

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

Академия базовой подготовки

Кафедра «Физическая культура и спорт»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В
ТРАНСПОРТНОЙ ОТРАСЛИ**

Сборник материалов V Международной научно-практической конференции

Москва, 2023 г.

УДК 796 (075.8)

ББК 75я73

М 31

Редакционная коллегия:

Т.Ю. Маскаева, к.п.н., доцент, АБП, кафедра ФКС РУТ

М.А. Овсянникова, к.п.н., АБП, кафедра ФКС РУТ

Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: сборник трудов V Международной научно-практической конференции / Ред. колл.: Т.Ю. Маскаева, М.А. Овсянникова. – М.: РУТ (МИИТ), 202. – с.

В сборнике представлены материалы V Международной научно-практической конференции: «Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли». Материалы содержат исследования зарубежных и отечественных учёных в сфере физической культуры и спорта и предназначены для научно-педагогических работников, аспирантов, магистрантов, тренеров, студентов.

Конференция проводилась 6-7 декабря 2023 года.

Все материалы публикуются в авторской редакции. Организационный комитет конференции и редакция не несут ответственности за информацию, предоставленную авторами в статьях.

ISBN 978-5-6041313-3-6



© Коллектив авторов, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Приветствия участникам и гостям конференции	9
Иванов И.Т., Сибгатулина Ф.Р., Амбарнов А.А. ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ, ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ.....	15
Осипенко Е.В. ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....	20
Алиходжин Р.Р. ОЦЕНКА КОГНИТИВНЫХ ОШИБОК СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА.....	24
Антипин В.Б., Мироненко Е.Н. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИДЖИТАЛ СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА.....	27
Бакулина Е.Д., Баширова Е.С. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ИСПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ У СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.....	33
Белов Д.О. АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ЭЛЕКТРОСНАБЖЕНИЯ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ	38
Биленькая О.Н., Чередникова Л.В. СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.....	42
Войнова Е.В., Кукушкин Ю.В. ТУРИЗМ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КУРСАНТОВ-СУДОВОДИТЕЛЕЙ.....	45
Глачаева С.Е. ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕСА ТАЙ-БО И ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ В ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ.....	50
Жебелева Е.В. ВОВЛЕЧЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНУЮ ЖИЗНЬ УНИВЕРСИТЕТА.....	55
Золотова М.Ю. ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНЫХ КВЕСТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ.....	60
Золотова М.Ю., Букин К.Р. ПРИМЕНЕНИЕ СИМУЛЯТОРОВ И ВИРТУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА.....	67
Куванов В.А. ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКОЙ БОРЬБЕ.....	72
Маскаева Т.Ю., Михайлов Н.Г., Агамирова Е.В. СТУДЕНТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ: РЕАЛЬНОСТЬ И ТРЕНДЫ РАЗВИТИЯ.....	78
Маскаева Т.Ю., Ульянов А.М. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	

СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА.....	83
Махонина О.В. ПОЗИТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ПРОЦЕСС УСВОЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ СТУДЕНТАМИ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.....	87
Мошковский А. Н. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОЙ В ДАРТС.....	92
Мухаметова О.В., Климова Е.В. Мухаметов Н.Ш. ТЕНДЕНЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ.....	98
Нигаи Р.М., Романов А.А., Молодых А.А. ИНТЕГРИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ПРОФИЛЯ.....	102
Овсянникова М.А., Биндусов Е.Е., Янкина Е.А. АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.....	108
Перова Г.М. КОНЦЕПЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ УСТАНОВОК СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ВУЗОВСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	112
Перова Г.М, Рютина В.М. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ.....	116
Пешков Н.И. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЭФФЕКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	121
Постол О.Л. К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ АКВА-ЙОГИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА.....	126
Постол О.Л., Петрова Ю.В. РОЛЬ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ЭСТЕТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК ВУЗА.....	130
Радовицкая Е.В. АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ.....	134
Розенфельд А.С., Степина Т.Ю. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ КОРПОРАТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	136
Романов А.А., Нигаи Р.М. РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА Г.Т.О. В МОСКОВСКОМ КОЛЛЕДЖЕ ТРАНСПОРТА РУТ-МИИТ.....	141
Савкин А.Ю., Коробейников И.А. ФОРМИРОВАНИЕ И ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ.....	144
Скрыгин С.В., Скрыгин С.С., Скрыгин Т.С., Нестеров О.В. УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	149
Смирнова Г.А., Рогулин А.А. РАЗВИТИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-СУДОВОДИТЕЛЕЙ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	154
Темерева В.Е., Рубинштейн И.А., Корж Т.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ИЛЛЮСТРАЦИИ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ЗАДАЧ НА ПРИМЕРЕ	

ВУЗОВ ФИЗИЧЕВКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	159
Тугаров А.Б. ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ КАК ДИДАКТИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН: НАУЧНЫЙ СИНТЕЗ ОБРАЗОВАНИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ	165
Фирсин С.А. ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ФИДЖИТАЛ СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ.....	170
Чуб Я.В., Степин Г.В. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	174
Щадилова И.С., Лебедева О.Л. АСПЕКТЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЁЖИ В ФУТБОЛЬНЫЕ ФАН-КЛУБЫ	180
Щетина Б. М. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.....	184

CONTENTS

Greetings	9
Ivanov I.T., Sibgatulina F.R., Ambarnov A.A. STUDY OF MOTIVATION AND INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AMONG ADULTS, CHILDREN AND YOUTH..	15
Osipenko E.V. DIGITAL TRANSFORMATION OF THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....	20
Alikhodzhin R.R. ASSESSMENT OF COGNITIVE ERRORS STUDENT-ATHLETES OF THE TRANSPORT UNIVERSITY.....	24
Antipin V.B., Mironenko E.N. PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF FIGITAL SPORTS IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY...	27
Bakulina E.D., Bashirova E.S. INCREASING THE LEVEL OF PERFORMANCE OF ECHNICAL ELEMENTS IN FEMALE STUDENTS ENGAGED IN THE AESTHETIC GYMNASTICS ECTION.....	33
Belov D.O. ACTIVE TRAINING METHODS IN FORMING PROFESSIONAL RELIABILITY OF RAILWAY POWER SUPPLY SPECIALISTS.....	38
Bilenka O.N., Cherednikova L.V. MODERN DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS.....	42
Voynova E.V., Kukushkin Yu.V. TOURISM AS A HEALTH-IMPROVING AND ECREATIONAL MEANS OF PHYSICAL CULTURE OF CADETS-SHIP DRIVERS.....	45
Glachaeva S.E. THE USE OF TAI-BO FITNESS AND ORIENTAL WELLNESS SYSTEMS IN ELECTIVE DISCIPLINES OF PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY.....	50
Zhebeleva E.V. STUDENTS' INVOLVEMENT IN THE SPORTS LIFE OF THE UNIVERSITY.....	55
Zolotova M.Y. THE USE OF SPORTS QUESTS IN THE EDUCATIONAL SPACE OF A MODERN SCHOOL.....	60
Zolotova M.Y., Bukin K.R. THE USE OF SIMULATORS AND VIRTUAL TRAINING IN THE PREPARATION OF ATHLETES IN GAME SPORTS ON THE EXAMPLE OF VOLLEYBALL.....	67
Kuvanov V.A. INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL FEATURES OF TECHNICAL UNIVERSITY ATHLETES SPECIALIZING IN WOMEN'S WRESTLING.....	72
Maskayeva T.Yu., Mikhailov N.G., Agamirova E.V. STUDENT AND PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY: REALITY AND DEVELOPMENT TRENDS.....	78
Maskayeva T.Yu., Ulyanov A.M. WAYS TO INCREASE MOTOR ACTIVITY OF TRANSPORT UNIVERSITY STUDENTS.....	83
Makhonina O.V. POSITIVE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON THE PROCESS OF ACQUISITION OF THEORETICAL KNOWLEDGE BY FULL-TIME STUDENTS OF UNIVERSITIES.....	87
Moshkovsky A. N. STRENGTH TRAINING OF ATHLETES ENGAGED IN THE GAME OF	92

DARTS.....	
Mukhametova O.V., Klimova E.V., Mukhametov N.Sh. TREND OF EMOTIONAL BURNOUT IN ATHLETES.....	98
Nigai R.M., Romanov A.A., Molodykh A.A. AN INTEGRATED APPROACH TO THE STUDY OF THE HEALTH OF STUDENTS OF THE TRANSPORT PROFILE.....	102
Ovsyannikova M.A., Bindusov E.E., Yankina E.A. ADAPTIVE CAPABILITIES OF THE BODY OF STUDENTS WITH VARIOUS TYPES OF MOTOR ACTIVITY.....	108
Perova G.M. THE CONCEPT OF FORMING HEALTH-SAVING ATTITUDES OF STUDENTS DURING THE PROCESS OF UNIVERSITY EDUCATION.....	112
Perova G.M., Ryutina V.M. PHYSICAL EDUCATION IN THE SYSTEM OF VALUES OF STUDENTS FOR THEIR OWN HEALTH.....	116
Peshkov N.I. PSYCHOLOGICAL AND EDUCATIONAL PRINCIPLES OF EFFECTIVE TEACHING IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.....	121
Postol O.L. ON THE USE OF AQUA YOGA TO STRENGTHEN THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF STUDENTS OF A TRANSPORT UNIVERSITY.....	126
Postol O.L., Petrova Y.V. THE ROLE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE AESTHETIC EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS.....	130
Radovitskaya E.V. AEROBIC EXERCISE AS A MEANS OF REDUCING STRESS LEVELS DURING THE EXAMINATION SESSION.....	134
Rosenfeld A.S., Stepina T.Y. THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE DEVELOPMENT OF CORPORATE IDENTITY OF UNIVERSITY STUDENTS.....	136
Romanov A.A., Nigai R.M. DEVELOPMENT OF THE G.T.O. SPORTS COMPLEX AT THE MOSCOW COLLEGE OF TRANSPORTATION RUT-MIIT.....	141
Svkin A.Y., Korobeynikov I.A. FOTMATION AND INFLUENCE OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS.....	144
Skrygin S.V., Skrygin S.S., Skrygin T.S., Nesterov O.V. CONDITIONS FOR THE ORGANIZATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS.....	149
Smirnova G.A., Rogulin A.A. DEVELOPMENT OF VESTIBULAR STABILITY IN THE PREPARATION OF STUDENTS-BOATMASTERS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY.....	154
Temereva V.E., Rubinstein I.A., Korzh T.V. THE USE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE ILLUSTRATION OF BIOMECHANICAL TASKS ON THE EXAMPLE OF UNIVERSITIES OF PHYSICAL CULTURE.....	159
Tugarov A.B. STUDENTS' HEALTH AS A DIDACTIC PHENOMENON: SCIENTIFIC SYNTHESIS OF EDUCATION AND SOCIAL PROPHYLAXIS.....	165
Firsin S.A. THE MAIN PROBLEMS ARE THE INTRODUCTION OF DIGITAL SPORTS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS.....	170
Chub Y.V., Stepin G.V. THE IMPORTANCE OF PHYSICAL TRAINING OF UNIVERSITY	174

STUDENTS IN MODERN SOCIETY.....	
Shchadilova I.S., Lebedeva O.L. ASPECTS OF ATTRACTING YOUNG PEOPLE TO FOOTBALL FAN CLUBS.....	180
Shchetina B. M. EFFECTIVENESS OF TRAINING COMPETITIVE EXERCISES IN POWERLIFTING.....	184

ПРИВЕТСТВИЯ УЧАСТНИКАМ И ГОСТЯМ КОНФЕРЕНЦИИ

Я рад приветствовать участников нашей уже V Международной научно-практической конференции, конечно сложно говорить, о том что проблема совершенствования физического воспитания это актуальнейшая задача в любой отрасли, но для специалистов транспортной отрасли это безусловно самая важная задача поскольку любой вид деятельности наших специалистов это и управление транспортными системами и мониторинг состояния нашей транспортной инфраструктуры связанна с крайне повышенной ответственностью за жизнь и здоровье многих людей. Поэтому безусловно сама физическая форма наших специалистов, их состояние, влияние на концентрацию, на быстроту принятия решения, на степень реакции крайне актуальна и в каких-то экстремальных ситуациях может спасти жизни многих людей.

Поэтому мы все заинтересованы, чтобы наши специалисты были в прекрасной физической форме, а чтобы это случилось необходимо уже с наших вузовских программ применять лучшие практики физической культуры и физического воспитания, чему и посвящена наша конференция и здесь мы очень заинтересованы в обмене мнениями, в лучших практиках наших гостей. Поэтому я говорю огромное спасибо всем, кто нашел время и принял участие в нашей конференции и желаю плодотворной работы и очень надеюсь, что результаты нашего общения приведут к тому что бы на наших кафедрах, в нашем институте мы применим эти практики и поможем нашим специалистам быть не только профессионально сильными, но и физически здоровыми людьми – это крайне важно.

Розенберг Игорь Наумович

Проректор РУТ (МИИТ), член-корреспондент РАН, доктор технических наук, профессор,

г. Москва

Добрый день уважаемые коллеги, присутствующие в зале, присутствующие дистанционно. Я тоже хотел бы присоединиться к приветственным словам V Международной научно-практической конференции, которой традиционно в конце года нас радует кафедра «Физическая культура и спорт» Академии базовой подготовки. Особенно хотелось бы отметить, что те теоретические выводы и посылы, которые находятся в итоговых документах каждой из четырех предыдущих конференций, находят свое отражение в практической деятельности наших преподавателей.

Я думаю, что это помогает и преподавателям других вузов, а сегодняшняя конференция носит статус Международной, поскольку в ней участвуют преподаватели Китайской народной Республики, наших регионов, наших железнодорожных вузов страны, тоже находят свое отражение и те выводы и постулаты, которые получаются в итоге работы конференции. Работа кафедры здесь уже отмечалась, она знаменуется большой публикационной активностью. Я, как директор Академии базовой подготовки, в распоряжении которой находится несколько кафедр, в том числе и естественно-научной направленности, могу сказать, что кафедра «Физическая культура и спорт» здесь не отстает по баллам эффективного контракта, по количеству публикаций цитируемых в известных базах. Это очень приятно. Усложняет нашу работу последнее время, то что мы стали многофункциональным транспортным университетом и кафедре приходится адаптироваться к тому, что нужно готовить специалистов не только для железнодорожного транспорта, но также для водного и авиационного транспорта, готовить судоводителей и специалистов других специальностей, которых раньше не было. Здесь кафедра находит новые подходы, новые пути, совершенствуя подготовку специалистов.

Хотелось бы сказать, практических результатов, которая достигла кафедра, они всегда достаточно высоки, о чем говорят результаты Международной Спартакиады транспортных вузов. Наши студенты заняли 2 место и это действительно наши студенты без привлечения временных студентов с высокими спортивными показателями. Большое спасибо коллективу за это и конечно заведующему кафедрой профессору Сибгатулиной Фаиле Равильевне. Желаю больших успехов всем и всех с наступающим новым годом.

Горбунов Александр Александрович

Директор АБП, доктор политических наук, профессор, РУТ (МИИТ),

г. Москва

В начале я хочу поздравить вас, ведь по сути V Международная конференция – это по сути юбилейная конференция. Вы перешагиваете рубеж, у Вас есть прошлое и есть достаточно хорошее будущее, потому что те вопросы, которые вы ставите в рамках конференции они очень важны в формировании личности, как интеллигентного человека, который должен выйти после университета с определенными правильными подходами к жизни, у него должно образоваться понимание, что физическая культура - это часть его жизни. И что физическая культура формирует те вещи, которые помогают работать в команде. В рамках этой деятельности Вы формируете правильные принципы жизненной позиции человека, потому что в рамках командной работы возникает самоуважение.

Я Вас поздравляю с этим и надеюсь, что конференция продолжит носить статус Международной.

Лучинина Любовь Владимировна

Начальник Управления международного сотрудничества РУТ(МИИТ), г. Москва

Здравствуйте уважаемые коллеги, участники V Международной научно-практической конференции. Я очень рад приветствовать Вас на сегодняшнем мероприятии, посвященном актуальным проблемам развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли. Это конференция имеет особое значение для каждого собравшегося, ведь спорт является основополагающим направлением в привлечении молодежи к здоровому образу жизни. Сегодня мы рассмотрим большой круг вопросов и проблем, которые необходимо решать. Желаю всем собравшимся плодотворной работы, интересных докладов и хорошего настроения. Также я хочу выразить свою благодарность, за то, что вы пригласили меня к участию в данном мероприятии. Я был в Вашем университете в 1990 году и мне очень понравилось, как у Вас организован спорт.

Иванов Иван Тотев

Преподаватель кафедры Физической культуры и спорта высшего транспортного училища им. Тодора Каблешкова, г. София, Республика Болгария

CONTENTS

I am glad to welcome our guests at our fifth international academic conference. Surely, it is hard to define the problems of physical education's development as the most important for any particular branch of our economic system. However, the solving of this problem bears high relevance for the transit system because any type of activity, be it the conducting a transit system or monitoring of the transportation infrastructure, is heavily connected with high liability for life and health of many people. Therefore, the physical conditions of our specialists, their reaction and decision-making time, are crucial in case of an emergency and in some extreme situations can save the lives of many people.

This is the reason why we all have a vested interest in making sure our professionals are in great physical shape, and for this to happen it is necessary to have the best types of physical culture practices implemented starting from the university level. This is the main topic of today's conference and we are interested in exchanging opinions on this issue and receiving suggestions of the most efficient methodology with our guests. This is why I thank all the participants who took some time and visited this meeting. I wish you fruitful work and I hope that the results of our communication will lead to the fact that in our departments, in our institute we will apply these practices and help our specialists to be not only professionally strong, but also physically healthy people - it is extremely important.

Igor Rosenberg

*Vice-Rector of RUT (MIIT), Corresponding Member of the Russian Academy of Sciences,
Doctor of Technical Sciences, Professor, Moscow*

Good afternoon dear colleagues present in the hall, present remotely. I would also like to join the welcoming words of the V International academic conference, which traditionally at the end of the year we are pleased with by the Department of "Physical Education and Sport" of the Academy of Basic Training. Especially I would like to note that those theoretical conclusions and messages, which are in the final documents of each of the four previous conferences, are reflected in the practical activities of our teachers.

I think that it helps the teachers of other universities, and today's conference has the status of the International one, as the teachers of the People's Republic of China, our regions, our railroad universities of the country participate in it, and those conclusions and postulates, which are obtained as a result of the conference work, are also reflected. The work of the department has already been noted here, it is marked by great publication activity. I, as the director of the Academy of basic training, which has at its disposal several departments, including natural science, I can say that the department of "Physical Education and Sports" here is not lagging behind on the points of the effective contract, on the number of publications cited in well-known educational databases. It is very pleasant. Our work is complicated by the fact that we have become a multifunctional transport university and the department has to adapt to the fact that it is necessary to train specialists not only for railway transport, but also for water and aviation transport, to train ship drivers and specialists of other specialties, which were not available before. Here the department finds new approaches, new ways, improving the training of specialists.

I would like to say that the practical results achieved by the department are always quite high, as evidenced by the results of the International Spartakiade of transport universities. Our students took the 2nd place and there were our actual students. We have achieved this result without attracting our temporary students with high sports performance. Many thanks to the staff for this and of course to the head of the department Professor Faila Ravilievna Sibgatulina. I wish great success to all and wish everyone a Happy New Year.

Alexander Gorbunov

*Director of the Academy of Basic Training, Doctor of Political Sciences, Professor,
RUT(MIIT), Moscow*

At the beginning I would like to congratulate you, because in fact the V International Conference is an anniversary conference. You are crossing a milestone, you have a past and a decent future, because the questions that you put in the framework of the conference are very important in the formation of personality as an intelligent person, who should come out of university with certain correct approaches to life. They should have an understanding that physical culture is a part of their life. And that physical culture forms those things that help to work in a team. Within the framework of this activity you form the right principles of a person's life position, because within the framework of teamwork self-respect arises.

I congratulate you with this and I hope that the conference will continue to have the status of the International Conference.

Lyubov Luchinina

Head of the Department of International Cooperation of RUT (MIIT), Moscow

Hello, dear colleagues, participants of the V International academic conference. I am very glad to welcome you at today's event dedicated to the relevant problems of development and improvement of physical education system for training of specialists in the transportation industry. This conference has a special meaning for everyone gathered, because sport is a fundamental direction in attracting young people to a healthy lifestyle. Today we will consider a wide range of questions and problems that need to be solved. I wish everyone fruitful work, interesting reports and good mood. I also want to express my gratitude for the fact that you invited me to participate in this event. I was at your university in 1990 and I really liked the way you organized sports there.

Ivan Ivanov

Teacher of the Department of Physical Culture and Sports of the Higher Transport College named after Todora Kableshkova, Sofia, Republic of Bulgaria

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ, ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
STUDY OF MOTIVATION AND INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AMONG ADULTS, CHILDREN AND YOUTH

Иванов И.Т., ст. преподаватель,
Высшая школа транспорта имени Тодоры Каблешковой, София, Болгария
Сибгатулина Ф.Р., кандидат педагогических наук, профессор,
Амбарнов А.А., студент,
Российский университет транспорта, Москва
Ivanov I.T., the senior lecturer
Higher Transport School named after Todor Kableshkova, Sofia, Bulgaria
Sibgatulina F.R., the candidate of pedagogical sciences, professor,
Ambarnov A.A., student,
Russian University of Transport, Moscow

Abstract

This article raises the topic of low level of motivation and interest in physical education and sports among the population, children and young people. Statistical data on the state of physical culture and sports in Bulgaria, Sofia, in the Higher Transport School named after Todor Kableshkov (hereinafter referred to as VTU, Bulgaria), in Russia, Moscow, Higher Educational Institutions: RUT (MIIT) and State Institution "Dubna", as well as on the prevalence of physical inactivity, are given. The existing methods and means of forming motivation and interest in physical culture and sports are analyzed. Conclusions are drawn based on the results of an empirical study. The results of the work are summed up, reflecting the degree of achievement of the set goals and objectives, as well as the achievement of scientific novelty and practical significance. Prospects for further study of the problem are considered.

Keywords: motivation, interest, sports, physical education.

Relevance of the topic under study.

The topic of low level of motivation and interest in physical education and sports among the population, especially among children and young people, is very relevant and important for modern society. This topic touches on various aspects of a person's life, such as physical and mental health, education, professional activities, social adaptation and quality of life. Physical education and sports contribute to the promotion of health, the development of physical and psychological capabilities, the

formation of value orientations and personal qualities, as well as integration into society. However, according to various studies, most of the population of Russia and Bulgaria does not have a sufficient level of physical activity and interest in physical education and sports. This leads to an increase in physical inactivity, related diseases and premature mortality. There is also a low level of motivation among children and young people to engage in physical education and sports, which is due to various reasons, such as home employment, character traits, lack of company for classes, places of activity near home, poor health, etc. children and young people. [1,2,5]

To conduct an empirical study of the level of motivation and interest in physical education and sports, the sampling method was used.

The target audience of this study was citizens of the Russian Federation living in the city of Moscow and the Moscow region, aged 18-67 years, students of universities: RUT "MIIT", SU "Dubna" and VTU, Bulgaria.

Results of an empirical study among citizens.

113 citizens of the Russian Federation living in the city of Moscow and the Moscow region aged 24-67 took part in the study:

Diagram 1 - "General statistics (%)"

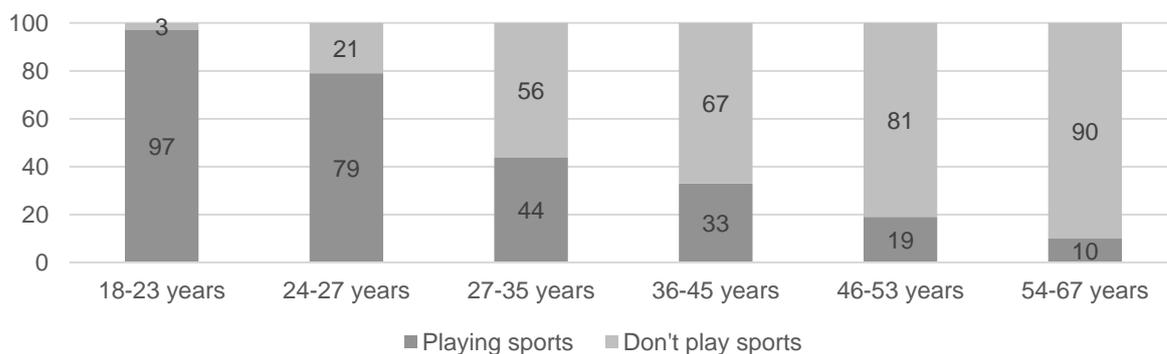


Diagram 2 - "Statistics of women (%)"

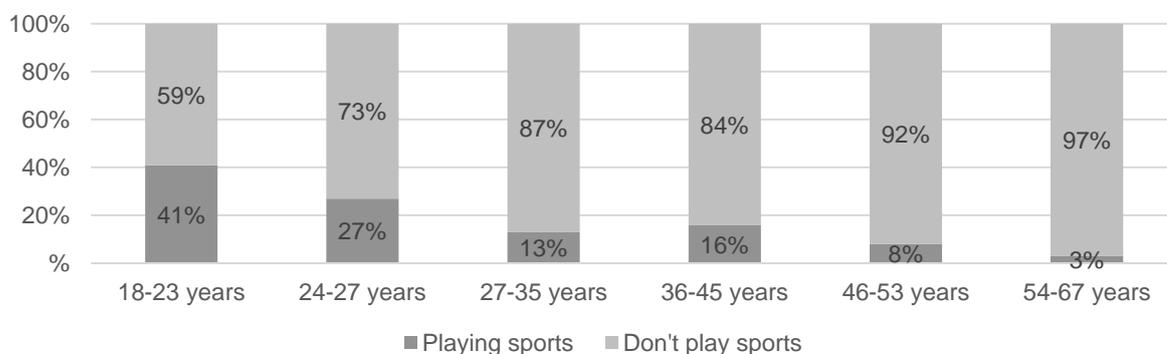
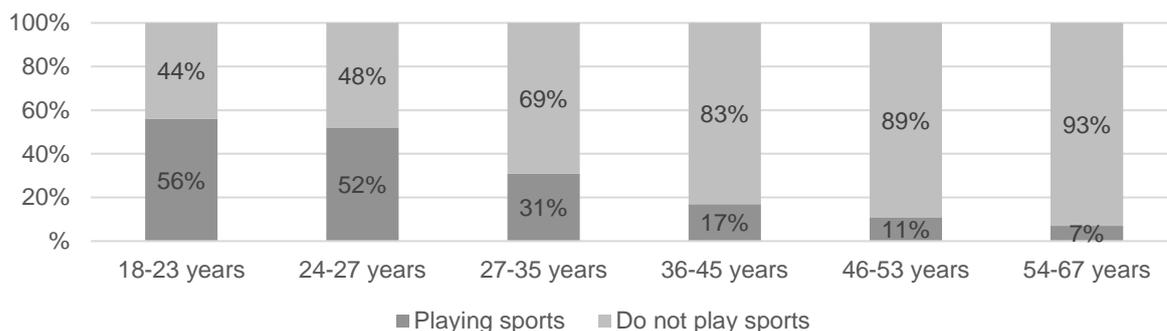


Diagram 3 - "Male statistics (%)"



A survey was also conducted with multiple answers: "I do sports", "I lack motivation", "I am lazy", "Lack of time due to work", "I am not interested in this".

Diagram 4 - "Statistics of men's answers (%)"

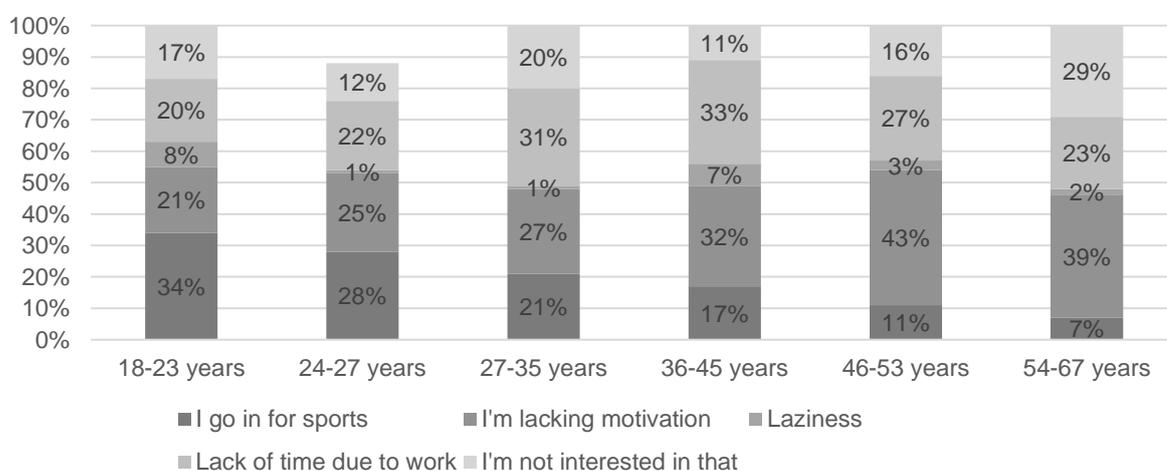


Diagram 5 - "Statistics of women's answers (%)"



Results of an empirical study among university students.

The study involved students of universities (192 people) – RUT "MIIT" (61 people) and State Institution "Dubna" (77 people), VTU, Bulgaria (54 people).

The results show that:

Students of RUT "MIIT":

Men - 57% of the 34 respondents are engaged in sports. Another common reason for giving up sports is "Lack of time due to work".

Women - 46% of the 27 respondents are involved in sports. Another common reason for giving up sports is "I lack motivation."

Students of the State University "Dubna":

Men - 43% of the 48 respondents are involved in sports. Another common reason for giving up sports is "I lack motivation."

Women, 32% of the 29 respondents, are involved in sports. Another common reason for giving up sports is "I lack motivation."

Students of VTU, Bulgaria:

Men - 51% of the 38 respondents are involved in sports. Another common reason for giving up sports is "I lack motivation"

Women – 34% of the 16 respondents are involved in sports. Another common reason for giving up sports is "I'm not interested in it"

Based on the results of the study, which involved 113 citizens and 192 university students, it can be concluded that the level of interest and motivation in physical education and sports among the respondents varies depending on various factors, such as gender, the availability of permanent or temporary work, the availability of free time, the level of physical fitness and health, and needs. Also, according to the results of the study, the emotional criterion (pleasure, involvement in the lesson and satisfaction) and the behavioral criterion (activity, perseverance, and responsibility in the classroom) are of the greatest importance for students. The cognitive criterion (awareness of the purpose, meaning and significance of the lessons) is of secondary importance for the motivation and interest of students. [3,4,6]

Thus, based on the results of the work, the reasons and factors influencing the low level of motivation and interest among citizens of the city of Moscow, students of universities RUT MIIT and State University "Dubna" and VTU, Bulgaria, were identified. Based on the above, further goals and prospects for the study of this problem can be distinguished:

1. Study of the perspectives of a topical topic.
2. Expansion of the study sample, including such factors as university, place of residence and culture, as well as comparisons of the data obtained in different socio-cultural spheres.
3. Study of the impact of factors such as the COVID-19 pandemic, distance learning and digitalization of educational activities.

4. Study of the relationship between the problem under study and such indicators of quality of life as life satisfaction, well-being, stress resistance, level of happiness, etc.
5. Development and testing of new methods and methods that form motivation and interest in physical education, using modern technologies.
6. Study of the effectiveness and impact of relevant methods and means of forming motivation and interest on the development of physical, social, psychological and professional competencies of students.

References

1. Zimnyaya I. A., Lebedeva O. A., Savenkov A. I., Sokolova E. N., Filippova E. V., Shadrikov V. D., Shumakova N. B., Yakimanskaya I. S. Psychology of Learning: Textbook for Students of Pedagogical Universities / ed. I A Zimnyaya - Moscow: Akademiya, 2020 - 448 p.
2. Galkin V.A.,Kunat R.M.The Process of Forming a Healthy Lifestyle of Students // In the Collection: Actual Issues and Prospects for the Development of Physical Education, Sports in Universities. Proceedings of the II All-Russian Scientific and Practical Conference. Novosibirsk, 2022. P. 59-66.
3. Plekhanova E.V. Parents' Pressure in Sport // In the Collection: Psychology, Pedagogy, Linguistics: New Vectors of Development. Proceedings of the XVIII All-Russian Scientific and Practical Conference. Rostov-on-Don, 2022. P. 122-123.
4. Eccles, J., Wigfield, A., Shigeru, W., Reinhard, P., Wong, K., Carlo, C., Blumenfeld, P., Kastrano, K., Harek, S., Midgley, K., McIver, D., Feldlauer-Sachmann, E., Cox, K., Corbin, J., Flint, E., Fryer, J., Green, J., Miller, S., Nagi, S., Newman, J., O'Neill, O., Pasternak, K., Ruderman, M., Sarason, S., Valentine, E., Vulpe, N. Expectation-Value Theory: A History of Research, Current State and Prospects. Eccles et al.; transl. from English; ed. by A. Wigfield // Psychological Science and Education, 2020, vol. 25, no. 2, pp. 5-36.
5. Peeva D., "Manual of Physical Education at Todor Kableshkov VTU", 2011, Sofia.
6. Nedkova, M., "Innovations in the Educational Process of FWS in Higher Educational Institutions in Bulgaria", Monograph.

**ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**DIGITAL TRANSFORMATION OF THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN
EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Осипенко Е.В.,

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, Гомель, Беларусь

Osipenko E.V.,

Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Belarus

Relevance. The trend of involvement in systematic sports activities should grow steadily and maintain the main priorities of accessibility and continuity, which is reflected in the Sports Development Strategy until 2030, developed by the Ministry of Sports of the Russian Federation, taking into account the federal project “Sport is the norm of life”, which is included in composition of the national project “Demography” [1].

In the pedagogy of physical education of students, the solution to the problem of strengthening their health took shape in the form of two main directions. The first of them provides for all possible assistance in the development of physical qualities, since it is believed that it is the low level of physical activity that is the reason for the deterioration of the health of modern schoolchildren. This direction is most fully reflected in the provisions of the theory of sportization, which substantiate the need to use the achievements of sports practice to improve the motor abilities of schoolchildren (Balsevich, Lubysheva, Fonareva, Dugina).

The second way, much less common, is focused on managing the processes of human physical development based on optimizing physical activity, taking into account individual adaptive states.

Differences in the proposed pedagogical approaches are based on different ideas about the essence of health and the use of certain factors that determine it.

In our opinion, the above is due to the insufficient effectiveness of the physical education process in educational institutions; the lack of comprehensive pedagogical control over the physical condition of children and adolescents, as well as the level of development of their personal physical culture.

The purpose of the study is to theoretically develop and experimentally test a model for the formation of physical education of students, which helps to increase the efficiency and quality of teaching physical education to students.

It is known that an effective system of physical education for students must include a control system, one of the main elements of which is a test for assessing the physical fitness of students.

It should be noted that in the Republic of Belarus there is no unified system for assessing physical fitness, with the help of which one can determine the level of physical fitness of a child at various stages of his ontogenesis, as well as compare the physical fitness of children of different genders, ages and those living in different regions of the country.

At the same time, a battery of motor tests for measuring the level of general physical fitness of schoolchildren, according to our analysis, includes several metrologically incorrect tests, and the methodology for determining and assessing the level of general physical fitness of schoolchildren is also not correct from the point of view of mathematical statistics. Thus, an analysis of the standards proposed by existing program documents for assessing the results of testing of schoolchildren gives reason to doubt their adequacy.

RA national large-scale experiment to assess the level of physical fitness of students using test exercises was conducted more than 15 years ago. While the actual level of physical fitness of secondary school students, recorded in the class registers of general secondary education institutions, does not correspond to the actual protocol for students passing regulatory requirements, being overestimated. At the same time, existing standards for physical fitness are impossible for a large number of schoolchildren. At the same time, a similar situation is typical for students of higher education institutions.

There is a low motivation of those involved in regular physical exercises, a low level of development of individual physical abilities, which requires the development and introduction of timely corrective measures in their physical education.

Our analysis of scientific and methodological literature indicates the intensification of the educational process of Belarusian and Russian schoolchildren, the discrepancy between educational information and the age-related characteristics of schoolchildren's development, and a decrease in the motor activity of children. Against this background, with physical inactivity (our children practically live without physical activity), even minor physical activity can cause a severe reaction in the body.

At the same time, according to statistics in the Republic of Belarus - less than 9% schoolchildren are completely healthy, 56% have functional abnormalities, 35% have chronic diseases, 19% of children are overweight.

The physical culture of an individual, in our opinion, includes such elements as physical education knowledge, motor skills, physical fitness, the need-motivation-value sphere of those involved, physical culture thinking, etc. It is through physical fitness, in our opinion, that personal physical culture is related to the physical condition of the student.

Analysis of the components of physical culture and the physical condition of students allows us to conclude about the level of development of physical culture and the physical condition of

students and make timely informed management decisions on the organization of pedagogical activities in order to correct them.

It should be noted that a hasty solution to the problem of forming the physical culture of schoolchildren does not seem possible without the formation of its most important element, which is need-motivation-value sphere. The fact is that the formation of schoolchildren's physical culture is directly related to the formation of his physical education needs, motives and values, which are the motivating reason for his physical activity.

The need-motivation-value sphere of a person's physical culture develops and changes in the process of a student's life and, above all, in educational activities. New motives, interests and needs are born in activity, which have a reverse impact on activity.

Thus, without a balanced system of such needs, motives and values, a person cannot be an active and interested participant in physical education activities, which adversely affects its results. It is known that in order to effectively form personal physical culture, continuity of physical education between preschool education institutions and secondary schools is necessary.

Organization of the study. We have theoretically developed and experimentally tested a model for the formation of personal physical culture, which functions as follows (figure).

The teacher of physical education and health (controlling element), managing the parameters and conditions of the educational situation, through a direct communication channel exerts a controlling influence on the student (controlled element) by giving educational tasks, the implementation of which leads to transformation and change in his parameters. Information about the new state of the controlled element, obtained using computer programs, is transmitted via a feedback channel to the control element, which compares its real parameters with the target ones and, based on the decision-making algorithm, develops a new (adjusted) management decision on the organization and conduct of physical education classes. The control cycle is repeated until the real parameters of the controlled element coincide with the target ones.

It can be assumed that the implementation of this model in practice will have a positive impact not only on the dynamics of indicators of physical development and the development of physical qualities, but also on the dynamics of the functional state, health and mental performance of schoolchildren during the school year. In this case, the physical and mental stress will be of a training nature that is adequate to the capabilities of each individual.

Figure – Model of the formation of physical culture of the personality of students of educational institutions.

It should be noted that this model has been introduced into the practice of a number of institutions of general secondary education in Gomel and the region. At the same time, the results indicate a significant increase in the effectiveness of pedagogical control over the physical condition

and level of development of physical culture of students, which undoubtedly has a positive effect on the effectiveness of physical education of schoolchildren in general secondary education institutions. For a number of years, we have carried out innovative and experimental research on the basis of secondary schools in the Gomel region.

- we have developed corrective physical exercise programs aimed at increasing the functional state of the cardiorespiratory system and the activity of its regulatory levels in students;

- a program of physical education and health activities during the sports hour with the primary development of general endurance and innovative methods of complex breathing exercises during a walk, which ensures an increase in the function of external respiration, for younger schoolchildren in after-school groups has been developed and experimentally substantiated;

- proprietary computer programs for monitoring the physical condition of schoolchildren have been developed, tested and implemented, facilitating the collection, processing and storage of information received about the indicators of the physical condition of students.

Conclusions. Based on the above, school physical education should ensure during the school year the optimal level of the functional state of the students' body in order to create the necessary conditions for their effective life. And this can be achieved thanks to the long-term planning of physical activity in physical education and health lessons, the introduction of a model for the formation of physical culture of students using computer programs for organizing monitoring. This, in our opinion, will entail a full-scale modernization of school physical education for those involved.

References

1. Demography: National project [Electronic resource]. Access mode: <https://nationalprojects.rf/projects/demografiya?ysclid=lpzutb7d98495615191>. – Access date: 12/10/2023.

**ОЦЕНКА КОГНИТИВНЫХ ОШИБОК
СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА
ASSESSMENT OF COGNITIVE ERRORS
STUDENT-ATHLETES OF THE TRANSPORT UNIVERSITY**

Алиходжин Р.Р., к.п.н., доцент,
Российский университет транспорта, г. Москва
Alikhodzhin R.R., Candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Russian University of transport, Moscow

Аннотация

В статье приведены показатели познавательных искажений в двигательной деятельности студентов – спортсменов транспортного университета. Дается определение когнитивным ошибкам и перечисляются ее виды в спортивной активности. В статье задается цель исследования - оценить когнитивные ошибки студентов-спортсменов игровых видов спорта. В работе делается заключение, что оценка познавательного потенциала способствует в эффективности подготовки студентов и выступлению с высоким результатом на соревнованиях.

Abstract

The article presents indicators of cognitive distortions in the motor activity of students – athletes of the Transport University. The definition of cognitive errors is given and its types in sports activity are listed. The article sets the purpose of the study - to evaluate the cognitive errors of student-athletes of game sports. The paper concludes that the assessment of cognitive potential will contribute to the effectiveness of students' preparation and performance with a high result at competitions.

Ключевые слова: когнитивные ошибки, студенты-спортсмены, игровые виды спорта.

Keywords: cognitive errors, student-athletes, game sports.

Спортивная деятельность, в частности командно-игровая, неразрывно связана с ошибочностью не только в двигательной, но и когнитивной сфере. Сама по себе когнитивная ошибка, как ее определяет С.Е. Поддубный, является систематическими искажениями, которые мы совершаем автоматически, не осознанно и допускаем из-за особенностей работы человеческого мышления [6]. При этом важно подчеркнуть, что правильный подход к сбору данных об ошибках в двигательной деятельности, к выявлению их источников и последствий является важным условием разработки систематизированных методических приемов по

устранению и предупреждению ошибок в действиях, а также успешно реализовать свои потенциальные возможности, и как результат стабильно выступать на соревновательных стартах [2,5].

Различают следующие виды когнитивных ошибок в спортивной сфере: повторяющиеся ошибки; ошибки от перехода от тренировок к соревнованиям; ошибки прогнозирования результатов соревнования; ошибки, связанные с неоправданным риском; трудности исправления технических ошибок; трудности в освоении новой техники движений; трудности с концентрацией внимания; неоправданная трата ресурсов на повторение; ошибки, связанные с излишней концентрацией внимания и возникновением «слепоты»; ошибки спортсмена при оценке своей спортивной формы; ошибки реагирования на ложные действия соперника (финты) и не реагирования на правильные действия соперника (атаки); ошибки, связанные с замедленной реакцией на события; ошибки, связанные с убеждением в своей безошибочности; трудности настроя на задачу, постоянное отвлечение; трудности восстановления концентрации во время соревнований [3].

Вместе с тем, необходимо подчеркнуть, что основной путь предупреждения и исправления ошибок в игровой деятельности лежит через обнаружение причины ошибки, которая связана с недостаточностью физической, технической, психической и образовательной подготовленностей [1].

Цель исследования - оценить когнитивные ошибки в двигательной деятельности студентов-спортсменов транспортного вуза в игровых видах спорта.

В исследовании когнитивных ошибок в спортивной деятельности приняли участие 55 студентов-спортсменов командно-игровых видов спорта, входящих в состав сборных команд университета от 18 до 24 лет разного уровня подготовленности (от 2 разряда до кмс). Участниками являлись представители следующих видов спорта: мини-футбол, баскетбол, водное поло. Экспериментальная база исследования – дом физической культуры РУТ (МИИТ).

Для исследования познавательного потенциала студентов-спортсменов была применена методика: тест-опросник «Когнитивные ошибки в спорте» [4]. Данный опросник позволяет изучить ошибки по трем показателям:

1. Осознанность (концентрация на выбранных событиях и ощущениях, проверка внимания);
2. Ситуативность (оценка частоты познавательных ошибок в тренировочной и соревновательной деятельности);
3. Самоконтроль (разделение познавательного потенциала для решения задачи, согласованность личного мышления).

Данные по каждому тестирующему показателю, согласно выше указанному опроснику, у студентов-спортсменов транспортного вуза представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты изучения познавательного компонента по тестированию «Когнитивные ошибки в спорте»

Спортивная дисциплина	Показатель					
	Ситуативность		Осознанность		Самоконтроль	
	оценка	процент	оценка	процент	оценка	процент
Мини-футбол	17	39	14	33	12	28
Баскетбол	15	37,5	15	37,5	10	25
Водное-поло	14	37	13	34	11	29

По показателю «Ситуативность» оценки допускаемых ошибок когнитивного компонента, высокие показатели наблюдаются во всех группах командно-игровых видов спорта, 39%, 37,5% и 37% соответственно, это говорит о том, что для опрашиваемых студентов-спортсменов специфичны преимущественно просчеты на официальных матчах, чем на учебно-тренировочном занятии. Определенно данный фактор, можно связать с тем, что в игровых видах спорта участники состязаний совершают многочисленные ошибки на турнирах из-за неумения принимать правильные решения в условиях ограниченного времени и нестандартных условиях и/или ситуациях.

По показателю «Осознанность» как показано в таблице, схожие количественные данные во всех трех спортивных дисциплинах, это указывает на средний результат, связанный с концентрацией на выбранных событиях и ощущениях, проверка внимания сосредоточенность на текущей обстановке.

По показателю «Самоконтроль» отклонения в заданиях студентов-спортсменов составляют 25%, 28% и 29% вариантов, что наглядно демонстрирует высокий когнитивный навык у занимающихся для решения двигательной цели, вместе с тем свидетельствует о значимой потребности в срочной реализации технико-тактических задач.

Таким образом, оценка когнитивных ошибок в командно-игровых видах спорта способствует совершенствованию технико-тактических действий, поднимет возможности игрока на качественно новый уровень и обеспечить результативность команды на турнирах и соревнованиях.

Список использованной литературы

1. Алиходжин, Р.Р. Систематизация ошибок в двигательных действиях у студентов РУТ (МИИТ)/ А.А. Алиходжин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 18-21.

2. Алиходжин, Р.Р., Карпинский А.А. Систематизация двигательных ошибок в игровых видах спорта. / А.А. Алиходжин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1 (191). – С. 21-24.
3. Волков, Д.Н. Коррекция когнитивных ошибок у спортсменов высокой квалификации / Волков Д.Н. // Спортивный психолог. – 2013. - №1(28). - С.32-38.
4. Гиринская, А.Ю. Когнитивная сфера спортсмена (теория и практика): методические рекомендации / А.Ю. Гиринская и др. - Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2018. - 75 с.
5. Коренберг, В.Б. О проблеме надежности выполнения физических упражнений // В сб.: Материалы научной конференции «Кибернетика и спорт». – М.: ЦС ССОиО СССР, ГЦОЛИФК, 1965, С. 47-48.
6. Поддубный, С.Е. Взаимосвязь личностных особенностей и когнитивных способностей с интеллектом // Вопросы студенческой науки. - 2019. - № 12 (40). - С. 30-40.

УДК 796.088

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИДЖИТАЛ СПОРТА
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА**

PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF FIGITAL SPORTS IN THE
EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY

Антипин В.Б., к.п.н., доцент,

Мироненко Е.Н., к.п.н., доцент,

Омский государственный университет путей сообщения, г. Омск

Antipin V.B., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Mironenko E.N., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Omsk State Transport University, Omsk

Аннотация

Фиджитал спорт, объединяющий в себе физические и цифровые аспекты, представляет новые возможности современного спортивного движения и его внедрение в студенческую среду. В данной статье рассматриваются проблемы и возможные перспективы развития фиджитал спорта, а также ключевые направления успешной его интеграции в образовательную среду вуза.

Abstract

Fidgetal sport, which combines physical and digital aspects, represents new opportunities for the modern sports movement and its implementation in the student environment. This article discusses the problems and possible prospects for the development of physical sports, as well as the key directions for its successful integration into the educational environment of the university.

Ключевые слова: фиджитал спорт, цифровые технологии, физическая активность, студенческая среда, образование.

Keywords: physical sports, digital technologies, physical activity, student environment, education.

Высшие учебные заведения играют ключевую роль в подготовке специалистов, обладающих не только академическими знаниями, но и навыками, в области физической культуры и спорта, цифровых технологий необходимыми для успешной и продолжительной профессиональной карьеры. С появлением новых технологий и цифровых решений в области физкультурно-спортивного движения, образовательные учреждения должны адаптироваться, чтобы соответствовать ожиданиям студентов и общества в целом.

В настоящее время правительство Российской Федерации активно поддерживает движение по развитию инновационных видов спорта, одним из которых является «Фиджитал спорт». На текущий момент региональные федерации фиджитал спорта созданы в 51 субъекте Российской Федерации. Фиджитал спорт (от слова «физический» и «цифровой») представляет собой современный вид спорта, в котором физическая активность и интеграция традиционных видов спорта сочетается с использованием цифровых технологий, таких как виртуальная реальность, дополненная реальность и др.

Фиджитал спорт официально признан в России 31 января 2023 года приказом Министерства спорта Российской Федерации № 58 и представляет собой функционально-цифровое двоеборье [1]. Во время соревнований участники демонстрируют физическую подготовку и навыки в цифровом пространстве.

Актуальность развития фиджитал спорта в России как движения, определяется следующими причинами:

- снижение интереса молодежи студенческого возраста к традиционным формам спортивных соревнований, а также отсутствие мотивации к занятиям традиционными видами спорта;

- значительном росте интереса целевой аудитории и спонсоров к новым прогрессивным видам спорта;

- повышение статуса России на международной арене в технологичных направлениях, компьютерном спорте, программировании.

Рассмотрим наиболее популярные соревновательные дисциплины фиджитал спорта.

Фиджитал-футбол – вид соревновательной деятельности, включающий элементы официальных спортивных дисциплин вида спорта «Футбол»: «Интерактивный футбол» (FIFA) и «Мини-футбол» [3]. Соревнования по фиджитал-футболу проходят в два этапа: на первом этапе

игроки противостоят друг другу в футбольном симуляторе посредством интерактивных технологий с использованием технических средств, далее с набранными в виртуальной игре очками, переходят на реальную площадку для мини-футбола, где выявляют сильнейшего. Победитель определяется по сумме забитых мячей на обоих этапах. При равенстве забитых и пропущенных мячей, победитель определяется по серии послематчевых ударов с шестиметровой отметки.

Фиджитал-хоккей – вид соревновательной деятельности, объединяющий в себе элементы двух спортивных дисциплин: «Интерактивный хоккей» (NHL) и «Хоккей 3х3» [4]. Интерактивный хоккей – дисциплина компьютерного спорта, воссоздающая с помощью видеоигры спортивную игру на арене по правилам вида спорта «Хоккей». Интерактивное соревнование проходит в NHL в режиме Threes Eliminator, играют три периода по 3 мин. В физической части соревнования проходят по правилам хоккея 3х3. Матч регламентируется тремя периодами по 7 мин. Победитель определяется по сумме забитых шайб в обеих дисциплинах. При равенстве забитых и пропущенных шайб, победитель определяется по серии послематчевых бросков (буллитов).

Фиджитал-единоборства – еще одна из дисциплин относящаяся к фиджитал спорту. В фиджитал-единоборствах спортсмен сначала соревнуется в интерактивной игре Mortal Kombat, после чего, переходит в октагон для поединка по правилам ММА [2]. Mortal Kombat – вид программы в рамках спортивной дисциплины «файтинг» вида спорта «компьютерный спорт». Счет по итогам цифровой части является стартовым для реального поединка. Встреча в цифровой части длится до пяти побед (максимум 9 раундов). Затем спортсмены выходят в октагон и продолжают поединок там, для выявления победителя. Регламент боя – три раунда по 3 мин. В данной дисциплине зрители могут влиять на ход соревнований. Таким образом, дополнительные очки присваиваются спортсменам, за которых проголосует большая часть аудитории в номинации: «лучший накаут», «лучший боец», «за креативность».

Правила соревнований по спортивным дисциплинам (функционального и цифрового формата) определяются приказами Министерства спорта Российской Федерации по соответствующим видам спорта.

Нет сомнений, что наиболее перспективным направлением в организации и развитии большинства сфер деятельности, движений является молодежная среда, в частности целевая аудитория студенческого возраста. В связи с этим, развитие фиджитал спорта в образовательной среде вуза предоставляет уникальные возможности для обучающихся различных специальностей, способствуя формированию гибкого и компетентного выпускника, готового к современным вызовам.

Приведем некоторые аспекты, которые могут определить будущее фиджитал спорта в образовательной среде вуза:

- инновационные методы обучения. Фиджитал спорт может предоставить уникальные возможности для инноваций в методах обучения, получении обучающимися новых знаний и практических навыков. Взаимодействие с цифровыми технологиями может сделать учебный процесс более интересным и привлекательным для студентов.

- развитие мультимедийных навыков. Участие в фиджитал спорте требует развития не только физических, но и цифровых навыков. Это может помочь студентам развивать мультимедийные компетенции, которые могут быть полезными в различных областях.

- развитие технического творчества. Развитие фиджитал спорта может способствовать техническому творчеству студентов, поощряя их создавать собственные проекты в области виртуальной реальности, компьютерных игр и других цифровых технологий.

- командная работа и социализация. Многие виды фиджитал спорта основаны на командной работе, что способствует развитию навыков сотрудничества, коммуникации, стратегического мышления и решения проблем. Это также может положительно влиять на социализацию студентов в образовательной среде вуза.

- повышение интереса к здоровому образу жизни. Фиджитал спорт может способствовать активному образу жизни студентов, привлекая их к физической активности через интересные и современные технологии.

- возможности для исследований и разработок. Фиджитал спорт также открывает новые возможности для исследований и разработок в области игровой индустрии, и ее воздействие на человека и общество, что может быть ценным в академическом сообществе.

Однако, наряду с перспективами развития фиджитал спорта в образовательной среде, существуют и некоторые проблемные стороны.

1. Отсутствие оснащения и инфраструктуры. Не все учебные заведения оборудованы средствами для проведения занятий и соревнований по фиджитал спорту. Необходимость в специальных устройствах, сенсорах и оборудовании может создавать финансовые барьеры.

2. Недостаток квалифицированных преподавателей. Обучение фиджитал спорту требует определенных навыков и знаний, позволяющих осуществлять тренировочную деятельность и управлять соревновательной деятельностью в функциональных и цифровых форматах, и не всегда преподаватели владеют достаточными компетенциями в данной области.

3. Отсутствие стандартов и учебных программ. Фиджитал спорт – относительно новая область, и отсутствие стандартов и учебных программ может затруднять создание курсов и программ обучения.

4. Недостаточное признание интерактивных видов спорта. В некоторых кругах интерактивный спорт все еще не получает такого же признания как традиционные виды спорта. Это может привести к отсутствию финансирования и поддержки со стороны учебных заведений.

Таким образом, для успешной интеграции фиджитал спорта в образовательную среду вуза, считаем необходимым учитывать следующие аспекты:

1. Выбор дисциплин по фиджитал спорту рекомендуется осуществлять с учетом состояния материально-технического обеспечения образовательной организации, а также с учетом потенциала соответствующих дисциплин к привлечению максимального количества участников. К таким дисциплинам относятся, в частности, фиджитал-футбол и фиджитал-баскетбол.

2. Формировать у специалистов профессиональные компетенции в области цифровых технологий, а также физической составляющей в данной сфере деятельности.

3. Создавать спортивные секции по фиджитал спорту в студенческих спортивных клубах. Это может стать частью культурной жизни университета и способствовать формированию сообщества студентов, интересующихся фиджитал спортом.

4. Проводить студенческие спортивные соревнования по фиджитал спорту в составе сборных команд институтов в рамках образовательной организации. Это будет способствовать повышению интереса к данному виду деятельности.

5. Развивать спортивную конкуренцию между образовательными учреждениями по направлению фиджитал спорта, организовывая турниры, чемпионаты и т.д.

6. Осуществлять совместную деятельность фиджитал образования с профориентационными организациями по молодежной политике с привлечением большего числа молодежи в различных фестивалях, форумах, мастер классах в рамках данного движения.

7. Развивать медийность фиджитал спорта для привлечения широкой аудитории и увеличения популярности.

8. Формировать мотивацию студентов занимающихся фиджитал спортом, посредством материального стимулирования (получение стипендии) на основе их успехов в данном виде деятельности, что может способствовать привлечению талантливых игроков в их ряды.

Резюмируя сказанное отметим, что фиджитал спорт представляет собой перспективное направление в развитии спортивного движения в студенческой среде. Данный вид спортивной деятельности предоставляет обучающимся новые возможности для развития интеллектуальных и физических способностей, а также способствует более гибкому и персонализированному подходу к физкультурному образованию. Однако для успешного развития фиджитал спорта в студенческой среде, необходимо преодолеть вызовы, связанные с доступностью и качеством

цифровых ресурсов, наличие спортивных сооружений и специализированного оборудования, а также обеспечить поддержку обучающихся и специалистов в этой области.

Мы полагаем, что развитие фиджитал спорта в высших учебных заведениях, явится той самой инновационной сферой, которая позволит сохранить баланс между цифровыми технологиями и физической активностью без потери их зрелищности и пользы. Это в свою очередь будет способствовать развитию молодежного движения в спортивной, социальной и образовательной среде вуза.

Список использованной литературы

1. Внедрение новых видов соревновательной деятельности в спортивно-массовую работу вуза / М. А. Овсянникова, Е. Е. Биндусов, Е. А. Янкина, Е. А. Поздеева // Мировые тенденции и перспективы развития науки в эпоху перемен: от теории к практике : Материалы I Международной научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 30 января 2023 года. – Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "Манускрипт", 2023. – С. 215-217.
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.01.2023 № 58 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, вида спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» [Электронный ресурс]. – URL: <https://minjust.consultant.ru/documents/34451?ysclid=lp5ntbsrh6605912627> (дата обращения: 10.11.2023).
3. Технические правила проведения соревнований по виду программы «Фиджитал-единоборства» [Электронный ресурс]. – URL: <https://phygitalsport.ru/docs/tehnicheskie-pravila-fidzhital-edinoborstva/> (дата обращения: 15.11.2023).
4. Технические правила проведения соревнований по дисциплине «Фиджитал-футбол» [Электронный ресурс]. – URL: <https://phygitalsport.ru/docs/tehnicheskie-pravila-fidzhital-futbol/> (дата обращения: 15.11.2023).
5. Технические правила проведения соревнований по дисциплине «Фиджитал-хоккей» [Электронный ресурс]. – URL: <https://phygitalsport.ru/docs/tehnicheskie-pravila-fidzhital-hokkej/> (дата обращения: 15.11.2023).

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ИСПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ У
СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ
INCREASING THE LEVEL OF PERFORMANCE OF TECHNICAL ELEMENTS IN FEMALE
STUDENTS ENGAGED IN THE AESTHETIC GYMNASTICS SECTION**

Бакулина Е.Д., к.п.н., доцент,

Баширова Е.С., аспирант,

Российский государственный строительный университет, г. Москва

Bakulina E.D., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Bashirova E.S., the postgraduate student,

Russian State University of Civil Engineering, Moscow

Аннотация

В статье поднимается проблема, связанная с повышением уровня технических элементов в группах спортивного совершенствования в эстетической гимнастике. Представлена экспериментальная методика тренировки гимнасток. Проведен анализ результатов педагогического эксперимента по теме исследования.

Abstract

The article raises the problem associated with increasing the level of technical elements in sports improvement groups in aesthetic gymnastics. An experimental technique for training gymnasts is presented. The results of a pedagogical experiment on the research topic were analyzed.

Ключевые слова: физическая подготовленность, тестирование, тренировка, гимнастика, студентки.

Keywords: physical fitness, testing, training, gymnastics, students.

Эстетическая гимнастика становится очень популярным видом спорта. За последние 10 лет конкуренция выросла в разы. С 2023 года в силу вступили новые правила соревнований. В основном произошли изменения в технической части программы: добавились новые соединения двигательных действий и усложнились старые. В связи с этим элементы привычные для спортсменок не будут засчитаны судьями. Технические элементы, выполненные с большой амплитудой, оцениваются судьями выше, что является важным фактором про выведение итоговой оценки выступлений гимнасток [1, 2].

Команда студенток Российского государственного социального университета, занимающиеся в спортивной секции по эстетической гимнастике, успешно показывала достижения на спортивной арене в течение года. В связи с новыми требованиями необходимо

повышать уровень технических элементов. В тренировочном процессе была апробирована разработанная методика, для повышения соревновательных результатов.

Каждая тренировка по новой методике проводилась по план-конспекту занятия. Основная часть тренировки на два подраздела. Первая часть тренировки состояла из партера и растяжки, а вторая была направлена на повышения уровня технической подготовки. Тренировки проходили каждый день по 90 минут.

Проведение педагогического эксперимента осуществлялось на протяжении трех месяцев. До и после эксперимента было произведено контрольное тестирование для определения функции равновесия гимнасток.

Контрольно-педагогические испытания (тестирование)

Контрольное тестирование направленно на определение технических способностей гимнасток. Были подобраны тесты для определения уровня выполнения технических элементов, базирующихся на функции равновесия такие, как статические и динамические равновесия.

Определение статических равновесий: 1. Выполнение равновесия «Планше», амплитуда свободной ноги должна быть поднята минимум на 180° . Выполняется с обеих ног (четкая фиксация формы). 2. Боковое равновесие с движением тела, свободная нога поднимается минимум на 180° , тело параллельно полу. Выполняется с обеих ног (четкая фиксация формы).

Определение динамических равновесий: 1. Поворот «атитюд», вращение минимум на 360° , свободная нога поднята согнутая минимум на 90° без помощи рук. 2. Поворот в позиции «пассе» минимум 360° с движением тела (наклон тела в сторону на 45°).

В оценку входила правильное техническое выполнение элемента. Устойчивое положение (фиксированное) и правильная форма равновесия. Мышечный контроль во время элемента и корректный выход из него.

Равновесия должны выполняться четко и иметь следующие характеристики:

- форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия;
- достаточная высота уровня поднятой ноги;
- хорошая амплитуда формы равновесия;
- хороший мышечный контроль тела во время и после равновесия.

В ходе проводимого исследования показатели технических элементов использовались с целью получения информации о качестве исполнения занимающихся компонентов во время и после занятий и выполнения композиции. Велось наблюдение за правильностью реализации упражнений и отдельных элементов во время тренировок.

Содержание экспериментальной методики повышения уровня технических элементов у гимнасток

Тренировочный процесс проходил в спортивном зале РГСУ. Тренировка состояла из нескольких частей. Первая часть тренировки состоит из разминки и упражнений на гибкость. Основная часть – исполнение равновесий, используемых в соревновательной программе. Методика включала в себя: элементы, направленные на совершенствования гибкости с добавлением следующих нововведений:

1. Равновесия выполняются на балансировочном диске – этот тренажёр, представляет собой плоский, круглый диск. В нижней части по центру изделия находится полусфера. Данный тренажёр используют для удержания равновесия. Балансированный диск неустойчив. Гимнастки, стоя на этом тренажёре выполняют сложные равновесия, что позволяет лучше прочувствовать свое тело и контролировать выполнение элементов.

Для совершенствования у гимнасток статических равновесий применяли следующий способ.

2. Гимнастки выполняли основные элементы с закрытыми глазами. Плотной черной повязкой необходимо закрыть глаза и отрабатываются равновесия. Этот метод позволяет сконцентрироваться на мышечном контроле тела и без зрительной проверки делать заданные элементы. При выполнении компонентов зрительный контакт в «точку» позволяет поймать баланс тела и лучше сконцентрироваться.

3. Очень важное значение отводится музыкальному сопровождению в процессе тренировок. Во время выполнения равновесий были применены громкие, резкие, незнакомые музыкальные части. Шумы влияют на зрительный и вестибулярные анализаторы, снижают концентрацию. Преодолев этот отвлекающий фактор, гимнастки совершенствуют исполнение элементов.

4. Выполнение элементов с утяжелителями. Утяжелители – это инвентарь, для повышения выносливости и увеличения нагрузки у гимнасток на определенную группу мышц во время исполнения элементов. Гимнастки отрабатывали равновесия с утяжелителями на руках и ногах по 0,5 кг. Использование утяжелителей повышает эффективность мышечных ощущений, помогает отработать технику.

5. Отработка равновесий с резиной с петлями. Это эластичный эспандер мягкой упругости, длиной 120 см изготовлен из тканевого материала. Тканевая резина разделена швами на 12 ячеек, что позволяет регулировать интенсивность нагрузок. Эта резина предназначена для растяжки и закачки мышц, что является важным фактором при выполнении равновесий. Спортсменки отрабатывали статические равновесия с использованием резины.

Тем самым отрабатывая, идеальную форму равновесий, которая у команды должна быть одинаковой.

6. Динамические равновесия выполняются на высоких полупальцах. Но у некоторых занимающихся плохо разработан подъем и закачено ахиллово сухожилие. Для упражнений был использован деревянный станок под углом 90°. Гимнастки отрабатывали форму равновесий у опоры на угловом станке, на полупальцах. По средствам этого растягиваются подколенные связки, закачивается ахиллово сухожилие и нарабатывается мышечная память.

Каждый спортсмен замотивирован на победу и хочет показать результат лучше всех. В эстетической гимнастике при выполнении статических равновесий должна быть четкая фиксация. В соревновательной композиции гимнастики должны простоять в равновесии не меньше 3 секунд.

7. В комплексной методике был использован соревновательный метод внутри группы. Определяли кто из гимнасток удержит форму равновесия дольше всех.

Бег – это аэробная нагрузка на выносливость и функционирование различных групп мышц.

