №988).

5. https://meduniver.com/Medical/Physiology/1028.html_____(дата обращения 03.11.2025).

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ–ЛЫЖНИКОВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТИПОЛОГИИ

Е.С. Митрошин [1], И.Н. Луткова [2], А.С. Батяйкин [3]

[1,2] Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия
[3] г. Астана, Казахстан

Аннотация. Рассматриваются вопросы индивидуализации подготовки лыжников-гонщиков на основе изучения структуры двигательной предрасположенности студентов-спортсменов.

Ключевые слова: спортивная тренировка, двигательная типология, средства и методы подготовки, тренировочный процесс, студенты, студенческий спорт.

Актуальность. Возможность применения различных методик подготовки лыжников в частности, в частности студентов, как правило, подтверждается или опровергается наличием или отсутствием спортивных результатов. Многое в спортивной подготовке зависит от индивидуальных особенностей спортсменов, их предрасположенностью к определенному виду деятельности или так называемой двигательной типологией.

Аналитики в области теории и методики спорта, считают, что необходимо планировать и реализовывать тренировочные программы с учетом индивидуализации двигательной типологии спортсменов. Своевременное определение двигательных приоритетов спортсменов к тому или иному двигательному режиму предоставляет тренеру больше времени и возможностей подготовить квалифицированных лыжников [1].

Поэтому вопросы индивидуализации в системе подготовки лыжников-студентов нуждаются в более тщательном рассмотрении.

Среди специалистов имеют место неоднозначные суждения на вопросы организацию тренировочного процесса спортсменов, начиная от детей младшего возраста до членов различных сборных команд России. Планируются и реализуются различные вариативные сочетания средств и методов тренировки.

Ведущие специалисты в этой сфере деятельности рекомендуют корректировать тренировочные воздействия на занимающегося,

обращая особое внимание на их индивидуальные особенности.

Приходит противоречивая информация от исследователей на предмет реализации тренировочных планов и методик подготовки лыжников-гонщиков. Модельные характеристики эталона подготовки лыжников, не в достаточной степени дают представления тренерам всей картины организации тренировочного процесса спортсменов. По-прежнему нет достаточно четкого доступного обоснования методик подготовки спортсменов, разработки тренировочных программ и их экспериментального обоснования. Рекомендуется более тщательно подходить к рассмотрению проблемы индивидуализации подготовки на этапе начальной спортивной специализации, основываясь на уже имеющихся фактах, сопоставляя подготовку лыжников с методикой тренировочного процесса спортсменов в других видах спорта на выносливость.

Понятие индивидуализации является интегральным понятием и включает в себя различные компоненты. Дифференцированный подход в системе подготовки подразделяется на следующие основные части:

1. Индивидуализированные средства тренировки,

2. Индивидуальные нагрузки при построении тренировочного процесса.

3. Проблема различных методических подходов к спортивной тренировке.

Наряду с этим не следует понимать индивидуализированный подход в тренировочном процессе, как констатирующую абсолютную величину. Доля индивидуализированного подхода к отдельно взятому спортсмену со стороны тренера возрастает по мере роста спортивных результатов, и как следствие повышения квалификации спортсменов.

Необходимо тщательно подойти к рассмотрению индивидуальных особенностей лыжников уже на этапе начальной спортивной специализации. Выявлять и развивать у спортсменов те способности, которые позволят в дальнейшем достичь максимально возможных результатов, это позволит оптимизировать систему многолетней подготовки спортсменов. Как правило, при планировании и реализации тренировочного процесса учитываются индивидуальные особенности групп спортсменов по схожим признакам (относительная индивидуализация):

–индивидуальные особенности строения тела (соматотип),

–генетическая предрасположенность (генотип),

–функциональные показатели.

На основе целого ряда исследований определено, что эффективность тренировочного процесса повышается, если целенаправленно воздействовать на определенные стороны подготовки спортсменов, будет способствовать целенаправленному развитию более выраженных физических качеств. Процесс подготовки лыжников в Вузе затрагивает подготовку спортсменов юниорского и молодежного возраста.

Практически весь период многолетней спортивной подготовки, в частности, этап начальной спортивной специализации, индивидуализация тренировочного процесса связана с классификацией и учетом морфофункциональных особенностей и двигательных способностей занимающихся, оценкой темпов их развития. Возможна разработка интегральной оценочной системы способностей к овладению различных упражнений и форм двигательных навыков, исследования индивидуальных свойств нервной системы и темперамента Н.Н. Кленин [2].

Базируясь на индивидуальных особенностях занимающихся, следует выделить такое понятие как индивидуальные возможности, то есть то, что способен продемонстрировать и показать спортсмен, в условиях индивидуального развития.

Базовые знания тренера должны опираться на ключевые позиции педагогики, психологии, медико-биологических дисциплин, тренерской деятельности, и выделять, и вести учет индивидуальных характеристик каждого отдельно взятого спортсмена, используя индивидуально-личностный подход во взаимоотношениях с юным спортсменом. «При правильном использовании биологического и социального, природной одаренности и трудолюбия, оптимального сочетания средств и методов в системе подготовки, а также взаимодействия в системе тренер-спортсмен можно добиться результатов вдвое быстрее обычного» [3].

Адаптационные возможности спортсменов неодинаковы, и вариативны к разнонаправленным нагрузкам, что предполагает планирование нагрузок с учетом индивидуальной реакции на предлагаемую нагрузку. Это связано, прежде всего, с их возрастными особенностями [4]. Так показатели ЧСС являясь основным критерием контроля и регуляции направленности и интенсивности тренировочных нагрузок, не столь информативны, в силу основных механизмов

энергообеспечения организма (аэробно-анаэробный режим).

Проблема дифференциации построения тренировочного процесса в настоящее время приобретает все большую актуальность среди специалистов в области теории и методики физической культуры и спорта, специалистов и ряда тренеров различных видов спорта. Прежде всего, это связано с поиском новых возможностей повышения эффективности тренировочного процесса, и как следствии роста спортивных результатов.

Список литературы

1. Камаев О. И. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков. Харьков: ХАГИФК, 1999. 172 с.

2. Кленин Н. Н. Индивидуализация тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной тренировки. Автореф. …. канд. пед. наук М. 2000. 24 с.

3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры; учебник для институтов физической культуры. М.: Физическая культура и спорт, 1991. 543 с.

4. Набатникова М. Я., Филин В. П. Спортивная подготовка как многолетний процесс // Современная система спортивной подготовки. М.: САМ, 1995. С. 351-382

ОСОБЕННОСТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

М.А. Моторин [1], Ю.И. Тихонова [2], Ю.В. Тихонов [3]

[1,2,3] Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Статья посвящена актуальной и практически значимой теме. Рассмотрены вопросы организации и важности восстановления. Рассмотрены элементы процесса восстановления и факторы, влияющие на эффективность восстановления спортсменов. Описаны особенности реакций организма юных футболистов на разные нагрузки в процессе тренировки, а также время и условия необходимые для успешного восстановления их организма.

Ключевые слова: восстановление, тренировочный процесс, юные

футболисты, отдых, продолжительность, работоспособность, индивидуальные особенности.

Тренировочный процесс является ответственным и в какой-то степени фундаментальным этапом подготовки спортсмена, способствующим достижению высоких спортивных результатов, уровню физической выносливости. Для достижения высоких результатов и поставленных перед спортсменом целей необходимо выстраивать тренировочный процесс таким образом, чтобы обеспечить рациональный уровень нагрузки, контролировать текущий и финальный уровень работоспособности в процессе тренировки, а также контролировать физиологический потенциал. Контроль в тренировках необходим для обеспечения восстановления спортсмена. В свою очередь, чтобы восстановительный процесс в период тренировок протекал результативно, важно подбирать такие средства и техники восстановления, которые подходят возрастным и физиологическим характеристикам спортсмена.

Нагрузка на юных футболистов в период тренировок достаточно высокая, в связи с этим проблема восстановления в тренировочном процессе юных футболистов имеет важное практическое значение для всего футбола как профессионального вида спорта. Это важно, так как именно восстановление спортсменов минимизирует риск выгорания, травматизма и снижения мотивации и стремлений к совершенствованию. Поэтому многие исследования, посвященные восстановлению футболистов в период тренировочного процесса, связаны с вопросами утомляемости, физического перенапряжения и эмоционального выгорания.

Восстановление представляет собой процесс, который начинается с момента завершения тренировочного процесса, в данный период происходит успокоение и замедление рабочих процессов в организме, начинают нормализоваться физиологические показатели работоспособности организма, и постепенно организм спортсмена входит в стадию спокойствия, переходя нормальное состояние. В восстановительный период входит все время, которое начинается с завершения тренировочного цикла и завершающийся началом фазы спокойствия и нормализации организма и его показателей. При этом восстановительные процессы не протекают исключительно в период отдыха спортсмена. Восстановление организма происходит и во время

тренировочного процесса. Это необходимо для обеспечения спортсмена, особенно в таком подвижном и непрерывном виде спорта, как футбол, новыми силами и физиологическим потенциалом для достижения высоких результатов.

В восстановительном периоде преобладают процессы ассимиляции, а восстановление энергетических ресурсов происходит с превышением исходного уровня (сверхвосстановление, или суперкомпенсация). Это имеет огромное значение для повышения тренированности организма и его физиологических систем, обеспечивающих повышение работоспособности.

Схематически процесс восстановления можно представить в виде трех взаимодополняющих звеньев:

1) устранение изменений и нарушений в системах нейрогуморального регулирования;

2) выведение продуктов распада, образующихся в тканях и клетках работавшего органа, из мест их возникновения;

3) устранение продуктов распада из внутренней среды организма.

В течение жизни функциональное состояние организма периодически меняется. Такие периодические изменения могут происходить в короткие интервалы и в течение длительных периодов. Периодическое восстановление связано с биоритмами, которые обусловлены суточной периодикой, временем года, возрастными изменениями, половыми признаками, влиянием природных условий, окружающей среды. Так, изменение временного пояса, температурных условий, геомагнитные бури могут уменьшить активность восстановления и ограничить умственную и физическую работоспособность.

Средства восстановления в тренировочном процессе юных футболистов целесообразно применять непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.

В тренировочном процессе необходимо планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях:

- основном;
- оперативном;
- текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии. Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки на отдельных занятиях в целях подготовки к очередной работе.

Различают раннюю и позднюю фазу восстановления.

Ранняя фаза заканчивается через несколько минут после легкой работы, после тяжелой – через несколько часов;

Поздние фазы восстановления могут длиться до нескольких суток.

В период утомления у футболиста может наблюдаться как фаза пониженной работоспособности, когда физиологические способности во время тренировочного процесса понижаются, а также и фаза повышенной работоспособности, когда футболист в самые сложные этапы тренировок находит в себе силы для повышения, ускорения или усложнения тренировки. Продолжительность как повышенной, так и пониженной работоспособности спортсмена зависит от личных качеств спортсмена – его натренированности, физиологических характеристик, степени усталости, а также опыта.

Стоит отметить также о такой особенности восстановления, как неравномерность. Это значит, что в тренировочном процессе разные функции организма спортсмена восстанавливаются в свое время и на свою продолжительность. В частности, разберем восстановление футболиста после длительного бега вол время тренировки. В первую очередь у футболиста восстановится частота и глубина дыхания. А частота сердечных сокращений у футболиста после длительной тренировки может восстановиться только спустя несколько часов. Это же относится и к артериальному давлению.

Отдых и физическая активность во время тренировок должны быть сбалансированы, это напрямую влияет на эффективность и успешность восстановления спортсмена. На восстановление организма

во время тренировки также оказывают влияние и дополнительные факторы, не связанные напрямую с тренировочным процессом. К таким факторам относятся гигиенические условия тренировки, питание спортсмена, режим сна и бодрствования, эмоциональное настроение. Психологический настрой для спортсмена является одним из наиболее влиятельных факторов для успешного восстановления. Так как футболист во время каждой тренировки должен быть настроен на продолжительность и цикличность упражнений, подготавливая тем самым организм к периоду отдыха и дальнейшему продолжению тренировки. Эффективность восстановления в свою очередь отражается количеством подходов к выполненным упражнениям во время тренировки. При этом тренер должен грамотно распределять упражнения и их нагрузку. Например, когда у футболиста наблюдается повышенная работоспособность, тренер должен предлагать такие упражнения, которые требуют большое количество повторений. Рот этом рациональность интервалов отдыха также важна. Так как футболисты много ьбегают во время тренировки, следует понимать, что им необходимо периодички восстанавливать дыхание. Однако для восстановления дыхания потребует до 5 минут, что позволяют тренеру по истечению этого времени повторить беговые упражнения.

При этом существует множество теорий и методик восстановления. Одной из наиболее интересных является теория активного восстановления. Она в прямом смысле представляет собой выполнение определенной активности, но не той системой мышц, которые утомлены, а противоположной. Так процесс восстановления натренированной системы мышц будет протекать быстрее.