8. Совместили бег с выполнением равновесия. Был задан пятиминутный равномерный бег, по сигналу выполнялось равновесие. После аэробной нагрузки многим гимнасткам было тяжело переключиться на статическое действие и реализовать баланс.

По правилам соревнований в программе гимнасток производится комбинированная связка «прыжок, соединённый с равновесием». После выполнения прыжка сразу выполнить равновесие достаточно проблематично, определить баланс и простоять в статическом положении или уйти в динамический элемент.

9. Спортсменки выполняли прыжки, выпрыгивая толчком с двух ног и одной, соединённые с динамическими и статическими равновесиями.

Особенность эстетической гимнастики заключается в том, что каждое движение слитно переходит в другое.

10. Движение телом соединялось с равновесием. Прорабатывались комплексы: четыре-пять движений соединенные с равновесием и равновесие, соединённое с движением тела. Учитывалась непрерывность исполнения действий.

Необходимо увеличивать объем нагрузок для совершенствования физических качеств в тренировочном процессе. В методической основе предложенных тренировок заложена идея повышение нагрузки с использованием дополнительных отвлекающих факторов для занимающихся. Таким образом, подразумевается имеющийся уровень с нарастающей работой физиологических систем. С целью повышения уровня физических данных.

Спортсменки гимнастической секции были поделены на две подгруппы по 8 человек. Все студентки представляли факультет физической культуры с 1 по 4 курс. Перед проведением экспериментальной методики, было проведено тестирование по определению уровня выполнения статических и динамических равновесий. Результаты входного тестирования по каждому упражнению были представлены в виде диаграмм. После сравнения результатов был сделан вывод, что гимнастки из контрольной и экспериментальной группы показали идентичные результаты.

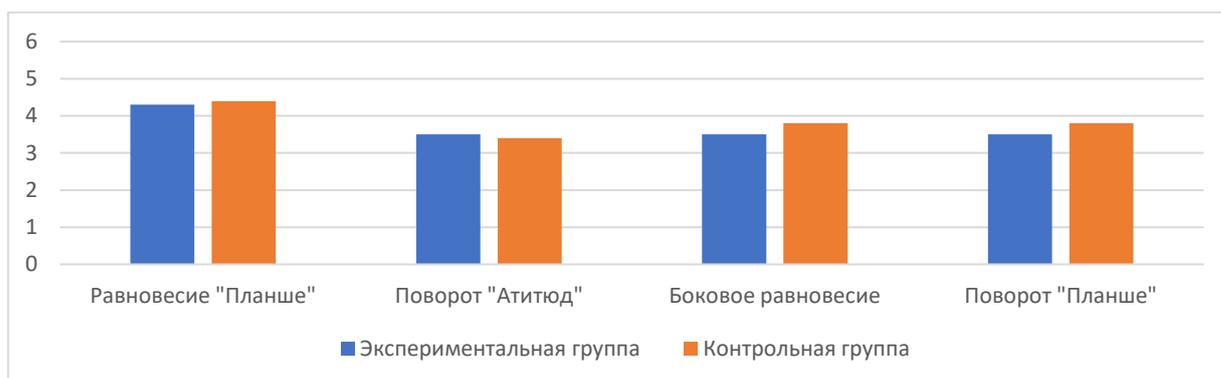


Рисунок 1- Сравнительные результаты экспериментальной и контрольной группы тестирования перед проведением эксперимента. (Результаты в баллах).

В экспериментальной группе была применена исследовательская методика. Каждая тренировка была разнообразна с применением различных отвлекающих факторов. Необычные упражнения повышали заинтересованность занимающихся к тренировкам.

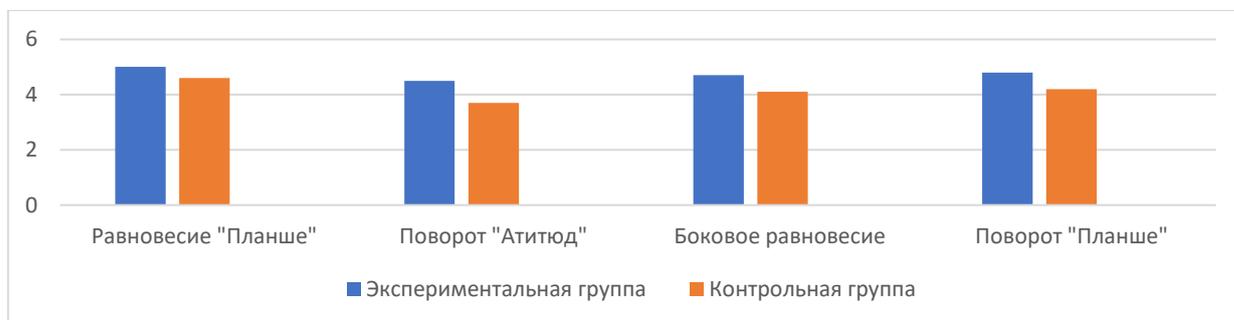


Рисунок 2 - Сравнительные результаты экспериментальной и контрольной группы тестирования после проведения эксперимента. (Результаты в баллах)

После проведения исследования была сделана итоговая диагностика контрольного тестирования. Контрольная группа тренировалась по стандартной программе, а экспериментальная группа по разработанной методике. Результаты итоговой диагностики представлены в диаграммах. По итогам, можно сделать вывод, что у экспериментальной группы результаты выше, чем у контрольной группы.

На соревнования по эстетической гимнастике экспериментальная группа получила высокие баллы в технической бригаде судей, что подтверждено протоколами соревнований.

Список использованной литературы

1. Бакулина Е.Д. Взаимосвязь изменения правил соревнований и исполнения элементов в композициях художественной гимнастики. Дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Российский государственный социальный университет. Москва, 2006. 206 с.
2. Бакулина Е.Д. Планирование многолетней подготовки спортсменок по эстетической гимнастике. В сборнике: Актуальные проблемы развития технико-эстетических видов спорта. 2016. С. 18-24.
3. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимп. лит., 1999. – 319 с.

УДК 378

АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ЭЛЕКТРОСНАБЖЕНИЯ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ ACTIVE TRAINING METHODS IN FORMING PROFESSIONAL RELIABILITY OF RAILWAY POWER SUPPLY SPECIALISTS

Белов Д.О., ст. преподаватель,
Самарский государственный университет путей сообщения, г. Самара
Belov D.O., the senior lecturer,
Samara State Railway University, Samara

Аннотация

В статье поднимается вопрос о необходимости формирования профессиональной надежности специалистов электроснабжения железных дорог, как результативной характеристике процесса профессионально-прикладной физической подготовки, позволяющей оптимально адаптироваться и эффективно развиваться специалистам в условиях высокого влияния рисков профессиональной деятельности. Выделяется сущность понятий «игровой метод», «соревновательный метод», «проектный метод» и конкретизируются их основные характеристики. Работа заканчивается выводом о взаимодополнении изучаемых методов и их высоком развивающем потенциале в формировании показателей в структуре профессиональной надежности специалистов электроснабжения железных дорог.

Abstract

The article raises the question of the need to develop professional reliability of railway power supply specialists, as an effective characteristic of the process of professional applied physical training,

allowing specialists to optimally adapt and effectively develop under conditions of high influence of risks of professional activity. The essence of the concepts “game method”, “competitive method”, “project method” is highlighted and their main characteristics are specified. The work ends with the conclusion about the complementarity of the studied methods and their high developmental potential in the formation of indicators in the structure of professional reliability of railway power supply specialists.

Ключевые слова: профессиональная надежность специалистов электроснабжения железных дорог, активные методы обучения (игровой, соревновательный, проектный).

Key words: professional reliability of railway power supply specialists, active teaching methods (game, competitive, project).

Железнодорожный комплекс, являясь связующим звеном единой экономической системы России, обеспечивает потребности государства в стабильной деятельности промышленных предприятий, грузовых и пассажирских перевозках, а также иных работах и услугах, оказываемых железнодорожным транспортом. Вектор развития технико-технологической основы железнодорожного производства, реструктуризация систем управления учитывают вызовы современного общества: увеличение сложности профессионального мира; ситуации высокой вариативности, хаотичности и неопределенности; ускорение информационных потоков и стремительное вхождение в производство digital-технологий, автоматизации, цифровизации и искусственного интеллекта. Данная ситуация порождает увеличение количества производственных рисков, усложняя требования к содержательному наполнению профессиональной компетентности специалистов железнодорожного транспорта. Сегодня мобильного и конкурентоспособного специалиста определяют не только полнота, качество и объемы специализированных знаний и навыков, входящих в состав общепрофессиональных и профессиональных компетенций, но и показатели физической и психологической профессиональной пригодности, способности к саморазвитию и самоопределению.

Электрификация железнодорожных магистралей является стратегическим и приоритетным направлением развития ОАО «РЖД». Высокая функциональная, физическая и психологическая напряженность профессиональной деятельности специалистов электроснабжения железных дорог продуцирует возникновение ситуаций опасности, неэффективное разрешение которых может приводить к возникновению социально неприемлемых результатов. Что актуализирует проблему специализированной профессионально-прикладной физической подготовки специалистов данного профиля. В

качестве целевой и результативной характеристики может выступать профессиональная надежность специалиста. Системный конструкт (модель) представленный совокупностью мотивационного, когнитивного, деятельностного и рефлексивного компонентов. Показатели в содержательном наполнении выделенных компонентов позволяют оптимально адаптироваться к условиям реализации профессиональной деятельности и эффективно противостоять неблагоприятным воздействиям профессиональных рисков.

Переход образовательной парадигмы с ЗУН платформы (иллюстративно-объяснительный, репродуктивный типы обучения) на личностно ориентированную (развивающее, проблемное обучение) обуславливает выбор активных методов обучения в формировании профессиональной надежности специалистов электроснабжения железных дорог. И в качестве основных выбрать игровой, соревновательный и проектный методы обучения.

Обобщенный анализ исследовательских материалов позволил выделить сущность понятий «игровой метод», «соревновательный метод» и конкретизировать их основные характеристики.

Игровой метод:

- совокупность элементов, моделирующих практическое поведение человека в границах выделенных условий [1];
- способ организации и использования двигательных действий, когда целевая функция реализуется на основе определенной сюжетной линии и предполагает свободу выбора в решении двигательной задачи, ограниченного рамками установленных правил [6];
- способ развития сюжетно-игрового замысла посредством постановки игровых задач, реализуемых через компоненты игровой деятельности [4];
- косвенный метод воздействия, когда в процессе решения двигательной задачи обучающийся осознает себя полноценным объектом деятельности [4].

Соревновательный метод:

- способ выявления превосходства в рамках состязательной деятельности, регламентированной правилами [6];
- форма (элемент организации) занятия, направленная на решение конкретных педагогических задач в условиях соперничества [2];
- обеспечение, стимулирование и активизация максимальных усилий для достижения поставленных целей в проявлении двигательных (физических) и личностных качеств [3].

В качестве основных характеристик игрового и соревновательного методов исследователи выделяют:

- комплексность, позволяющую сопряженно развивать физические качества в совокупности с двигательными умениями и навыками;
- элемент соперничества (состязательности) способствует формированию волевой сферы и усиливает эффект приложения физических усилий для достижения поставленной цели;
- импровизационный характер действий стимулирует развитие оперативного мышления, творческих способностей, самостоятельности и других личностных качеств;
- соблюдение сценарного плана и правил игры в условиях противоборства регламентирует взаимоотношения между участниками, позволяет проигрывать различные социальные роли (лидер, ведомый, организатор, исполнитель), укрепляет дисциплину, развивает чувство коллективизма, взаимопомощи, сотрудничества, уважения к сопернику;
- эффективное совершенствование в конкурентном сопоставлении сил в условиях максимального проявления физических и иных способностей;
- эмоциональная насыщенность формирует положительную мотивацию и осознанную личностную позицию к занятиям различными видами двигательной активности.

Проблемный метод инициирует активную мотивацию учения, основанную на познавательных мотивах, самостоятельном поиске решений двигательных и поисковых задач в процессе освоения техники физических упражнений; выявлении собственного уровня функциональной, физической и психологической подготовленности и проектировании на потенциальной траектории их развития; обобщение и представление результатов исследований на конференциях и семинарах, проводимых в традиционной форме и в форме деловой игры.

Доказано что выявленные характеристики представленных методов взаимодополняют друг друга и в соответствии с эффектом мультипликативности многократно усиливают развивающие и воспитательные воздействия. Что определяет их эффективность в формировании показателей в структуре профессиональной надежности специалистов электроснабжения железных дорог.

Список использованной литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М., 2008. – 223 с.
2. Бальсевич, В. К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физкультурного воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – С. 21-22.

3. Васельцова, И.А. Педагогические условия формирования здоровьесориентированного сознания обучающихся / И.А. Васельцова, А.Г. Мнукян // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 5 (219). С. 107 – 109.
4. Вершинин, М.А. Эффективность включения элементов спортивных игр в содержание занятий по физической культуре в дошкольном возрасте / М.А. Вершинин, Н.В. Финогенова, О.А. Сабуркина // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-1. – С. 120-124.
5. Галкина, Е.М., Использование игровых методов и приемов в ДОО/Е.М. Галкина, Л.А. Кирпичева, Г.Н. Кочешкова // Образование и воспитание. – 2022. - № 1. С. 5 – 8.
6. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. М.: Физическая культура. 2005. – 544 с.

УДК 378

СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

MODERN DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS

Биленькая О.Н., ст. преподаватель,

Чередникова Л.В., ст. преподаватель,

Самарский государственный университет путей сообщения, г. Самара

Bilenka O.N., the senior lecturer,

Cherednikova L.V., the senior lecturer,

Samara State University of Railway Transport, Samara

Аннотация

Развитие студенческого спорта несет неоспоримую важность и ценность в общекультурной человеческой деятельности. Направленность и мотивация молодого поколения неоспоримо связаны с новыми технологиями в области физической культуры и спорта.

Abstract

The development of student sports is of indisputable importance and value in general cultural human activity. The orientation and motivation of the younger generation are indisputably linked to new technologies in the field of physical culture and sports.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическая подготовка, новые технологии.

Keywords: student sports, physical training, new technologies.

Будущее студенческого спорта является многообещающим благодаря нескольким ключевым факторам. Во-первых, колледжи и университеты уделяют больше внимания

важности физической подготовки и общего благополучия учащихся, осознавая, какое влияние спорт может оказать как на здоровье, так и на будущую профессиональную деятельность.

Во-вторых, значительно расширилось разнообразие видов спорта и легкоатлетических программ, доступных студентам. Сюда входит широкий спектр традиционных видов спорта, таких как футбол, баскетбол и легкая атлетика, а также новые варианты, такие как киберспорт. Такое разнообразие позволяет учащимся находить занятия, соответствующие их интересам и способностям.

Кроме того, технологические достижения сыграли жизненно важную роль в развитии студенческого спорта. Носимые устройства, инструменты видеонализа и виртуальные учебные платформы предлагают учащимся улучшенные возможности обучения и отслеживания успеваемости, помогая в развитии навыков, предотвращении травм и общем прогрессе.

Студенческий спорт приобретает все большую популярность и признание. Соревновательные спортивные программы на университетском уровне привлекают внимание и инвестиции, предоставляя стипендии и возможности студентам-спортсменам достигать своих спортивных целей, одновременно получая образование.

Влияние технологических достижений на студенческий спорт было существенным в различных областях:

1. Анализ видео. Тренеры и игроки теперь могут использовать передовое программное обеспечение для анализа видео, чтобы анализировать игровые кадры, выявляя сильные и слабые стороны и области для улучшения тренировочного процесса.

2. Носимые технологии. Спортсмены используют умные часы и фитнес-трекеры для мониторинга таких показателей, как частота сердечных сокращений, скорость и время восстановления, помогая тренерам оптимизировать тренировки и предотвращать травмы.

3. Виртуальная реальность (VR). Технология VR моделирует игровые сценарии, позволяя игрокам тренироваться в реалистичной и захватывающей среде, улучшая процесс принятия решений и время реакции.

4. Аналитика и знания на основе данных. Команды используют расширенный статистический анализ для принятия обоснованных решений на основе результатов игры игроков, тенденций противника и игровых стратегий, оптимизируя обучение и принятие решений в игре

5. Стадионные технологии. Стадионы колледжей оборудованы видеоплатами высокого разрешения, мгновенными повторами и внутриигровой аналитикой, что повышает общее качество просмотра для тренеров и болельщиков.

Эти технологические достижения произвели революцию в том, как в студенческих видах спорта играют, тренируют и практикуют, что приводит к повышению производительности, улучшению методов обучения и увеличению вовлеченности болельщиков.

В заключение отметим, что сочетание растущей осведомленности о физической подготовке, расширенного доступа к спорту, технического прогресса и растущей популярности – все это способствует многообещающему будущему и потенциальному росту современного студенческого спорта.

Список использованной литературы

1. Васельцова, И. А. Изучение ценностных ориентаций студенческой молодежи / И. А. Васельцова, О. Н. Михайлова, Д. О. Белов // Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в образовательном процессе современного вуза : Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 80-летию кафедры «Физическая культура», Санкт-Петербург, 06–07 июня 2019 года. – Санкт-Петербург: Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, 2019. – С. 91-94.
2. Королев, А. М. Студенческий спорт: причины снижения интереса и возможности его развития / А. М. Королев // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: инновации и перспективы развития : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 26 июня 2023 года. – Москва: федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Московский политехнический университет", 2023. – С. 246-250.
3. Якимов, М. В. Проблемы студенческого спорта в Российской Федерации / М. В. Якимов, А. А. Носков, В. Ю. Якимова // Современные проблемы физического воспитания и спорта в системе высшего образования : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию юбилею кандидата педагогических наук, профессора Николая Алексеевича Соловьева, Ижевск, 16–17 мая 2023 года. – Ижевск: Удмуртский государственный аграрный университет, 2023. – С. 282-285.

**ТУРИЗМ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЕ СРЕДСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КУРСАНТОВ-СУДОВОДИТЕЛЕЙ**
TOURISM AS A HEALTH-IMPROVING AND RECREATIONAL MEANS OF
PHYSICAL CULTURE OF CADETS-SHIP DRIVERS

Войнова Е.В., ст. преподаватель,
Кукушкин Ю.В., студент,
Российский университет транспорта, г. Москва
Voynova E.V., the senior teacher,
Kukushkin Yu.V., the student,
Russian University of Transport, Moscow

Аннотация

Во введении рассматриваются перспективы построения глобальных логистических сетей России и роль водного транспорта в такой системе сообщения. Подготовка в Академии водного транспорта, подразделении Российского университета транспорта (РУТ(МИИТ)) обеспечивает отрасль квалифицированными специалистами. Однако, интенсивность обучения оказывает негативное влияние на здоровье обучающихся. В статье высказывается предположение, что туризм может стать действенным средством оздоровления и рекреации курсантов-судоводителей. Изучение литературных источников показало недостаточность исследований в области оздоровительной и рекреационной физической культуры курсантов-судоводителей. В разделе «обсуждения» как оздоровительно-рекреационное средство физической культуры будущих судоводителей рассматривается туризм и его виды. В статье публикуются результаты анкетирования, на основании которых сделаны выводы о том, какие виды туризма наиболее перспективны в качестве оздоровительно-рекреационного средства курсантов-судоводителей.

Abstract

The introduction discusses the prospects of building global logistics networks in Russia and the role of water transport in such a communication system. Training at the Academy of Water Transport, a division of the Russian University of Transport (RUT(MIIT)) provides the industry with qualified specialists. However, the intensity of training has a negative impact on the health of students. The article suggests that tourism can become an effective means of health improvement and recreation of cadets-ship drivers. The study of literary sources has shown insufficient research in the field of health improvement and recreational physical culture of cadet ship drivers. In the section "discussions" as a health-improving and recreational means of physical culture of future ship drivers tourism and its types are considered. The article publishes the results of questionnaire survey, on the basis of which

conclusions are made about what kinds of tourism are the most promising as a health-improving and recreational means of cadet ship drivers.

Ключевые слова: водный транспорт, курсанты-судоводители, оздоровление, рекреация, туризм, виды туризма

Key words: water transport, cadets-ship drivers, health improvement, recreation, tourism, types of tourism

Процветание страны напрямую зависит от скорости межрегиональных и внешних экономических взаимодействий. Что требует создания глобальной международной транспортной системы, вплетенной в инфраструктуру страны. Обеспечить работоспособность такой разветвленной логистической сети возможно исключительно путем развития всех транспортных отраслей. «Транспортная стратегия развития РФ до 2030 года», являются ориентиром в многолетней работе [1]. Новые прогрессивные внешнеэкономические транспортные проекты выводят значимость водных сообщений на новый уровень. Например, значимость северного морского пути [2].

Российский университет транспорта (МИИТ) является ведущим вузом страны, готовящим специалистов водной транспортной отрасли. В Академии водного транспорта (подразделении РУТ (МИИТ)) по специальности «Судовождение» готовят квалифицированных специалистов, которые способны обеспечить безопасное водное транспортное сообщение между регионами страны. Выпускники-судоводители готовы осуществлять профессиональную деятельность в суровых условиях Дальнего Востока, Арктики. Дипломы Академии имеют международный статус.

Обучение будущих судоводителей в Академии проходит по интенсивной программе, требующей от курсантов проявлений нервно-психической выносливости. Особенной нагрузке во время обучения подвержены познавательные психические процессы, особенно внимание, мышление, память, представление, речь. Так же напряжение формируется в эмоциональной и волевой сфере обучающихся. Его зачастую испытывают первокурсники, проживающие в общежитии. Существенные изменения бытовых условий, отсутствие близких людей могут создать неблагоприятный эмоциональный фон и снижение мотивации.

Актуальность. Известно, что биологическое здоровье человека заключается в бесперебойной работе органов и систем организма, в социальном благополучии, а так же в комфортном и свободном состоянии психо-эмоциональной сферы. Из этого следует, что для укрепления здоровья в годовой режим обучения курсантам-судоводителям необходимо включать средства оздоровительной и рекреационной физической культуры. Это обеспечит

курсантам создание условий для успешного обучения. Многие ученые занимались проблемами оздоровительной физической культуры, рекреации студентов, в том числе студентов транспортных вузов[3;4;6]. Однако исследования в области оздоровительной физической культуры и рекреации курсантов-судоводителей в научных источниках представлены недостаточно хорошо.

Наблюдение за учебной деятельностью курсантов-судоводителей Академии водного транспорта, позволило сформировать гипотезу, что оздоровление и рекреация – необходимые условия сохранения здоровья курсантов и их успешного обучения. А туризм может стать действенным средством оздоровления курсантов-судоводителей.

Цель исследования. Рассмотреть виды туризма в качестве эффективных средств оздоровительной физической культуры и рекреации курсантов-судоводителей

Задачи исследования. Изучить виды туризма.

Изучить мнение курсантов-судоводителей о видах туризма, как средствах оздоровления и рекреации.

Методы исследования. Изучение и анализ литературных источников. Педагогическое наблюдение. Анкетирование.

Обсуждение. Туризм – феноменальное социально-экономическое явление. Он включает в себя различные виды человеческой деятельности, которые имеют целью проведение полезного досуга. В данной статье рассматриваются только некоторые виды рекреационного и спортивного (экстремального) туризма.

Рекреационный туризм: пеший туризм; кейпинг - отдых для туристов и автопутешественников в лагере, удаленном от населенных пунктов. Основное занятие — отдых на природе. Туристы могут жить в палатке или доме на колесах, сочетать отдых с активной деятельностью. Например, с рыбалкой, каякингом, рафтингом, трекингом, пешим походом; джайлоо-туризм - проживание на горных пастбищах с местными пастухами с полным отсутствием минимальных бытовых условий.

Виды водного туризма: рафтинг - сплав на плотках по бурным рекам с порогами и водопадами; кайтсёрфинг - катание по воде на доске с кайтом — большим воздушным змеем; дайвинг - погружение с аквалангом на глубину и плавание под водой.

Виды воздушного туризма: скайдайвинг – затяжной прыжок с парашютом с удлиненной фазой свободного падения. Этот вид спортивного туризма, который трансформировался из парашютного спорта. Для осуществления прыжков требуется лицензия, подтверждающая квалификацию спортсмена. Для туристов, желающих получить удовольствие от такого прыжка, предлагается услуга прыжка с инструктором; парапланеризм - полёт на параплане. Это купол из плотной ткани, к которому крепятся стропы и сиденье для

пилота. Купол выполняет функцию крыла, пилот изгибает его с помощью строп и так управляет полетом. Полеты осуществляются на специальных пространствах – парадромах; дельтапланеризм – полет на дельтаплане, «самолёте» без мотора.

Горный туризм: трекинг (горный проход). Пеший тур по горам в специальных ботинках, проходит чаще всего на высоте 2000-3000 метров над уровнем моря.

Виды наземного туризма: конные прогулки (однодневные), или экспедиции (многодневные поездки) на лошадях; туры на технических средствах передвижения: велосипеде, мотоциклах, автомобилях.

Организация и результаты исследования. Курсантам первого курса было предложено участвовать в анкетировании. Приняли участие 40 первокурсников курсантов-судоводителей. Им было предложено выбрать наиболее интересные виды туризма. А так же высказать мнение, какие виды туризма наиболее подходят для оздоровления и рекреации будущих судоводителей. Результаты анкетирования представлены в Таблице 1.

Таблица 1- Изучение влияния туризма и его видов на организм курсанта-первокурсника (%)

Виды туризма	предпочте ния	доступн ость	Оздоров ление	развитие физически х качеств	Влияние на волевою сферу	Оздоровлени е психической сферы
Пеший	4	58	23	24	17	15
Кейпинг	3	12	7	0	0	16
Джайлоо	9	5	8	6	7	20
Водный	37	7	22	25	18	25
Воздушный	15	0	5	10	30	5
Горный	21	7	25	29	20	10
Наземный	11	11	10	6	7	9

У курсантов-судоводителей о пешем туризме сформировано такое мнение: самым доступным (58%), очень полезный (23%), но для молодежи малоинтересен. Джайлоо-туризм, по мнению курсантов, малодоступен, не очень интересен, однако положительно влияет на психическое здоровье. Кейпинг, по мнению респондентов, имеет некоторую доступность, однако абсолютно не интересен для молодежи (3%).

К видам спортивного туризма курсаны-первокурсники проявили больше внимания. Наименее интересными для респондентов оказались виды наземного туризма (11%). Эти виды туризма имеют низкие показатели по всем вопросам анкеты. Воздушный туризм для курсантов

является абсолютно недоступным. Привлекательным является только для 15% курсантов. Однако воздушный туризм лучше других воспитывает волевую сферу (30%).

Водный и горный туризм являются самыми привлекательными видами туризма для курсантов. Из них водный является самым интересным для респондентов (37%). Доступность обеих видов туризма для курсантов невелика – 7%. Показатели положительного влияния на здоровье, на развитие физических качеств, на волевую сферу практически одинаковые (горный туризм - среднее арифметическое значение 19.8 ± 9.9 ; водный туризм – 19.6 ± 11.89). Однако, будущие судоводители считают, что на психическую сферу лучше воздействует водная среда (25% курсантов).

Выводы.

1. Курсантам-судоводителям малоинтересны виды рекреационного туризма, однако молодежь понимает, что такие виды туризма являются хорошим оздоровительным средством и могут способствовать укреплению семьи. Это особенно полезно курсантам, проживающим в общежитии.

2. Водный и горный туризм оказывают оздоровительно-рекреационное воздействие на организм курсантов-судоводителей наилучшим образом, чем другие виды туризма, так как эти виды туризма наиболее интересны.

Список использованной литературы

1. Транспортная стратегия Российской Федерации на период до 2030 года: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2008 г. № 1734-р.
2. Войнова Е.В. Технологии подготовки специалистов железнодорожной отрасли к работе в Арктическом регионе / Е.В. Войнова // Россия и Китай: проблемы стратегического взаимодействия: сборник восточного центра. Учредители: Забайкальский государственный университет. 2022. №25. – С. 16-19.
3. Маскаева Т.Ю. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий на компонентный состава тела студенток I-III курсов в рамках элективных дисциплин по физической культуре в вузе / Т.Ю. Маскаева, М.Ю. Золотова // Физическая культура, здравоохранение и образование. Материалы XVI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. Под редакцией Е.Ю. Дьяковой. Издательство: Общество с ограниченной ответственностью "СТТ" (Томск). 2022. – С. 143-147.
4. Овсянникова М.А. Сравнительный анализ различных видов спорта по уровню стресса у студентов вуза. / М.А. Овсянникова // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли. Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, посвящённой

90-летию кафедры «Физическая культура и спорт». Москва, 2021
Издательство: Российский университет транспорта (Москва). – С. 127-131.

6. Щадилова И.С. Регулирование тревожных состояний студентов в период обучения в вузе средствами инновационных физкультурных технологий // И.С. Щадилова, О.Л. Постол // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург. № 1 (215). 2023. – С. 558-562.

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕСА ТАЙ-БО И ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ В ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

THE USE OF TAI-BO FITNESS AND ORIENTAL WELLNESS SYSTEMS IN ELECTIVE DISCIPLINES OF PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY

Глачаева С.Е., старший преподаватель,
Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна
Glachaeva S.E., the senior lecturer,
State Socio-Humanitarian University, Kolomna

Аннотация

В статье рассматривается комплексная методика применения боевого фитнеса тай-бо и восточных оздоровительных практик в физическом воспитании студенток 1 – 3 курсов не физкультурных специальностей. Описаны этапы освоения данных фитнес направлений с методическими рекомендациями по семестрам, а также проведен мониторинг физической подготовленности занимающихся по разработанной методике.

Abstract

The article discusses a comprehensive methodology for the use of combat fitness tai-bo and oriental wellness practices in the physical education of 1st – 3rd year students of non-physical education specialties. The stages of mastering these fitness directions with methodological recommendations for semesters are described, as well as monitoring of physical fitness of students according to the developed methodology.

Ключевые слова: тай-бо, восточные оздоровительные практики, студентки, секционная работа, физическая подготовленность.

Keywords: tai-bo, oriental wellness practices, students, sectional work, physical fitness.

Современные тенденции развития физкультурно-оздоровительной деятельности в среднем и высшем образовании тесно связаны с интересами сегодняшней молодежи к популярным направлениям в области фитнес-технологий. В студенческой среде стало модным заниматься фитнесом или оздоровительными видами физкультурной деятельности, так как для многих эти занятия являются эффективным способом приобрести красивую фигуру или найти свой круг общения по интересам со сверстниками. Однако не каждый студент может позволить себе абонемент в фитнес-клубе, но всем им доступны занятия физической культурой при обучении в вузе и самостоятельные тренировки на территориях вузовского спортивного ядра и городской спортивной инфраструктуре. Также согласно социологическим опросам студентов различных вузов, многие выбирают популярные среди молодежи фитнес-направления, которые привлекают разнообразием средств и наличием современного фитнес-оборудования и тренажеров.

В последние года многие вузы наряду с обязательными элективными занятиями физической культурой предлагают студентам занятия в спортивных и оздоровительных секциях по программам дополнительного образования [5 с. 87]. Все эти занятия чаще всего ориентированы на интересы занимающихся, строятся по личностно-ориентированным программам и наполнены современными методиками и направлениями в спорте и фитнесе. При разработке программ дополнительного образования, спортивных секций и элективных дисциплин наиболее актуальным является наличие нетрадиционных и инновационных подходов к планированию учебно-тренировочному процессу. [1, с.62]

Анализируя групповые программы в фитнес-клубах, можно сказать, что самыми востребованными на сегодняшний день являются следующие направления: pump, step, функциональный тренинг, йога, стретчинг+abs, тай-бо, силовые программы (фитнес-микс). На наш взгляд актуальным было бы внедрение в учебный процесс по физической культуре и применение в оздоровительной работе студентов именно этих направлений. Более широкое применение данных направлений эффективно использовать именно в элективных дисциплинах или секционной работе со студентами, так как секцию ведут преподаватели, имеющие соответствующую квалификацию и опыт в реализации методик современных фитнес-программ.

Цель исследования – проверить эффективность внедрения современных фитнес-направлений в секционную работу в вузе на примере ведения секции «Тай-бо и восточные оздоровительные системы».

Методы и организация исследования. В работе применялись диагностические методы исследования и педагогический эксперимент. На базе Государственного социально-гуманитарного университета (ГСГУ) г. Коломна проводятся занятия в спортивных и

физкультурно-оздоровительных секциях в рамках проектной деятельности кафедры физической культуры «ГСГУ – территория здоровья». Проект охватывает спортивно-массовую соревновательную деятельность, спортивные и оздоровительные секции, индивидуальную работу со студентами с ослабленным здоровьем.