Итак, восстановления в тренировочном процессе юных футболистов следует организовывать с учетом грамотного чередования отдыха и нагрузки, а также с учетом индивидуальных потребностей и физиологических реакций организма спортсмена на разные упражнения. Тренировка и восстановление – это важные составляющие развития юных футболистов для достижения им высоких результатов.

Список литературы

1. Ванюшин Ю.С., Хузина Г.К. Контроль за тренировочным процессом на основе анализа функционального состояния организма спортсменов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020. № 15(1). С. 165-168.

2. Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П., Чуев В.А. Физиологические основы специальной подготовки футболистов. Набережные Челны: КамГИФК, 2022. 176 с.

3. Киркендалл Д. Анатомия футбола / Пер. с англ. С.Э. Борич. Минск: Попурри, 2022. 240 с.

4. Лощинов В.Н. Восстановление мышечной работоспособности как фактор достижения высших спортивных результатов // Теория и практика физической культуры. 2006. № 7. С, 55-58.

5. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка футболистов. Москва: ТВТ Девизион, 2022. 84 с.

6. Фролов Р.В., Александрова Е.Е. Восстановление спортсменов после тяжелых физических нагрузок // Вестник науки. 2021. Т. 1, № 8(41). С. 34-39.

АКТУАЛИЗАЦИИ ИГРОВОГО МЕТОДА В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ИГРЫ В ФУТБОЛ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Д.И. Нестеровский [1], А.В. Симаков [2]

[1,2] Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Футбол – действенное средство физического воспитания детей школьного возраста. Раскрыты особенности применения игрового метода как фактора, определяющего успешность формирования базовых навыков игры в футбол. Предложены методические приемы повышения эффективности использования игрового метода на футбольных занятиях со школьниками.

Ключевые слова: школьные занятия футболом; формирование навыков игры; игровой метод; средства игрового метода.

Футбол занимает значимое место среди многочисленных видов спорта, которые успешно используются в отечественной системе физического воспитания.

Результативность проведение занятий по футболу в школьных условиях требует использования всего многообразия педагогических средств и методов. Среди них особое место должно отводиться игровому методу. Его рациональная актуализация создает

необходимый эмоциональный фон и условия для комплексной реализации двигательного потенциала занимающихся. Однако по нашим наблюдениям эффективность такого подхода в условиях современной школы зачастую теряет свою педагогическую ценность из-за неудачного подбора игровых заданий и непродуманной организации их выполнения.

Успешность педагогического процесса требует систематизации игровых средств, адекватных каждому этапу обучения, а также конкретизации методических приемов по адаптации и видоизменению применяемого игрового материала в соответствии с уровнем подготовленности контингента занимающихся и их возрастными особенностями.

Целью нашего аналитического исследования стало определение специфических особенностей использования игрового метода в процессе обучения школьников базовым навыкам игры в футбол.

Эффект педагогических воздействий на занятиях по футболу всецело зависит от профессионального мастерства педагога, его умения взаимосвязанно и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности занимающихся, а также сложности изучаемого материала.

Основными положениями, ведущими к конечной цели – выработке стабилизированного навыка являются:

– наличие обучающей программы;

– расчленение обучения на этапы (шаги);

– оперативный педагогический контроль над изменениями, вызванными обучением, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

В процессе обучения отдельным игровым приемам техники видов спортивных игр выделяют несколько взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов, в ходе которых с помощью специфических методов и средств решаются конкретные дидактические задачи [1].

1. Ознакомление с приемом.

Задача: создать четкое представление об изучаемом элементе техники.

Методы обучения: словесный, наглядный.

Средства обучения: сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники выполнения приема;

демонстрация плакатов, схем, кино-, фото- и видеоматериалов.

2. Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях

Задача: освоить основную структуру игрового приема.

Методы обучения: практический (целостного и расчлененного упражнений).

Средства обучения: подводящие упражнения, базирующиеся на последовательном пофазном воспроизведении исходного положения, основных звеньев и деталей техники приема, включая фиксацию «граничных поз» (расположения звеньев тела в момент смены подготовительной, основной и завершающей фаз движения); выполнение приема при искусственном ограничении степеней свободы и амплитуды движения; выполнение приема на контролируемой скорости.

3. Углубленное разучивание приема.

Задача: освоить детали техники выполнения приема.

Методы обучения: практический (целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники); игровой и соревновательный.

Средства обучения: целостное выполнение разновидностей приема на соревновательной скорости; упражнения в усложненных условиях (без зрительного контроля, с пространственно-временными ограничениями, в условиях условного противодействия); воспроизведение приема в сочетании с другими игровыми действиями; соревнования на быстроту и точность выполнения.

4. Целостное формирование двигательного навыка.

Задача: взаимосвязанно совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема.

Методы обучения: сопряженных воздействий, круговой тренировки, игровой.

Средства обучения: упражнения сопряженного характера (например, серийное выполнение ведения мяча на контролируемых скоростях передвижений); чередование упражнений на технику и на развитие физических способностей (например, жонглирование мячом, далее – серия рывков без мяча); игровые задания комплексного характера; эстафеты и подвижные игры, предполагающие максимальную реализацию физического потенциала и качественное

выполнение приема.

5. Ситуационное изучение приема.

Задача: совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.

Методы обучения: практический (целостного упражнения); моделирования ситуаций игрового противоборства.

Средства обучения: упражнения с воспроизведением конкретного приема в заданных ситуациях или с его вариативным применением в ответ на изменение обстановки (зрительный, звуковой сигнал); выполнение приема в ситуациях безусловного (активного) противодействия; взаимодействие с партнером в условиях, моделирующих игровые.

6. Закрепление приема в игре.

Задача: развивать способность максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства.

Методы обучения: игровой, соревновательный.

Средства обучения: задания, требующие скоростного и качественного применения приема в обстановке состязания при внезапно возникающем противодействии или при неожиданной смене игровых ситуаций – это упражнения соревновательного характера; подвижные, подготовительные и учебные двусторонние игры, включая игры с целевым изменением правил (например, для акцентированного совершенствования ударов головой вводится запрет на все другие способы завершения атак); участие в соревнованиях; выполнение заданий, требующих скоростного и качественного применения приема в обстановке состязания при внезапно возникающем противодействии или при неожиданной смене игровых ситуаций.

Обучение считается успешным, если каждый последующий элемент техники осваивается после полного, безошибочного выполнения предыдущих действий.

По своей сути футбол – эмоциональная игра. Построение учебных занятий, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональную окраску. Такое положение позволяет оптимизировать процесс освоения и закрепления техники игры, стимулирует потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и игровой деятельностью.

На школьных занятиях по футболу игровой метод целесообразно использовать в качестве самостоятельного или в

сочетании с другими методами обучения, в частности, с соревновательным. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Он призван оживить уроки и тренировочные занятия по футболу и повысить их результативность благодаря активизации двигательной деятельности занимающихся. Может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Структурными компонентами игр-эстафет могут служить отдельные технические приемы футбола или их различные сочетания, выполняемые в заданных условиях различной степени сложности. А основной целью служит либо максимально быстрое, либо наиболее качественное (результативное) их выполнение. Конструирование и проведение элементарных эстафет, как правило, не вызывает трудностей на практике и во многом зависит от творческой мысли педагога. Вариативность их содержания и форм практически безгранична.

Командные подвижные игры отличаются совместной деятельностью членов команды, направленной на достижение определенного правилами результата. Согласованность действий в непосредственном противоборстве с соперниками здесь становится решающим фактором достижения победы. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой. Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок.

Командные подвижные игры позволяют эффективно решать проблему освоения базовых навыков игровой деятельности футболиста и всегда вызывают интерес у занимающихся.

Систематическое использование подвижных игр на занятиях футболом позволяет повышать и расширять двигательный фонд занимающихся, что является хорошей базой для овладения надлежащей спортивной техникой: чем выше двигательный фонд занимающихся, тем легче им освоить новые двигательные действия [2]. Овладение техникой футбола с использованием игрового метода сопровождается развитием значимых для успешности конкретных игровых приемов физических и личностных качеств. Участие в подвижных играх стимулирует развитие координационных способностей, способствует воспитанию выдержки, дисциплинированности в действиях,

тактичности по отношению к партнерам по игре, ведет к усилению контроля над эмоциями.

Выбор и планирование подвижных игр в структуре учебного или учебно-тренировочного занятия необходимо проводить с учетом положительного переноса навыков. Например, игры, связанные с поражением заданных целей, положительно скажутся на повышение эффективности ударов мяча по воротам, т.к. в этих играх совершенствуются такие качества как кинестетическая чувствительность, дифференцировка мышечных усилий, глазомер, что лежит в основе точностных движений.

При начальном обучении основам техники и тактики игры в футбол наибольший эффект достигается, когда игровое время, отводимое на решение конкретной образовательной задачи, концентрируется, т.е. не превышает 15-30% учебного или учебно-тренировочного занятия. Продолжительность игровых заданий и игр на этапе совершенствования базовых навыков игры может достигать 50% учебного времени.

На этапах углубленного разучивания игровых приемов, целостного и ситуационного формирования двигательного навыка технические приемы и технико-тактические действия должны закрепляться в подвижных играх, адаптированных к футболу. Они выступает как продуктивное средство совершенствования двигательного навыка и вариативности его выполнения. Поскольку игра, как правило, сопровождается повышенным эмоциональным состоянием, изменяющимися игровыми ситуациями, внешним противодействием и т.п., двигательный навык становится устойчивым, стабильным, гибким и вариативным, что в дальнейшем позволяет применять его в целостной деятельности, выбирая для каждого отдельного случая наилучшие варианты выполнения игрового приема.

В дальнейшем игровые приемы техники футбола должны шлифоваться в подготовительных, учебных и контрольных играх, ориентированных на приобретение навыков целостной игровой деятельности и непосредственную подготовку к участию в соревнованиях. Эти средства комплексного воздействия в занятиях футболом наиболее эмоциональны, а соответственно особенно популярны у занимающихся.

Подготовительные к футболу игры отражают структуру и содержание непосредственно игрового противоборства. Составными

компонентами подготовительных игр может быть все многообразие интегральной подготовленности занимающихся. Как правило, они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычленением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций. Моделирование специфики игры в футбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности и подвести занимающихся к участию в двусторонних учебных и официальных играх.

Предлагаемые компоненты нагрузки различных игр должны иметь четкое отображение возраста и уровня подготовленности группы, а также быть адаптированы к реальным условиям и местам работы педагогов или тренеров. Игры могут быть модифицированы благодаря различным усложнениям и упрощениям условий выполнения.

Наиболее действенными методическими приемами, практикуемыми на школьных занятиях футболом, являются [3]:

– уменьшение или увеличение площади взаимодействия занимающихся при выполнении игровых действий;

– уменьшение или увеличение количества игроков на площадке в обеих командах или в одной из них;

– введение в ходе выполнения упражнения дополнительной специфической информации (например, игра двумя мячами, условно-зрительные сигналы, меняющие регламент действий спортсменов, и т.д.);

– наложение ограничений на выполнение игровых действий, связанных с изменением существующих в игре правил (например, увеличение продолжительности игры, сокращение времени владения мячом, строгий лимит передач мяча, ходов разыгрываемой игровой фазы, завершение атак только указанным способом и др.;

– усложнение восприятия игровых ситуаций (например, игра двух команд в одинаковой форме, игра при недостаточном освещении и т.п.);

– усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (например, особые требования к ударам по воротам – попадание мячом в заданную часть ворот; применение утяжеленных

поясов и т.д.);

– игра с гандикапом – скрытым или открытым (например, предоставление одной из команд преимущества в забитых мячах).

С большим эффектом в условиях школы можно использовать практику проведения соревнований по мини-футболу: с различным численным составом команд, в зале или на открытой площадке. Демократичность правил и непритязательность требований к условиям игрового противоборства этот вид состязаний доступным для широкого круга любителей футбола.

Список литературы

1. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. 6-е изд., перераб. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 352 с.

2. Мини-футбол. Теория и методика обучения технике игры: учеб.-метод. пособие / А. В. Симаков [и др.]. Пенза: ПГУ, 2020. 114 с.

3. Симаков А. В., Крапчина М. В., Нестеровский Д. И. Подвижные игры на занятиях футболом: учебное пособие. Пенза: ПГУ, 2021. 80 с.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

К.А. Пивоварова [1], А.И. Родионова [2]

[1,2] Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация: Статья посвящена актуальным проблемам организации физического воспитания студентов специальных медицинских групп (СМГ) в высших учебных заведениях. Рассматриваются основные задачи и трудности, возникающие при реализации образовательных программ по физической культуре для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Особое внимание уделяется вопросам формирования мотивации к физическим занятиям и методикам, обеспечивающим оптимизацию учебного процесса.

Ключевые слова*:* физическое воспитание, специальная медицинская группа, здоровьесбережение, двигательная активность.

Введение. Одной из важнейших задач высшего образования является обеспечение качественного физического воспитания студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальным медицинским группам (СМГ). Актуальность данной проблемы обусловлена прямой зависимостью общего состояния здоровья студентов от уровня их физической подготовленности. Проведение систематических занятий физической культурой имеет выраженный оздоравливающий эффект и предотвращает образование порочного круга, когда недостаток движения вызывает ухудшение функционального состояния организма, затрудняя выполнение необходимых физических нагрузок. Однако существует целый ряд трудностей, связанных с организацией занятий для студентов СМГ. Во-первых, многие студенты не испытывают достаточного интереса к физической культуре. Во-вторых, необходимо учитывать индивидуальные ограничения по здоровью, соблюдать принцип постепенности увеличения нагрузок и выбирать виды упражнений, соответствующие возможностям конкретного студента. Недостаточное внимание к данным факторам приводит к низкой эффективности занятий и неудовлетворительным результатам физического воспитания [3].

Цель данной статьи состоит в анализе существующих проблем физического воспитания студентов СМГ и предложении возможных путей их решения.

Основные проблемы физического воспитания студентов СМГ:

Низкий интерес к занятиям физической культурой. Одним из главных препятствий на пути эффективного физического воспитания студентов СМГ является низкий уровень заинтересованности самих студентов. Многие воспринимают занятия физической культурой лишь как обязательную дисциплину, не осознавая их пользу для своего здоровья. Отсутствие внутренней мотивации негативно сказывается на качестве проводимых занятий и результатах образовательного процесса. Чтобы решить данную проблему, необходимо внедрять современные подходы к обучению, включать игровые элементы, соревновательные моменты и творческие задания. Важно также формировать мотивацию путём разъяснения полезности занятий физической культурой и демонстрации конкретных примеров положительного воздействия физической активности на здоровье и работоспособность студентов.

Индивидуализация учебной программы. Студенты СМГ представляют неоднородную группу, состоящую из лиц с различными ограничениями по здоровью. Поэтому применение общих методик и

стандартных форм организации занятий часто оказывается неэффективным. Требуется разработка индивидуального подхода, учитывающего физиологические возможности и потребности каждого студента. Индивидуализированные учебные планы должны содержать чётко обозначенные цели и задачи, предусматривающие постепенное увеличение интенсивности тренировок, использование специальных тренажёров и оборудования, разработку комплекса лечебных упражнений и включение элементов психологической поддержки.

Неадекватность нагрузки. Часто встречается ситуация, когда интенсивность тренировочной нагрузки либо чрезмерна, вызывая переутомление и ухудшение самочувствия, либо недостаточна, не обеспечивая должного оздоровительного эффекта. Причинами такого положения вещей могут служить как неправильная диагностика исходного уровня физической подготовленности, так и игнорирование рекомендаций врачей относительно ограничений и противопоказаний.

Решение данной проблемы заключается в создании эффективной системы мониторинга состояния здоровья студентов, строгого соблюдения врачебных предписаний и регулярного контроля динамики изменений физического состояния обучающихся.

Пути оптимизации физического воспитания студентов СМГ

Оптимизация процесса физического воспитания студентов СМГ требует комплексного подхода, включающего:

повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой посредством внедрения инновационных технологий обучения, улучшения информированности студентов о пользе занятий и введения элементов игры и соревнования.

разработку индивидуализированных учебных планов, ориентированных на конкретные потребности и возможности каждого студента.

создание специализированных кабинетов и залов, оснащённых современным оборудованием и инвентарём, позволяющими проводить эффективные тренировки с учётом особых потребностей студентов СМГ.

проведение углубленной диагностики состояния здоровья студентов с целью точного определения их физических возможностей и подбора оптимальной нагрузки.

обучение преподавателей современной методологии работы со студентами СМГ, включая знание основ лечебной физкультуры, спортивно-медицинской реабилитации и психологии.

активное привлечение студентов к самостоятельным занятиям, обучение основным приёмам самоконтроля и самодиагностики, создание комфортных условий для самостоятельного выполнения упражнений вне аудиторных занятий[1].

Реализация указанных мер позволит существенно повысить эффективность процесса физического воспитания студентов СМГ, укрепить их здоровье, развить двигательную активность и сформировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

Заключение. Организация физического воспитания студентов специальных медицинских групп является сложной задачей, решение которой зависит от многих факторов, начиная от правильной постановки целей и выбора педагогических технологий и заканчивая созданием необходимой инфраструктуры и привлечением квалифицированного преподавательского состава. В этой связи особое значение приобретают исследования, направленные на поиск эффективных форм и средств адаптивного физического воспитания с учащимися специальных медицинских групп, уточнения их взаимодействия и определения нового содержания. Важно правильно выбирать физкультурно-оздоровительные и коррекционно-развивающие средства, позволяющие успешно использовать механизмы компенсации в процессе физического воспитания с целью коррекции отклонений в физическом развитии и физической подготовленности учащихся специальных медицинских групп, а, следовательно, обеспечение продуктивного и эффективного процесса адаптации к новым социальных условиям [2]. Решение данных вопросов потребует совместных усилий администрации вузов, педагогов и медицинских работников. Только комплексный подход обеспечит достижение поставленных целей и повысит уровень физического здоровья студентов СМГ.

Список литературы

1. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Психофизическое развитие личности в процессе физического воспитания: конспект лекций для высшего профессионального образования. Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», 2014. С. 209-212.

2. Специальная педагогика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И.Аксенова, Б.А.Архипов, Л.И.Белякова и др.; под ред.

Н.М.Назаровой. 10-е изд., стер. М. : Издательский центр «Академия», 2010 С. 122-126.

3. Токарь Е.В. Организация занятий по физической культуре в вузе со студентами спецмедгруппы : учебное пособие. Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2019. 96 с.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОК–СПРИНТЕРОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

К.А. Пивоварова [1], А.И. Родионова [2]

[1,2] Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Высокая социальная, прикладная и спортивная значимость спринтерских дисциплин лёгкой атлетики предопределяет интерес исследователей ко всему спектру проблем многолетнего спортивного совершенствования. Рост спортивных результатов возможен только при высоком уровне специализированной подготовки, направленной на развитие скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают высокие достижения в соревнованиях. Современная методика скоростно-силовой подготовки основывается на детальном знании техники и структуры соревновательных движений и грамотном подборе упражнений для гармоничного развития двигательных способностей. Эффективность и целесообразность тренировочного процесса зависят от последовательного и целенаправленного планирования тренировочных воздействий и применения различных методик тренировки.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, бег, абсолютная скорость, спортивная тренировка, легкая атлетика, скоростно-силовые упражнения.

Подготовка легкоатлеток-спринтеров требует внимания ко многим аспектам, ключевым из которых является развитие скоростно-силовых качеств. Высокоразвитые скоростно-силовые способности определяют успех в соревнованиях, позволяя спортсменам демонстрировать максимальную мощность движений и достигать высоких результатов на короткой дистанции. Данный вид подготовки охватывает широкий спектр направлений, направленных на развитие способности преодолевать значительное сопротивление при быстром движении, ускорении и замедлении тела и его частей.

Основной задачей современного тренера становится разработка индивидуальных программ, базирующихся на детальной диагностике состояния спортсмена и учёт лимитирующих звеньев при выполнении соревновательных действий. Только правильно подобранные комплексы специальных подготовительных упражнений способны гарантировать рост спортивного мастерства.

Целенаправленное и высокоэффективное воспитание скоростно-силовых качеств в различных соотношениях проявления силы и быстроты достигаются только тогда, когда вы знаете конкретные требования и характеристики движений и свои лимитирующие звенья при выполнении избранного вида. Постоянно ориентируйтесь на них при выборе соответствующих комплексов специальных подготовительных упражнений. В этом случае вы сможете индивидуально подобрать средства, которые отвечают специфике проявляемых вами качеств в основном – соревновательном упражнении [3].

Скоростно-силовая подготовка может обеспечивать развитие качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний. Она включает три основных направления, деление на которые носит условный характер и принято для простоты, четкости изложения и точности применения упражнений [1].

1. При скоростном направлении в подготовке решается задача повышать абсолютную скорость выполнения основного соревновательного упражнения или отдельных его элементов (различные движения рук, ног, корпуса), а также их сочетаний – стартовый разгон и бег по дистанции.

Необходимо облегчать условия выполнения этих упражнений: выбегание с низкого старта и ускорения с сокращением длины шагов, расстояния между барьерами, но повышением их темпа, бег или многоскоки под гору, по ветру, отталкивание с возвышения 5-10 см; использовать специальные тренажеры с передней тягой и блоков, облегчающих вес тела на 10-15% (при отталкивании и в беге).

Движения должны выполняться максимально быстро желательно быстрее основного упражнения или его элемента и чередоваться с заданной скоростью – 95-100% от максимальной. Быстрота движений достигается за счет совершенствования координации движений и согласованности в работе групп мышц (напряжение-расслабление). При непрерывном повторении упражнений быстроту можно повышать до максимальной постепенно – это сохранит свободу и амплитуду движений.

Закрепощение и даже натуживание серьезный враг быстроты. Эти упражнения лучше выполнять в начале тренировочного занятия, после разминки, тщательно разогрев мышцы в предварительных повторениях (с меньшей скоростью) избранного упражнения.

2. При скоростно-силовом направлении в подготовке решается задача увеличить силу сокращения мышц и скорость движений.

3. При силовом направлении в подготовке решается задача развить наибольшую силу сокращения мышц, участвующих при выполнении основного упражнения.

Критериями эффективности становятся стабильные положительные сдвиги в показателях общей и специальной физической подготовленности. Для оценки эффективности скоростно-силовой подготовки применяется метод различных контрольных упражнений, который предусматривает многократное изменение показателей: время, расстояние, вес, число повторений и др. Измерение необходимо проводить в стандартных условиях после разминки, через определенные интервалы (1 раз в 1-2 недели), и обязательно по этапам тренировки [2].

При выполнении специальных упражнений следует придерживаться методических правил:

выражать ясно, понимать, какая двигательная задача решается в данном упражнении;

развивать двигательные ощущения, мышечную память и контроль за свободой движений;

следить за правильным рисунком, амплитудой, темпом и акцентами, а также угловыми значениями проявления максимальных мышечных усилий для избирательного и наиболее точного воздействия на определенные группы мышц в соответствии с рабочими фазами соревновательного упражнения;

видеть и чувствовать главное звено и оценивать эффект от упражнения;

повторное исполнение неточных движений чаще приносит только вред;

использовать рефлекторную силу и эластичность предварительно растянутых мышц, постоянно стимулировать рефлекс на растяжение, выполняя упражнения в ритме упругих покачиваний;

знать (а затем и чувствовать), что чем быстрее выполняется смена направления движения, переход от уступающего режима в работе мышц к преодолевающему, от сгибания к разгибанию, от "скручивания" к

"раскручиванию" и чем короче путь торможения, тем большее воздействие испытывает ваш опорно-двигательный аппарат в данном упражнении, концентрируйте волевые усилия на энергичном взрывном характере проявления усилий;

помнить, что число повторений в одном подходе должно быть до чувства легкого утомления, оптимально 25-30 в прыжковых упражнениях и без отягощений, 10-15 в упражнениях с применением малых отягощений или усилий на тренажерах;

до чувства утомления – полного утомления в подходе в упражнениях со средними отягощениями или усилиями; 4-6 повторений и 1-3 в упражнениях с большими и максимальными отягощениями. Продолжительность одного подхода для развития силы в пределах 10, с. Чем больше число повторений и время работы, тем больше развивается силовая выносливость. Отдых между подходами 3 мин. Используйте смешанные режимы:

использовать эффект последействия – "свежих следов", чередуя применение малых отягощений (пояс, жилет 0,25% от вашего веса) в основном и специальных упражнениях на технику и без отягощений;

увеличивать постепенно до максимального темпа при многократном повторении упражнений;

следует помнить, что изменение скорости движений при выполнении специальных и основного упражнений (от медленного, среднего, быстрого до очень быстрого) значительно обновляет их содержание и вносит новое в ощущения исполнителя. Поэтому правильные, но медленные движения следует рассматривать только как разминочные и настроечные;

нагрузка в силовой подготовке должна постепенно по неделям возрастать как по объему (большее число повторений), так и по интенсивности (увеличение веса отягощений или быстроты, темпа выполнения упражнений).

Заключение. Комплексная скоростно-силовая подготовка легкоатлеток-спринтеров является обязательным условием достижения высоких спортивных результатов. Грамотно спланированная программа, основанная на детальном понимании технических особенностей выбранного вида спорта и индивидуальной спецификой каждой спортсменки, способна вывести тренировочный процесс на новый качественный уровень. Такой подход гарантирует эффективное распределение ресурсов организма, снижение вероятности травм и

получение устойчивого прироста спортивных результатов.

Список литературы

1. Азизов С. В., Габдуллина А.З. Технология повышения скоростно-силовой подготовленности спринтеров //Scientific Impulse. 2024. Т. 2. № 19. С. 120-124.