В данном исследовании мы рассматриваем структуру и эффективность занятий в спортивной секции «Тай-бо и восточные оздоровительные системы» в рамках вузовского проекта «ГСГУ – территория здоровья». На начальном этапе работы секции нами было проведено тестирование физической подготовленности и диагностика морфо-функциональных показателей студентов, занимающихся в секции. Всего в эксперименте участвовало 18 девушек 18 – 19 лет, студентки первых курсов с факультетов гуманитарного профиля.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты начального тестирования в двух группах показали низкий уровень физической подготовленности. Студентам предлагалось выполнить нормативы спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и оценивая их результаты средние показатели группы находятся на уровне бронзового (челночный бег и наклон вперед) и серебряного (подъем туловища из положения лёжа на спине) значка. Если рассматривать тест на общую выносливость (12-минутный бег), то здесь довольно таки слабые показатели – физическая подготовленность оценивается как плохая, но ближе к удовлетворительному уровню.

Помимо диагностики физического потенциала студенток нами был проведен опрос по выявлению целей и интересов девушек, записавшихся на секцию «Тай-бо и восточные оздоровительные системы». У 72% респондентов основной целью занятий в этой секции было коррекция телосложения и обретение красивой фигуры, остальные 28% хотели бы улучшить свои показатели в физической подготовленности. Первокурсницы, выбравшие программу тай-бо и восточные оздоровительные практики считают эти направления помогут им убрать лишний вес, гармонично развить мускулатуру тела, элементы боевых искусств сделают их сильнее духом, восточные оздоровительные практики помогут справиться со стрессом и благоприятно повлияют на эмоциональное состояние.

Нами была разработана программа занятий по комплексному использованию средств боевого фитнеса тай-бо и восточных оздоровительных практик, которая рассчитана на 3 часа в неделю (два занятия по 1,5 часа). Программа рассчитана на три года. Структура занятий имеет традиционную модель урока физической культуры, сами занятия распределены по разделам (модулям) которые осваиваются поэтапно. Секционные занятия предусматривают освоение разделов фитнес-направлений тай-бо – 50%, восточной гимнастики цигун – 20%, фитнес-йоги – 15% и атлетической гимнастики и общая физическая подготовка – 15%. Раздел

общей физической подготовки необходим при освоении комплексов тай-бо, так как для выполнения связок необходим уровень физической подготовленности не ниже среднего (преимущественно развития выносливости и скоростно-силовых способностей).

Мы разделили процесс освоения комплексной методики тай-бо и восточных оздоровительных практик на три этапа: ознакомительный этап (1-2 семестр), основной этап (3 и 4 семестры), этап совершенствования (5 и 6 семестры). На каждом из этих этапов уделяется внимание формированию конкретных двигательных навыков, развитию физических характеристик и мониторингу результатов, которые планируются для данного этапа.

Подготовительный этап предполагает знакомство с базовыми элементами направлений программы: освоение ударной техники тай-бо, выполнение комплексной тренировки по общей физической подготовке и растяжке с элементами йоги; изучение методики боевого цигун, фитнес-йоги и выполнение комплекса упражнений для общей физической подготовки; работа над ударной техникой тай-бо в сочетании с аэробными танцевальными движениями, силовыми упражнениями на мате и практикой дыхательной гимнастики цигун.

Таким образом, структура занятий разнообразна и ориентирована на достижение специфических целей подготовительного этапа.

Основной этап, в свою очередь, включает в себя следующие задачи:

- Освоение комплексов тай-бо разной сложности, начиная с простых и постепенно переходя к более сложным.
- Развитие физических качеств через практику тай-бо и восточных оздоровительных гимнастик.
- Изучение комплекса "У Цинь Си" или "Игры пяти зверей".
- Коррекция массы тела за счет снижения жировой и увеличения мышечной массы с использованием методов тай-бо и восточных оздоровительных гимнастик.
- Повышение общей физической работоспособности.

Занятия на основном этапе разрабатываются с учетом основных принципов оздоровительной физической тренировки и включают различные виды упражнений, такие как циклические и ациклические упражнения, растяжка и дыхательные практики. Занятия имеют структуру, типичную для уроков физической культуры, и включают в себя разнообразные темы, такие как комплексные уроки по тай-бо, фитнес-йоге, цигун и гимнастике "Игры пяти зверей". Интенсивность занятий основного этапа в тай-бо предполагает работу в пульсовой зоне 150-170 уд/мин, а в гимнастике цигун и фитнес-йоге - 90 – 130 уд/мин.

На этапе совершенствования предполагается повышение уровня физической подготовленности и овладение методическими правилами для самостоятельного планирования занятий по изучаемым направлениям, а также освоение сложных танцевальных

композиций тай-бо с высокой интенсивностью, что оказывает позитивное воздействие на работу сердечно-сосудистой системы и способствует развитию координации и скоростно-силовых навыков.

Эффективность разработанной нами программы была проверена после второго года занятий в секции, так же мы осуществляли промежуточное тестирование физической подготовленности и компонентного состава тела в конце каждого семестра. Изначально мы тестировали 18 человек, однако после второго курса в группе насчитывалось 14 человек, те, которые постоянно посещали секционные занятия и 4 человека не регулярно занимались и не всегда принимали участие в тестировании.

За время занятий в спортивной секции «Тай-бо и восточные оздоровительные системы» произошли заметные изменения в весо-ростовых, функциональных и физических показателях. Анализируя процентные данные индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) мы отмечаем положительную динамику роста на протяжении двух лет на 27,7% по сравнению с начальным уровнем. Эти изменения в показателях общей физической работоспособности у лиц, занимающихся оздоровительными видами гимнастики, можно объяснить тем, что тай-бо аэробика являются аэробными видами фитнеса с интенсивными кардионагрузками и способствуют улучшению тренированности сердечно-сосудистой системы.

Рассматривая результаты физической подготовленности по тестам ГТО существенный прирост наблюдается в показателях гибкости и скоростно-силовых способностях. Особенно заметен прирост в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.» на 65% и на 15% соответственно. Также улучшились показатели общей выносливости в тесте «12-минутный бег» на 23%.

Выводы. Анализируя структуру занятий по разработанной нами программе для оздоровительной секции в вузе, можно выделить несколько положительных аспектов в динамике показателей физической подготовленности и морфо-функционального развития. Результаты исследования показывают, что интеграция аэробных тренировок в сочетании с ментальным фитнесом в дополнительные занятия студентов за время обучения в вузе значительно расширяет опыт движения занимающихся. Это оказывает значительное влияние не только на уровень развития антропометрических данных, но и, при умелом применении, вносит изменения в уровень физической подготовленности. Оптимальное сочетание нагрузок различной физиологической направленности в оздоровительной секции «Тай-бо и восточные оздоровительные системы» способствует более эффективному увеличению уровня физической подготовленности у студентов. Учебные занятия с тренером в учебных заведениях способствуют поддержанию уже достигнутого уровня физической подготовленности у

студентов, но для его значительного повышения требуются дополнительные часы физических упражнений.

Список использованной литературы

1. Глачаева С.Е. Изменение мышечно-жирового состава тела девушек 18-20 лет под влиянием занятий тай-бо и атлетической гимнастикой / Глачаева С.Е., Пушкина В.Н. // Актуальные проблемы медико-биологических наук, физкультуры и спорта. Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. Коломна, - 2023. С. 69-74.
2. Золотова М.Ю. Эффективность применения оздоровительных фитнес-технологий в «Элективных дисциплинах по физической культуре и спорту» в вузе // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2018. - №2. - С 61-66.
3. Золотова М.Ю. Эффективность применения фитнес-программ по тайбо для подготовки студенток к сдаче норм ВСК «ГТО» / Золотова М.Ю., Глачаева С.Е. // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2023. Т. 8. № 2. С. 33-36.
4. Симонян Л.А. Информационно-спортивные технологии, применяемые студенческой молодежью / Симонян Л.А., Митусова Е.Д. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2023. № 4. С. 24.
5. Чайченко М.В. Содержание и организационные формы проведения элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе / Чайченко М.В., Ковачева И.А. // Педагогическое образование и наука. - 2021. № 2. С. 87-91.

УДК 796.011.1

ВОВЛЕЧЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНУЮ ЖИЗНЬ УНИВЕРСИТЕТА

STUDENTS' INVOLVEMENT IN THE SPORTS LIFE OF THE UNIVERSITY

Жебелева Е.В., ст. преподаватель,

Российский государственный гуманитарный университет, г. Москва

Zhebeleva E.V., the senior lecturer,

Russian State University for the Humanities, Moscow

Аннотация

В статье рассматривается проблема вовлеченности студентов РГГУ в спортивную жизнь университета.

Abstract

The article examines the problem of the involvement of RSUH students in the sports life of the university.

Ключевые слова: студенческий спорт, массовый спорт, вовлеченность в систематические занятия, волонтеры, спортивная журналистика.

Keywords: student sports, mass sport, involvement in systematic exercises, volunteers, sports journalism.

Физическая культура и массовый спорт являются ключевыми компонентами здорового образа жизни, а также рассматриваются как средства самоопределения, социальные достояния и представляют собой определенный стиль жизни [1]. Студенческий спорт – это неотъемлемая часть спорта, реализуемая в высших учебных заведениях. Возрастные особенности молодежи, а также специфика учебно-тренировочного процесса, позволяют выделить категорию «студенческий спорт», как особую. Наличие студенческих спортивных объединений, а также спортивных секций дают возможность систематически посещать различные виды тренировок в рамках обучения в университете. Однако в современном обществе молодежь проводит большую часть времени в цифровом пространстве, а также сосредоточена на учебе и карьере. С каждым годом становится все труднее вызвать повышенный интерес к занятиям физическими упражнениями, набрать новичков в секции и пополнить ряды студентов – спортсменов [3]. Данная проблема связана с ухудшением здоровья молодых людей вследствие дефицита двигательной активности и отсутствием устойчивой потребности в физкультурных занятиях. Таким образом, вопрос привлечения молодежи в спортивную жизнь университета является актуальной научной задачей и требует углубленного изучения. Рассматривая проблему спортивной жизни в узком смысле, следует говорить о собственно соревнованиях и подготовке к ним. Однако, для нас, наиболее актуальна система, которая включает в себя несколько компонентов: спортивные соревнования и подготовка к ним; волонтерское движение; освящение спортивных событий; клуб болельщиков[2]. С целью получения актуальных данных по теме исследования нами был проведен опрос, в котором приняли участие студенты РГГУ 1-3 курсов в количестве 120 человек. Анкета состояла из 7 вопросов. Отправка готовой формы респонденту осуществлялась по электронной почте в виде ссылки. Обработка полученных данных заключалась в качественном и количественном анализе ответов от респондентов. Нами был проведен сравнительный анализ ответов студентов 1,2 и 3 курсов по всем вопросам. Полученные нами данные представлены ниже.

Анализируя ответы по вопросу об отслеживании спортивных событий, следует отметить, что студенты первых и третьих курсов в большей степени не следят за спортивными новостями, 50% и 55 % опрошенных. Студенты вторых курсов больше всего следят за спортивными новостями, 45% респондентов (рис 1.).

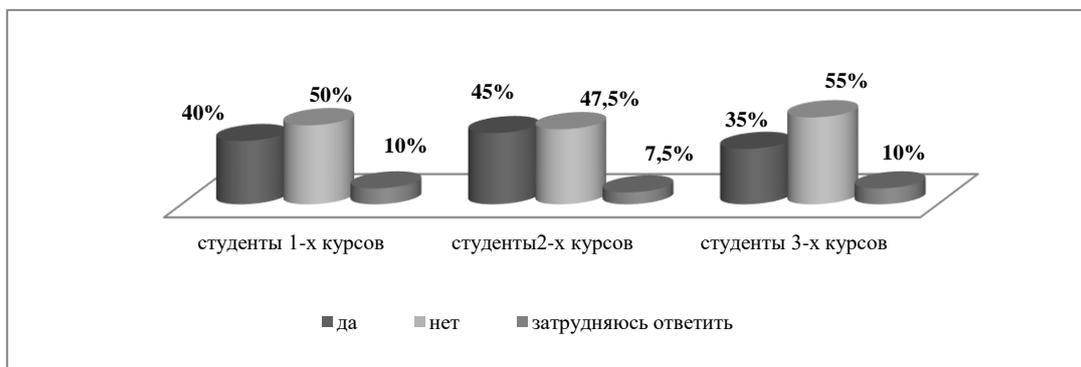


Рисунок 1 - Следите ли вы за спортивными новостями?

Знания об истории спортивных побед университета отражены на рисунке 2.

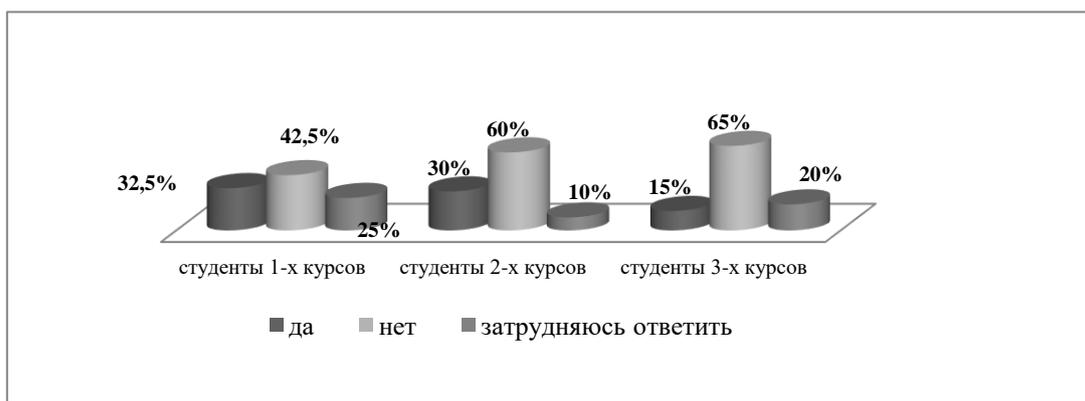


Рисунок 2 - Знаете ли вы об истории спортивных побед вашего университета?

Отношение к выступлениям на соревнованиях за честь университета представлено на рисунке 3.

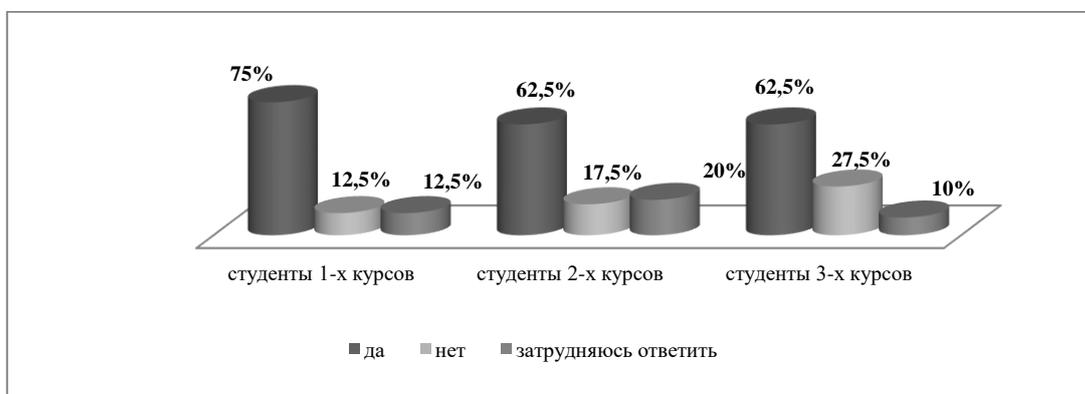


Рисунок 3 - Считаете ли вы важным выступать на соревнованиях за честь университета?

Студенты первых курсов наиболее мотивированы и считают важным выступать на соревнованиях за честь университета, 75% респондентов. На вторых и третьих курсах также наблюдается высокий процент ответов по данному вопросу, 62,5%

По данным опроса, болельщики являются важной составляющей спортивного мероприятия и помогают спортсменам выступать успешнее. Наибольший процент положительных ответов наблюдается у студентов первых курсов, 95%. На старших курсах эта цифра чуть меньше, 87,5 % и 85% респондентов (рис.4.). Средний показатель положительных ответов 89%.

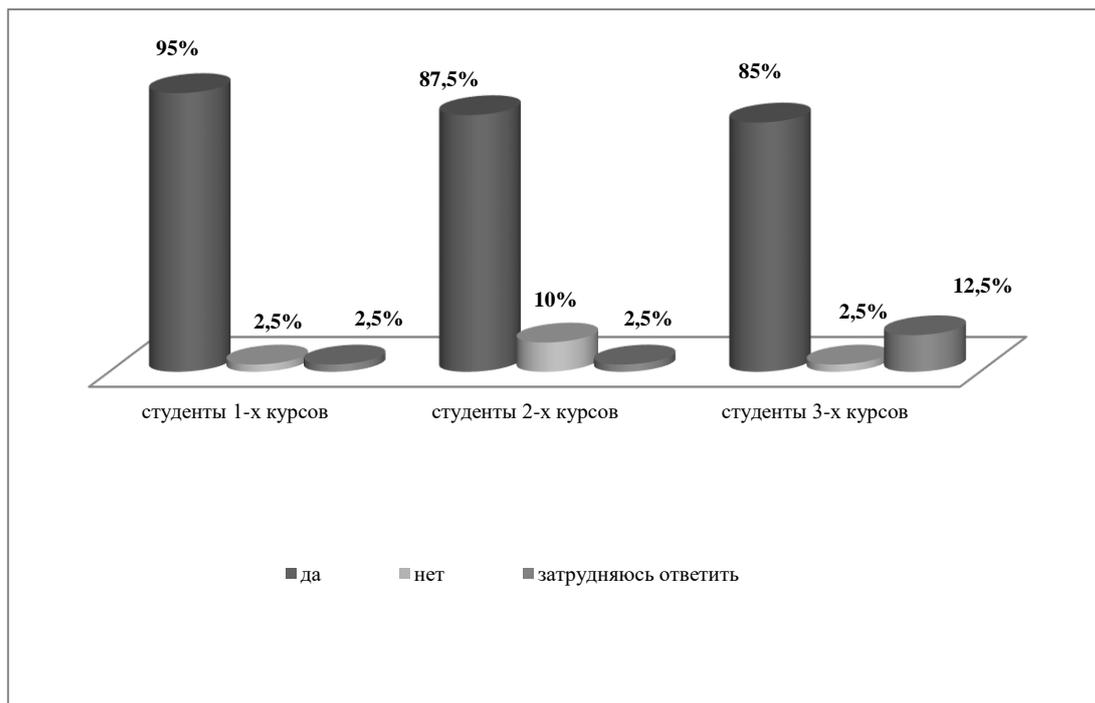


Рисунок 4 - Помогают ли, по вашему мнению, команды болельщиков, спортсменам?

Желание освещать спортивные события в СМИ отражено на рисунке 5.

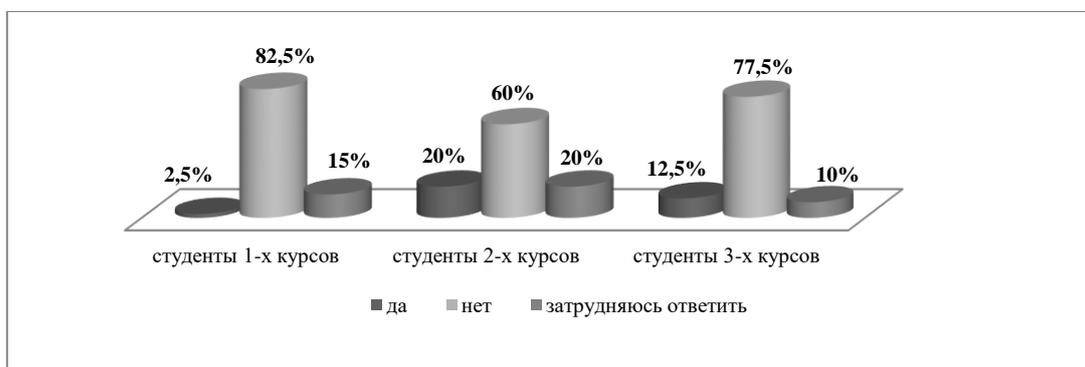


Рисунок 5 - Заинтересованы ли вы в карьере спортивного журналиста?

В карьере спортивного журналиста практически никто не заинтересован. Больше всего ответов « нет» на первом курсе, 82,5%. Средний показатель отрицательных ответов по

данному вопросу – 73%, что говорит о плохо развитой сфере спортивной журналистики в университете.

Отношение к деятельности спортивных волонтерских организаций оценивается наиболее высоко у респондентов с первых курсов, 87,5%. С повышением курса показатель снижается. Наиболее низкая цифра у опрошенных с третьих курсов. В целом, наблюдается высокая степень значимости спортивных волонтерских организаций (рис.6.).

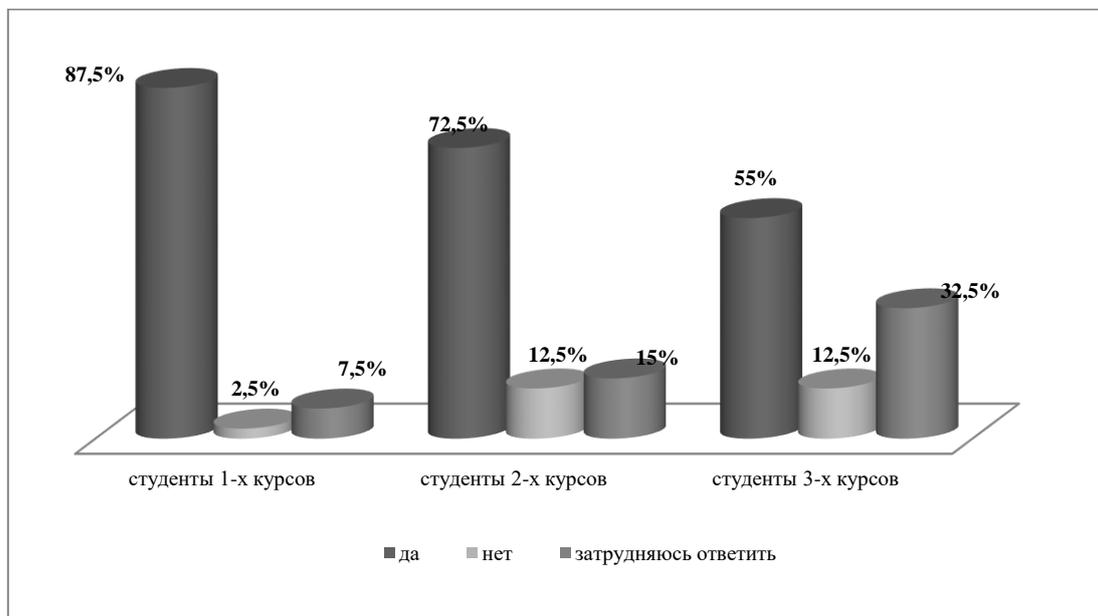


Рисунок 6 - Важна ли на ваш взгляд деятельность спортивных волонтерских организаций?

Желание заниматься дизайном спортивных событий отражено на рисунке 7.

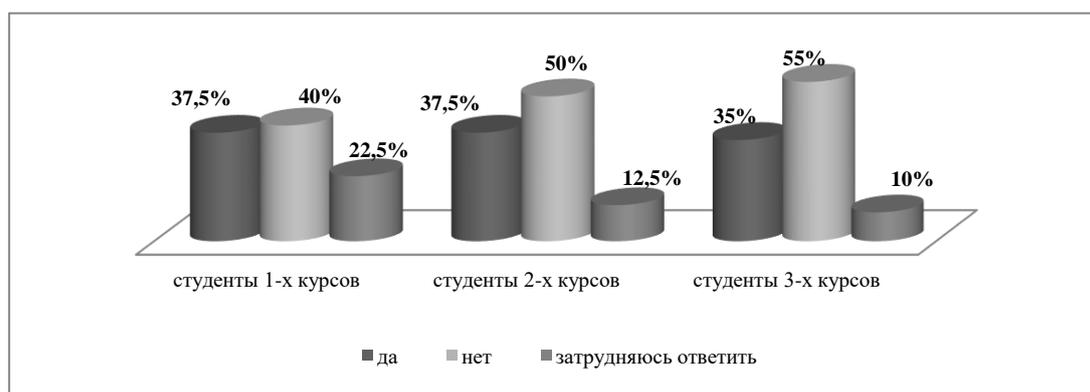


Рисунок 7 - Декорирование спортивных событий.

В целом наблюдается нежелание заниматься оформлением спортивных мероприятий. Средний показатель желающих заниматься декорированием, 36%. Наибольший показатель наблюдается среди студентов первых и вторых курсов. На старших курсах нежелание заниматься дизайном возрастает.

Анализируя данные опроса, можно говорить о том, что большинство студентов связывают спортивную жизнь университета только с участием в соревнованиях. Организаторские сферы привлекают студентов меньше и требуют дальнейшего развития.

В связи с этим нами были даны следующие практические рекомендации:

1. Оптимизировать и разнообразить спортивную деятельность студентов.
2. Раскрыть творческий потенциал студентов путем внедрения в календарь спортивных событий творческих проектов и конкурсов. Это даст возможность заинтересоваться в спорте студентом всех групп здоровья.
3. Обратить особое внимание на сферу спортивной журналистики и декорирование.

Список использованной литературы

1. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияние на формирование личности: учебник – М.: Мир, 1992, 98 с.
2. Вахнин Н.А. Социально-психологическая оценка спортивной деятельности как фактор удовлетворенности студентов обучением в вузе/Н.А. Вахнин, А.Б. Маховиков, В.В. Шарок//Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 43–45.
3. Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности урока физической культуры в школе /Г.Н. Пономарев, Е.Г. Сайкина, Н.А. Лосева // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 55–60.

УДК 373.3

ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНЫХ КВЕСТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ

THE USE OF SPORTS QUESTS IN THE EDUCATIONAL SPACE OF A MODERN SCHOOL

Золотова М.Ю., к.п.н., доцент,
Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна
Zolotova M.Y., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
State Socio-Humanitarian University, Kolomna

Аннотация

В статье рассматривается популярная игра квест, на основе которой создаются игровые сюжеты познавательного характера с преимущественным использованием двигательной деятельности. Такая игровая технология называется - спортивные квесты. Использование

спортивных квестов в образовательном пространстве школьного досуга и внеклассной работе учащихся различных возрастных групп способствует раскрытию их творческого потенциала, комплексно развивает физические качества, обогащает их двигательный опыт и воспитывает ряд психологических качеств.

Abstract

The article discusses the popular quest game, on the basis of which game plots of a cognitive nature are created with the predominant use of motor activity. This game technology is called - sports quests. The use of sports quests in the educational space of school leisure and extracurricular activities of students of various age groups contributes to the disclosure of their creative potential, comprehensively develops physical qualities, enriches their motor experience and educates a number of psychological qualities.

Ключевые слова: квест-технологии, физическая культура, спортивный квест, младший школьный возраст, внеурочная деятельность.

Keywords: quest technologies, physical culture, sports quest, primary school age, extracurricular activities.

Физкультурно-оздоровительная деятельность является на сегодняшний день одной из приоритетных направлений в общеобразовательной школе на всех ступенях обучения. Каждый год педагогами разрабатываются программы дополнительного образования для секционной и внеклассной работы с внедрением современных методик и технологий, имеющих в своем арсенале новые компоненты для освоения обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры, спорта личной гигиены и основ организации здорового образа жизни. Для формирования у школьников интереса к занятиям физической культурой и сохранению своего здоровья современных учитель старается подбирать новые, увлекательные и креативные идеи и методы преподавания материала.

Внеклассная работа по физкультурно-оздоровительному направлению в начальной и средней школе ведется педагогами с учетом образовательного компонента. На занятиях спортивных секций на базе школы такой компонент предполагает освоение технических элементов по избранному виду спорта и мало несет информации об основах знания из области физической культуры и спорта. На наш взгляд применение на занятиях спортивных квестов частично будет способствовать реализации познавательного и образовательного аспектов в учебно-тренировочной процессе и во внеклассной оздоровительной работе в школе.

Более подробно мы хотели бы остановиться на сюжетах спортивных квестов и рассмотреть области их применения в школьной образовательной среде. Существует практика

применения квестов с двигательными компонентами в спортивно-массовой работе в начальной школе. Также квесты применяются на уроках физической культуры по типу круговой тренировки с познавательной тематикой по теоретическим знаниям из школьного учебника по физической культуре. На наш взгляд было бы актуальным рассмотреть применение спортивных и двигательных квестов во внеурочной деятельности детей младшего школьного возраста.

Целью нашего исследования является разработка и обоснование программы для внеурочной деятельности с применением квест-технологий в рамках здоровьесберегающего пространства в начальной школе, направленной на повышение уровня образованности в области физической культуры и собственного здоровья, а также формирование интереса у школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи исследования:

- Разработать программу по внеурочной деятельности на основе квест-технологий;
- Исследовать воздействие спортивных квестов во внеурочной деятельности на развитие физических качеств обучающихся.

Методы исследования: в ходе нашего исследования мы применили следующие научные методы: метод анализа и синтеза научной и методической литературы, использовали диагностические методы для оценки физической подготовленности и уровня знаний, а также провели педагогический эксперимент. В эксперименте принимали участие дети младшего школьного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Для учащихся начальной школы нами была разработана программа по внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности «Игровой калейдоскоп здоровья». Содержание программы направлено на интеграцию физического развития детей с изучением истории физической культуры, олимпийского движения, видов спорта и получения знаний о сохранении собственного здоровья и гигиенических навыков, способствующего углубленному пониманию основ физической культуры личности.

Данная программа оправдывает свою необходимость, так как уроки, проводимые по ней, способствуют укреплению физического здоровья, повышению физической готовности и формированию опыта в двигательной активности. Она также способствует сохранению здоровья, а после интеллектуальной нагрузки на уроках помогает снять психологическое напряжение.

Специфика проведения физкультурных занятий в начальной школе - это обязательное наличие игрового компонента, с помощью которого реализуются основные задачи урока

физической культуры. Применение нестандартных игровых методик, таких как квест-технологии, дают учителю возможность раскрыть свой творческий потенциал и сделать урок или физкультурное занятие интегрированным. Выполняя двигательные задания при прохождении спортивного квеста, учащиеся получают разгадки из различных областей знаний в зависимости от тематики квеста. Прохождение квеста с двигательными заданиями предполагает работу в команде, что способствует решению ряда воспитательных задач урока и воспитывает у учащихся как комплекс психологических качеств так и физические качества.

При планировании сюжетов и тем для организации спортивных квестов необходимо учитывать различные факторы, такие как: вид занятия, место проведения, контингент и количество участников, возрастные особенности, уровень физической подготовленности, а также уровень знаний по различным школьным дисциплинам и областям. Во внеурочной деятельности двигательные или спортивные квесты можно организовать как одноразовые события, в процессе которых участники решают задачи, связанные с определенной тематикой, например, сказочными сюжетами или закрепление материала по предметам из учебной программы, через выполнение физических упражнений на различных станциях. В группе продленного дня или на внеурочной деятельности такие квесты являются отличным средством для активного отдыха после интеллектуальной нагрузки. Они способствуют развитию и укреплению основных мышечных групп, что положительно сказывается на общем здоровье. Движения в этих играх просты, естественны и легко воспринимаемы и выполняются.

Участники двигательных квестов незаметно для себя осваивают базовые упражнения из гимнастики и игровых видов спорта, улучшая при этом координацию движений и умение контролировать свое тело в соответствии с правилами квеста. Этот приобретенный опыт и хорошая физическая подготовка создают основу для дальнейшей занятости спортом.

Ценность игровых двигательных заданий заключается в том, что умения и навыки, полученные в них, постоянно совершенствуются в меняющихся условиях. Сами игры обогащают представление, стимулируют наблюдательность, мышление, внимание, а также способствуют развитию памяти и воображения.

Нами была разработана программа внеурочной деятельности для учащихся 1 – 4 классов «Игровой калейдоскоп здоровья». Программа направлена на сохранение и укрепления здоровья младших школьников за счет широкого применения нестандартных игровых методик, что будет способствовать высокому эмоциональному фону занятий и более эффективному усвоению двигательных умений и навыков. Реализация целей программы осуществляется посредством решения следующих задач:

- Формирование основ знаний о физической культуре и спорте, правил организации личной гигиены и основных факторов ЗОЖ;

- Воспитание норм поведения и нахождения оптимальных решений в рамках коллективной деятельности;
- Воспитание двигательных качеств и повышение показателей физического развития при выполнении комплексов общеразвивающих упражнений в игровой форме;
- Расширение кругозора младших школьников посредством образовательных и познавательных квестов наряду с двигательной активностью.

Альтернативно, спортивный квест может быть частью долгосрочного проекта, который продолжается в течение нескольких уроков или четверти. В этом случае, участники могут столкнуться с серией задач, связанных с выбранной тематикой, и решать их, выполняя разнообразные упражнения на станциях, похожих на круговую тренировку.

Таким образом, спортивные квесты предоставляют возможность объединить физическую активность со смысловой и учебной составляющей, предлагая участникам интересные вызовы и стимулируя их активное участие в уроке физической культуры.

Мы разработали серию квестов для учеников 3-4 классов, которые использовались во внеурочных занятиях в рамках реализации программы «Игровой калейдоскоп здоровья» три раза в месяц в первом полугодии учебного года. В рамках этих квестов были представлены упражнения, основные из которых направлены на общее развитие физических качеств учеников, а также специальные упражнения, имитирующие технические элементы из различных видов спорта.