2. Левченко А. В. Специальная силовая подготовка бегунов на короткие дистанции в годичном цикле: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2002. 23 с.

3. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлета. М.: Человек, 2012. 125 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ

А.В. Соустин[1], Е.С. Новак[2], Е.В. Спивак[3], К.Р. Тренгулов[4]

[1,2,3,4] Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются влияние физической культуры на здоровье учащихся. Обосновывается важность физической культуры упражнений, которые служат укреплению здоровья, развитию физических и умственных способностей учащихся. Описываются положительные характеристики физической культуры и ее влияние на организм человека.

Ключевые слова*:* физическая культура, здоровье, упражнения, физические упражнения, учащиеся.

К сожалению, статистика неумолимо констатирует ухудшение общего состояния здоровья детей в России [1]. Множество факторов тому виной. Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, появление гаджетов, компьютеров, где и идет негативная пропаганда от Западных СМИ. Поэтому важно укреплять защитные силы организма профилактическими мероприятиями, направленными на усиление иммунитета, а также с помощью физической активности. Чем раньше начать заниматься физкультурой и спортом, тем больше будет пользы для физического и психологического здоровья. Физкультура, спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. Существуют два разных понятия: физкультура и спорт. Физкультура направлена на укрепление здоровья, а спорт направлен на получение максимального результата и спортивных наград.

Физическая культура положительно влияет на рост, развитие и укрепление организма [2, 4]. Актуальными задачами являются привитие учащимся интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям. Но физкультура – это не просто бег и приседания. Это принцип, идеология, система, включающая комплекс действий и упражнений, грамотно поставленных и правильно выполняемых. Поэтому для того, чтобы занятия физкультурой были эффективны и приносили пользу организму, необходимо следовать определенным правилам. По мере взросления ребенка упражнения становятся более сложными и разнообразными. Родители должны проявлять заинтересованность в

том, чтобы в режиме дня детей ежедневно предусматривалась их двигательная активность. Важно, чтобы в использовании всех возможностей физической культуры достигалась совместная работа образовательных учреждений и семьи.

Стоит отметить то, что во многом отношение учащихся к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту зависит от семьи. Именно родители закладывают фундамент в будущее своих детей. Поэтому желательно родителей вовлекать в активный педагогический процесс, чтобы полученные ими знания воплощались в конкретной работе по воспитанию будущего поколения.

Положительные характеристики физической культуры [5]:

– при физических занятиях в человеческом организме происходит ускорение процессов метаболизма, в результате чего интенсивно сжигаются клетки жира;

– физическая культура помогает укреплению иммунитета, особенно против вирусных и простудных заболеваний;

– регулярные занятия физической культурой способствуют здоровому образу жизни, исключая курение табака и употребление алкогольных напитков;

– физическая культура положительно влияет на позвоночник человека, вырабатывая правильную здоровую осанку;

– постоянные физические упражнения способствуют укреплению мышечного каркаса, улучшают костную ткань, кислород намного легче поступает ко всем мышцам, за счет этого улучшается метаболизм в клетках и липидный обмен;

– благодаря занятиям физической культурой появляется большое количество сосудов, улучшается состояние сердечно - сосудистой системы;

– благотворно воздействует на нервную систему человека. Во время занятий физической культурой улучшается быстрота и ловкость, а также быстрота реакции;

– улучшает внимание и познавательные способности детей;

– человек становится более выносливым;

– развивает морально-волевые качества.

За счет новых движений и командных игр, например, игра в баскетбол, волейбол, футбол, развивается боковое зрение, что способствует быстроте принятия решений, улучшается мозговая деятельность. В процессе двигательной активности вырабатываются

эндорфины, гормоны счастья, которые повышают настроение и дают чувства удовлетворенности жизни.

В тех случаях, когда у ребенка есть проблемы со здоровьем, рекомендуются занятия лечебной физкультурой. Лечебная физкультура – комплекс физических и дыхательных упражнений, который оказывает общеоздоровительное и терапевтическое действие на юный организм. Занятия ЛФК очень полезны при хронических или врожденных патологиях опорно-двигательного аппарата, дыхательной, пищеварительной системы. Регулярная адекватная физическая нагрузка способствует гармоничному развитию ребенка и снижает частоту простудных и других заболеваний. Помимо основной задачи, лечебная физкультура обеспечивает необходимый положительный эмоциональный фон. Соревновательный дух в компании сверстников помогает выработать благоприятную мотивацию, являющуюся необходимым условием тренировки.

Продолжительность занятий лечебной физкультуры:

20-50 минут (в зависимости от возраста, физической подготовленности, выраженности нарушений, психоэмоционального состояния ребенка, особенностей лечебного комплекса).

Занятия проводятся под руководством специалиста-инструктора, где решаются следующие задачи [3]:

– выработка навыка правильной осанки;

– укрепление и оздоровление всего организма, тренировка дыхательной системы, сердца;

– расслабление и растягивание перенапряженных мышц;

– тренировка ослабленных мышц;

– удовлетворение физических и социальных потребностей ребенка в саморазвитии.

Важность физических нагрузок, в том числе на уровне физиологии человека, потребность в движении – одна из общебиологических особенностей человеческого организма. Физическая активность относится к числу основных факторов, которые регулируют уровень обменных процессов, работу мышц и суставов, а так контролирует работу сердца и центральной нервной системы. Физические нагрузки – это мощный источник стимулирующих и регулирующих влияний на организм [6].

Влияние физической активности на системы организма человека [2, 3, 4]:

1. Сердечно-сосудистая система

В общем виде физическая работоспособность пропорциональна тому количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно и с достаточно высокой интенсивностью. Поскольку длительная работа мышц лимитируется доставкой к ним кислорода, общая физическая работоспособность в значительной мере определяется кардиореспираторной производительностью. Частота сердечных сокращений у нетренированного взрослого человека в покое обычно составляет 72-84 в минуту, для сердца же тренированного спортсмена в покое характерна барикардия, т.е. частота сокращений ниже 60 ударов в минуту (иногда до 36-38).

Такой режим работы более выгоден для сердца, так как увеличивается время отдыха (диастола), во время которого оно получает обогащенную кислородом артериальную кровь.

2. Дыхательная система

Физические нагрузки увеличивают число альвеол в легких, совершенствуя дыхательный аппарат и увеличивая его резервы. Установлено, что у спортсменов количество альвеол и альвеолярных ходов увеличено на 15-20 % по сравнению с теми, кто не занимается спортом. Это значительный анатомический и функциональный резерв.

3. Мышечная система

Уже доказано научными экспериментами, что физические нагрузки преимущественно статистического характера ведут к значительному увеличению объема мышечной массы и увеличения веса мышц. Увеличивается поверхность их прикрепления на костях, укорачивается мышечная часть и удлиняется сухожильная. Происходит перестройка в расположении мышечных волокон в сторону более перистого строения. Количество плотной соединительной ткани в мышцах между мышечными пунктами увеличивается, что создает дополнительную опору. Кроме того, соединительная ткань по своим физическим качествам значительно противостоит растягиванию, уменьшая мышечное напряжение.

Таким образом, физическая культура играет критически важную роль в общем развитии ребенка, влияя на его физическое здоровье, когнитивные способности, эмоциональное благополучие и социальные навыки. Регулярные занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья, улучшению учебных достижений, развитию социальных связей и эмоциональной устойчивости. Интеграция

физической активности в образовательный процесс, создание благоприятной учебной среды и поддержка со стороны педагогов и родителей обеспечивают гармоничное и всестороннее развитие ребенка, готовя его к успешной и здоровой жизни в будущем.

Список литературы

1. Александрова В.П., Болгова И.В., Культура здоровья человека Практикум с основами экологического проектирования. М.:ВАКО, 2015. 144 с.
2. Влияние спорта на здоровье детей и подростков [Электронный ресурс] Режим доступа: http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/811
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка, Знать и уметь / Ю.И. Гришина. Феникс, 2014 г. 249 с.
4. Как спорт влияет на человека? // [Электронный ресурс]: URL: https://dzen.ru/a/YM_54DexDLd0xgR (дата обращения: 16.04.2023)
5. Монгуш Н.Н., Рагозина Н.А., Сытник Г.В. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека // Физическая культура студентов 2022. С. 33.
6. Фирсин С.А. Физическая культура и спорт в системе ценностей школьников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. №1. С. 185.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ

Е.В. Спивак [1], А.В. Соустин [2], Е.С. Новак [3], К.Р. Тренгулов[4]

[1,2,3,4] Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются физическая культура как профилактика травм у спортсменов. Обосновывается важность и необходимость правильно выстроенного тренировочного процесса и соблюдение определенных правил, которые служат для профилактики травматизма у спортсменов. Описываются особенности спортивного травматизма и общая профилактика травматизма на занятиях физической культуры и спорта.

***Ключевые слова**:* спорт, спортсмен, тренировка, травматизм, профилактика, здоровье, упражнения, физические упражнения.

Физические упражнения оказывают как положительные воздействия на организм человека, так и довольно часто являются фактором травмоопасных случаев. Уменьшение травматизма на занятиях физической культурой должна заключаться, прежде всего, в устранении определяющих его причин. Практика показывает, что использование методов предупреждения, а также разумное построение занятий и правильное распределение нагрузки позволяет уменьшить вероятность травматизма и тем самым существенно повысить оздоровительный эффект физкультурных занятий [1].

Травматизм – это совокупность травм, возникших в определённой группе населения за определённый отрезок времени. Наибольший уровень травматизма отмечается у мужчин в возрасте от 20 до 49 лет, а у женщин – от 30 до 59 лет. При этом во всех возрастных группах этот показатель значительно выше у мужчин. В составе общей заболеваемости доля травм составляет 15%, так на 1000 человек приходится 120-130 человек, получивших повреждения различной степени тяжести. В структуре причин смерти получение травм занимает третье место и имеет тенденцию к увеличению. Чаще всего травмы являются причиной смерти у лиц, не достигших возраста 30 лет. Виды травматизма. Травматизм принято делить на производственный 2 и непроизводственный. Наиболее часто люди получают бытовые травмы – почти 70% от общего числа. Около 20% травм получают на улице [5].

Особенности спортивного травматизма. Несмотря на то, что в структуре общего травматизма доля спортивных травм невысока, в большинстве видов спорта показатели травматизма имеют высокий процент. В зависимости от вида спорта структура травматизма имеет свои особенности, хотя есть некоторые общие тенденции. Отличительной особенностью причин спортивных травм является их разнообразие и зависимость от ряда факторов, как внешних, так и внутренних. Нередко внешние причины, вызывая определённые изменения в организме, создают внутреннюю причину, которая приводит к травме. Коррекция состояний, вызванных травмами, требует особого подхода как со стороны врачей, так и со стороны тренеров. Часто имея незалеченные травмы, спортсмены продолжают

тренироваться и участвуют в соревнованиях.

Главным значением в предупреждении спортивного травматизма имеет постоянный контроль со стороны администрации, тренеров, педагогов и судей за состоянием мест занятий, инвентаря, оборудования, защитных приспособлений, соответствующих виду спорта и правилам соревнований. Спортивный врач должен проверить, как выполняется этот контроль. В предотвращении спортивного травматизма имеет значение верно организованный учет травм, случившихся во время занятий и соревнований. После оказания первой медицинской помощи врач должен установить причину возникновения травмы. В этом значительную помощь ему оказывают тренеры, судьи, спортсмены. Не только тяжелые травмы, но и травмы средней тяжести нужно тщательно изучать, устанавливать причины их возникновения и определять подходящие меры по их устранению. Каждый такой случай подробно обсуждают на тренерском совете, а также со спортсменами. Для снижения вероятности травм важное значение имеет разминка перед тренировкой или соревнованием. Не следует рассматривать значимость разминки только как «разогревание мышц». Комплекс разминочных упражнения повышает уровень деятельности всего организма: возбуждение в нервных центрах, координирующая деятельность систем организма во время занятий, подготовка двигательного аппарата, увеличение газообмена, дыхание и кровообращение. Разминка формирует как бы общий рабочий фон, чтобы успешнее выполнять спортивные тренировки [2].

Общая профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом [2, 3, 4, 5]**:**

В независимости от вида спорта, существует общая профилактика травматизма, т.е. правила, несоблюдение которых значительно повышает риск получить травму.

1. Внимательность и собранность. На тренировке необходимо думать только о ней, и ни о чем другом. Быть сосредоточенным на своих действиях, выполнении правильной техники и не отвлекаться на посторонние разговоры и мысли.

2. Знание Техники Безопасности. В каждом виде спорта есть свои правила техники безопасности, с которыми вы должны ознакомиться в первую очередь. Например, в борцовском зале нельзя сидеть спиной к ковру, в тренажерном зале тяжелые веса должны подстраховываться партнером и т.д.

3. Качественный инвентарь и покрытия зала. Плохо висящий мешок может при падении нанести травму любому из тренирующихся.

4. Правильная форма и обувь. Длинные, не по размеру штаны могут зацепиться за пальцы ног. Неправильная или некачественная обувь для бега может привести к болям в голеностопном суставе и колене.

5. Соблюдение правил личной гигиены. Ногти надо стричь и на руках и на ногах. Одежду (форму) после тренировки сушить и почаще стирать. Использовать шлепанцы в общем душе и т.д.

6. Хорошая разминка и разогрев мышц. Плохая разминка приводит к растяжениям связочного аппарата, уменьшает подвижность и амплитуду.

7. Правильное выполнение техники движений и приемов. При освоении нового упражнения обязательно начинайте с изучения правильной техники выполнения движения, не торопитесь увеличивать амплитуду, скорость удара или рабочий вес штанги. Пусть ваш организм освоит новое движение, его правильную биомеханику. Именно в силу не сложившегося механизма межмышечной координации при освоении новых упражнений могут происходить растяжения и разрывы мышц, связок и сухожилий.

8. Адекватный расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня. Из-за переоценки возможностей своего организма и чрезмерном упорстве в занятиях спортом может возникнуть перетренированность. Также же чрезмерное упорство при растягивании очень часто оборачивается растяжением мышц и др.

9. Старые травмы нужно долечивать до конца. После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся может возникнуть новая (зачастую более серьезная) травма в силу ослабленности ослабленного, еще неокрепшего организма.

10. Профессионально подготовленный тренерский состав. Дает не только руководство при занятиях физической культурой и спортом, но и обеспечивает создание благоприятных и безопасных условий при проведения занятий.

11. Врачебный контроль. При некоторых заболеваниях (если нет запрета на тренировки) должен быть набор ограничений на упражнения и интенсивность тренировок. Например, при головных болях, внутреннем черепном давлении, смещении мозга и т.п. нежелательны резкие наклоны головы, стойка на руках и акробатика и, разумеется,

спарринги в контакт. Неверный подбор упражнений без учета состояния здоровья или поспешный допуск к тренировкам после перенесенных травм – верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне. Например, подбор комплекса силовых упражнений без учета здоровья и гибкости позвоночника может спровоцировать ухудшение его состояния. Первое время необходимо уделять внимание исправлению осанки и увеличению гибкости, а затем уже включать в программу более сложные движения. Грубые нарушения спортивного режима (употребление спиртного накануне тренировки) также вносят свой вклад в возникновение травм.

12. Баланс между силой и гибкостью. Регулярная тренировка гибкости позволит уменьшить тугоподвижность мышц, улучшить координацию, увеличить амплитуду движения в суставах. Тренировка силы может снизить риск небольших мышечных травм, поскольку более сильные мышцы лучше противостоят нагрузкам. Помимо укрепления мягких тканей (мышц, сухожилий, связок), тренировка силы повышает прочность костей, связок и суставов, тем самым повышая сопротивляемость механическим повреждениям.

Таким образом, в независимости от вида спорта, существует общая профилактика травматизма, т.е. правила, не соблюдение которых значительно повышает риск получить травму: внимательность и собранность, знание техники безопасности, качественный инвентарь и покрытия зала, правильная форма и обувь, соблюдение правил личной гигиены, хорошая разминка и разогрев мышц, правильное выполнение техники движений и приемов, адекватный расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня, старые травмы нужно долечивать до конца, профессионально подготовленный тренерский состав, нарушение методики тренировок, врачебный контроль, баланс между силой и гибкостью.

Список литературы

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. 3-е изд., стер. Москва : Кнорус, 2013. 238 с.

2. Загородный Г.М., Лосицкий Е.А. Медико-педагогические аспекты профилактики травматизма в спорте и фитнесе (доступ на сайте электронной библиотеки БГУ https://elib.bsu.by/)

3. Зотин В.В., Антоненко М.Н., Глушков А.С. Травма мениска коленного сустава //сб. тр. науч. практ. конф. "Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения". Томск, 2016. С.135-138

4. Как спорт влияет на человека? // [Электронный ресурс]: URL: https://dzen.ru/a/YM_54DexDLd0xgR (дата обращения: 16.04.2024)

5. Сырников А.Ю. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом // Правопорядок: история, теория, практика. 2014. №1 (2). С. 70-72.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

С.С. Сукненко [1], А.М. Заплутаев [2]

[1,2] Комсомольский-на-Амуре государственный университет,

г. Комсомольск-на-Амуре, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются современные подходы к формированию и развитию здорового образа жизни среди студенческой молодежи. Анализируются основные методы пропаганды здорового образа жизни. Особое внимание уделяется инновационным технологиям и междисциплинарным стратегиям, направленным на повышение уровня физической активности среди молодежи. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости комплексного подхода и внедрения современных информационных и образовательных технологий для эффективного формирования здорового образа жизни в студенческой среде.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, информационные технологии, формирование привычек, профилактическая работа, здоровье молодежи.

Введение. В современном обществе проблема формирования здорового образа жизни среди молодежи приобретает особую актуальность. Студенческий возраст является критическим периодом, в течение которого закладываются основы образа жизни, влияющие на здоровье в дальнейшем. Изменение социально-экономических условий,

развитие современных технологий и увеличение числа вредных привычек создают дополнительные вызовы для укрепления здоровья молодежи. В связи с этим особое значение приобретает разработка и внедрение современных подходов, направленных на мотивацию студентов к ведению здорового образа жизни. Целью данной статьи является анализ современных методов и стратегий формирования здорового образа жизни среди студентов.

Описание материалов и методов. В ходе исследования использовались общенаучные методы, метод анализа научной литературы и сравнительный анализ методов и технологий. Полученные данные позволили сделать выводы о необходимости комплексного и системного подхода к формированию здоровых привычек у молодежи, а также подчеркнуть важность использования современных технологий и междисциплинарных методов в профилактической работе.

Результаты и их обсуждение. Очевидно, что формирование полезных привычек, регулярные физические упражнения, соблюдение правильного режима дня и сбалансированное питание, играют важную роль в развитии полноценной и гармонично развитой личности [5]. Данные привычки способствуют укреплению физического и психологического здоровья, повышают работоспособность и способствуют личностному росту. В свою очередь, наличие вредных привычек, напротив, негативно влияет на развитие человека, мешая его личностному формированию и становлению.

К вредным привычкам можно отнести неправильный распорядок дня, недостаток сна и отдыха, нерегулярное питание или его неправильный режим, а также малоподвижный образ жизни, характеризующийся отсутствием физических нагрузок. Все перечисленные факторы в совокупности способствуют ухудшению общего состояния организма и повышают риск развития различных заболеваний.

Исследователи Д.А. Крылов и Е.В. Иванова провели опрос, выделив основные проблемы здоровья и благополучия студентов [4]. Согласно результатам опроса, лишь 15% студентов заявили, что следуют здоровому питанию, в то время как остальные 85% предпочитают нездоровую пищу, богатую жирами и быстрыми углеводами. Более 90% респондентов отметили, что в их рационе недостаточно фруктов и овощей, а вместо этого они часто

перекусывают чипсами, сладостями и газированными напитками. Что касается физической активности, только 20% студентов регулярно занимаются спортом или физическими упражнениями, а оставшиеся проводят свободное время, сидя за компьютером или мобильным устройством, предпочитая пассивный отдых активному. Данная картина крайне негативна.

На основе проведенных исследований, И.М. Воротилкина, Н.Г. Баженова и Р.И. Баженов выделили четыре ключевых компонента, направленных на формирование здорового образа жизни (ЗОЖ): когнитивный (объем знаний о ценности ЗОЖ), эмоциональный (отношение к ЗОЖ), смысловой (личностное восприятие значимости ЗОЖ) и деятельностный (владение навыками и методами укрепления здоровья) [1].

Также исследователи определили три уровня сформированности у студенческой молодёжи отношения к ЗОЖ как ценности:

– безразлично-потребительский, при котором ЗОЖ носит ситуативный характер и отсутствует потребность в нём;

– нейтрально-пассивный, при котором студенты осознают свою ответственность и знают о ЗОЖ, но редко используют эти знания на практике;

– осознанно-действенный, когда человек ясно понимает социальную значимость и ценность ЗОЖ и активно реализует это в своей жизни.

Как отмечает Э.И. Гюнтер, основные методы пропаганды здорового образа жизни включают проведение информационно-просветительских мероприятий, лекций и тренингов, создание образовательных проектов и кампаний, а также использование средств массовой информации и социальных сетей для распространения позитивных образцов поведения [3].

Особенности внедрения программ профилактики и формирования привычек у студентов заключаются в необходимости адаптации программ к возрастным и психологическим особенностям молодёжи. Важно активное вовлечение студентов через практические занятия, тренинги и групповые активности, а также создании поддержки со стороны учебных заведений и преподавателей.

Важным аспектом является системный и комплексный подход, включающий просветительскую работу, мотивацию, развитие навыков саморегуляции и формирование осознанного отношения к своему

здоровью, что способствует устойчивому внедрению здоровых привычек и профилактике вредных форм поведения.

Система высшего образования обладает рядом достоинств в формировании потребностей здорового образа жизни у студентов, таких как наличие научно-обоснованных программ и возможность развития компетенций в области здоровья, а также создание условий для формирования правильных привычек и знаний [2]. Однако у нее есть и существенные недостатки: недостаточная интеграция вопросов ЗОЖ в учебный процесс, слабое внимание к практическим аспектам формирования здоровых привычек и др.

Особое внимание уделяется инновационным технологиям и междисциплинарным стратегиям, направленным на повышение уровня физической активности, рационального питания, психологического благополучия и профилактики вредных привычек среди молодежи.

Использование современных цифровых платформ, мобильных приложений и виртуальных тренингов позволяет более эффективно мотивировать студентов, обеспечивая персонализированный подход и постоянную поддержку.

Междисциплинарные программы объединяют знания из медицины, педагогики, психологии и спорта, что способствует более комплексному и системному решению задач формирования здорового образа жизни у молодежи.

Заключение. В заключение, можно отметить, что пропаганда здорового образа жизни и внедрение программ профилактики среди молодежи требуют комплексного и инновационного подхода. Только при условии активного вовлечения студентов, использования современных информационно-коммуникационных средств и учета их психологических и социальных особенностей можно добиться устойчивых положительных изменений и формирования здоровых привычек.

Важной задачей является создание условий, способствующих развитию осознанного отношения к собственному здоровью, а также поддержка инициатив, направленных на повышение физической активности, правильное питание и психологическое благополучие молодёжи. Реализация таких мероприятий требует системного подхода, постоянной мотивации и межсекторного сотрудничества, что в перспективе позволит значительно снизить риск развития вредных привычек и повысить качество жизни будущих поколений.

Список литературы

1. Воротилкина И. М., Баженова Н. Г., Баженов Р. И. Современные тренды здорового образа жизни студентов // Мир науки. Социология, филология, культурология. 2022. Т. 13, № 4. С. 1-15.

2. Галеев И. Ш., Минигалеева А. З. Недостатки и преимущества системы высшего образования в формировании потребностей здорового образа жизни студентов // Теория и практика физической культуры. 2021. № 6. С. 5-7.

3. Гюнтер Э. И., Фадейкина В. С. Отношение современной студенческой молодежи к здоровому образу жизни // Наукосфера. 2023. № 12-2. С. 149-153.

4. Крылов Д. А., Иванова Е. В. Формирование здорового образа жизни студентов // Вопросы экспертизы и качества медицинской помощи. 2023. № 6. С. 41-43.

5. Налимова М. Н. Особенности формирования здорового образа жизни студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 101-3. С. 93-95.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ

О.Б. Трофимов [1], Р.И. Ляпин [2]

[1,2] Пензенский государственный университет, г.Пенза, Россия

Тазобедренные суставы играют значительную роль в обеспечении двигательной деятельности человека. Однако, патологические измения, которые развиваются в данном двигательном сегменте, могут стать причиной значительного снижения двигательной активности, ухудшения качества жизни.

Заболевания тазобедренного сустава, являются одной, из наиболее частых проблем в ортопедии, приводящих, со времнем, к развитию коксартрозу. По данным Всемирной организации здравоохранения, деформирующий коксартроз - дегенеративное

заболевание тазобедренного сустава, стабильно занимает второе место по частоте заболеваемости и первое место по срокам нетрудоспособности. Особенности течения заболевания, стадии его развития, показатели тяжести поражения сустава определяют подходы к выбору методов лечения. Если на ранних стадиях развития коксартроза отдается предпочтение консервативному лечению, то на поздних этапах применяют оперативное вмешательство.

Эндопротезирование тазобедренного сустава является одной из наиболее часто выполняемых ортопедических операций в мире. Этот метод лечения позволяет восстановить подвижность сустава и значительно улучшить качество жизни пациентов, страдающих от серьёзных заболеваний суставов или последствий травм. Однако успешность данной операции во многом зависит от последующего реабилитационного периода, который играет ключевую роль в восстановлении функциональной активности и предотвращении осложнений.