При составлении комплексов упражнений для каждой станции мы уделили особое внимание развитию тех физических качеств, которые необходимо улучшить в соответствии с результатами тестирования детей учителем физической культуры в начале учебного года на уроках физкультуры. Комплексы упражнений предлагается организовывать методом круговой тренировки и распределять на группы: общеразвивающие или силовые упражнения с фитнес-инвентарём или с использованием собственного веса, специально-беговые и прыжковые легкоатлетические упражнения, упражнения на гибкость, упражнения статического характера и на равновесие, акробатические упражнения согласно школьной программе, упражнения с элементами спортивных игр, упражнения прикладной гимнастики (лазания, перелезания, преодоление препятствий).

При разработке квестов на наш взгляд необходимо учитывать уровень знаний и уровень физической подготовленности учащихся. Поэтому, на начальном этапе необходимо провести мониторинг знаний и тестирование по уровню развития физических качеств. Для составления квеста на станциях можно варьировать по количеству упражнения на развитие физических качеств в зависимости от уровня их развитости у группы. Например, в одном квесте может быть не более 20 упражнений, не более 5 упражнений на одно качество и на станциях не

должно быть два и более упражнений на одно качество. Определяется порядок выполнения упражнений, учитывая преимущественную направленность воздействия. Важно, чтобы упражнения направленные на развитие одного и того же качества чередовались с другими. Можно объединять упражнения из разных групп в одно задание. Для этого необходимо разработать мониторинговую таблицу, куда вписываются результаты по тестам в колонки с обозначенным уровнем – высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий, далее результату присваивается коэффициент от 1 до 5. Например, уровень развития скоростно-силовых способностей является «низкий – 0 баллов», то есть для развития данного качества необходимо использовать максимальное количество – 5 упражнений. Тогда, в совокупности итоговый «вес» развития данного качества в квесте, составит 5 баллов. А если в группе, например, в наклоне на гибкость уровень средний - это 3 балла, то в квесте должно быть три упражнения на гибкость и т.д. Также необходимо указать дозировку каждого упражнения. Дозирование может выражаться в количестве повторений или времени выполнения задания. Что касается интеллектуальных заданий и тем для квестов, то здесь необходимо ориентироваться на уровень знаний по физической культуре и на межпредметные связи.

В своей работе мы использовали различные темы квестов, которые содержат как познавательный, так и образовательный компоненты, например: «Зимняя спортивная сказка», «Олимпийские континенты», «Путешествие в страну здоровья», «Волшебная страна», «Легкоатлетическая мозаика» и т.д. Основным в каждом квесте являлся двигательный компонент, построенный по типу круговой тренировки. На каждой двигательной станции учащиеся выполняли упражнения на различные двигательные качества, некоторые из которых имитировали движения по сюжету квеста и на каждой станции были загадки и ребусы согласно сюжету квеста, в конце которого проверялось усвоение теоретического материала наряду с двигательными задачами.

При составлении квестов необходимо учитывать уровень знаний и физической подготовленности группы. Для этого предварительно нужно проводить мониторинг знаний и тестирование физической подготовки. Такой подход поможет подобрать физические упражнения по уровню развития двигательных способностей группы, дозировать физическую нагрузку и определиться с тематикой квестов и составлением теоретических заданий для него.

Закключение. В результате применения квест-технологий в физическом воспитании школьников в рамках внеурочной деятельности нами была отмечена положительная динамика в развитии всех физических качеств, а также на более высоком уровне произошло усвоение теоретического материала по физической культуре и спорту. Благодаря широкому применению спортивных квестов улучшился психологический климат в детском коллективе,

так как командные игровые методы учат детей работать в команде, развивают самоуважение и положительное эмоциональное отношение к себе, целеустремленность и настойчивость в достижении поставленных целей, открывают в ребенке творческое начало и самостоятельность. Все это является важными аспектами в физическом и психологическом развитии младших школьников.

Использование современных игровых технологий в физическом воспитании детей младшего школьного возраста по дополнительным образовательным программам делает занятия физической культурой или активный детский досуг более интересными и разнообразными. Что, в свою очередь, повышает интерес детей к занятиям физической культурой и спортом, способствует формированию у них основ здорового образа жизни. На наш взгляд, спортивные тематические квесты способствуют достижению метапредметных результатов, помогают в закреплении умений, навыков и знаний учащихся по учебным предметам и развивают самостоятельность, проблемное и критическое мышление, помогают развивать командные способности.

Список использованной литературы

1. Ботяев В.Л., Сорока Н.А. Реализация квест-технологий на занятиях физической культурой в школе у обучающихся среднего школьного возраста // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №4 (182). – С.48-54.
2. Золотова М.Ю., Глачаева С.Е. Квесты как эффективное средство развития физических качеств младших школьников // Педагогическое образование и наука. 2023. № 1. С. 90-92.
3. Золотова М. Ю. Веселая гимнастика для младших школьников / М. Ю. Золотова, Т.Ю. Маскаева // Физическая культура в школе. - 2012. - № 1. - С. 40-43.
4. Лечкина, Т.О. Технология «квест-проект» как инновационная форма воспитания // Наука и образование: новое время. – 2015. – № 1 (6). – С. 12–14.

**ПРИМЕНЕНИЕ СИМУЛЯТОРОВ И ВИРТУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В
ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ
ВОЛЕЙБОЛА**

THE USE OF SIMULATORS AND VIRTUAL TRAINING IN THE PREPARATION OF
ATHLETES IN GAME SPORTS ON THE EXAMPLE OF VOLLEYBALL

Золотова М.Ю., к.п.н., доцент,

Букин К.Р., студент,

Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Zolotova M.Y., the

candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Bukin K.R., the student,

State Social and Humanitarian University, Kolomna

Аннотация

Статья содержит обобщение научных исследований, фокусирующихся на применении симуляторов и виртуальных тренировок в подготовке волейболистов, анализ эффективности данных технологий, их влияние на тактическую и физическую подготовку спортсменов-волейболистов.

Abstract

The article contains a summary of scientific research focusing on the use of simulators and virtual training in the preparation of volleyball players, an analysis of the effectiveness of these technologies, their impact on the tactical and physical training of volleyball athletes.

Ключевые слова: волейбол, тренировочный процесс, компьютерные симуляторы, VR-технологии, спортсмены.

Keywords: volleyball, training process, computer simulators, VR -technologies, athletes.

Актуальность. В последние десятилетия наблюдается стремительное развитие технологий, включая виртуальную реальность (VR) и компьютерные симуляторы, которые активно используются в различных сферах человеческой деятельности. Спорт не остался в стороне от этой тенденции, и виртуальные тренировки и симуляторы стали важным инструментом в подготовке спортсменов, особенно в игровых видах спорта. В данной статье рассматривается роль и перспективы использования виртуальных тренировок и симуляторов в волейболе и их влияние на тренировочный процесс и профессиональное развитие игроков.

Материалы исследования. Командная игра «Волейбол» включает в себя быстрые и динамичные эпизоды, которые требуют от игроков высокую физическую подготовку,

владение техническими навыками и развитое стратегическое мышление. На сегодняшний день развитие современных технологий, включая виртуальную реальность (VR) и компьютерные симуляторы, привело волейболистов и тренеров к открытию новых возможностей для улучшения своей игры и тренировок.

Виртуальная реальность (VR) предоставляет игрокам и тренерам уникальную возможность создания иммерсивной тренировочной среды спортсменов. Специальные VR-приложения и оборудование стали настолько развитыми, что с легкостью позволяют создавать тренировочные сценарии, которые максимально приближены к реальным соревнованиям. Это позволяет спортсменам тренироваться в условиях, которые будут максимально схожи с реальными, что способствует улучшению их навыков и реакции [4].

Виртуальные тренировки в волейболе. Виртуальные тренировки представляют собой компьютерные программы, которые с лёгкостью создают виртуальное пространство, позволяющее спортсменам тренироваться и соревноваться в виртуальной среде. Помимо этого, виртуальные тренировки способствуют развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкость), а также на стратегические и тактические аспекты ведения спортивной борьбы. Виртуальные тренировки помогают улучшить:

1. Технические навыки

За счёт использования в тренировочном процессе информационных технологий у игроков есть уникальная возможность развивать и совершенствовать технические навыки, позволяющие получить преимущество в игре. Важным является тот факт, что спортсмены могут корректировать технические проблемы без риска получения травмы. Специализированная программа самостоятельно выявит недостатки в технике, покажет отклонение от заданной траектории, что позволит произвести комплексный анализ и провести работу над ошибками.

2. Физическая подготовка

Важной составляющей в любом виде спорта является физическая подготовка. Виртуальные тренировки с лёгкостью могут быть использованы для улучшения физической подготовки спортсменов-волейболистов. Приложение без особого труда сможет сгенерировать комплекс упражнений на заданную группу мышц, исходя из цели и задач тренировки. Таким образом, за счёт включения в тренировочный процесс виртуальных тренировок, специализированных упражнений, можно достичь комплексного развития физических качеств [1].

Симуляторы в волейболе. Симуляторы - это специализированные программы, устройства, способные воспроизводить определённые аспекты игры или тренировки. При

этом создаются условия, наиболее приближенные к реальным, но не являющиеся таковыми. Они могут воссоздавать движения и действия, которые спортсмены испытывают на поле.

1. Тактика и стратегия

Новейшие программы и симуляторы позволяют с высокой точностью воспроизводить игровые ситуации. Данные программы позволяют разрабатывать тактики для конкретных игровых ситуаций на площадке, анализировать эффективность различных стратегий и приёмов. Данное обстоятельство способствует улучшению понимания игры, спортсмены в подобных условиях быстрее принимают решения, что позитивно отражается на соревновательной деятельности.

2. Ментальная подготовка

Важнейшей стороной подготовки спортсменов является психологическая, ментальная подготовка. Симуляторы позволяют проработать такие психологические аспекты, как стрессоустойчивость, уверенность в себе и в своих силах.

Это становится возможным благодаря точной имитации соревновательной деятельности, а также ситуаций, возникающих в игре [2].

Рассмотрим основные составляющие применения компьютерных симуляторов и VR технологий в процессе тренировочной деятельности:

- анализ уровня подготовленности и физического развития спортсменов;
- математический и статистический анализ данных, графическое изображение цифрового материала;
- анализ техники выполняемого двигательного действия, коррекция техники выполнения движения в реальном времени;
- анализ физической работоспособности, выявление сильных и слабых сторон спортсменов [3].

При использовании компьютерных технологий в ходе тренировочного занятия принято выделять 3 этапа освоения двигательного действия:

1 этап – визуальный. Предполагает визуальную обработку материала. В основном в качестве просматриваемого материала предлагается эталонное двигательное действие, выполняемое профессиональным спортсменом (лучшим или одним из лучших спортсменов в данном виде спорта).

2 этап – технический. Предполагает фото и видео-фиксацию выполняемого двигательного действия. Техника выполняемого двигательного действия фиксируется на видеокамеру, фотоаппарат или на камеру телефона. Затем результаты фиксации (видеозаписи или скриншоты) вносятся в специализированные программы, которые позволяют произвести сравнение техники спортсмена с эталоном техники.

3 этап – аналитический. На данном этапе спортсмены вносят коррективы в технику выполняемого двигательного действия, основываясь на результатах сравнения их техники с эталонной техникой. На данном этапе важную роль играет адекватная самооценка спортсменов и роль тренера. Только грамотный специалист способен внести коррективы, которые будут способствовать исправлению ошибок в технике выполнения двигательного действия.

Преимущества использования VR в подготовке спортсменов:

- Иммерсия и реализм: Спортсмены погружаются в виртуальное окружение, которое максимально точно воспроизводит условия соревнований.
- Многопользовательские среды: VR позволяет спортсменам тренироваться вместе с партнерами или соперниками, что улучшает командную координацию.
- Аналитика и обратная связь: VR-приложения могут предоставлять аналитическую информацию о тренировке, что помогает спортсменам выявлять свои слабые стороны и улучшать их.

Эти симуляторы могут воссоздавать игровые ситуации и тактику, позволяя спортсменам учиться принимать быстрые решения и разрабатывать стратегии [5].

Более подробно рассмотрим преимущества использования компьютерных симуляторов в подготовке спортсменов:

Во-первых, компьютерные симуляторы могут создавать точные копии игровых ситуаций, что помогает спортсменам учиться адаптироваться к разным ситуациям.

Во-вторых, компьютерные симуляторы способствуют сокращению риска травм. Спортсмены могут тренироваться без физического контакта, что снижает риск получения травм.

В-третьих, использование симуляторов позволяет тренировать спортсменов вне соревновательного сезона, что экономит время и финансовые ресурсы.

Как и в любой отрасли при всех плюсах всегда будут присутствовать и минусы, даже если они будут незначительными. Рассмотрим недостатки, которые включают в себя виртуальные тренировки и симуляторы:

Первый недостаток - это ограниченная реалистичность. Ограниченная реалистичность. Несмотря на значительные преимущества, виртуальные тренировки и симуляторы могут не всегда точно воспроизводить реальные условия игры. Это может вести к некоторому разрыву между виртуальными и реальными навыками.

Второй недостаток - зависимость от технологий. Использование виртуальных тренировок и симуляторов требует доступа к соответствующей технике и программному

обеспечению, что может быть финансово накладно для некоторых спортивных команд и спортсменов.

Третий недостаток - потребление времени. Спортсмены могут проводить слишком много времени в виртуальной среде, что может отвлечь их от реальных тренировок и соревнований.

Безусловно, использование виртуальных тренировок и симуляторов в процессе в процессе тренировочной деятельности является перспективным направлением, но при этом данным технологиям придётся столкнуться с вызовами.

Для многих желающих камнем преткновения является высокая стоимость оборудования. Также вызовом для дальнейшего развития этой сферы является недостаточная разработанность специализированных программ, обеспечивающих грамотную организацию учебно-тренировочного процесса, а также недостаточная подготовка кадров (тренеров и преподавателей в области физической культуры и спорта). Однако с каждым годом цена на оборудование, позволяющее организовать виртуальную тренировку или тренировку с использованием симуляторов, снижается. Прежде всего данное обстоятельство связано с ростом спроса на данную категорию оборудования, его повсеместное использование и повышение уровня конкуренции на рынке.

Несомненно, виртуальные тренировки и симуляторы со временем будут развиваться ещё более интенсивно. Современные технологии позволят разработать программы, которые позволят достичь ещё большей реалистичности и адаптированности к конкретному виду спорта. Они также будут интегрироваться в общую систему подготовки спортсменов, что позволит добиться ещё больших успехов в игровых видах спорта.

Заключение. Виртуальные тренировки и симуляторы стали неотъемлемой частью подготовки спортсменов в игровых видах спорта. Они предоставляют уникальные возможности для улучшения физической и тактической подготовки спортсменов. Однако необходимо учитывать их ограничения и стремиться к балансу между виртуальными и реальными тренировками. На примере волейбола виртуальные тренировки и симуляторы представляют собой важный инструмент для улучшения навыков и профессионального развития волейболистов. Они позволяют игрокам и тренерам работать над техникой, тактикой и ментальной подготовкой в контролируемой и безопасной среде. С развитием технологий можно ожидать, что виртуальные тренировки и симуляторы будут продолжать играть важную роль в современном волейболе. Дальнейшие исследования и развитие технологий в этой области могут усовершенствовать подход к подготовке спортсменов и повысить их успехи в игровых видах спорта.

Список использованной литературы

1. Вернигорова Г. Г. Использование ИКТ в физическом воспитании: автореф. Дис. учитель физической культуры / Г.Г. Вернигорова. – Тюмень, 2012. – 23 с.
2. Глебоко, Т. В. Методика технической подготовки юных волейболисток на основе развития функциональных возможностей сенсорных систем. Текст.: дис. кан. пед. наук: 13.00.04 / Т. В. Глебоко. Челябинск, 2008. – 158 с.
3. Кукушкина О.И. Использование информационных технологий в волейболе: дис. д.пед.наук/ О.И. Кукушкина. – М. 2005. – 381 с.
4. Лутфуллин И. Я. Основные направления использования информационных технологий в практике спорта/ И. Я. Лутфуллин, Ф.А. Мавлиев, Р.Р. Хадиуллина// Текст научной статьи по специальности «Народное образование. Педагогика. – Казань: ГАФКСиТ, 2012. – С 88-93.
5. Юдаева Ю.А., Неволлина В.В., Перехода М.А. Игровые технологии в симуляционном тренинге // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 2. ; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30732>.

УДК 796.82

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКОЙ БОРЬБЕ INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL FEATURES OF TECHNICAL UNIVERSITY ATHLETES SPECIALIZING IN WOMEN'S WRESTLING

Куванов В.А., к.п.н., доцент,

Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I,

г. Санкт-Петербург

Kuvanov V.A., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University, St. Petersburg

Аннотация

В настоящем исследовании представлены результаты изучения индивидуально-психологических особенностей, особенностей функционирования регуляторных процессов и двигательных компонентов психической саморегуляции женщин, занимающихся борьбой разной квалификации.

Выявлено, что с ростом квалификации спортсменок женской борьбы у них обнаруживаются большие значения показателей тревожности нейротизма и эмоциональной возбудимости. Вероятно, это обусловлено столкновением их с трудностями, присущими борьбе на высоком уровне. Однако, одновременно с этим у квалифицированных спортсменок фиксируется

динамика показателей, отражающих их адаптированность к требованиям деятельности: возрастает СТ и способность к произвольной мобилизации, снижается лживость (потребность в социальном одобрении).

Abstract

This study presents the results of a study of individual psychological characteristics, features of the functioning of regulatory processes and motor components of mental self-regulation of women involved in wrestling of various qualifications.

It was revealed that with the increase in the qualifications of women's wrestling athletes, they show higher values of indicators of anxiety, neuroticism and emotional excitability. This is likely due to their exposure to the difficulties inherent in high-level wrestling. However, at the same time, at the same time, the dynamics of indicators reflecting their adaptation to the requirements of the activity is recorded among qualified female athletes: the ST and the ability for voluntary mobilization increase, deceitfulness (the need for social approval) decreases.

Ключевые слова: спортивная борьба, женская борьба, индивидуально-психологические особенности, спортсменки высокой квалификации

Keywords: sports wrestling, women's wrestling, individual psychological characteristics, highly qualified athletes

ВВЕДЕНИЕ

По мнению специалистов, высокой соревновательной надёжностью обладают лишь те спортсменки, которые наиболее полно используют двигательные особенности, характерные для женщин (пластичность, вариативность и гибкость в решении двигательных задач, чувство ритма и др.), а не силовую подготовку с прямолинейностью и направленностью на «ударный» бросок. Специфика соревновательной деятельности женщин, занимающихся борьбой обуславливает большую изменчивость и индивидуальное своеобразие состояний, возникающих на соревнованиях различного ранга. Преимущество в таких условиях приобретает спортсменка, хорошо ориентирующаяся в пространстве, лучше владеющая своим телом. Качество ориентации в экстремальной обстановке поединка зависит от способности спортсменки к восприятию внешних сигналов и от точности переработки этих сигналов в нервных центрах, что, в свою очередь, определяется степенью самоконтроля эмоций. Изучению спортивно-важных свойств и качеств, необходимых спортсменкам для достижения высоких результатов в женской борьбе, и посвящена данная работа.

Гипотезой нашего исследования послужило предположение о том, что женщины, занимающиеся борьбой разной квалификации, будут отличаться по точности, скорости и

стабильности психической саморегуляции двигательных действий, а также по индивидуально-психологическим особенностям.

Цель исследования – изучение индивидуально-психологических особенностей, особенностей функционирования регулятивных процессов и двигательных компонентов психической саморегуляции женщин, занимающихся борьбой разной квалификации.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В научном исследовании приняли участие 30 спортсменок ПГУПС Императора Александра I с разной спортивной квалификацией, занимающихся женской борьбой.

Методы исследования: анализ литературных источников, метод обобщения и систематизации полученной информации, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Из анализа результатов сравнения свойств НС и темперамента по t-критерию Стьюдента (см. Таблица 1) выявились следующие статистически достоверные различия в группах разноквалифицированных женщин занимающихся борьбой.

Тревожность в группе КМС выше, чем в других группах меньшей квалификации (для доверительной вероятности на уровне $p=0,05$). Нейротизм у КМС в среднем на 3-4 условных единицы выше, чем у менее квалифицированных спортсменок. Как и следовало ожидать, различия в показателях нейротизма близки к аналогичным показателям тревожности. По видимому, рост ЛТ и Н (нейротизм) именно у КМС связан с тем, что высококвалифицированные спортсменки подвержены большему влиянию стрессогенных факторов в спортивной деятельности (растёт количество соревнований, возрастает цена победы, значительнее влияние результатов спортивной деятельности на судьбу спортсменки / отбор в сборные команды для участия в ответственных стартах различного уровня в нашей стране и за рубежом/; на тренировках с ростом квалификации растёт интенсивность нагрузок, возрастает количество травм, а любая травма может «выбить» спортсменку из сборной команды, что, в свою очередь, скажется на дальнейшем росте её спортивного мастерства).

Таблица 1 – Выраженность индивидуально-психологических свойств и достоверность различий между показателями у спортсменок разной квалификации

Классификация свойства	«кмс»		«1»		«нов»		«все»
	x	δ	x	δ	x	δ	x
ЛТ	53,6	8,9	44,8	7,9	48,3	8,6	48,6
СВ	46,8	14,0	49,4	11,3	50,6	12,7	48,9
СТ	54,2	8,9	49,8	11,3	49,5	11,4	51,1

П	55,8	9,1	53,6	10,8	60,9	12,5	55,8
Б	0,84	0,19	0,99	0,11	1,05	0,28	0,96
Е	13,6	3,5	14,6	2,5	15,1	4,0	14,4
Э	15,2	3,2	15,2	3,3	15,9	3,1	15,4
Н	16,8	4,3	13,2	2,7	14,0	4,2	14,6
	15,9	3,0	13,9	3,9	12,4	5,3	14,0
Лж	6,0	2,3	8,9	3,0	9,4	5,6	8,1
	1,8	0,7	2,8	1,2	3,6	2,2	2,7
Р	6,7	1,9	7,6	1,6	8,9	3,1	7,7
Ш1/Ш	1,01	0,07	0,91	0,13	1,04	0,11	0,99
Ш4/Ш	1,01	0,09	1,04	0,11	0,99	0,13	1,01
СЛ	0,54	0,23	0,46	0,31	0,41	0,49	0,49

Достоверность различий ($p=0,05$)

Свойства	1	2	3	4	5
возраст	-	2,52	-	-	2,67
ЛТ	2,52	-	2,23	-	-
Б	2,38	-	2,48	-	-
Лж	2,39	-	2,16	-	-
	2,71	-	<u>2,79</u>	-	-
	-	2,45	<u>2,93</u>	-	-
Ш1/Ш	2,07	-	-	2,53	2,07

Примечание: различия в выраженности свойств между группами спортсменок разной квалификации обозначены здесь и в дальнейшем:

- 1 – “кмс” и “1”
- 2 – “кмс” и “нов”
- 3 – “кмс” и “1+нов”
- 4 – “нов” и “1”
- 5 – “нов” и “кмс+1”

(Подчеркнуты различия, достоверность на уровне: 0,01)

Показатели силы НС по возбуждению у высококвалифицированных спортсменок несколько ниже, чем у менее квалифицированных (при этом возраст положительно коррелирует с СВ), причём у всех спортсменок (в среднем по группам) зафиксирована слабая НС, а сила НС по торможению у высококвалифицированных выше, чем у менее

квалифицированных. Объяснить установленные различия можно, исходя из того, что СВ и СТ определялись по опроснику, отражающему жизненные проявления свойств НС. Можно предположить, что снижение показателя СВ к «кмс» связано с их большей критичностью при ответах на вопросы, что подтверждается и тем, что показатель «лживость» у них также меньше. Здесь, видимо, играет роль тот факт, что с ростом разряда и результативности соревновательной деятельности растёт и социальный статус спортсменки (который зависит также и от возраста, и это тоже проявилось в результатах исследования), появляются различные лестные предложения (поездка на международный турнир за пределы России, показательные выступления перед большой аудиторией, телерепортажи с чемпионками, переход в команду профессионалов и т.д.), закономерно растёт самооценка спортсменок (см. Таблица 1) и, как следствие, потребность в социальном одобрении закономерно снижается (так как это одобрение и так проявляется «на каждом шагу»).

Что же касается различий в показателях СТ, то большее их значение у более квалифицированных спортсменок связано с необходимостью их адаптации к требованиям вида спорта. СТ отражает возможность спортсменки произвольно затормозить ситуативно возникающее возбуждение, возможность сдержаться, не поддаться импульсивно возникшему желанию, не сделать чего-либо ненужного, т.е. способность спортсменки к волевой задержке. Вне всякого сомнения, такая способность стимулируется условиями тренировок и соревнований по борьбе. Поэтому неудивительно, что жизненные проявления СТ возрастают вместе с ростом квалификации спортсменок.

Подвижность нервных процессов в группах кмс и 1 практически не различается, а вот у «новичков» немного выше, но за счёт большого разброса различия по этому признаку статистически недостоверны. Для практики подготовки спортсменок можно лишь рекомендовать учитывать, что более инертные «разрядники» дольше держат в памяти приобретённые на тренировках двигательные навыки, а новичкам, по-видимому, не хватает концентрации внимания на всё время как тренировки, так и соревновательного поединка, хотя двигательные навыки они должны «схватывать» быстрее.

На статистически достоверном уровне ($p=0,05$) различается и баланс НС у спортсменок разной квалификации (у кмс наблюдается сдвиг в сторону торможения). Объяснить этот факт можно тем, что у кмс возрастают жизненные проявления СТ, о чём уже говорилось.

Отмечена также незначительно более выраженная склонность к агрессии и жестокости у новичков и меньшая демонстративность у кмс (психотизм по Айзенку). Это связано с тем, что «новички» выбирают секцию борьбы чаще всего, чтобы научиться драться. Но такие мотивы несовместимы с духом борьбы, и эти люди либо уходят из секции, либо изменяют своё отношение к спорту. Спортсменки же высоко класса достигают спортивного мастерства путём

долгих тренировок, проливая при этом немало пота в процессе самосовершенствования. Ни о какой агрессивности по отношению к окружающим или демонстративности в их поведении не может быть и речи, равно как и о жестокости. Напротив, чем выше мастерство спортсменки, тем она добрее к людям и тем реже она демонстрирует свои знания за пределами борцовского ковра.

Как видно из таблиц, с ростом квалификации значительно возрастает способность к произвольной мобилизации ($p=0,01$). КМС также более эмоционально возбудимы, чем новички. Если вспомнить, что последний показатель замерялся в ситуации ожидания боли, то высокий уровень эмоциональной возбудимости у КМС можно объяснить тем, что в опасной ситуации большие опасения будет испытывать тот, кто понимает, что ему грозит опасность. Видимо, ожидание боли ассоциируется у КМС с травмами. Новички же спокойнее реагируют не потому, что они смелые, а потому, что ещё не знают, что такое боль, ещё не сталкивались в тренировочном процессе и в соревновательной деятельности с такими трудностями, как невозможность каких-либо движений, или болезненная чувствительность при выполнении различных тренировочных заданий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, с ростом квалификации спортсменок женской борьбы у них обнаруживаются большие значения показателей тревожности нейротизма и эмоциональной возбудимости. Вероятно, это обусловлено столкновением их с трудностями, присущими борьбе на высоком уровне. Однако, одновременно с этим у квалифицированных спортсменок фиксируется динамика показателей, отражающих их адаптированность к требованиям деятельности: возрастает СТ и способность к произвольной мобилизации, снижается лживость (потребность в социальном одобрении).

Список использованной литературы

1. Петров, А.Б. Особенности сердечного ритма квалифицированных борцов при возрастающей физической нагрузке. / Петров А.Б., Фираго А.М., Денисенко А.Н., Неробеев Н.Ю., Неробеева Л.В. // Теория и практика физической культуры. 2022. №4. – С. 26-29.
2. Ссорин, С.С. Влияние предельных физических нагрузок на сердечный ритм борцов самбо, дзюдо, универсального боя. / Ссорин С.С., Обухов Д.В., Ершов М.А., Денисенко А.Н., Неробеев Н.Ю., Неробеева Л.В. // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. - № 6 (208). – С. 353-357 с.
3. Тараканов, Б.И. Совершенствование системы контроля и оценки спортивно-технических показателей женщин-борцов высокой квалификации. / Тараканов Б.И., Апойко Р.Н., Петров С.И., Воробьёва Н.В. // Теория и практика физической культуры. 2020. №9. С. 3-5.

**СТУДЕНТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ: РЕАЛЬНОСТЬ И ТRENДЫ
РАЗВИТИЯ**

**STUDENT AND PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY: REALITY AND
DEVELOPMENT TRENDS**

Маскаева Т.Ю., к.п.н., доцент,

Российский университет транспорта, г. Москва

Михайлов Н.Г., к.п.н., доцент,

Агамирова Е.В., к.э.н., доцент,

Московский городской педагогический университет, г. Москва

Maskayeva T.Yu., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Russian University of Transport, Moscow

Mikhailov N.G., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Agamirova E.V., the candidate of economics sciences, senior lecturer,

Moscow City University, Moscow

Аннотация

В статье представлены результаты исследования отношения студентов трех университетов к предмету «физическая культура», их оценка своего здоровья и здорового образа жизни. Оказалось, что к числу неблагоприятных факторов при занятиях физической культурой и спортом респонденты относят перегруженность учебными, бытовыми, рабочими делами, отсутствие мотивации к занятиям спортом/физическим упражнениям и лень. Опрос также показал, что при обучении в университете здоровье большинства студентов сохраняется на прежнем уровне, причем студенты не связывают это с занятиями физическими упражнениями, а здоровый образ жизни – с организацией правильного питания.

Abstract

The article presents the results of a study of the attitude of students of three universities to the subject of "physical education", their assessment of their health and healthy lifestyle. It turned out that among the unfavorable factors when engaging in physical education and sports, respondents include overload with educational, household, work affairs, lack of motivation to engage in sports/physical exercises, and laziness. The survey also showed that the health of the majority of students will remain at the same level when studying at the university, and students do not associate this with physical exercise, and a healthy lifestyle with the organization of proper nutrition.

Ключевые слова физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни

Keywords: Physical Education, Health, Healthy Lifestyle

В настоящее время в России меняются взгляды на систему образования нашей страны, включая и систему физического воспитания. Известно, что физическая культура представляет собой часть культуры, которая направлена на формирование всесторонне развитой личности. Этой цели невозможно достичь без формирования личной физической культуры студентов в системе профессионального образования.

Для реализации физической культуры на первый план выдвигается необходимость устранения противоречия между выполнением двигательной активности человека, формирующей не только его личность и состояние здоровья, но и виртуальной средой обучения, которая сопровождается цифровизацией обучения. Актуальность изучения этой тематики возрастает при распространении новых заболеваний типа covid-19 и его штаммов, как необходимой меры сохранения здоровья подрастающего поколения молодых специалистов.

Общим требованием к профессиональной подготовке является здоровье студентов, позволяющее осуществлять трудовую деятельность любого направления с высокой эффективностью и производительностью труда [2].

Однако в некоторой части организаций высшего образования наблюдается сокращение часов на занятия физической культурой, что рассматривается в научном сообществе как фактор, отрицательно влияющий на здоровье человека [1]. В связи с этим представляет интерес анализ отношения студентов к своему здоровью на фоне реализации занятий физической культурой и спортом.

Методы и организация исследования. В ходе исследования осуществлялось анкетирование студентов трех университетов, Московского городского педагогического университета (МГПУ), Московский государственный технический университет им. Н. Э. Баумана (МГТУ Баумана) и Государственный социально-гуманитарный университет (ГСГУ) Московской области. Анкетирование проводилось с использованием гугл-формы.

В анкетировании приняли участие студенты тех курсов, в учебном расписании которых был представлен предмет «физическая культура». Во всех образовательных организациях такие занятия проводятся на трех первых годах обучения.

Анкета включала сорок восемь вопросов с вариантами ответов. Обработка ответов проводилась стандартными методами математической статистики, позволяющей рассчитывать процент респондентов, выбравших определенный ответ. Количество респондентов варьировало от 1389 студентов МГПУ, опрошенных в период 2017-2018 учебного года, до 111 студентов МГТУ Баумана и 180 студентов ГСГУ. МГПУ и МГТУ Баумана находятся в г. Москве, ГСГУ - в г. Коломна Московской области. Такой подход

позволил проследить изменение отношения студентов указанных вузов к учебному предмету «Физическая культура» и их отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Результаты исследования и обсуждение.

В таблице 1 представлены причины, мешающие занятиям студентов физической культурой и спортом. Оказалось, что большинство респондентов, МГПУ – 60,7%, МГТУ Баумана – 70,1% и ГСГУ - 60,0 %, не занимаются физической культурой и спортом по причине перегруженности учебными занятиями, бытовыми и рабочими делами. Это создает определенный дефицит времени и не позволяет посещать не только дополнительные занятия в виде секций по разным видам спорта, но и является частой причиной пропуска занятий по физической культуре.