Несомненно, что индивидуальные физиологические особенности пациента играют ключевую роль в процессе реабилитации после эндопротезирования тазобедренного сустава. Возраст пациента значительно влияет на скорость восстановления, так как у пожилых людей часто наблюдается снижение физической активности и наличие сопутствующих заболеваний, что замедляет процесс реабилитации. Одним из важнейших факторов является состояние мышечной системы человека до операции: пациенты с хорошо развитой мускулатурой быстрее восстанавливают подвижность нижней конечности и возвращаются к нормальной жизни.

Индивидуальные особенности метаболизма и кровообращения, также могут существенно влиять на процесс заживления тканей и адаптации к эндопротезу. Например, у пациентов с диабетом процесс восстановления может занимать гораздо больше времени, чем у здорового человека. Это требует более тщательного подхода к планированию реабилитационных мероприятий. Таким образом, учет этих факторов позволяет разработать персонализированный план комплексной реабилитации, что способствует улучшению общего результата и ускоряет возвращение пациента к полноценной жизни.

Одним из направлений комплексной терапии, является лекарственная терапия. После операции важно принимать все прописанные врачом лекарственные средства. Так, пациенту могут

быть назначены: препараты с кальцием, белковые добавки, гастропротекторы, препараты, улучшающие работу мочевыделительной системы, антикоагулянты, противомикробные средства. Они необходимы для предотвращения послеоперационных осложнений и ускорения выздоровления больного.

Важную роль играет и психологическая реабилитация. Психологическое состояние пациента имеет большое значение в процессе реабилитации после эндопротезирования тазобедренного сустава. Исследования показывают, что пациенты, испытывающие высокий уровень тревожности и депрессии, медленнее восстанавливаются. Эти состояния могут снижать уровень мотивации, необходимой для активного участия в реабилитационных мероприятиях, таких как физические упражнения и терапевтические процедуры. Напротив, положительный психологический настрой способствует ускорению процесса восстановления, так как такие пациенты более охотно и активно следуют рекомендациям медицинских специалистов, что улучшает их физическое состояние и повышает качество жизни.

Физиотерапевтические методики усиливают действие лекарственных препаратов и дополнительно оказывают различные положительные эффекты. В восстановительный период больному могут быть назначены: грязелечение, бальнеотерапии, электрофорез, лазеротерапия, УВЧ, электромиостимуляция, магнитотерапия; массаж и др. Физиотерапия помогает активировать обменные и регенеративные процессы, улучшить трофику тканей, устранить отечность, боль и воспаление, стимулировать лимфо- и кровообращение на участке вокруг эндопротеза. Это значительно снижает полеоперационное восстановление.

В рамках физической терапии после эндопротезирования тазобедренного сустава могут применятся различные методы, направленные на восстановление функциональности и снижение болевого синдрома. Одним из ключевых подходов является использование изометрических упражнений, которые укрепляют мышцы вокруг сустава без излишней нагрузки на него. Эти упражнения особенно эффективны на ранних этапах реабилитации, когда важно минимизировать риск повреждений. При этом активно используется гидротерапия, способствующая улучшению мышечной активности и снижению болевых ощущений.

Инновационные подходы в восстановлении подвижности конечности включают использование биологической обратной связи, что помогает пациентам лучше осознавать и контролировать свои движения. Это достигается с помощью специальных устройств, отображающих информацию о движениях в реальном времени. Такой метод способствует более быстрому и качественному восстановлению двигательной активности, а также формированию правильных двигательных навыков.

Комплексный подход к реабилитации после эндопротезирования тазобедренного сустава включает в себя сочетание различных методов, таких как физическая терапия, медикаментозное лечение и психологическая поддержка. Согласно исследованию, опубликованному в журнале 'Clinical Rehabilitation', пациенты, проходившие реабилитацию с использованием комплексного подхода, демонстрировали на 30% более высокие показатели восстановления в течение первого года после операции. Это свидетельствует о значительной роли интеграции различных методов в достижении оптимальных результатов реабилитации. Комплексные программы позволяют учитывать индивидуальные потребности каждого пациента, что способствует улучшению качества жизни и снижению риска осложнений. Кроме того, применение современных технологий, таких как роботизированные тренажёры, увеличивает амплитуду движений в суставе на 15-20% по сравнению с традиционными методами. Такие данные подчеркивают важность внедрения инновационных решений в процесс реабилитации.

Список литературы

1. Буявых А. Г. Физическая терапия хирургических, травматологических и ортопедических заболеваний и повреждений. М.: МИА, 2019. 493 с.

2. Горянная Н.А., Ишекова Н.И., Попов В.В. Динамика психоэмоционального состояния пациентов на первом этапе реабилитации после эндопротезирования тазобедренного сустава // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 3. С. 49-50.

3. Ибатов А. Д. Основы реабилитологии: учеб. пособие / А. Д. Ибатов, С. В. Пушкина. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. 160 с.

4. Иванов А. А., Козырева О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия. М.: Советский спорт, 2010. 141 с.

5. Кавалерский Г. М. Травматология и ортопедия: учеб. пособие. М.: Академия, 2013. 640 с.

6. Курбанов С. Х. Индивидуальная реабилитация после эндопротезирования тазобедренного сустава. СПб: Сова, 2009. 38 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

О.Б. Трофимов

Пензенский государственный университет, г.Пенза, Россия

На данный период, в школьном образовании, существуют проблемы физической реабилитации детей с различными заболеваниями. По данным Всемирной организации здравоохранения, около 3% детей составляют дети-инвалиды. На одном из первых мест среди причин детской заболеваемости и инвалидности находятся сердечно-сосудистые заболевания. В России показатели заболевания детей системы кровообращения неуклонно растут.

В современной общеобразовательной школе крайне обострены медико-педагогические проблемы, связанные с физическим воспитанием детей с ограниченными возможностями здоровья, которые сталкиваются со значительной умственной и физической нагрузкой. Восстановление функционального состояния организма школьников, имеющих особые образовательные потребности, особенно в условиях общеобразовательного учреждения крайне важно. Поэтому проблема физической реабилитации школьников с ограниченными возможностями здоровья, в частности с сердечно-сосудистыми заболеваниями, является достаточно актуальной.

Высокая распространенность сердечно-сосудистых заболеваний в школьном возрасте объясняется не только недостаточностью обеспечения больных высокотехнологичными видами медицинской помощи, но и недостаточной разработанностью профилактических и реабилитационных мероприятий для школьной системы образования. На современном этапе одной из основных задач российского здравоохранения и образования, в сфере сохранения здоровья подрастающего поколения, являются меры по предупреждению возникновения и реабилитации детей с заболеваниями сердца и сосудов.

Основными признаками для назначения специальной группы являются достаточно продолжительное время (около года) после окончания острого ревматического процесса, полное отсутствие

активных воспалительных процессов в организме (ревматических и др.), отсутствие сосудистых кризов (гипертонических и др.), полное отсутствие недостаточности кровообращения и явлений перегрузки отделов сердца, достаточно хорошая реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузки умеренной интенсивности.

Иногда специальная группа назначается при симптомах неясных изменений в сердце (сердцебиение, одышка, кардиалгия и т.п.) на фоне имеющихся в организме хронических инфекционных очагов при условии отсутствия сердечной недостаточности и другой патологии (например, угрозы ревматизма).

При сердечно-сосудистой патологии наблюдаются различные функциональные изменения во всем организме, поэтому реакция организма на все виды физических нагрузок ослаблена. Однако наиболее травматичными упражнениями будут считаться те, в которых участвует большая мышечная масса организма и выполняется работа большой мощности. В этом случае в организме создается значительный кислородный запрос, и сердечно-сосудистая система перенапрягается, обеспечивая значительное увеличение минутного объема циркулярной крови.

При коротких скоростных и силовых упражнениях не создается особого кислородного запроса и минутный объем крови не увеличивается значительно. Такие упражнения не вызывают особенного напряжения миокарда, но они повышают тонус сосудов и могут оказаться неблагоприятными при гипертонической болезни. Вместе с тем физические упражнения динамического, циклического характера, выполняемые с малой и умеренной интенсивностью, оказывают благоприятное оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую систему в целом. Не противопоказаны интенсивные, скоростные и силовые упражнения при условии участия в них малых мышечных групп (например, только мышц рук, голеней и т.д.) и при условии небольшой реакции на них со стороны сердечно-сосудистой системы. Это важно помнить при развитии определенных профессионально-прикладных двигательных качеств, связанных с силой и быстротой в отдельных мышечных группах. Такие упражнения оказывают благоприятное влияние при наличии гипотонии. При сердечно-сосудистой патологии могут широко использоваться физические упражнения со сложной биомеханической структурой (гимнастические, акробатические), выполняемые с небольшой

интенсивностью.

Физические упражнения играют большую роль в оздоровлении болезненно измененной сердечно-сосудистой системы, восстановительные возможности которой чрезвычайно велики. Поэтому необходимо настойчиво использовать занятия физическими упражнениями, не допуская при этом перенапряжений. Признаками перенапряжения сердечно-сосудистой системы могут быть ухудшение общего состояния, снижение работоспособности, повышение пульса, падение или повышение кровяного давления в покое, возникновение аритмии, неблагоприятная реакция на нагрузки во время занятий (субъективные жалобы, одышка, побледнение и т.п.). В этих случаях необходимо прекратить занятия или снизить нагрузки и провести дополнительное врачебное обследование. Признаками улучшения состояния сердечно-сосудистой системы в процессе занятий являются улучшение самочувствия, настроения, повышение общей и физической работоспособности, снижение величины реакции сердечно-сосудистой системы (пульса, артериального давления) в ответ на стандартную нагрузку, стабильные пульс и артериальное давление в покое.

Физические упражнения должны быть направлены на самые различные стороны болезненного процесса. Грамотное применение упражнений на уроках физической культуры, в специальных медицинских группах, способствуют не только улучшению самочувствия ребенка, но и эффективному развитию двигательных качеств, которые несомненно пригодятся ему в дальнейшей жизни.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ, В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ, ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

О.Б. Трофимов

Пензенский государственный университет, г.Пенза, Россия

Основными требованиями для занятий в специальной группе при заболеваниях органов дыхания являются: редкие обострения хронических заболеваний (не чаще 1-2 раза в год); достаточно продолжительное время после острых заболеваний и обострений (не

ранее чем через 1-2 месяца после прекращения всех проявлений острого периода или 4-6 месяцев после операций); отсутствие легочной и сердечной недостаточности; благоприятное течение туберкулезного процесса.

При данном виде заболеваний, как правило, наблюдается снижение устойчивости организма к простудным факторам и другим вредным условиям среды. В болезненный процесс вовлекается малый круг кровообращения и сердце. Поэтому часты проявления сердечно-сосудистой недостаточности, ограничивающие применение физических упражнений. Расстройство дыхательной функции выражается в снижении дыхательных объемов (жизненной емкости легких, объема вдоха и выдоха), в снижении мощности дыхания (объемной скорости вдоха и выдоха) из-за уменьшения эластичности лёгочной ткани, спазматического состояния бронхиального дерева.

Одним из существенных факторов, усугубляющих недостаточность дыхательной функции, является ослабление мышечной системы, в первую очередь группы мышц, участвующие в дыхании: диафрагмы, мышц грудной клетки, спины, живота, шеи. Нередко дыхательную функцию затрудняют атрофии, деструктивные изменения лёгочной ткани, деформации грудной клетки т. п. Всё это определяет ряд требований к применению средств физического воспитания.

Особое значение при заболеваниях органов дыхания имеет соблюдение высоких требований к санитарно-гигиеническим условиям занятий и специальных требований к климату и микроклимату помещений. Нельзя проводить занятия при загрязненном и чрезмерно влажном воздухе. На открытой местности зимой занятия не должны проводиться при температуре ниже – 15°при большой влажности. Не допускаются сильные охлаждения и перегревания. Большое значение имеют закаливающие водно-воздушные процедуры и солнечные ванны. Все мероприятия должны выполняться с большой осторожностью и в уменьшенных дозировках.

Из специфических средств физического воспитания наиболее травматичны, при хронических заболеваниях органов дыхания, высокоинтенсивные и скоростные упражнения из-за возможных перегрузок малого круга кровообращения и сердца. Подобные упражнения не рекомендуются и из-за неполноценности собственно дыхательного аппарата, малой мощности дыхания при бронхиальной

астме (в результате спазматического состояния бронхов) и при эмфиземе. Благоприятны упражнения динамического циклического характера малой и умеренной мощности с участием больших мышечных групп. Большое значение имеют дыхательные упражнения, динамические и статические. Не противопоказаны самые различные гимнастические, акробатические, игровые и профессионально-прикладные упражнения при условии оптимального их дозирования. Критерием оптимально выбранной нагрузки является благоприятная реакция сердечно-сосудистой системы и аппарата дыхания.

В большинстве случаев школьников, с легочными заболеваниями, можно перевести в подготовительную группу после полного прекращения обострений, при минимальных клинических проявлениях хронического процесса, хорошем общем самочувствии и благоприятной реакции организма на физические нагрузки. Нередки неблагоприятные формы течения заболевания, когда предпочтительно заниматься только лечебной физической культурой. Перевод в основную группу при хронических заболеваниях часто невозможен.