На отсутствие мотивации к занятиям этого направления указали 50,3% респондентов МГПУ, 51,3% - респондентов МГТУ Баумана и до 66,7% респондентов ГСГУ. Лень, нежелание заниматься спортом/физическими упражнениями выделили 48,7% студентов МГПУ, 39,6% студентов МГТУ Баумана и 65,0% студентов ГСГУ.

Таблица 1 - Причины, препятствующие занятиям молодёжи спортом/физической культурой

Причины	МГПУ n=1389 / %	МГТУ n=111 / %	Коломна N=180 / %
Отсутствие мотивации к занятиям спортом/физическим упражнениям	699/50,3	57/51,3	120/66,7
Плохое состояние здоровья	211/15,2	8/7,2	48/26,6
Перегруженность учебными, бытовыми, рабочими делами (дефицит свободного времени)	843/60,7	79/71,1	108/60,0
Неумение правильно распределить свободное время	375/27,0	28/25,2	42/23,3
Отдаленность спортивных объектов и учреждений от места жительства	180/12,9	14/16,2	12/6,6
Материальные затруднения, не позволяющие оплачивать дорогостоящие спортивные услуги	459/33,0	20/18,0	24/13,3
Лень, нежелание прилагать усилия для занятий спортом/ физическими упражнениями.	677/48,7	44/39,6	78/65,0

Неумение правильно распределить свободное время указали 27,0 % МГПУ, 25,3 МГТУ Баумана и 23,3% ГСГУ, как значимый фактор такого отношения к занятиям физической

культурой и спортом. К другим причинам сложившейся ситуации можно отнести материальные затруднения, не позволяющие оплачивать дорогостоящие спортивные услуги, и отдаленность спортивных объектов и учреждений от места жительства, которые представляют собой значимые причины такого положения (Таблица 1).

Плохое состояние здоровья связали с факторами, влияющими на посещение занятий физической культурой и спортом 15,2% респондентов МГПУ, 26,6% респондентов ГСГУ и только 7,25 респондентов МГТУ Баумана. Можно в целом заключить, что от четверти до семи процентов студентов организаций профессионального образования связывают здоровье с занятием физической культурой и спортом, что менее значимо, чем причины различного организационного и бытового характера, названные выше (Таблица 1).

В таблице 2 представлен анализ ответов на вопрос «Как Вы считаете, насколько изменилось Ваше здоровье за время обучения в вузе?». Большинство опрошенных студентов считают, что их здоровье сохранилось на прежнем уровне (Таблица 2). Однако, на появление проблем со здоровьем указывают 27,4% респондентов МГПУ, 40,5% респондентов МГТУ Баумана и 17,2% респондентов ГСГУ. Они связывают это обычно с ухудшением здоровья.

Таблица 2 – Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как Вы считаете, насколько изменилось Ваше здоровье за время обучения в вузе?»

Варианты ответов	МГПУ n=1389 / %	МГТУ Баумана n=111 / %	Коломна N=180 / %
Никаких изменений не произошло, мое здоровье сохранилось на прежнем уровне	640/46,7	34/30,6	84/46,7
Состояние здоровья заметно улучшилось	153/11,0	12/10,8	33/18,3
Появились проблемы со здоровьем, состояние здоровья заметно ухудшилось.	381/27,4	45/40,5	31/17,2
Затрудняюсь ответить	215/14,9	20/18,0	33/18,3

Известно, что занятия физической культурой и спортом обычно связывают с улучшением состояния здоровья [3]. Следовательно, этой части опрошенных студентов следует обратить внимание на необходимость поискать ресурсы времени для участия в занятиях спортом и посещение занятий физической культурой. Это подтверждает положительный ответ об улучшении состояния здоровья, представленный в таблице 2. Отметим также, что от 14,9% респондентов МГПУ до 18,3% респондентов МГТУ

затруднились дать конкретный ответ на этот опрос, что косвенно подтверждает отсутствие внимания к состоянию их здоровья.

Наконец, в таблице 3 показаны ответы о том, придерживаются студенты здорового образа жизни. Оказалось, что студенты МГТУ Баумана уверенно выбирают ответ да, который составил 75,6%. В МГПУ преобладает ответ, скорее да, чем нет, указанный 52,0% респондентов этого ВУЗА и 55,0% у респондентов ГСГУ. Анализ остальных ответов свидетельствует, что большинство опрошенных студентов указанных вузов связывают

Таблица 3 - Распределение ответов респондентов на вопрос: «Можете ли Вы сказать о себе, что ведете здоровый образ жизни?»

Варианты ответов	МГПУ n=1389 / %	МГТУ n=111 / %	ГСГУ n=180 / %
Да	231/16,6	84/75,6	32/17,7
Скорее, да, чем нет	722/52,0	13/11,7	99/55,0
Скорее, нет, чем да	309/22,2	31/27,9	40/22,2
Нет	88/6,3	33/29,7	7/3,8
Затрудняюсь ответить	39/2,9	4/3,6	4/2,2

здоровый образ жизни с организацией правильного питания, но не с регулярными занятиями физическими упражнениями и спортом.

Заключение. Анализ анкетирования студентов трех университетов, МГПУ, МГТУ Баумана и ГСГУ показал:

- к числу неблагоприятных факторов для занятий физической культуры респонденты относят перегруженность учебными, бытовыми, рабочими делами, отсутствие мотивации к занятиям спортом/физическим упражнениям и лень;
- при обучении в университет здоровье большинства студентов сохранятся на прежнем уровне, причем студенты не связывают это с занятиями физическими упражнениями;
- большинство опрошенных студентов университетов придерживаются здорового образа жизни, причем считают организацию питания важной составляющей такого образа жизни, не уделяя достаточного внимания занятию физическими упражнениями.

Список использованной литературы

1. Кислицин Ю.Л., Пилиповский А.З. Социально-биологические основы физической культуры – М.: ГУУ, 2003. – 79 с.

2. Николаева Н.И., Михайлов Н.Г. Об эволюции федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования// Ученые записки ун-та им. Лесгафта, 2020. - № 8. - С. 254-263.

3. Физическая культура как образовательная и оздоровительная дисциплина: учебное пособие /В.А. Орлов, О.В. Стрижакова, О.Б. Фетисов; под ред. А.И. Григорьева. Воронеж: Изд.-полиграфический центр «Научная книга», 2017. 340 с.

УДК 378.172

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА

WAYS TO INCREASE MOTOR ACTIVITY OF TRANSPORT UNIVERSITY STUDENTS

Маскаева Т.Ю., к.п.н., доцент,

Ульянов А.М., студент,

Российский университет транспорта, г. Москва

Maskayeva T.Yu., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Ulyanov A.M., the student,

Russian University Transport, Moscow

Аннотация

В данной статье актуализируется проблема дефицита двигательной активности современных студентов, что несёт риски для состояния здоровья подрастающего поколения. Исследование проведено в Российском университете транспорта среди студентов 1 курса Института экономики и финансов, объём выборки составил 63 человека. Изучены мотивы к занятиям физической культурой и выявлены причины по которым учащиеся сдерживают свою двигательную активность. Анализ полученных результатов позволил выделить значимые факторы, повышающие интерес учащихся к физкультуре и стимулирующие их к увеличению двигательной активности.

Abstract

This article updates the problem of the deficit of physical activity of modern students, which carries risks for the health of the younger generation. The study was conducted at the Russian University of Transport among 1st year students of the Institute of Economics and Finance, the sample size was 63 people. The motives for doing physical education were studied and the reasons why students restrained their physical activity were identified. Analysis of the results obtained made it possible to identify significant factors that increase students' interest in physical education and stimulate them to increase physical activity.

Ключевые слова: двигательная активность, мотивация, студенты, здоровье.

Keywords: motor activity, motivation, students, health.

Технологические достижения и цифровизация современного общества вместе с позитивным влиянием на развитие человека оказывают негативное влияние на его психофизическое развитие, что особенно пагубно отражается на здоровье подрастающего поколения. Согласно исследованиям, всё больше молодых людей перестают вести привычный образ жизни, уделяя всё своё свободное время гаджетам и компьютерам [3]. Компьютерная зависимость специалистами определяется, как патологическое пристрастие молодых людей к смартфонам и приравнивается психологами к другим видам зависимостей [3]. Происходит снижение экологичности жизни человека в результате воздействий, не свойственных ему как биологическому виду, что несёт угрозу его физиологии и психике [6].

Одним из важных и неперенных условий нормального развития человеческого организма является оптимальная двигательная активность, которая представляет собой умеренные физические нагрузки, способствующие поддержанию и улучшению функциональных возможностей организма, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддержанию нормального обмена веществ и тонизации мышц. Недостаток двигательной активности, наоборот, может привести к развитию различных заболеваний и нарушений [1]. Всемирная организация здравоохранения, на основе анализа данных по физической активности подростков 11-17 лет в разных странах за последние 16 лет, заявила о недостаточной физической активности у 79,1% мальчиков и у 80,9% девочек в РФ. Кроме того, согласно анализу специальной литературы, за последние годы всё больше студентов и учащихся старших классов освобождаются от занятий физкультурой по состоянию здоровья или вынуждены посещать занятия для специальной медицинской группы, что ещё больше снижает их двигательную активность и даёт психологическую установку на ещё большее ограничение движений [5,7]. По разным данным студентов с отклонениями в состоянии здоровья в российских вузах насчитывается в среднем 45-50% [2,7]. Противоречие заключается в том, что, являясь одним из главных составляющих здорового образа жизни, средством укрепления здоровья и профессиональной подготовки, двигательная активность у студентов, в том числе, с отклонениями в здоровье, ещё больше имеет тенденцию к снижению.

В Российском университете транспорта учебная программа по физической культуре предусматривает занятия лишь на 1 курсе из расчёта раз в неделю 2 академических часа. Данный факт не вызывает сомнений, что 2 часа в неделю не могут восполнить дефицит двигательной активности у большинства студентов, тем более, что по разным причинам, не

все студенты регулярно посещают обязательные занятия по физической культуре. В то же время, научно обоснованная потребность молодого организма в движениях соответствует 14-19 тысячам шагов в сутки или 1,3-1,8 часа в день.

Как известно, мотивы к занятиям физической культурой являются одним из главных условий их эффективности [4]. Проведённое в Российском университете транспорта социологическое исследование среди студентов было направлено на изучение мотивов к занятиям физической культурой и выявление причин, по которым учащиеся ограничивают свою двигательную активность. Респондентами выступили студенты первого курса Института экономики и финансов РУТ, объём выборки составил 63 человека.

В результате анкетирования удовлетворённость занятиями физической культурой выразили 58,7% студентов. Следует отметить, что в Российском университете транспорта студентам предоставляется выбор спортивно-ориентированных занятий физической культурой наиболее востребованных среди учащихся. Это фитнес программы, плавание, атлетическая подготовка, волейбол. Вместе с тем, 38% респондентов желали бы заниматься более 1 раза в неделю и на протяжении всего обучения в вузе.

На вопрос «Занимаетесь ли вы физкультурой во внеурочное время?» только 39,7% учащихся высказались о наличии самостоятельных тренировок в своей жизнедеятельности. При этом, у большинства студентов, занимающихся дополнительно, на самостоятельную тренировку затрачивается 6-7 часов в неделю, что не соответствует возрастной норме. Среди причин, которые сдерживают студентов от самостоятельных занятий учащиеся отмечают «трудности заставить себя заниматься», «нехватку времени», «много часов уходит на дорогу из дома в институт и обратно», «бытовые проблемы», «большая учебная нагрузка и необходимость выполнения большого объёма домашних заданий», «нехватка денег для занятий желаемым видом спорта».

Анализ мотивов к занятиям физической культурой позволили выделить приоритетные, среди которых на первом месте оказалась потребность в самовыражении - 20,6%, на втором месте следуют оздоровительные мотивы -19%, далее идут эстетические-15,8%, коммуникативные 14,7 %, на получение зачёта и ориентацию на будущую профессию пришлось по 12,6%, улучшение когнитивных способностей 4,7%.

Среди других факторов, влияющих на мотивы, большая часть респондентов в качестве стимула для занятий физкультурой выделила возможность свободного выбора секции с учётом желания студента (61,9%), наличия по современному оснащённых залов (19%). Для 30,2 % учащихся значимым фактором явилось проведение тематических бесед и лекций по физической культуре. Таким образом, компетентная и грамотная организация учебного процесса по физической культуре в отраслевом вузе, авторитет преподавательского состава

спортивной кафедры является значимыми факторами, повышающими интерес учащихся к физкультуре и стимулом к увеличению двигательной активности.

Выводы

1. Проведённое исследование позволило констатировать, что объём двигательной активности у большинства студентов 1 курса не соответствует возрастным нормам, что представляет риски для их здоровья, ухудшения психофизического состояния, снижения умственной работоспособности.

2. Авторитет преподавательского состава спортивной кафедры являются значимыми факторами, повышающими интерес учащихся к физкультуре и стимулом к увеличению двигательной активности.

3. Одним из условий стимулирования студентов к повышению двигательной активности и осознанного отношения к своему здоровью является предоставление достаточного объёма информации о влиянии средств и методов физической культуры на работоспособность и стрессоустойчивость.

4. На академических занятиях следует расширять знания студентов путём разъяснения значимости выполняемых упражнений в процессе их выполнения для развития двигательных и координационных способностей, формировать навыки контроля за выполняемыми движениями.

Список использованной литературы

1. Гришан, М.А. Физиологические последствия гиподинамии для организма человека //Здоровье и образование в XXI веке.2018.№12. С. 70-73.
2. Кондаков В.Л., Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза // В.Л. Кондаков, Е.Н.Копейкина, Н.В.Балышева, А.Н.Усатов, Д.А.Скруг. Современные проблемы науки и образования. –2015.– №1-1.;URL:<https://science-education.ru/ru/article/view?id=18861>(дата обращения: 23.11.2023).
3. Лазар М.Г. Цифровизация общества, её последствия и контроль над населением // Проблемы деятельности учёного и научных коллективов. Монография. СПб: Астерион, 2018. С.170-181.
4. Пономарёв, Н.И. О формировании потребности человека в физкультурно-спортивной деятельности (теоретический аспект) / Н.И.Пономарёв, В.М. Рейзин // Теория и практика физической культуры. -1988.-№10.- С.2-4.
5. Постол, О.Л. Профилактика и коррекция утомления студентов транспортного вуза средствами физической культуры / О.Л. Постол, Ю.А. Шашков // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки

специалистов транспортной отрасли. Сборник трудов IV Международной научно-практической конференции. - Москва, 2022. - С. 179 - 182.

б. Солдатова, Г.У., Рассказова Е.И., Нестик, Т.А Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. М.: Смысл, 2018.275 с.

Фазлеева, Е. В. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения / Е. В. Фазлеева, А. С. Шалавина, Н. В. Васенков, О. П. Мартьянов, А. Н. Фазлеев // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — Т. 10. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/issue-5-2022.html> (дата обращения 23.11.2023).

УДК 37.015.31

ПОЗИТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ПРОЦЕСС УСВОЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ СТУДЕНТАМИ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

POSITIVE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON THE PROCESS OF ACQUISITION OF THEORETICAL KNOWLEDGE BY FULL-TIME STUDENTS OF UNIVERSITIES

Махонина О.В., ст. преподаватель,
Российский государственный гуманитарный университет, г. Москва
Makhonina O.V., the senior teacher,
Russian State University for the Humanities, Moscow

Аннотация

Занятия физической активностью оказывают позитивное влияние как на физическое, так и на психологическое состояние студентов, активизируют работу мозга и улучшают общее состояние обучающихся. В данной статье подробно рассматривается влияние данных изменений на скорость усвоения теоретических знаний студентами и непосредственное формирование академических достижений.

Abstract

Physical activity exerts positive influence both on the physical and psychological condition of students, activates brain function and improves the students' general condition. This article examines in detail the impact of these changes on the speed of acquisition of theoretical knowledge by students and attendance of academic achievements.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, когнитивные (познавательные) способности.
Key words: physical education, sport, cognitive abilities.

Физическая культура (ФК) представляет собой подсистему человеческой культуры, которая в свою очередь может рассматриваться как творческая деятельность по созданию направленных в будущее ценностей посредством освоения ценностей прошлого в среде физического развития, оздоровления и спортивного воспитания человека [2].

В полной мере система формирования и развития спортивных навыков у школьников и студентов сложилась в советские годы; тогда работа строилась по единым программам, разработанным на основе комплекса ГТО и Единой всесоюзной спортивной классификации [4].

В России физическая культура входит в список общеобязательных предметов, что порождает ряд дискуссий. Так 1 июня 2013 года на сайте change.org была опубликована петиция об отказе от внесения данной дисциплины в учебные планы в качестве обязательной и превращении ее в факультативную, однако, что принципиально важно, даже создатели петиции признавали многоаспектность пользы, приносимой спортом. «Любой сознательный человек понимает, что физкультура нужна в жизни. – заявляли они. – <...> Спорт укрепляет здоровье, характер, терпение и даже умственные способности, и вообще способствует формированию зрелой личности.» (прим.: авторские стиль и пунктуация сохранены) [8].

Это доказывает, что современное население России, будь то сторонники или противники обязательных занятий спортом, понимают важность физической культуры.

Согласно данным Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) [7], спорт обладает следующими положительными характеристиками, оказывающими влияние на жизнедеятельность человека:

- спорт ускоряет процесс метаболизма, что ведет к повышению интенсивности жиросжигания и помогает поддерживать тело в тонусе;
- физическая активность укрепляет иммунитет и улучшает сопротивляемость организма вирусным и простудным заболеваниям, что особенно важно в осенне-зимний период;
- регулярные занятия спортом улучшают осанку посредством оказания плодотворного влияния на состояние позвоночника, который особенно страдает от сидячего образа жизни студентов, погруженных в теоретические дисциплины и аудиторные занятия;

- физическая культура способствует укреплению мышечного каркаса, улучшению костной ткани, упрощению поступления кислорода ко всем группам мышц, благодаря чему наблюдается позитивная динамика в липидном обмене;
- спорт способствует формированию большего количества сосудов, это улучшает состояние сердечно-сосудистой системы и снижает риск возникновения ряда заболеваний сердца у студентов;
- физические упражнения благотворно воздействуют на нервную систему человека, снижают показатели стресса у студентов и посредством улучшения скорости и быстроты реакции позитивно влияют на учебные показатели, позволяя повысить и скорость восприятия новой информации.

Таким образом спорт всесторонне влияет на организм человека. Это позволяет проследить прямую связь между количеством и качеством физических нагрузок в жизни студента и его академическими успехами. Они свидетельствуют об уровне усвоения теоретических знаний, необходимых для получения высшего образования в выбранной сфере. В первую очередь это связано с тем, что спорт позитивно влияет на мозговую деятельность человека. Так, например, в ходе исследований по влиянию йоги на организм человека было установлено, что она в значительной мере повышает активность мозга. Это улучшает концентрацию внимания, позитивно влияет на настроение, способствует возникновению ощущения удовлетворенности жизнью [3].

Рассмотрим подробнее влияние физической культуры на когнитивные способности человека и проследим вышеупомянутую зависимость академических достижений от регулярности и качества занятий спортом. Когнитивные (познавательные) способности могут быть рассмотрены в двух аспектах: как свойства, присущие человеку как биологическому виду (например, способность к овладению родному языку), и в качестве свойств, которые варьируются от человека к человеку/от группы людей к группе (например, вербальные или мыслительные способности). Чтобы определить уровень когнитивных способностей Дж. Кэттелл в 1890 году предложил проводить соответствующие «умственные тесты», которые предназначались для студентов американских колледжей. По результатам тестирования можно было оценить словесные ассоциации, скорость психических реакций и сенсорное различение. Так началось формирование системы тестов «интеллекта», сегодня тесно связанной с именами Бине и Тёрмена. [9]. Когнитивное развитие (развитие когнитивных способностей) – это работа над всеми видами мыслительных процессов, т.е. улучшение восприятия, памяти, решения задач, логики, формирования понятий, воображения.

Занятия целенаправленной физической активностью представляет собой незаменимый фактор когнитивного развития, так как спорт наряду с силой, ловкостью и выносливостью способствует улучшению вышеобозначенных мыслительных процессов. Так спортивные игры ведут к повышению умственной активности, развивают логику, активизируют мыслительные процессы и учат многомерному восприятию предоставленной информации, что в дальнейшем находит выражение в академической жизни студентов. Подтверждение тому можно найти и в сообщениях информационной службы «Век» от 2014 года [6], которая, ссылаясь на исследования испанских специалистов, отмечает, что в ходе физической активности улучшается приток крови к клеткам мозга. Из-за этого повышается когнитивная скорость обработки данных, что в свою очередь ведет к следующему: обучающиеся, физическое развитие которых находится на высоком уровне, демонстрируют и академические успехи.

Кроме того, как известно, занятия спортом благоприятно влияют на снижение уровня стресса среди студентов. Благодаря этому улучшается их качество жизни, состояние здоровья, что сказывается на академических знаниях обучающихся высших учебных заведений. С научной точки зрения это объясняется следующим образом: в ходе выполнения физических упражнений в организме вырабатываются эндорфины, нередко называемые гормонами радости. Именно они позволяют абстрагироваться от негативных эмоций и проблем во время занятий спортом, поднимают настроение и приносят чувство удовлетворения от тренировки. Психолог Центра психотерапии и психологического сопровождения доктора Бабина Елена Малясова в беседе с интернет-изданием «Газета.ру» и вовсе отметила, что спорт, не являясь полноценным аналогом психотерапии, неслучайно входит в список рекомендаций психологов. «Он дает энергию, ощущение жизни, разгружает психику,» – пояснила она. [5] Таким образом занятия физической культурой позволяют улучшить состояние психики студентов, сместить фокус их внимания с повседневных забот на физическую активность и снизить влияние стресса на усвоение теоретических знаний путем минимизации стресса непосредственно.

Следует отметить, что стрессовое состояние может пагубно сказаться не только на академических успехах студента в краткосрочном периоде, но и снизить общую мотивацию к учебе. Это скажется на результатах студента и в долгосрочном периоде. Именно поэтому в случае возникновения необходимости студентам высших учебных заведений России рекомендовано обращаться за специализированной помощью в соответствующие университетские и городские службы. По статистике 92,5% студентов подвергается стрессу в сессионные периоды и в ходе ответов на вопросы устных экзаменов, 81,5% – испытывают стресс разной степени интенсивности в течение семестра (69% – свыше пяти раз в неделю). При этом 28% опрошенных отметили наличие у себя пристрастия к табакокурению, и 91% из

них утверждали, что основной причиной возникновения данной привычки стали стрессовые условия. [1] Соответственно, занятия спортом, являются необходимыми для студентов высших учебных заведений в качестве меры поддержки не только физического, но и психологического состояния – двух факторов, лежащих в основе учебных и личностных успехов.

Подводя итоги, отметим, что физическая культура и спорт как обязательная дисциплина в программе высшего образования является повсеместно необходимой. Так как она позволяет студентам найти время на физическую активность даже в особенно сложные и загруженные учебные периоды. Благодаря этому улучшается состояние их здоровья, ускоряется работа мозга, улучшается восприятие теоретической информации, отмечается повышение успеваемости. Таким образом регулярное выполнение физических нагрузок на занятиях позволяет студентам делать вклад не только в свое здоровье, но и в свое успешное будущее, которое напрямую зависит от карьеры и качества получаемого образования, соответственно.

Список использованной литературы

1. Беляева Ю.Н., Шеметова Г.Н., Досов С.В., Дудыкина И.В. Психологический профиль студенческой молодежи: уровень стресса и возможности его коррекции // Современные наукоемкие технологии. – 2019. – № 6 – с. 131-135
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 384 с.
3. Любаев А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. – №18. – 423 с.
4. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 599 с.
5. Газета.ру [электронный ресурс] / код доступа: https://www.gazeta.ru/sport/2015/08/21/a_7704389.shtml?updated
6. Информационная служба: Век [электронный ресурс] / код доступа: <https://wek.ru/uchenye-vuyasnili-chto-zanyatiya-sportom-polozhitelno-vliyayut-na-akademicheskie-uspexi>
7. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) [электронный ресурс] / код доступа: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/vliyanie-sporta-na-zdorovedetey-i-podrostkov/>

8. change.org [электронный ресурс] / код доступа:
<https://www.change.org/p/%D0%BC%D1%8B-%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D1%83%D0%B5%D0%BC-%D0%BE%D1%82%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%BE%D0%B1%D1%8F%D0%B7%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%83%D1%8E-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%83-%D0%B2-%D0%B2%D1%83%D0%B7%D0%B0%D1%85-%D0%B8-%D1%81%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B5%D0%B5-%D1%84%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%BC-%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%BC>
9. Corsini Raymond, Auerbach Alan. Concise Encyclopedia of Psychology / Raymond Corsini, Alan Auerbach. – 2nd edition. – Hoboken: Wiley, 1996. – 1035 с.

УДК 796.29

**СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОЙ В
ДАРТС**

STRENGTH TRAINING OF ATHLETES ENGAGED IN THE GAME OF DARTS

Мошковский А. Н., к.т.н., доцент,
Сибирский государственный университет водного транспорта, г. Новосибирск
Moshkovsky A. N., the candidate of technical sciences, senior lecturer,
Siberian State University of Water Transport, Novosibirsk

Аннотация

Силовая подготовка спортсменов необходима в любом виде спорта, не становится исключением и ДАРТС, хотя он вроде и не требует высоких физических нагрузок. В статье приведен разработанный комплекс упражнений для силовой подготовки спортсменов занимающихся игрой в ДАРТС. Дан анализ возможности использования упражнений.

Abstract

Strength training of athletes is necessary in any sport, DARTS is no exception, although it does not seem to require high physical exertion. The article presents a developed set of exercises for strength training of athletes engaged in the game of DARTS. The analysis of the possibility of using exercises is given.

Ключевые слова: дартс, силовая подготовка, спортсмены, соревнования.

Keywords: darts, strength training, athletes, competitions.

Введение. Дартс как игра получил в последнее время широкое распространение не только во всем мире, но и в России. Всё больше появляются соревнований различного уровня. Кроме этого занятия по *dartс* возможно использовать как один из способов адаптивной физической культуры. Нередко крупные соревнования порой продолжаются довольно таки длительное время, порядка 3-5 часов. Для поддержания высокого уровня спортивной формы, для подготовки к длительным турнирам и постановки правильной техники броска необходима специальная физическая подготовка, в том числе и силовая подготовка.

Изучения существующей литературы по *dartс* показало, что силовой подготовке не уделяется достаточного внимания, отмечается только что «в тренировочном процессе дартсистов используют упражнения из самых различных видов спорта, позволяющие эффективно воздействовать на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости» [5, с.73]. Приведены общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие ловкости и внимательности, упражнения на равновесия. Незначительно приведены упражнения для развития силы.

Тем не менее встречаются ряд видео уроков, посвященных развитию силовой выносливости у дартсменов. С учетом выше изложенного и необходимостью развития силовой подготовки нами был разработан комплекс силовой подготовки и круговая тренировка во время стандартных занятий по дартс, который преследуют цель развить силовую выносливость.

Целью исследований являлось изучение возможности применение доступных тренировочных методов для подготовки спортсменов занимающихся дартс с учетом развития силовой подготовки и выносливости.

1. Круговая тренировка

Будем использовать силовой метод. Задача состоит в том, чтобы полностью загрузить мышцы руки и после этого выполнять броски дротиками по мишени на точность. Для чего это надо: иногда в процессе игры рука начинает колебаться влево и вправо, необходимо это устранить. Чтобы этого не было, под влиянием нашей нагрузки колебания будут устраняться и в дальнейшем повысится меткость. Сначала работаем на бицепс, на предплечья (рис.1). Гантели взять по больше (15 – 25 кг.), работаем 30 – 45 сек.



Рисунок 1 - Упражнения на бицепс и предплечья



Рисунок 2 - Отжимания с отталкиванием от средней перекладины

Затем переходим на отжимание от средней перекладины (это связано с группой мышц, работающих при броске дротика), выполняем движения с отталкиванием от перекладины (рис 2). Выполняем до максимальной усталости.

После переходим на броски дротиков по мишени (на пример сектор «БУЛЛ»). Выполняем не менее 30 бросков. Расслабляем бросковую руку. Повторяем не менее 5 подходов. Такую круговую подготовка необходимо практиковать во время подготовительного цикла тренировок.

2. Силовая подготовка

Ниже приводятся упражнения для силовой подготовки (рис. 3-8).



Рисунок 3 - Отработка броска с отягощениями,



Рисунок 4 - Стойка с гантелью и на гантеле для отработки равновесия при броске



Рисунок 5 - Отжимания на гантелях



Рисунок 6 - Подъем ног на перекладине



Рисунок 7 - Упражнения у стены с гантелями



Рисунок 8 - Упражнения с резиной

Целью силовых упражнений является подготовка спортсмена к продолжительной игре на соревнованиях. Все упражнения надо выполнять по возможности имитирую бросок дротика. Упражнения с отягощениями дают возможность укрепить мышечную массу при имитации движений при броске дротика.

Составленная программа упражнений прошла адаптацию в спортивной секции для начинающих в СГУВТе и в профессиональном дартс-клубе Новосибирска «RED-80», где вызвала определенный интерес.

Выводы. Разработанная программа силовой подготовки нужна, но она оказывает своё воздействие в зависимости от уровня подготовки:

- профессиональные спортсмены по дартс оценили необходимость силовой подготовки, улучшив показатели на региональных турнирах;

- для игроков начального уровня силовая подготовка не оказала какого-то значительного влияния, из-за того, что в процессе тренировок мало тренировочных занятий, мало тренировочного времени (3 часа в неделю) и основное значение приобретает постановка правильной техники броска.

Список использованной литературы

1. Аксянов Н., Яковлев В. Дартс. Методическое пособие. М. 1991, 16 с.
2. Грачев А.С., Ильин А.В., Школина Т.И. Дартс как средство повышения двигательной активности студентов ВУЗов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №
3. Мошковский А.Н., Цепелев Э.П. Применение игры в Дартс в процессе обучения учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья./ Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сборник материалов Национальной научно-практической конференции с международным участием (г. Новосибирск, 15 декабря 2020 г.) / под ред. К. М. Жомина; Министерство просвещения Российской Федерации, Новосибирский государственный педагогический университет, Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2021. – с. 185-187.
4. Мошковский А.Н., Цепелев Э.П. ДАРТС как один из способов реабилитации/ Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: сборник трудов IV Международной научно-практической конференции / Ред. колл.: Т.Ю. Маскаева, М.А. Овсянникова. – М.: РУТ (МИИТ), 2022. – с. 147-150.
5. Шилин Ю.Н., Каневская А. В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2003, 120 с.

ТЕНДЕНЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

TREND OF EMOTIONAL BURNOUT IN ATHLETES

Мухаметова О.В., к.б.н., доцент,

Климова Е.В., к.б.н., доцент,

Сибирский государственный университет путей сообщения, г. Новосибирск

Мухаметов Н.Ш., ст. преподаватель,

Новосибирский государственный медицинский университет, г. Новосибирск

Mukhametova O.V., the candidate of biological Sciences, Associate Professor,

Klimova E.V., the candidate of biological Sciences, Associate Professor,

Siberian State Transport University, Novosibirsk

Mukhametov N.Sh., the senior teacher,

Novosibirsk State Medical University, Novosibirsk

Аннотация

В статье поднимается проблема эмоционального выгорания у спортсменов. Данный обзор направлен на достижение четырех основных целей: рассмотрение основных теоретических аспектов состояния эмоционального выгорания, описание измерений эмоционального выгорания спортсменов, описание причин данного психологического синдрома и его последствий для спортсменов. Авторы считают, что данный обзор может стимулировать будущие исследования, чтобы помочь спортсменам избежать эмоционального выгорания и других тяжелых форм тренировочной дезадаптации.

Abstract

The article raises the problem of emotional burnout in athletes. This review is aimed at achieving four main goals: consideration of the main theoretical aspects of the state of emotional burnout, description of the measurements of emotional burnout of athletes, description of the causes of this psychological syndrome and its consequences for athletes. The authors believe that this review can stimulate future research to help athletes avoid emotional burnout and other severe forms of training maladaptation

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, спортивное выгорание, спорт, спортивная психология, стресс, психическое выгорание.

Keywords: emotional burnout, sports burnout, sports, sports psychology, stress, mental burnout.

Психическое и психологическое здоровье является насущной проблемой общества в целом. Исследования показывают, что многие люди будут испытывать те или иные проблемы с психологическим здоровьем в течение своей жизни – по оценкам ВЦИОМ, за 13 лет обращение за профессиональной психологической помощью удвоилось (6% в 2009 г. и 12% в 2022) [1].

Также появляется все больше свидетельств того, что распространенность психических расстройств растет. Например, несколько крупных исследований показали, что депрессия, одиночество и тревога становятся все более распространенными среди студентов и взрослого населения в целом [2]. Поэтому неудивительно, что психическое здоровье занимает важное место в повестке дня многих организаций общественного здравоохранения и правительственных учреждений.

Психическое здоровье также находится в центре внимания тех, кто занимается профессиональным спортом. Множество исследований подтверждают положительное влияние физической активности для психического здоровья, но роль спортивных соревнований более сложна и при некоторых обстоятельствах может способствовать ухудшению психического здоровья. В связи с этим, позиции о психическом здоровье в спорте подтвердили важность изучения психического здоровья в этой области и призвали к лучшему пониманию проблем, с которыми сталкиваются спортсмены.

В настоящей работе сосредоточено внимание на эмоциональном выгорании спортсменов.

Эмоциональное выгорание первоначально наблюдалось у людей, чьи профессии типа «человек – человек» (воспитатели, учителя, врачи, социальные работники и т.д.). Работа в таких условиях сопровождается процессом истощения и потерей целеустремленности. Основываясь на обширных исследованиях, эмоциональное выгорание было определено как психологический синдром, состоящий из трех симптомов: снижение профессиональной эффективности (синдром самозванца), деперсонализация (бесчувственная и обезличенная реакция по отношению к пациентам, клиентам, коллегам, подчиненным и т.д.), эмоциональное истощение (чувство эмоционального перенапряжения и изнеможения на работе) [3].

Впоследствии вышеописанные симптомы адаптировали под сферу спорта для изучения психического выгорания у спортсменов. Чтобы отразить эти различия в контексте спорта, выгорание спортсмена было концептуализировано несколько иначе. Эти симптомы эквивалентны симптомам в сфере работы: снижение чувства спортивных достижений (также может называться синдромом самозванца), девальвация спорта (характеризуется потерей интереса к той или иной спортивной деятельности), физическое и эмоциональное истощение (физическое и эмоциональное истощение в результате тренировок и соревнований).

Исследователи в области эмоционального выгорания спортсменов выдвинули теорию и попытались эмпирически определить предпосылки и последствия данного психологического синдрома. Негативные последствия выражаются в ухудшении самочувствия, снижении работоспособности, нарушении межличностных отношений и повышении риска депрессии. Данные последствия повышают вероятность ухода спортсмена из профессионального спорта. Эмоциональное выгорание - это ответная реакция на хронический стресс, с которым часто сталкиваются спортсмены. Стрессоры включают давление при отборе, психосоциальное давление со стороны других, стресс, связанный с тренировками, риск получения травмы и потенциальную возможность быть уволенным своей командой или спонсором. В соответствии с моделью Смита (1986) исследования неизменно показывают, что чем больше спортсмены испытывают стресс или используют неэффективные стратегии преодоления, тем выше риск эмоционального выгорания. Сейчас спортсмены сталкиваются намного чаще с эмоциональным выгоранием. Ряд исследователей выделяют следующие причины этой негативной тенденции:

- спорт сейчас может быть более требовательным и напряженным, чем когда-либо. Показатели участия в спорте продолжают расти как в отношении количества видов спорта, в которых в настоящее время организовано участие, так и в отношении увеличения числа квалифицированных тренеров. Следовательно, спортсменам приходится соревноваться с большим количеством людей, что приводит к увеличению нагрузки на отбор. В связи с этим неизбежно происходит увеличение числа соревнований, матчей и сезонов, что приводит в свою очередь к появлению огромного числа стрессоров;

- проблема ранней спортивной специализации. Доказательства этой идеи исходит из исследований, предполагающих, что ранняя специализация может замедлить психологическое развитие спортсменов и снизить их личностные навыки совладания [4]. Следовательно, спортсмены теперь могут сталкиваться с большими требованиями и иметь меньше ресурсов для удовлетворения этих требований, что приводит к большему стрессу и, как в следствии, к эмоциональному выгоранию.

Причины, приведенные выше, являются реальностью, которую необходимо принять. Стремительное развитие спорта и ранняя спортивная специализация – это то, с чем приходится и придется сталкиваться в спортивной сфере. Задача спортивных тренеров, преподавателей и психологов заключается в минимизации последствий от эмоционального выгорания посредством профилактики и вмешательств, направленных на то, чтобы остановить и обратить вспять эту тенденцию. К эффективным методам в борьбе с эмоциональным выгоранием можно выделить следующие:

- когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Исследования с использованием когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) показывают, что эти вмешательства эффективны для уменьшения признаков эмоционального выгорания. Клинические исследования свидетельствуют о том, что когнитивно-поведенческие вмешательства и направленная самопомощь могут уменьшить озабоченность перфекционизмом. Это позволит спортсменам обрести инструменты для борьбы с возможными стрессорами [5,6].

- Организационные факторы как важная роль в предотвращении эмоционального выгорания у спортсменов. Соответствие между спортсменом и командой в шести областях связано с меньшим количеством представлений спортсменов о выгорании. Этими областями являются рабочая нагрузка, контроль, вознаграждение, сообщество, справедливость и ценности. Исследования в спорте показали многообещающие результаты, когда эти теоретические предположения были подтверждены в популяциях спортсменов [6].

- Применение опросника эмоционального выгорания ABQ (Athlete Burnout Questionnaire) [7]. Данный опросник был адаптирован на русский язык и успешно апробирован, что говорит о полном соответствии психометрическим требованиям [8]. Опросник измеряет три аспекта выгорания спортсменов: эмоциональное и физическое истощение, снижение чувства достижения и обесценивание спорта.

Несмотря на значительные успехи в отечественных исследованиях эмоционального выгорания спортсменов, очевидно, что требуется больше работы, чтобы снизить вероятность развития этого психологического синдрома, тем самым способствуя более позитивным психологическим результатам для здоровья и благополучия тех, кто вкладывает умственную и физическую энергию в участие в спорте.

Список использованной литературы

1 База результатов опросов ВЦИОМ. Инициативный опрос 12 ноября 2022 г. [Электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/v-poiskakh-psikhologicheskoi-pomoshchi> (дата обращения: 30.07.23).

2 Сантомауро Д.Ф. Глобальная распространенность и бремя депрессивных и тревожных расстройств в 204 странах и территориях в 2020 г. в связи с пандемией COVID-19 / Сантомауро Д.Ф., Шадид Д., Пиггот Д.М. – Текст : электронный // The Lancet. -2021. -№10312. URL : <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2821%2902143-7> (дата обращения 31.07.23).

- 3 Галлимор Дж., Берк С. Спортивное выгорание. Психология спорта и физических упражнений. Австралийский католический университет. Школа человеческого движения (NSW). Сидней, Австралия, 2005 г.
- 4 LaPrade, R. F., Agel, J., Baker, J., Brenner, J. S., Cordasco, F. A., Côté, J., ... & Provencher, M. T. (2016). Консенсусное заявление о ранней спортивной специализации AOSSM. Ортопедический журнал спортивной медицины, 4, 2325967116644241.
- 5 Смит Р.Э. К когнитивно-аффективной модели спортивного выгорания // Журнал спортивной психологии. 1986. Том. 8.
- 6 Раэдеке Т.Д., Смит А.Л. Разработка и предварительная валидация показателя выгорания спортсмена // Журнал спортивной и физической психологии. 2001. Том. 23
- 7 Thomas D. Raedeke & Alan L. Smith (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. Journal of Sport & Exercise Psychology, 23, 281-306.
- 8 Берилова Е.И. Адаптация опросника Т. Raedeke, А. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов / Берилова Е.И / Физическая культура, спорт - наука и практика. -2016. -№4

УДК 796.02

ИНТЕГРИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ПРОФИЛЯ

**AN INTEGRATED APPROACH TO THE STUDY OF THE HEALTH OF STUDENTS OF THE
TRANSPORT PROFILE**

Нигаи Р.М., к.т.н., доцент,

Романов А.А., к.п.н., доцент,

Российский университет транспорта, г. Москва

Молодых А.А., магистрант,

Московская государственная академия физической культуры, пос. Малаховка

Nigai R.M., the candidate of technical sciences, senior lecturer,

Romanov A.A., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Russian University of Transport, Moscow

Molodykh A.A., the undergraduate student,

Moscow State Academy of Physical Culture, village Malakhovka

Аннотация

В статье поднимается вопрос о том, чем необходимо руководствоваться преподавателям физической культуры в учебных организациях транспортного профиля при работе со

студентами. Предлагается при исследовании здоровья студентов использовать методики, основанные на замера частоты сердечных сокращений. Также описывается техническая возможность проведения таких исследований.

Abstract

The article raises the question of what should be guided by physical education teachers in educational organizations of transport profile when working with students. It is proposed to use methods based on the measurement of heart rate in the study of students' health. The technical feasibility of such studies is also described.

Ключевые слова: транспорт, физическая культура, сердечный ритм, микроконтроллер.

Keywords: transport, physical education, heart rate, microcontroller.

В современном мире трудно переоценить значимость транспортного кластера. Каждая страна в мире уделяет этому вопросу большое значение т к без развитой и надежной транспортной инфраструктуры невозможно существование любой экономики. В России, для которой характерны большие площади и расстояния между городами, также уделяется большое внимание транспортной отрасли. Президент Российской Федерации Владимир Путин так охарактеризовал значимость для страны автотранспортной составляющей: *«Автотранспортный и дорожный комплексы по праву считаются одними из ключевых, стратегически важных отраслей отечественной экономики, развитию которых уделяется приоритетное государственное внимание. От их грамотной эксплуатации во многом зависит своевременная доставка пассажиров и грузов, укрепление межрегиональных и международных связей...»*. Развитие и совершенствование транспортного кластера во многом зависит от специалистов работающих в этой сфере. Находясь на своих рабочих местах, порой в достаточно сложных погодных условиях, часто круглосуточно, работники транспортной отрасли несут при этом высокую ответственность за жизнь и здоровье пассажиров и перевозимых грузов. В связи с этим высокая ответственность ложится на образовательные организации транспортного профиля, которые должны правильно строить подготовку специалистов с учетом специфики транспортной отрасли, а именно с учетом того, что труд работников связан порой с тяжелым физическим трудом и психофизическими нагрузками.

Среди множества дисциплин учебных программ ВУЗовской подготовки, дисциплина «Физическая культура» в учебных организациях транспортной направленности помимо выполнения функции спортивно-массовой, несет и физкультурно-оздоровительную функцию.

Кроме того, возможности организма включают и психический компонент, который зачастую именуется как «психофизиологический» ввиду неразрывной связи физиологических и психических реакций на стрессогены. Результаты исследований свидетельствуют о корреляции интенсивности эмоциональной реакции и частоты сердечных сокращений (ЧСС) [7], при этом эмоциональная регуляция, необходимая для продуктивного осуществления исполнительских функций, контроля поведения, активизации избирательной функции внимания и проявления помехоустойчивости, коррелирует с показателями variability сердечного ритма [6,8]. Согласно психологическому закону Йеркса – Додсона, для достижения максимальной производительности труда необходим оптимальный уровень возбуждения и мотивации, который, в свою очередь, определяется уровнем психической регуляции. Метод ЭКГ в данном случае выступает как средство диагностики и дальнейшей коррекции психических состояний перевозбуждения (лихорадки) или апатии, которые могут вызывать снижение производственной функции в стрессогенных ситуациях, снижать надежность человеческого фактора в транспортной отрасли. Таким образом, с учетом психологической подготовки будущих специалистов можно повысить их уровень адаптационных возможностей.

Как и многие учебные заведения транспортного профиля, Московский колледж транспорта, осуществляет диагностику и регуляцию психофизического состояния студентов. Для решения этих задач используются как известные подходы, так и разработанные преподавателями колледжа, например, описанные в статье «Физическая работоспособность студентов транспортного профиля» авторы Косарева И.А., Романов А.А. и Нигай Р.М. [1]. При этом надо отметить, что работа по исследованию психофизического состояния обучающихся проводится в Московском колледже транспорта постоянно [4,5]. В настоящее время, для первичного исследования психофизического состояния студентов используется подход, основанный на измерении показателей сердечно - сосудистых характеристик конкретного студента для создания и определения студентов по категориям здоровья. В зависимости от показателей сердечно – сосудистых замеров, производится разделение обучающихся по группам здоровья. Это позволяет создавать группы в которых студенты отстранены от занятий физической культуры или они занимаются по разработанным для них занятиям с облегченными нагрузками. Известно, что по статистике каждый третий человек в мире умирает как раз от заболеваний сердечно – сосудистого направления. Потому в мире создано большое количество аппаратуры для мониторинга показателей состояния сердца. В основном, во всем мире, используют для этих целей электрокардиографы, которые позволяют получать электрокардиограмму(ЭКГ) сердца после расшифровки которой можно анализировать

отклонения от нормального состояния сердца. Эти исследования также позволяют на ранней стадии выявить сердечно – сосудистые заболевания и начать их своевременно лечить, тем самым продлить жизнь человеку[2]. Однако, к сожалению, высокая стоимость современных кардиографов, не позволяет их использовать достаточно широко. В связи с этим, для решения последней задачи, преподаватели Московского колледжа транспорта, совместно с преподавателями кафедры «Электрификация и электроснабжение» Российского университета транспорта(ПУТ МИИТ), был разработан, сделан и опробован электрокардиограф на микроконтроллере Ардуино UNO[3]. В периферийный состав Ардуино UNO входит модуль для измерения ЭКГ на микросхеме AD8232. Этот модуль через штатный коннектор соединяется с тремя электродами датчиков ЭКГ. В свою очередь, датчики крепятся к телу студента в трех местах: первое место это левая рука, далее правая рука (оба коннектируются на запястье) и третий электрод на правой ноге.

Модуль AD8232 со штатными электродами показан на рисунке 1.

А принципиальная схема подключения модуля AD8232 с Ардуино показана на рисунке 2.

ЭКГ наблюдаемый на мониторе ноутбука показан на рисунке 3.

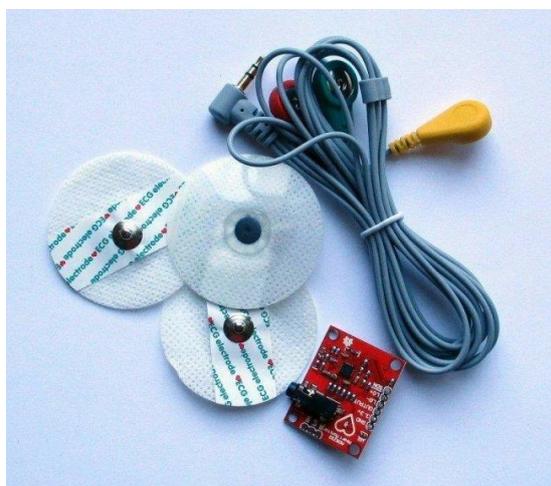


Рисунок 1 - Модуль AD8232 со штатными электродами

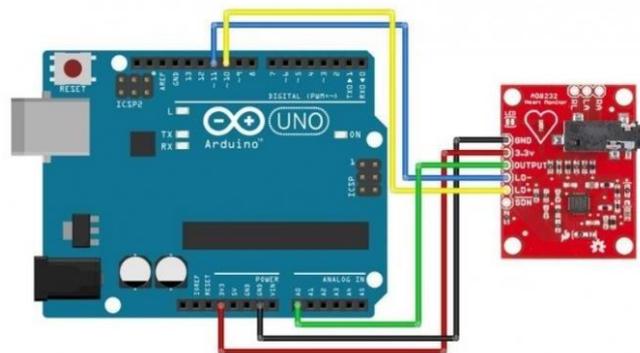


Рисунок 2 - Принципиальная схема подключения модуля AD8232 с Ардуино

Результаты измерений сердечно – сосудистого состояния сердца, анализируются медицинским работником и затем специальная комиссия, созданная по приказу директора Московского колледжа транспорта коллегиально выносит заключение о назначении определенному студенту группы для занятий физической культурой.

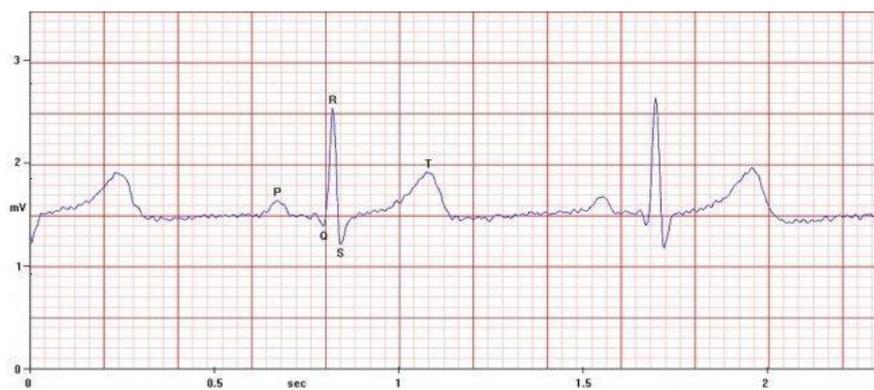


Рисунок 3 - ЭКГ наблюдаемый на мониторе ноутбука

Подводя итоги, можно говорить о том, что для решения задач исследования психофизического состояния студентов, в Московском колледже транспорта, совместно с коллегами кафедры «Электрификация и электроснабжение» Российского университета транспорта, решена задача построения недорогого электрокардиографа на базе широко известной контроллерной платформы Ардуино. Это позволило проводить исследование сердечно – сосудистого состояния сердца студентов с использованием технологии расшифровки ЭКГ. В свою очередь, эти исследования применяются для разделения студентов по группам здоровья для того, чтобы сохранить их организмы для получения полноценного профессионального обучения, в перспективе для готовности к выполнению высокоинтенсивного профессионального труда на транспорте. Также помимо профессиональных задач, подобные решения помогут студентам при проведении досуга в

виде активного отдыха в свободное от работы время.

Список использованной литературы

1. Косарева И.А. Физическая работоспособность студентов транспортного профиля/ И.А.Косарева, А.А. Романов, Р.М. Нигай; // Мир транспорта. - 2018.- №2.
2. Дощицин В.Л. Электрокардиограмма: основы дифференциальной диагностики/В.Л. Дощицин.- М.: МЕДпресс-информ, 2022.-240 с.
3. Петин В.А. Практическая энциклопедия ARDUINO/ В.А. Петин, А.А. Биняковский. - М.: Технари, 2020.-166 с.
4. Нигай, Р.М. Подход к моделированию здоровья студентов транспортного вуза /Р. М. Нигай, А. А. Романов, Е.Р. Нигай// Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта.- 2020.- N_12(190).-С.151-155.
5. Нигай Р.М. Использование численно-аналитического метода моделирования для исследования здоровья студентов транспортного профиля/ Р.М.Нигай, А.А.Романов, П.С.Сокольвак, Д.А.Семенова // Информационные технологии и компьютерное моделирование в сфере физической культуры и спорта: Материалы V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Малаховка, 17-18 декабря 2020 года/ Министерство спорта Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры». Научно -исследовательский институт информационных технологий. - Малаховка: Московская государственная академия физической культуры.- 2020.- С. 125-131.
6. Thayer J.F. A Neurovisceral Integration Model of Heart Rate Variability. Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral. 2017
7. Shaffer F., McCraty R., Zerr C. L. A healthy heart is not a metronome:an integrative review of the heart's anatomy and heart rate variability // Front Psychol. 2014. Vol. 5.
8. Disentangling sensorimotor and cognitive cardioafferent effects: a cardiac-cycle-time study on spatial stimulus-response compatibility / M.F. Larra, J.B. Finke, E. Wascher et al. // Sci. Rep. 2020. Vol. 10, № 1.

**АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ПРИ
РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

**ADAPTIVE CAPABILITIES OF THE BODY OF STUDENTS WITH VARIOUS TYPES OF
MOTOR ACTIVITY**

Овсянникова М.А., к.п.н, доцент кафедры,

Российский университет транспорта, Москва

Биндусов Е.Е., к.п.н., профессор,

Янкина Е.А., к.п.н., доцент,

Московская государственная академия физической культуры, пос. Малаховка

Ovsyannikova M.A., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Russian University of Transport, Moscow

Bindusov E.E., the candidate of pedagogical sciences, professor,

Yankina E.A., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Moscow State Academy of Physical Culture, village Malakhovka

Аннотация

В статье обсуждается проблема адаптационных возможностей студентов на занятиях физической культуры. Виды спорта, предлагаемые Российским университетом транспорта, были разделены на: циклические, ациклические и игровые. Для определения резервных возможностей организма использовали АПК Биотест, его показатель «ТР» (Total Power). По результатам эмпирического исследования можно сказать, что циклические и ациклические виды спорта ведут к улучшению фоновых значений ТР, но после нагрузки повышается. В группе игровых видов спорта значение индекса, характеризующего адаптационные возможности изначально выше, под воздействием тренировки стремиться к эталону.

Abstract

The article discusses the problem of adaptive capabilities of students in physical education classes. The sports offered by the Russian University of Transport were divided into: cyclic, acyclic and gaming. To determine the reserve capabilities of the body, the agroindustrial complex Biotest, its indicator "TR" (Total Power) was used. According to the results of an empirical study, it can be said

that cyclic and acyclic sports lead to an improvement in the background values of TR, but after the load increases. In the group of game sports, the value of the index characterizing adaptive capabilities is initially higher, under the influence of training, strive for the standard.

Ключевые слова: адаптация, Биотест, резервные возможности, физическая культура, психофизиологические методы исследования, здоровье студентов.

Keywords: adaptation, Biotest, reserve capabilities, physical culture, psychophysiological research methods, students' health.

Современное нестабильное состояние социально-экономической сферы, развитие и совершенствование всех сфер деятельности человека, требует от высшей школы подготовки высококлассных специалистов, готовых быстро реагировать и адаптироваться к изменяющимся условиям, брать ответственность, способных оперативно осваивать новшества. Несомненно, в условиях «постоянной гонки», человек испытывает перенапряжение, разочарование, неудовлетворенность своими достижениями. Уже в университете будущему специалисту предъявляют высокие требования. Поэтому исследование адаптационного потенциала и психологической устойчивости у молодежи становится актуальным.

Обучение в вузе не ограничивается лишь получением знаний, осмысливанием и рефлексией, оно связано с приспособлением к новым социокультурным требованиям и связям. Физическая культура всегда стояла на страже здоровья молодого поколения, помогала адаптироваться, снять стресс. Анализ работ, посвященных адаптации и сохранения психоэмоционального состояния посредством физической культуры, подтверждает это [1,2].

Цель: выявление адаптационных возможностей студентов, занимающихся различными видами двигательной активности.

Методы и организация исследования: эксперимент проводился в Российском университете транспорта у студентов первого курса в 2020-2021 году. Занятия физической культуры были два раза в неделю, распределение в группы происходило по типу спортивного ориентирования, т.е. молодые люди сами выбирали желаемый вид спорта или вид двигательной активности. Для выявления адаптационных возможностей была использована фотоплетизмография «АПК Биотест». Тестирование проводилось до занятия и после, в начале и конце учебного года.

Выбранные виды спорта были разделены на три вида: ациклические (атлетическая гимнастика, групповые фитнес-программы, стрельба в тире), циклические (плавание, легкая атлетика), игровые (волейбол, футбол). Стоит отметить, что для получения зачета, обучающимся необходимо было посетить не менее 80% практических занятий.

Фотоплетизмография – это простой, не инвазивный метод, основанный на определении объема крови в микрососудистом русле. На палец одевают прищепку, исследуемый участок просвечивают инфракрасным светом и регистрируют амплитуду колебаний объема крови в сосудах, который потом попадает на фотопреобразователь. Современный АПК Биотест позволяет оценить не только вариабельность сердечного ритма, но и адаптационные возможности организма [3].

Результаты. В нашей работе мы исследовали показатель «ТР» (Total Power), который отражает адаптационные возможности организма.

Таблица 1 – адаптационные возможности в начале эксперимента

Группа видов спорта	ТР (мс ²) до нагрузки	ТР (мс ²) после нагрузки	T-Вилкоксона	P
Ациклические (n=18)	7415,44	7674,79	0,19	0,84
Циклические (n=17)	6374,35	7982,73	0,14	0,88
Игровые (n=17)	6752,77	10570,77	0,29	0,76

В норме у здорового человека оптимальный уровень ТР 1500-4000 (мс²) [3]. Из таблицы 1 мы видим, что значения ТР до занятия и после больше 6000 (мс²). Это говорит о том, что при поступлении в университет молодежь находится в дисбалансе расходования жизненных сил. Адаптационные возможности превышены значительно.

Таблица 2 – адаптационные возможности в конце эксперимента

Группа видов спорта	TP (мс ²) до нагрузки	TP (мс ²) после нагрузки	T-Вилкоксона	P
Ациклические (n=18)	5944	10134	2,132	0,033*
Циклические (n=17)	5442,57	6708,27	1,014	0,31
Игровые (n=17)	7713,39	7408,38	0,7	0,48

*- Достоверность различия $p \leq 0,05$.

Как мы видим из таблицы 2, фоновые значения адаптационных возможностей в группах циклических и ациклических видов спорта повышены, но не избыточны $TP < 6000$ (мс²). Таким образом занятия в тренажерном зале, фитнесом, плаванием и легкой атлетикой положительно сказываются на режиме функциональных возможностей организма студентов. После занятия избранным видом спорта в этих группах значения Total Power повысились, причем в группе ациклических видов значительно ($P \leq 0,05$). Такая реакция объяснима: организм студентов реагирует на нагрузку, испытывает тренирующий стресс. Причем в группах атлетической гимнастики, групповых фитнес программ и стрельбы плотность занятия и нагрузка в конце учебного года гораздо выше, т.к. студенты овладели техникой выполнения упражнений, преподаватель тратит меньше времени на объяснение задания, исправление ошибок.

Ребята из игровых видов спорта показали наилучший результат, их резервные возможности улучшились в сторону эталона.

Вывод. Показатель Total Power АПК Биотест позволяет оперативно оценить резервные возможности организма у занимающихся физической культурой, предотвратить переутомление, скорректировать учебные планы. Анализ полученных данных выявил, что у большинства молодежи адаптационные возможности избыточны. Возможно нарушение вегетативных (относящихся к работе внутренних органов) функций организма. Необходимо восстановление баланса внутренней энергии. Занятия фитнесом, стрельбой, легкой атлетикой и плавание положительно сказываются на адаптационных возможностях организма. В группе игровых видов спорта (волейбола и футбола) фоновые значения не изменились, но после тренировки снизились в сторону эталона.

Список использованной литературы

1. Замятина А.А. Состояние адаптационного потенциала как показатель психологического благополучия в юношеском возрасте / А. А. Замятина // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (Вестник КГПУ). – 2015. – № 4(34). – С. 144-148.
2. Калашников Д.О. Методы диагностики психоэмоциональных состояний человека / Д. О. Калашников В. В. Ковалев // Развитие профессионализма. – 2019. – № 1. – С. 27-31.
3. Красикова И.Р. Руководство пользователя Портативным аппаратно-программным комплексом «БИОТЕСТ 2.0» // Портативный аппаратно-программный комплекс «БИОТЕСТ 2.0», 2014. – 23 с.

УДК 796.378

КОНЦЕПЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ УСТАНОВОК СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ВУЗОВСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

THE CONCEPT OF FORMING HEALTH-SAVING ATTITUDES OF STUDENTS DURING
THE PROCESS OF UNIVERSITY EDUCATION

Перова Г.М., к.п.н, доцент,
Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна
Perova G.M., the candidate of pedagogical sciences, associate professor,
State Social and Humanitarian University, Kolomna

Аннотация

В данной статье рассматривается проблема совершенствования общей физической подготовки студенток высшей школы и их мотивация к здоровому стилю жизни. Проведен мониторинг заинтересованности к двигательному режиму и развитию основных физических качеств у девушек за три года обучения в вузе. Автором прослеживается необходимость повышения двигательной моторики студенток университета с целью улучшения показателей здоровья и физического развития.

Abstract

This article discusses the problem of improving the general physical training of female students of higher education and their motivation for a healthy lifestyle. Monitoring was carried out of interest in the motor regime and the development of basic physical qualities in girls over three years of study

at the university. The author traces the need to improve the motor skills of female university students in order to improve health indicators and physical development.

Ключевые слова: мотивация, здоровый образ жизни, двигательные качества, физическая подготовленность, студентки.

Keywords: motivation, healthy lifestyle, motor qualities, physical fitness, female students.

Актуальность. На современном этапе общественного строя к подрастающему поколению предъявляются требования, которые имеют высокую степень ориентации на приобретение ими в процессе обучения в вузе профессиональных умений, высокой степени физической и моральной подготовленности. Именно поэтому, достижение навыков здорового стиля для учащегося контингента высшей школы должно стать неотъемлемым элементом процесса жизнедеятельности каждого студента. Однако у некоторой части молодежи, наблюдается пониженный интерес в потребности здорового времяпровождения [2, 3].

Кризис данной проблематики в последнее десятилетие связан с увеличенным объемом учебной нагрузки, высокой психологической перегрузкой молодежи. К сожалению, в настоящий период времени двигательная деятельность подрастающего поколения сводится к критическому минимуму. Данное положение двигательного режима будущего нашей страны приводит к ухудшению работоспособности, снижению иммунитета, повышает патологические отклонения здоровья [1, 2].

Для повышения заинтересованности студенчества в данном вопросе, на наш взгляд необходимо ввести в учебный процесс более современные средства физической культуры, собственным примером привлечь внимание студентов к необходимости постоянной физической активности и собственному здоровью. Именно мотивационная составляющая полноценного двигательного режима сможет улучшить показатели самочувствия студентов вузов. Для этого нужно помочь студентам научиться использовать как теоретические знания, так и практические умения в области физической культуры в собственной жизнедеятельности.

Цель нашей работы заключалась в определении концепции формирования студенток на здоровый стиль жизни во время обучения в вузе.

Задачи исследования:

1. Установить степень мотивации к физкультурной деятельности студенток ГСГУ.
2. Определить развитие уровня физической подготовленности девушек в течение трех лет обучения в университете.

Методика и организация исследования. Для реализации поставленной нами цели был проведен констатирующий эксперимент, в котором приняли участие студентки факультета

иностранных языков и факультета математики, физики, химии и информатики. Данные студентки обучаются по направлению подготовки «педагогическое образование». Общее количество девушек-студенток, участвующих в исследовании составило 58 человек, относящихся к основной медицинской группе. Шесть семестров девушки занимались по действующей программе, утвержденной на кафедре «физической культуры» ГСГУ. Основной акцент на практических занятиях делался на ОФП в течение всего времени обучения.

Для определения степени двигательной подготовленности, нами были применены упражнения, которые отражали уровень физического развития студенток. Это - бег на 100 метров и 2000 метров; прыжок в длину с места; сгибание и разгибание рук из упора лежа от пола; челночный бег 3x10 метров; поднимание и опускание туловища из положения лежа; наклон вниз из положения стоя. Тестирования проводились на занятиях по физическому воспитанию при соблюдении стандартных условий.

Данное педагогическое исследование проходило в течение шести семестров с сентября 2020 по май 2023 годы. Контроль динамики мотивации и показателей физической подготовленности девушек выполнялся в конце каждого учебного семестра.

Результаты исследований и их обсуждение. Проведенный нами эксперимент за первый год обучения позволил определить следующую динамику: к концу второго семестра у студенток достоверно ($P < 0,05$) улучшились средние показатели в беге на 100 метров, в челночном беге ($P < 0,01$), в прыжках в длину с места ($P < 0,05$); в сгибании и разгибании рук из упора лежа ($P < 0,05$); поднимании и опускании туловища из положения лежа ($P < 0,05$), наклоне вперед из положения стоя ($P < 0,01$). В беге на 2000 м ($P > 0,05$) результат достоверно не изменился. Мотивация к занятиям определялась количественным составом студенток, присутствующих на данных парах.

За период обучения с третьего по шестой семестры нами наблюдается постепенное сокращение посещений студентками занятий физическим воспитанием, а также снижение результативности таких показателей, как: гибкость и ловкость к исходному уровню. Так, тестирование данных физических качеств выявило достоверное ухудшение к третьему курсу данных показателей ($P > 0,05$).

Бег на 2000 метров, как основной экспонент функциональных возможностей кардиореспираторной системы человека, к концу 3-го курса обучения диагностировался ниже исходного показателя на 8,9% ($P > 0,05$). Контрольные показатели в остальных тестах стали достоверно лучше. Упражнения на уровень силовой выносливости мышц живота и мышц плечевого пояса у студенток к третьему курсу дали достоверный сдвиг показателей на 32,3% и 24,1% соответственно ($P < 0,01$). Результаты тестов в беге на 100 м. и в прыжке в длину с места также улучшились на 9,8% и 11,3% соответственно ($P < 0,05$).

Таким образом, изучение динамики мотивации и физической подготовленности студенток нашего университета показало, что за период учебы в университете с первого по третий курсы, такие физические показатели, как ловкость, гибкость и общая выносливость имеют тенденцию к снижению.

Заключение. По данным нашего эксперимента, к концу шестого семестра практических занятий по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» прослеживается ухудшение показателей некоторых физических качеств и мотивационной составляющей студенток.