СОВРЕМЕННЫЕ ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ПОДХОДЫ ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛУ В КИТАЕ

Чжун Цзюньсян [1], Д.И. Нестеровский [2]

[1,2] Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Развитие баскетбола в Китае базируется на постоянном поиске эффективных технологий подготовки спортивных резервов. Представлен анализ современных методик обучения основам техники игры и формирования навыков игровых технико-тактических действий.

Ключевые слова: китайский баскетбол; обучение навыкам игры; геймифицированный подход; контекстуализированный подход интегрированные прикладные стратегии.

Баскетбол относится к числу одного из популярнейших видов спорта в Китае. Китайцы любят игру в баскетбол. И такое отношение стимулирует непрерывное совершенствование системы подготовки спортсменов на различных этапах становления их мастерства. Особое внимание уделяется базовой подготовке юных баскетболистов,

предопределяющей развитие баскетбольных талантов и перспективу дальнейшего роста спортивных результатов на международной арене. Предпочтение отдается интегральным концептуальным подходам, которые авторитарно представлены и в отечественной научно-методической литературе [1, 3].

Научный и профессиональный интерес представляют некоторые креативные разработки, актуализированные в китайской системе спортивной тренировки баскетболистов.

Геймифицированный подход к обучению баскетболу. Этот подход основан на технике, правилах и тактике баскетбола, сочетая в себе увлекательность, соревновательный дух и интерактивность игр. Благодаря установлению четких целей, правил и механизмов вознаграждения, учащиеся могут учиться через игру и соревнование, активно участвуя в тренировках и закрепляя свои навыки.

Особенности:

1. Игровой подход: Забавные названия, реквизит и инновационные правила снижают монотонность тренировок и стимулируют энтузиазм учащихся.

2. Соревновательный подход: Индивидуальные или командные соревнования разжигают соревновательный дух, повышая концентрацию и взрывную реакцию.

3. Фрагментированная интеграция навыков: Отдельные навыки, такие как ведение мяча, пас и броски, разбиваются на игровые задачи. Техническая точность не акцентируется; навыки приобретаются естественным образом посредством повторяющихся тренировок.

4. Низкий порог входа: Правила можно корректировать в зависимости от возраста и уровня подготовки (например, площадки меньшего размера, упрощенные соревнования), что делает подходящими для новичков и подростков.

Конкретные методы реализации и практические примеры:

Игра: «Приключение с дриблингом»

Цель: Закрепить навыки ведения мяча в движении и на месте, а также улучшить чувство владения мячом.

Правила: Разделите площадку на сектора 10×10 метров и установите 3-5 «точек препятствий» (конусов). Учащиеся играют в группах. Во время ведения мяча учащиеся должны избегать препятствий, уклоняясь от «мешающих» (учителей или более способных учеников, которые могут слегка коснуться мяча, но не

могут его перехватить). Очко начисляется за успешное достижение финишной черты без касания мячом земли. Побеждает группа, показавшая наименьшее время.

Продвинутый уровень: Добавьте вариации ведения мяча (высокий и низкий дриблинг, чередование ведения левой и правой рукой, ведение с изменением направления) или поставьте задачу «выполнить один ведение двумя руками в точке препятствия».

Рекомендации по внедрению:

1. Упростите и уточните правила: Избегайте использования сложных правил, отнимающих много времени на обучение. Объясняйте правила простым языком и при необходимости демонстрируйте детали.

2. Безопасность прежде всего: Заранее проверьте место проведения и оборудование (давление воздуха в баскетбольном мяче, устойчивость препятствий) и подчеркните правильность движений во время контакта (не толкайте и не тяните).

3. Полное участие: Уделяйте внимание ученикам с более слабыми навыками. Рассмотрите такие методы, как «сильные против слабых групп» или «закрепленные товарищи по команде», чтобы не допустить отчуждения отдельных учеников.

4. Своевременная обратная связь и поощрение: В первую очередь давайте положительную обратную связь, например: «Вы очень умело вели мяч и меняли направление» или «Вы отлично справляетесь с передачами». Поощряйте учеников, которые не добились прогресса, и не обескураживайте их.

Контекстуализированный подход к обучению баскетболу. Эта модель обучения имитирует реальные баскетбольные матчи, повседневную жизнь или конкретные сценарии, интегрируя учебные цели в конкретные ситуации. Она позволяет учащимся комплексно применять навыки, развивать тактическое мышление и развивать адаптивность, «решая практические задачи» [2]. Основной принцип – «использование сценариев как средства, а задач – как руководства».

Особенности:

1. Высокая аутентичность: Сценарии основаны на реальных играх или практических ситуациях и точно соответствуют когнитивным и практическим потребностям учащихся.

2. Комплексность: Требует интеграции различных навыков и знаний (техник, правил, тактики, коммуникации), а не отработки одного навыка.

3. Инициатива и креативность: Учащимся необходимо самостоятельно оценивать и принимать решения, основываясь на меняющихся ситуациях, развивая адаптивность и творческие способности к решению проблем.

4. Упор на развитие мышления: внимание уделяется не только тому, «как это сделать» (применение навыка), но и тому, «почему это нужно делать именно так» (тактическая логика).

Имитационный сценарий соревнований

Сценарий: «Быстрый прорыв и контратака»

Цель: Развивать скорость быстрого прорыва, точность передач и бдительность в контратаке.

Условия: Смоделировать ситуацию «быстрого прорыва после перехвата» в игре на площадке, занимающей всю игровую площадь. Разделите учеников на атакующую и защитную группы. Нападающая группа удерживает мяч на своей половине площадки, а защищающаяся – на своей. Когда защищающаяся группа успешно перехватывает мяч, она должна немедленно начать быстрый прорыв и сделать бросок, прежде чем нападающая группа сможет перехватить мяч. Если у нападающей группы перехватывают мяч, она должна быстро перехватить мяч, чтобы не дать сопернику забить гол во время быстрого прорыва.

Этапы выполнения:

1. Сначала учитель демонстрирует базовую тактику быстрого прорыва (например, «Передай мяч партнеру по команде сразу после перехвата», «Два партнера по команде бегут вдоль боковой линии, а один партнер по команде следует за ними по центру»).

2. Каждая группа выполняет 5 упражнений на атаку и защиту, фиксируя процент успешных быстрых прорывов и контратак. Преподаватель предоставляет обратную связь по выявленным проблемам (например, «Слишком медленная передача мяча во время быстрого прорыва, что даёт защите время восстановиться», «Отсутствие контроля в центре во время контратаки, что приводит к ограничению фокусировки на нападении»).

Рекомендации по реализации:

1. Разработка реалистичного сценария: Убедитесь, что сценарии соответствуют возрасту, уровню подготовки и когнитивным характеристикам учащихся, избегая чрезмерно сложных или нереалистичных сценариев.

2. Четкие цели и задачи: Каждый сценарий должен иметь четкие учебные цели и конкретные задачи, позволяя учащимся понимать, «что делать» и «какого эффекта достичь».

3. Достаточная самостоятельность: Поощряйте учащихся мыслить самостоятельно и смело пробовать. Учителя должны выступать только в роли проводников и комментаторов, не вмешиваясь напрямую в решения и действия учащихся.

4. Уделяйте особое внимание рефлексии и подведению итогов: После завершения сценария организуйте учащихся для обмена опытом и обсуждения проблем. Затем учителям следует предоставить адресную обратную связь, чтобы помочь учащимся организовать свои навыки и логическое мышление.

Интегрированные прикладные стратегии:

1. Геймификация как основа, контекстуальное развитие: новички сначала закрепляют базовые навыки (такие как дриблинг и передачи) с помощью геймификации, развивая интерес и чувство мяча. Когда навыки достигнут определённого уровня, переходите к контекстуальному обучению, моделируя игровые ситуации, чтобы позволить учащимся всесторонне применять свои навыки.

2. Интеграция игровых элементов в контексты: добавляйте механизмы соревнования и вознаграждения в контекстуальное обучение для повышения вовлечённости. Например, в сценарии «последние 30 секунд игры» установите награды, такие как «команда, успешно забросившая победный мяч, получает дополнительные очки» и «команда с лучшей тактической разработкой получает медаль».

3. Внедрение реалистичных сценариев в игры: добавляйте правила и давление реальных игр в игровое обучение, приближая игры к реальным боевым действиям. Например, в «мини-баскетбольной игре 3 на 3» можно включить реалистичные правила, такие как «никаких преднамеренных фолов в последнюю минуту» и «броски, превышающие лимит времени, считаются недействительными».

Список литературы

1. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. 6-е изд., перераб. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 352 с.

2. Нестеровский Д.И. Интегральная подготовка баскетболисток в учебно-тренировочных группах 1-2-го года обучения: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. М.: МОПИ, 1989. 24 с.

3. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренера. М.: ФИС, 1987. 175 с.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА КОНЬКАХ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ 9-10 ЛЕТ

А.И. Юрина[1], С.В. Чистякова[2], К.К. Скоросов[3]

[1] ГАПОУ ПО УОР Пензенской области, Россия

[2,3]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. На основании анализа научно-методической литературы, авторами разработан специализированный комплекс упражнений на коньках и выдвинуто предположение, что его применение будет способствовать более эффективному воспитанию скоростных способностей шорт-трековиков.

Ключевые слова: шорт-трек, скоростные способности, специализированный комплекс, скоростной барьер, серии, интервалы отдыха.

При разработке специализированного комплекса упражнений на коньках для воспитания скоростных способностей шорт-трековиков, за основу положена теория адаптации человека к физическим нагрузкам как важная теоретическая предпосылка физической тренировки, а именно свойства кумулятивной адаптации, где приспособительные изменения возникают под влиянием регулярно повторяющихся внешних воздействий и приобретают устойчивый характер. В то же время при его применении учтено, что при монотонном повторении одних и тех же упражнений, тренировочный эффект продолжается только определенное время, после чего внешние воздействия перестают быть активными раздражителями, тренирующее значение исчезает, дальнейшее интенсивное развитие организма не происходит.

В процессе кумулятивной адаптации осуществляется переход адаптированных систем организма в качественное новое состояние, т.е. прогрессивное повышение организма, его развитие. Следовательно, опираясь на свойства процесса адаптации человека к физическим нагрузкам, можно точно подбирать те или иные воздействия: последовательные нагрузки, специальные упражнения целостного движения, определяя частоту, длительность и количество повторений, осознанно формировать новые признаки двигательной функции человека, то есть программировать и осуществлять ее развитие в заданном направлении.

В основе разработанной экспериментальной методики воспитания скоростных способностей шорт-трековиков заложена идея использования общепринятых средств и разработанного специализированного комплекса упражнений на коньках на основе алгоритма их встраивания в тренировочные занятия юных шорт-трековиков 9-10 лет.

Методика предусматривает частичное замещение общепринятых средств подготовки специализированным комплексом упражнений на коньках направленных на воспитание тех же скоростных способностей, решающих те же цели и задачи. Интегрирование данного комплекса не приводит к увеличению продолжительности занятий и общего времени специализированной подготовки.

При разработки специализированного комплекса упражнений на коньках и методики его применения мы использовали данные научных исследований.

Опираясь на научные данные [3] мы пришли к выводу, что использование сенситивного периода для воспитания скоростных (дистанционных) способностей в возрасте 9-10 лет позволит

оптимизировать процесс воспитания этой способности у шорт-трековиков на начальном этапе подготовки.

Установлено [4], что однородность тренирующих воздействий и контролируемость их объемов и интенсивности, является наиболее эффективной формой организации тренировочного процесса детей с целью воспитания скоростных способностей.

Так как, в начале учебно-тренировочного занятия, степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна, комплексы упражнений направленные на воспитание скоростных способностей применяют после разминки в начале основной части [5].

Анализ научной и учебно-методической литературы позволил выявить широкий круг параметров нагрузки, направленной на воспитание скоростных способностей.

В разработанном специализированном комплексе упражнений на коньках для воспитания скоростных способностей, следуя рекомендациям [2] длительность нагрузки (упражнения) составляет 7", так как биохимической основой проявления максимальной скорости циклических движений служит мощность креатинфосфатного механизма, функции которого разворачиваются во времени в пределах 6-7", при беге более 7" начинает проявлять себя фактор скоростной выносливости, обусловленный гликолитическими процессами. Интервалы отдыха между повторениями нагрузки (упражнения) составит 2' согласно экспериментальных данных [1]. Воспитание скоростных способностей лучше всего достигается [2] при выполнении серий, составленных из 3-4 повторений упражнений и использовании 3-х серий [1].

Недостатком повторного метода является то, что многократное выполнение одного и того же движения приводит к образованию динамического стереотипа темпа и ритма движений, носящее название

«скоростного барьера» [5]. При этом стабилизируется не только пространственные, но и временные характеристики движения, скорость и частота, в связи с чем образуется «скоростной барьер» [5]. В нашем специализированном комплексе упражнений на коньках мы избегаем образования «скоростного барьера» краткосрочностью программы (12 занятий), что не противоречит мнению исследователей о возможном применении, при воспитании скоростных способностей, однонаправленных физических нагрузок в течение 8-12 учебно-тренировочных занятий, проводимых через день [4].

Таким образом, разработанный специализированный комплекс упражнений на льду для воспитания скоростных способностей у шорт-трековиков 9-10 лет имеет следующие параметры: 3 серии упражнений по 4 повторения с длительностью работы 7", интервалом отдыха между повторениями 2', а интервалами отдыха между сериями 3'. Применяется комплекс в начале основной части учебно-тренировочного занятия в течение 12 тренировок по 3 тренировки еженедельно.

При разработке специализированного комплекса упражнений на льду нами были подобраны 3 упражнения направленные на воспитание специальных скоростных способностей шорт-трековиков: бег по прямой с ходу + вход в поворот; бег по повороту с ходу по кругу; бег со старта + бег по повороту.

По мнению В.М. Зациорского [5], скоростные способности необходимо воспитывать, прежде всего, в условиях осуществления той двигательной деятельности, которая присуща данному виду спорта. Применяя эту группу упражнений в процессе подготовки, мы тем самым планируем формировать соответствующие и наиболее значимые скоростные способности у шорт-трековиков 9-10 лет, создавая предпосылки для более эффективного выполнения сложных двигательных действий и качественного освоения скоростной техники

движений.

Список литературы

1. Волков Н.И., Карасев А.В., Хосни М. Теория и практика интервальной тренировки в спорте. М.: Воен. Акад. Им. Ф.Э. Дзержинского, 1995. 196 с.

2. Габрысь Т. Анаэробная рабоспособность спортсменов (лимитирующие факторы, тесты и критериии, средства и методы тренировки): Автореф. дис. … д-ра пед. наук. М., 2000. 57 с.

3. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. … д-ра пед. наук. М., 1979. 26 с.

4. Ежевская К.А. Обоснование стандартной тестовой тренировочной программы для оценки оптимального уровня развития быстроты у детей 4-6 лет: Автореф. дис. … канд. пед. наук. М., 1995. 23 с.

5. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. 4-е изд. М. : Спорт, 2019. 200 с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Аллакин Юрий Александрович – к.пед.н., доцент кафедры «Циклические виды спорта» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Анисимов Алексей Владимирович – к.ю.н., доцент, доцент кафедры «Общественных наук» ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет» г. Владимир, Россия, доцент кафедры «Теоретических и медико-биологических основ физической культуры» ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет», г. Владимир, Россия.

Батяйкин Александр Степанович – заслуженный тренер Республики Казахстан, мастер спорта международного класса, тренер по лыжным гонкам.

Беляев Сергей Николаевич – к.пед.н, доцент кафедры «Циклические виды спорта» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Битков Максим Васильевич – начальник отдела Управления информационной политики и связей с общественностью, Отдел интернет коммуникаций ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Большунов Александр Александрович – аспирант ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия; Центр спортивной подготовки Республики Татарстан, г. Казань, Россия.

Волкова Алеся Андреевна – выпускница 2025 года направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), профиль подготовки «Физическая реабилитация» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Волков Валерий Геннадьевич – к.и.н., профессор кафедры «Гимнастика и спортивные игры» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Грачева Диана Андреевна – инструктор по спорту Спортивной школы олимпийского резерва «Союз» г. Заречный, Пензенская область, Россия.

Гудашева Виктория Александровна – студентка направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), профиль подготовки «Физическая реабилитация» Института физической

культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Заплутаев Александр Михайлович – старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» Комсомольского-на-Амуре государственного университета, Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, Россия.

Звягинцева Ирина Андреевна – магистрантка направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физкультурное образование» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Иванов Александр Николаевич – к.пед.н., профессор, заведующий кафедрой «Циклические виды спорта» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Крапчина Мария Владимировна – к.пед.н., доцент кафедры «Гимнастика и спортивные игры» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Ленская Татьяна Евгеньевна – магистрантка направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физкультурное образование» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Лутков Александр Николаевич – к.пед.н., профессор кафедры «Циклические виды спорта» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Луткова Ирина Николаевна – к.пед.н., доцент кафедры «Физическое воспитание» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Ляпин Рашит Ишмуратович – к.пед.н., доцент кафедры «Гимнастика и спортивные игры» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Маричук Никита Сергеевич – магистрант направления подготовки 49.04.01 Физическая культура, профиль подготовки «Подготовка спортсменов на тренировочном этапе и этапах совершенствования спортивного мастерства» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Меркулова Анна Александровна – магистрантка направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, профиль подготовки

«Физкультурное образование» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Меркушев Руслан Артемович – студент направления подготовки 40.05.02 Правоохранительная деятельность, профиль подготовки «Правоохранительная деятельность» Юридического института ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Миари Тэмуулэн Халедович – доцент кафедры «Теории и методики спорта и физического воспитания» ГАОУ ВО «Московский государственный университет спорта и туризма», г. Москва, Россия.

Миронова Ирина Денисовна – студентка направления подготовки 40.05.02 Правоохранительная деятельность, профиль подготовки «Правоохранительная деятельность» Юридического института ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Митрошин Егор Сергеевич – магистрант направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физкультурное образование» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Моторин Максим Александрович – магистрант направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физкультурное образование» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Нестеровский Дмитрий Иванович – к.пед.н., профессор, заведующий кафедрой «Гимнастика и спортивные игры» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Новак Елена Станиславовна – старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Пивоварова Кристина Александровна – преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Родионова Анастасия Игоревна – доцент кафедры «Циклические виды спорта» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Рыбкин Владимир Олегович – магистрант направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, профиль подготовки

«Физкультурное образование» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Сафронов Алексей Игоревич – к.пед.н., доцент кафедры «Теории и методики спорта и физического воспитания» ГАОУ ВО «Московский государственный университет спорта и туризма», г. Москва, Россия.

Серова Олеся Николаевна – к.пед.н., доцент кафедры «Циклические виды спорта» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Симаков Антон Викторович – старший преподаватель кафедры «Гимнастика и спортивные игры» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Скоросов Константин Константинович – к.пед.н., профессор кафедры «Физическое воспитание и спорт» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Соустин Андрей Викторович – старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Спивак Елена Викторовна – старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» Института физической культуры и спорта Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Сукненко Семён Сергеевич – студент Комсомольского-на-Амуре государственного университета, Хабаровского края, г. Комсомольск-на-Амуре, Россия.

Тихонова Юлия Ивановна – к.с.н., доцент кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Тихонов Юрий Викторович – к.пед.н., доцент заведую- щий кафедрой «Физическое воспитание и спорт» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Тренгулов Камиль Ряшитович – старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Трофимов Олег Борисович – к.пед.н., доцент кафедры «Гимнастика и спортивные игры» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Халитова Гульсум Равильевна – студентка направления подготовки 40.05.02 Правоохранительная деятельность, профиль подготовки «Правоохранительная деятельность» Юридического института ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Хачатрян Дереник Айкович – магистрант направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физкультурное образование» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Хмельков Алексей Николаевич – к.пед.н., доцент кафед- ры «Гимнастика и спортивные игры» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Чжун Цзюньсян – магистрант направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физкультурное образование» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Чистякова Светлана Викторовна – к.пед.н., доцент ка- федры «Циклические виды спорта» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Юрина Анна Игоревна – студентка ГАОУ ПО «Училище олимпийского резерва Пензенской области», г. Пенза, Россия.

СОДЕРЖАНИЕ

Аллакин Ю.А.
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ЭВОЛЮЦИЯ СМЭША В СОВРЕМЕННОМ БАДМИНТОНЕ: МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА 4

Анисимов А.В., Волков В.Г., Сафронов А.И.
ПОСТРОЕНИЕ ГЕНДЕРНО-СПЕЦИФИЧНЫХ МОДАЛЬНЫХ ЛИЧНОСТНЫХ ПОРТРЕТОВ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕСНОГО АНАЛИЗА РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЗДОРОВЬЯ 12

Битков М.В., Лутков А.Н., Луткова И.Н., Рыбкин В.О.
АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПГУ НА ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ 2025 16

Большунов А.А., Лутков А.Н.
ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛЫЖНИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ 21

Волков В.Г., Халитова Г.Р., Родионова А.И.
ПЕРСТНИ И ЧЕМПИОНСКИЕ КОЛЬЦА КАК НАГРАДЫ ВЫДАЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ 24

Волков В.Г., Хачатрян Д.А., Родионова А.И.
АНАЛИЗ ЦИТИРУЕМОСТИ НАУЧНЫХ СТАТЕЙ РИНЦ ПО САМБО 32

Волков В.Г., Меркушев Р.А., Родионова А.И.
ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ И СПОРТИВНАЯ КАРЬЕРА АЛЕКСЕЯ ХАРИТОНОВА: ФАКТОРЫ УСПЕХА И РОЛЬ В РАЗВИТИИ САМБО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ 35

Волков В.Г., Миронова И.Д.
ВАСИЛИЙ ШЕСТАКОВ: СПОРТСМЕН, ТРЕНЕР, ПРЕЗИДЕНТ – ОПЫТ СИСТЕМНОГО АНАЛИЗА ВЛИЯНИЯ ВЫДАЮЩЕЙСЯ ЛИЧНОСТИ НА РАЗВИТИЕ САМБО 45

Грачева Д.А., Крапчина М.В.
ИГРОВОЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ С ВЫРАЖЕННЫМ ЭФФЕКТОМ ВОДОБОЯЗНИ 63

Звягинцева И.А., Аллакин Ю.А.
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ЖЕНЩИН-ПЛОВЦОВ НА СУШЕ: НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 72

Иванов А.Н., Серова О.Н., Чистякова С.В., Волкова А.А.
МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНОЛОГИИ РЕАБИЛИТАЦИИ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА ПОСЛЕ ТОТАЛЬНОГО ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ 80

Иванов А.Н., Серова О.Н., Гудашева В.А.
МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБОЙ И БЕГОМ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ 86

Крапчина М.В., Симаков А.В., Спивак Е.В.
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 92

Ленская Т.Е., Ляпин Р.И.
ИСТОЧНИКИ СПОРТИВНОГО ПРАВА 97

Ляпин Р.И., Симаков А.В.
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В ОРГАНИЗМЕ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ 101

Миари Т.Х., Сафронов А.И.
ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА В Г. МОСКВА С УЧЕТОМ РАЗЛИЧНЫХ НОЗОЛОГИЙ 107

Маричук Н.С., Беляев С.Н.
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКИЕ И КОГНЕТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ 112

Меркулова А.А.
ПРОБЛЕМЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО И МОТОРНОГО РАЗВИТИЯ

ДОШКОЛЬНИКОВ 4-5 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ТХЭКВОНДО НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ 121

Митрошин Е.С., Луткова И.Н., Батяйкин А.И.
ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ–ЛЫЖНИКОВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТИПОЛОГИИ 133

Моторин М.А., Тихонова Ю.И., Тихонов Ю.В.
ОСОБЕННОСТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 136

Нестеровский Д.И., Симаков А.В.
АКТУАЛИЗАЦИИ ИГРОВОГО МЕТОДА В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ИГРЫ В ФУТБОЛ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 141

Пивоварова К.А., Родионова А.И.
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ 148

Пивоварова К.А., Родионова А.И.
СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОК–СПРИНТЕРОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ 152

Соустин А.В., Новак Е.С., Спивак Е.В., Тренгулов К.Р.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ 157

Спивак Е.В., Соустин А.В., Новак Е.С., Тренгулов К.Р.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ 161

Сукненко С.С., Заплутаев А.М.
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ 166

Трофимов О.Б., Ляпин Р.И.
КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ 170

О.Б. Трофимов
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ 175

О.Б. Трофимов
ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ, В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ, ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ 177

Чжун Цзюньсян, Нестеровский Д.И.
СОВРЕМЕННЫЕ ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ПОДХОДЫ ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛУ В КИТАЕ 179

Юрина А.И., Чистякова С.В., Скоросов К.К.
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА КОНЬКАХ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ 9-10 ЛЕТ 185

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ 190

Научное издание

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА, АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА

г. Пенза, 24 декабря 2025 г.

Под редакцией
Волкова Валерия Геннадьевича,
Иванова Александра Николаевича,
Луткова Александра Николаевича,
Тихонова Юрия Викторовича.

Материалы печатаются в авторской редакции

Корректор *А. Г. Темникова*
Технический редактор *Р. Б. Бердникова*
Компьютерная верстка *Р. Б. Бердниковой*
Дизайн обложки *И. В. Шваревой*

Подписано в печать 04.12.2025.
Формат 60×84 1/16. Усл. печ. л. 19,18.
Тираж 30. Заказ № 700.

Издательство ПГУ.
440026, г. Пенза, ул. Красная, 40.
Тел.: (8412) 66-60-49, 66-67-77; e-mail: iic@pnzgu.ru