Данное исследование позволяет предположить, что некоторое снижение уровня мотивации и физической подготовленности студенток вуза, может привести к депрессии их адаптационных возможностей, снижению общей работоспособности, ухудшению уровня собственного здоровья и т.п.

Для повышения мотивации учащейся молодежи к адекватному двигательному режиму нами представляется необходимым использование в практической работе по физической культуре новейших технологий, современного оборудования, представляющей интерес для учащихся нужной им информации. Необходимо избирательно подходить к мотивационной сфере студенток, к их предпочтениям в выборе средств физического воздействия в период обучения в университете.

Проведя анализ нашего трехгодичного эксперимента можно предложить следующее:

- физические нагрузки для девушек на практических занятиях по физической культуре необходимо ориентировать в большем объеме на совершенствование выносливости и ловкости. В связи с этим нужно увеличить на практике циклическую нагрузку, а также расширить спектр упражнений, развивающих ловкость.

- студенток вторых и третьих курсов необходимо стимулировать к регулярности практики физических упражнений, как в рамках вуза, так и в самостоятельном режиме.

Многолетняя практическая деятельность работы в университете подтверждает факт того, что большинству учащихся для поддержания высокого уровня работоспособности и физической подготовленности физической нагрузки на физкультурных занятиях один или два раза в неделю недостаточно. Для решения данного вопроса нами представляется более осознанно подходить к мотивированию студенток для самостоятельной физкультурной практики, индивидуально рекомендовать средства физической культуры для совершенствования двигательных качеств.

Список использованной литературы

1. Грачева Д.В. Сравнительный анализ результатов физического воспитания на основе традиционного и компетентностного подходов / О.В. Мамонова, Д.В. Грачёва, Д.А. Фарзалиев // Ученые записки университета им. 518 П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 219-222.
2. Перова Г.М. Современные направления системы преподавания физической культуры в вузе / Г.М. Перова, А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Педагогическое образование и наука. – 2020. – № 2. С. 109-111.
3. Перова Г.М. Формирование общей выносливости у студентов средствами спортивных игр/ Г.М. Перова, И.А. Ковачева, А.В. Нечаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. С. 16-17.

УДК 378.016

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ

PHYSICAL EDUCATION IN THE SYSTEM OF VALUES OF STUDENTS FOR THEIR OWN
HEALTH

Перова Г.М., к.п.н, доцент,

Рютина В.М., студент,

Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна

Perova G.M., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Ryutina V.M., the student,

State Social and Humanitarian University, Kolomna

Аннотация

В статье анализируется отношение молодого поколения к собственному здоровью. Авторами описаны мотивы, проблемы и противоречия, свойственные студенчеству по отношению к практике физкультурных и спортивных занятий в рамках обучения в вузе. Выявлены перспективы положительной ориентации студентов к критериям здорового стиля жизнедеятельности.

Abstract.

The article analyzes the attitude of the younger generation to their own health. The authors describe the motives, problems and contradictions inherent in students in relation to the practice of physical education and sports classes as part of their studies at the university. The prospects for a positive orientation of students towards the criteria of a healthy lifestyle have been identified.

Ключевые слова: студент, мотив, физическая культура, двигательная активность.

Key words: student, motive, physical culture, physical activity.

Обществу в современных условиях необходимо здоровое поколение, готовое выполнять сложную работу с высокой степенью работоспособности. Воспитание культуры здоровой жизнедеятельности студентов педагогического направления высшей школы, представляется необходимым звеном для формирования профессиональной, физической, психической подготовленности. Проблема мотивации студенчества к двигательной практике является основной задачей физического воспитания. Реальность состояния физической подготовленности будущих педагогических кадров нашей страны на данный момент времени имеет тенденцию к снижению, что в свою очередь отражается в показателях сниженной работоспособности, повышении заболеваемости, быстрой утомляемости. Многие студенты не готовы как психологически, так и физически к дальнейшей профессиональной деятельности, которую им предстоит осваивать уже вне обучения в вузе. Для устранения данной проблематики необходим современный подход к процессу физической подготовки будущих учителей.

В настоящее время физическая культура, как предмет практической деятельности стала иметь более обширный характер. Однако основная цель – укрепление здоровья нации остается неизменной. Основной курс физического воспитания в вуз, на сегодняшний момент времени, взят на оздоровительный аспект подрастающего поколения. Для успешного решения поставленного направления необходимо создать условия для успешного мотивирования студентов к физкультурной и спортивной практике. Грамотная педагогическая работа и квалифицированные компетенции преподавательского состава высшей школы должны стать основным двигательным фактором студентов к приобщению к здоровой практике дальнейшей жизнедеятельности [1].

Стимулирование этого процесса будет более успешным, если учитывать в работе некоторые объективные и субъективные особенности. Например, некоторая часть студентов, особенно первокурсников, переживает по поводу сдачи тестов по физическому воспитанию. Основной фактор такой ситуации заключается в низком уровне физической подготовленности данных студентов. Большинство студентов ассоциируют физическое воспитание с занятием трудным и часто сложно выполнимым. В подобном случае преподавателям кафедры физической культуры стоит более детально рассматривать уровень физических нагрузок для таких студентов. Необходим особый подход, который сможет морально преодолеть барьер боязни к сдаче контрольных тестов. Практика физкультурного занятия в вузе должна

располагать к моральному удовлетворению и заинтересованности учащихся в дальнейшем приросте функционала [1,4].

Немаловажную роль к подготовке будущих специалистов играет и техническая составляющая обучения. Однозначно, что процесс повышения роли физической нагрузки в жизни молодежи, является сложным и занимает довольно долгое время. Именно поэтому необходимо регулярно проследивать тенденции молодежи в области физкультурного образования и спорта, знать их направления и стремления. Только тогда можно компетентно решать насущные вопросы в области высшего образования.

Для плодотворной работы по внедрению в жизнь студента положительной мотивационной составляющей физкультурной и спортивной направленности, необходим грамотный и слаженный подход. В первую очередь нужно определить степень их заинтересованности в данном вопросе. Прежде всего, на наш взгляд, студенту необходим комплекс теоретических знаний в области физической культуры, современная материальная база для полноценных занятий. Именно в комплексе теории и современной практической деятельности, есть возможность повысить интерес студенчества в здоровом времяпровождении. Большинство студентов отдают предпочтение занятиям вне рамок физкультурных занятий в вузе, ссылаясь на устаревший инвентарь и материальную базу спортивных сооружений университета [2,3].

Такая инертная позиция молодого поколения к физической активности и малоподвижному образу жизни приводит к негативным последствиям здоровья, работоспособности, умственной деятельности. Именно поэтому, нами представляется необходимым выяснить причины данной проблемы.

Цель – изучить установки, влияющие на негативное отношение к физкультурной активности студенческой молодежи.

Задачи исследования – определить показатели, которые препятствуют положительной мотивации к планомерным занятиям физическими упражнениями студентов ГСГУ; рассмотреть состояние двигательного режима студентов в современном формате.

Организация исследования. Методика исследования включала в себя анкетный опрос респондентов по поводу основных аспектов ценностного отношения к физическим упражнениям и собственному здоровью. Объектом исследования выступила студенческая молодежь в возрасте 18-20 лет (1-3 курсы). Объем выборочной совокупности составил 136 студентов факультета иностранных языков (ФИЯ), филологического факультета (ФФ) и факультета математики, физики, химии и информатики (ФМФХИ). Изучив мотивы и доводы отношения студентов нашего университета к занятиям физическим воспитанием, нами был

проведен анализ их ответов. Основными стимулами для полноценного и мотивированного двигательного времяпровождения студентов в режиме дня, реферируются:

- отсутствие в пределах вуза новейшего спортивного инвентаря;
- значительная загруженность по самоподготовке к изучаемым предметам;
- ограниченный выбор видов спортивных направлений.

При всем этом, первые два пункта свойственны студентам первых курсов, а третий и первый пункты преобладают у студентов старшекурсников.

Анализируя вышесказанное можно констатировать факт того, что предложенная физкультурная и спортивная практика становится студентам неинтересной в связи с классическим подходом к обучающей деятельности. Учебная программа узконаправленна и не дает того выбора средств физической культуры, которые так хотят увидеть студенты. Вне обучения в вузе многие студенты к физической нагрузке не имеют никакого отношения. Большинство молодежи проводят свободное время вне движения. Более того, они не видят в двигательном режиме ничего полезного для себя.

Результаты исследований и их обсуждение. В настоящий период времени физическая активность студентов высшего звена обучения достигается посредством плановых занятий не более четырех часов в неделю. Это всего лишь дневная норма мышечной активности для молодого организма. Одними физкультурными занятиями в рамках вузовской программы повысить уровень двигательного режима, здоровья, физиологических процессов организма подрастающего поколения не представляется возможным. Объем физической нагрузки для молодого организма человека должен быть выше, не должен снижаться менее десяти - двенадцати тысяч шагов в сутки. Именно с целью повышения двигательных функций организма в университетах вводятся в режим дня секции по различным видам спортивных направлений. Однако, далеко не все студенты понимают необходимость в такого рода занятиях. Что бы обеспечить действие по мотивированию студентов к ежедневной адекватной двигательной практики вузовскому образованию необходимо постоянно внедрять в учебный процесс современные модели и технологии.

Особое внимание хочется обратить на мотив, связанный с состоянием здоровья студентов. Данный мотив, имеет немаловажное социальное и педагогическое значение в заинтересованности к практическим занятиям физическими упражнениями. Как правило, студенты с отклонениями в состоянии здоровья недооценивают роль физической культуры, как фактора реабилитации и поддержания собственного здоровья.

Неслучайно данные статистики констатируют, что не более трех процентов учащихся высшей школы вынесли знания о пользе занятий физическими упражнениями от медицинского персонала. Такой же низкий процент студентов, занимающихся лечебной

физической культурой. Именно недооцененная позиция полезности занятий физическими упражнениями со стороны родителей и соответственно самих молодых людей, формирует определенные проблемы организации педагогического воспитания. Зачастую ни личный опыт, ни положительные примеры существенного улучшения и коррекции заболевания средствами физической культуры не могут убедить студентов в утвердительной динамике выздоровления [3].

Достойный особого внимания представляется мотив о показателе негативного отношения к физкультурной и спортивной деятельности студентов высших учебных заведений. Зависимость доводов, создающих низкую физкультурную деятельность, меняется с возрастом с объективных причин к причинам субъективного характера. Хочется особо отметить факт того, что большинство студентов не понимают значимость физических упражнений в их жизнедеятельности. Мысль о том, что физкультурные занятия совершенствуют не только физическое развитие, но и профессиональные навыки у большинства учащихся, отсутствует полностью. К практике самостоятельного применения средств физической культуры в режиме дня значительная часть студентов относится скептически, что негативно влияет на их двигательную систему. У многих постепенно начинает развиваться гиподинамия, что приводит молодой организм к отклонениям в состоянии здоровья. Именно поэтому мотив заинтересованного отношения студенчества к физкультурной и спортивной практике должен заключаться в ценностных ориентациях на их будущее.

Подводя итог вышперечисленных данных можно утверждать, что доводом низкой физической активности студенчества представляется мотив недостаточности свободного времени. При этом, чем взрослее студент, тем процент данного довода выше. Следующим, немаловажным доводом молодежи преподносится их неуверенность в выборе того вида спортивной деятельности, который подойдет по всем показателям конкретному студенту.

Заключение. Из всего вышесказанного, приходится констатировать, что при правильно ориентированной организационной спортивно-массовой и учебно-методической работе по предмету «физическая культура» со студентами высшей школы, реально заинтересовать более значительное количество студенческой молодежи к планомерным занятиям физическими упражнениями. Однако прирост мотивации в данном случае будет зависеть напрямую и от состояния материальной базы вуза, и от внедрения современного оборудования в структуру физкультурного занятия, и от квалификации преподавательского состава.

Список использованной литературы

1. Аникин А.А. Физическая активность в качестве борьбы со стрессом у студенческой молодежи/Т.С.Аникина, А.А.Аникин// II Международная научно-практическая конференция

«Актуальные вопросы медико-биологических дисциплин, физкультуры и спорта», ГСГУ, 2023. С. 63-68.

2. Колпакова Е. М. Двигательная активность и её влияние на здоровье человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2018. — № 1(8). — С. 94–109.

3. Перова Г. М. Оптимизация двигательного режима студентов вуза/ Г.М.Перова, А.В. Нечаев // Педагогическое образование и наука. 2022. № 2. С. 116-120.

4. Чернышев В.П. Современное состояние физической культуры как маркера социальных изменений общественного устройства / В.П. Чернышев, Л.Г. Чернышева, А.И. Мацко [и др.] // Социология. – 2021. – №6. – С. 64–69.

УДК 372.851

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЭФФЕКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

PSYCHOLOGICAL AND EDUCATIONAL PRINCIPLES OF EFFECTIVE TEACHING IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Пешков Н.И., к.псх.н., доцент,

Сибирский государственный университет водного транспорта, г. Новосибирск

Peshkov N.I., the candidate of psychological sciences, senior lecturer,

Siberian State University of Water Transport, Novosibirsk

Аннотация

Физическое воспитание студенческой молодежи заключается не только в развитии физических качеств и физической подготовке, проблема гораздо шире. Это требует от преподавателей физического воспитания, необходимых компетенций. В том числе знание и умение применять в своей работе со студентами, те психолого-педагогические принципы, которые помогут сделать процесс обучения, воспитания студентов более эффективным. Преподаватели, отдающие предпочтение лишь идеальной технике движений, физической подготовленности, упускают самое главное. Психологию воспитанника с его чувствами, мотивами, личностными особенностями. В статье рассматриваются психолого-педагогические принципы, которые помогут в определенной мере устранить данную проблему.

Abstract

Physical education of students is not only about the development of physical qualities and physical training. The issue is much bigger. This requires physical education teachers to have the necessary competencies. They also need to know and be able to apply in their work with students those

psychological and pedagogical principles that will help make the process of teaching and educating students more effective. Teachers who prefer only the perfect technique of movements and physical training miss the main point. This is the psychology of the pupil with his feelings, motives and personal characteristics. The article discusses psychological and educational principles that will help in neutralising the defined problem to a certain extent.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, принципы обучения, физическая культура, потребности, склонности, способности.

Keywords: physical education of students, principles of teaching, physical culture, needs, tendency, abilities.

Введение. Физическое воспитание студенческой молодежи на современном этапе заключается не только в развитии физических качеств и физической подготовке, проблема гораздо шире. Необходимость формировать потребность в занятиях физкультурой и спортом, развивать и поддерживать интерес к данному специфическому виду деятельности. Это требует от преподавателей физического воспитания, необходимых компетенций. В том числе знание и умение применять в своей работе со студентами, наряду с общеизвестными принципами теории и методики физического воспитания (наглядность, доступность, научность и др.), те психолого-педагогические принципы, которые помогут сделать процесс обучения, воспитания студентов более эффективным, основанным на понимании психологии молодых людей их особенностях, личностных характеристик и качеств.

Цель исследования – изучить научно-методическую литературу, опыт преподавателей физического воспитания, по данному вопросу и выявить наиболее эффективные принципы обучения.

Организация исследования

Выявление основных и наиболее эффективных принципов обучения, было связано с изучением научно-методической литературы, наблюдением занятий, бесед и дискуссий со слушателями курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки НИПКиПРО (Новосибирского институт повышения квалификации и переподготовки работников образования) в период 2021-2022 г.г.

Результаты исследования

За время данного исследования нами было опрошено 35 преподавателей физического воспитания и тренеров по видам спорта, сделан анализ 54-х занятий в колледжах, вузах и спортивных секциях, в результате чего были выделены следующие принципы, которые помогают эффективно осуществлять процесс физического воспитания:

Один из главных принципов обучения основан на отношениях. Основная ситуация обучения, это доверие и дело не в том, что один преподаватель имеет ученую степень, другой звание мастера спорта, третий прошел курсы профессиональной переподготовки, имеет больше образования или опыта. В основе эффективного обучения всегда стоит доверие.

Отсутствие доверия возникает тогда, когда преподаватель не обладает необходимыми компетенциями или следует неудачной методологии. Дело не в том, что воспитанник не принимает преподавателя дело в том, что обмануто его доверие. Если доверия нет, обучение будет малоэффективно, сведено к механическому выполнению заданий, основным мотивом при этом будет мотив – долженствования.

Лучшая ситуация обучения это – та, в которой склонности воспитанника направляются на то, что ему необходимо освоить. Склонность – избирательная направленность индивида на определенную деятельность, побуждающая его заниматься. Кому-то нравится легкая атлетика, кому-то гимнастика и т.д. Основой склонности является глубокая устойчивая потребность индивида в той или иной деятельности, стремление совершенствовать умения и навыки, связанные с занятиями физической культурой и спортом. Возникновение склонности, является предпосылкой к развитию соответствующих способностей, хотя возможны случаи не совпадения склонностей и способностей. Имея склонность к занятиям спортивными играми, молодые люди могут не обладать специальными психомоторными способностями. Например, обучающийся имеет склонность к игре в баскетбол, а такая способность как быстрота сложной реакции на движущийся объект у него не развита. Это затрудняет процесс освоение техники игры и взаимодействия с партнерами по команде. В конечном счете, неудачи и потеря интереса к данному виду спорта. Задача преподавателя в такой ситуации не погасить желание молодых людей заниматься физической культурой делая упор на нормативные требования или идеальное выполнение техники, а по возможности поддерживать склонность к занятиям физической культурой и спортом.

Как пишет Мясищев В.Н. «...проблема успешности, которую пытаются разрешить, оценивая способности ученика и методический уровень учителя, не разрешаются до тех пор, пока не учитывается отношение ученика к учителю. Таким образом, успешность ученика опосредована склонностью, заниматься предметом, а последняя – привязанностью и уважением, ученика к учителю» [2]

Занятия физической культурой и спортом – это процесс восприятия и передачи информации. Педагогу необходимо помнить и понимать, что воспитанники по-разному реагируют на задания и объяснения преподавателя. Для одних ведущим каналом является «аудиальный», учащиеся с таким доминирующим типом восприятия информации лучше воспринимают объяснения, теоретические вопросы, задания. Для студентов «кинестетиков»

проще воспринимать задания через двигательные действия, когда упражнение можно опробовать. Для «визуалов» важно видеть, как правильно выполняется действие. Учет доминирующего канала восприятия делает процесс обучения более комфортным. Необходимо отметить и тот факт, что педагоги, владеющие техниками общения, более эффективны, чем те, кто задействует лишь кинестетический канал.

Обучение наша фундаментальная внутренняя потребность. В теории потребностей А. Маслоу помимо пяти базовых потребностей упоминаются другие. Потребность задавать вопросы и получать ответы, а также потребность понимать предлагаемый преподавателем материал. Неутолимая жажда общения является цементирующим составом молодежных, спортивных групп. Потребности в познавательной деятельности, её необходимо всемерно поощрять. [1] Студенты хотят знать и понимать все, что связано с физической культурой. Когда данная потребность не удовлетворена, студенты прекращают стремиться к новым знаниям, они разочаровываются в занятиях физической культурой, теряют надежду, считают, что нет никаких причин заниматься спортом, потому что это бессмысленно.

Эстетические потребности проявляются в юношеском возрасте наиболее сильно: красиво оформленная обстановка на месте занятий физической культурой (чистый, ярко покрашенный зал, красочные плакаты, яркие снаряды, мячи и т.п.). Форма проведения уроков физической культуры (подтянутость учителя и учеников, эстетическое выполнение упражнений, красивые движения учащихся и др.). Потребность в самоактуализации дает возможность молодежи максимального проявления своих способностей, умения владеть собой и окружающей обстановкой, достижения физического совершенства. [3]

Учет в процессе обучения индивидуальных различий, необходим для понимания того, что каждый человек обладает только ему присущей способностью воспринимать и передавать информацию, имеет свой неповторимый характер, темперамент, свои склонности и задатки, эмоционально-волевую сферу и мотивацию к деятельности.

Положительные результаты в обучении возможны только в том случае, если учитель работает с учеником индивидуально, учитывая его антропометрические, психологические особенности. Для преподавателя это важно, т.к. даже самый опытный педагог, тренер, использующий современную методологию, не всегда может удовлетворить потребность воспитанника в получении знаний.

В то же время многое мы просто перенимаем у других. Это один из принципов, лежащих в основе концепции организации обучения. Заразительность обучения проявляется двумя путями. Если человек попадает в группу других людей, которые находят обучение интересным и радостным, он обязательно начнет считать также. Если группе людей скучно учиться, другому человеку трудно поддерживать свой интерес.

Обучение - это труд, требующий сознательных усилий. Молодые люди должны трудиться во время занятий физкультурой, это не пассивная деятельность. При этом преподавателю необходимо поощрять даже незначительные успехи студентов, иначе интерес к занятиям физкультурой и спортом падает, в связи с тем, что приложенные усилия не привели к желаемому результату. Хороший педагог, спортивный тренер может и умеет мотивировать воспитанника, спортсмена, он никогда не выдвигает нереалистичных ожиданий. Он хорошо знает, психологические особенности своих воспитанников. Некоторые наставники не способны обнаружить и развить способности учеников, потому что сосредоточены на механической отработке навыка, а не на мотивации ученика, его уверенности в том, что его труд залог будущих успехов. Обучающимся необходимо так ставить цель и обозначать задачи, с помощью решения которых, эта цель будет достигнута, чтобы им был понятен смысл того что они делают. Следует сказать ещё об одном из принципов. Обучение может и должно приносить радость. Приобретать новый навык или воспринимать новые знания – замечательные и острые ощущения. Но этот процесс требует дисциплины и постоянных усилий, без этого ничему не научиться.

Заключение

Физическое воспитание должно быть практически ориентированным – это самый главный принцип и здесь ведущую роль приобретает функциональная грамотность. Чем теснее связан с практикой учебно-тренировочный процесс, тем лучше учащиеся усваивают материал. Ученики должны видеть связь получаемых новых знаний и умений с физической культурой в повседневной жизни. Именно поэтому личностная физическая культура должна быть связана с культурой духа и тела, физической культурой современного человека.

Список использованной литературы

1. Маслоу, А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу. – СПб.; Авразия, 1999. – 448 с.
2. Мясищев В.Н. Психология отношений. Избранные труды. / В.Н. Мясищев // Избранные труды. – Москва –Воронеж.1995. – С. 324.
3. Фонарев, Д.Ф. Психологический анализ процесса адаптации учащихся к физическим нагрузкам в спортивно ориентированном физическом воспитании / Д.Ф. Фонарев, В.Л. Лошкин, Е.А. Панфилова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – №4. – С.13.

**К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ АКВА-ЙОГИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ
ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА
ON THE USE OF AQUA YOGA TO STRENGTHEN THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF
STUDENTS OF A TRANSPORT UNIVERSITY**

Постол О.Л., к.п.н., доцент,
Российский университет транспорта, г. Москва
Postol O.L., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Russian University of Transport, Moscow

Аннотация

В данной статье поднимают вопрос, как может повлиять использование комплексов упражнений с элементами аква-йоги на занятии плаванием в университете на психофизическое состояние студентов. В РУТ (МИИТ) с сентября 2023 года по ноябрь 2023 года было проведено педагогическое исследование. Психологическое тестирование, проведенное в ноябре 2023 года, показало на существенное улучшение результатов в экспериментальной группе в сравнении с показателями контрольной группы, ($P < 0.01$). Обобщая результаты тестов, выполненных в конце педагогического эксперимента был сделан вывод о положительной и благоприятной воздействию занятий гимнастикой аква-йогой на психофизическое здоровье студентов.

Abstract

This article raises the question of how the use of exercise complexes with elements of aqua yoga in swimming classes at the university can affect the psychophysical state of students. In RUT (MIIT) from September 2023 to November 2023, a pedagogical study was conducted. Psychological testing conducted in November 2023 showed a significant improvement in the results in the experimental group compared with the indicators of the control group, ($P < 0.01$). Summarizing the results of the tests performed at the end of the pedagogical experiment, a conclusion was made about the positive and beneficial effects of aqua yoga gymnastics on the psychophysical health of students.

Ключевые слова: аква-йога, психофизическое состояние, студенты, плавание, здоровье.

Keywords: aqua yoga, psychophysical state, students, swimming, health.

Одной из наиглавнейших государственных задач в Российской Федерации является улучшение и сохранение здоровья студенческой молодежи. Одно из ценных слагаемых общества – здоровье населения, особенно молодых людей. [3]

Для высших учебных заведений рекомендовано обеспечить модернизацию и совершенствование учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для повышения физического состояния, уровня здоровья молодежи. Для преподавания данной дисциплины необходимо внедрять такие методы и средства преподавания, которые будут в совокупности выстраиваться в хорошо организованный и высококачественный процесс воспитания и обучения студентов. [1, 4]

В целях повышения физического состояния, психического здоровья студенческой молодежи в Российском университете транспорта на занятиях по плаванию с сентября 2023 г. начали использовать комплексы упражнений элементов гимнастики аква-йоги (йога в воде).

Автором направления хатхи-йоги аква-йоги (Aqua Yoga) считается Ф. Фридман, предложившая выполнять упражнения йоги в воде в 1998 году и разработавшая методику и практические рекомендации выполнения многих поз йоги в водной среде. Состоит данная методика из оригинальных комплексов упражнений хатха-йоги, большинство которых исполняются в воде.

В аква-йоге отлично сочетаются все принципы хатха-йоги (чередование расслабления с напряжением, полное йоговское рациональное дыхание, сочетание выполняемых асан с дыханием, чередование растяжения связок и мышц с полным расслаблением и др.). Комплексы упражнений в аква-йоге такие же, как и в йоге, но исполнения таких поз сильно уменьшают нагрузку на позвоночный столб и суставы занимающихся, что намного безопаснее, чем на суше. Во время выполнения таких асан происходит мягкое растяжение мышц и связок, общее укрепление мышечного корсета, а благодаря йоговскому дыханию – массаж внутренних органов. Глубокое и ритмичное дыхание при занятиях аква-йогой обеспечивают улучшение работы дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной систем организма. Включение процессов полного расслабления во время занятий гимнастикой аква-йоги способствует снятию психического и физического напряжений, стрессовых ситуаций, бессонницы. [2]

Педагогическое исследование проводили в Российском университете транспорта в плавательном бассейне Дома физкультуры. Начало эксперимента – сентябрь 2023 года, окончание – ноябрь 2023 года. В данном исследовании участвовали 36 чел. (n=36), студенты первого курса. Методом случайных чисел сформировали 2 группы (контрольную (КГ) и экспериментальную ЭГ), в каждой группе по 18 чел. (n=36).

На занятиях по плаванию в КГ проходили согласно программе кафедры «ФКиС» РУТ (МИИТ), в ЭГ – с использованием комплексов упражнений аква-йоги.

Цель педагогического исследования – оценить и обосновать воздействие применения упражнений аква-йоги на занятиях плаванием на психофизическое состояние студентов вуза.

Гимнастику аква-йога использовали в подготовительной и заключительной частях занятий плаванием. В комплексы асан аква-йоги, выполняемых студентами ЭГ в бассейне, обязательно входили следующие асаны: «Врикшасана», «Врксасана», «Гадасана», «Гарудасана», «Триконасана», «Натараджана», «Вирахадрасана I», ««Вирахадрасана II», «Кумбхасана», «Адхо Мукха Врикшасана», «Падмасана», «Шавасана». Выполнение данного комплекса – 10 – 12 мин., количество повторений каждой позы – 4 – 9 раз.

Тест по методике САН провели в Российском университете транспорта в начале педагогического исследования (сентябрь 2023 г.) и по окончании исследования (ноябрь 2023 г.).

Тестирование САН, проведенное в сентябре 2023 г., не обнаружило достоверных различий среди КГ и ЭГ ($P>0,01$), (Таблица 1). Исходя из показателей данного теста, в обеих группах были обнаружены неудовлетворительные оценки шкал (самочувствие, активность, настроение). Показатели этих шкал были меньше 4 баллов, что свидетельствует о неблагоприятном психическом состоянии студентов контрольной и экспериментальной групп.

Тест по методике САН для определения психоэмоционального состояния студентов, который был проведен в ноябре 2023 г., указал на улучшение результатов ЭГ в сравнении с показателями КГ, ($P<0.01$), (Таблица 1):

- Самочувствие – показатель в КГ улучшился на 0.23 балла (повышение на 6.18%); в ЭГ – улучшение на 1.75 баллов (повышение – 47.29%);

- Активность – результат в КГ повысился на 0.61 балл (улучшение составило 17.37%), в ЭГ – повышение на 1.61 балл (улучшение – 45.73%);

- Настроение – показатель в КГ улучшился на 0.16% (повышение – 4.13%), в ЭГ – 1.6 балл (прирост – 41.23%).

Таблица 1- Изменение показателей психологического тестирования среди студентов КГ и ЭГ в ходе эксперимента

Показатели		Контрольная гр. (КГ)		Экспериментальная гр. (ЭГ)	
		сентябрь	ноябрь	сентябрь	ноябрь
Хар-ки	Симв	В ед. изм.	В ед. изм.	В ед. изм.	В ед. изм.
Самочувст-	\bar{X}	3.72	3.95	3.7	5.45
	$\pm m$	1.57	1.14	0.96	0.81

вид	P	< 0.01		< 0.01	
Активность	X	3.51	4.12	3.52	5.13
	$\pm m$	2.04	1.07	1.67	0.75
	P	> 0,01		< 0.01	
Настроение	\bar{X}	3.87	4.03	3.88	5.48
	$\pm m$	1.07	1.39	2.27	1.63
	P	< 0.01		< 0.01	

При анализе результатов тестирования САН, проводимого в ноябре 2023 года, у студентов экспериментальной группы, занимающихся по разработанной автором методике оздоровления с применением комплексов упражнений гимнастики аква-йоги, было обнаружено явное увеличение показателей всех трех шкал (самочувствие, активность, настроение), что свидетельствует о хорошем психоэмоциональном и психофизиологическом состояниях в конце исследования.

У студентов контрольной группы, несмотря на небольшое улучшение оценок шкал Самочувствие, Активность и Настроение, показатель шкалы Самочувствие остался ниже среднего, что указывало на повышенную утомляемость у молодых людей в конце педагогического эксперимента.

Использование комплексов упражнений аква-йоги на занятиях плаванием в РУТ (МИИТ) положительно воздействуют на психофизическое состояние занимающихся. Студенты экспериментальной группы к окончанию педагогического исследования существенно повысили стрессоустойчивость, восстановили эмоциональный фон в оптимальное состояние.

Список использованной литературы

1. Маскаева, Т.Ю. Оценка физического состояния студентов 1 курса с применением автоматизированного комплекса «Медискрин» / Т.Ю. Маскаева // Физическая культура и спорт в современном социуме. Материалы Международной научно-практической конференции. – Витебск, 2023. – С. – 96 – 98.
2. Постол О.Л. Аква-йога и плавание для улучшения физического состояния машинистов высокоскоростных поездов / О.Л. Постол, Н.А. Шепелева // Транспортное право и безопасность. – 2019. - № 1 (29). – С. 188 – 192.

3. Постол, О.Л. Восточные оздоровительные гимнастики в системе физкультурного образования студентов транспортных вузов / О.Л. Постол, О.Н. Панкратова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. - № 4 (182). – С. 353 – 355.

4. Щадилова, И.С. Миофасциальный релиз как инструмент восстановления студентов транспортных вузов после физических нагрузок / И.С. Щадилова, Г.А. Смирнова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. - № 7. – С. 55 – 60.

УДК 796.011.3

**РОЛЬ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ЭСТЕТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
СТУДЕНТОК ВУЗА**

**THE ROLE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE AESTHETIC EDUCATION OF
UNIVERSITY STUDENTS**

Постол О.Л., к.п.н., доцент,

Петрова Ю.В., студент,

Российский университет транспорта, г. Москва,

Postol O.L., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Petrova Y.V., the student,

Russian University of Transport, Moscow

Аннотация

В статье рассмотрено значение художественной гимнастики и ее воздействия на эстетическое воспитание и физическое воспитание студенток в условиях Российского университета транспорта.

Целью исследования является выявление мотивации студенток к физическому и эстетическому развитию в направлении художественной гимнастики.

Abstract

The article considers the importance of rhythmic gymnastics and its impact on the aesthetic education and physical education of female students in the conditions of the Russian University of Transport.

The aim of the study is to identify the motivation of female students for physical and aesthetic development in the direction of rhythmic gymnastics.

Ключевые слова: студентки, художественная гимнастика, эстетическое воспитание, здоровье.

Keywords: female students, rhythmic gymnastics, aesthetic education, health.

В наше время студенческая молодежь всё меньше и меньше уделяют внимание здоровому образу жизни, ведя образ жизни более малоподвижный, чем с высокой физической активностью. Большинство молодых людей имеют огромное количество вредных привычек, что очень серьезно сказывается на их здоровье.

Физическая культура и спорт оказывают большое влияние на весь организм. Без физической нагрузки организм не сможет развиваться и работать слажено, умственная и физическая активность должна дополнять друг друга. Благодаря занятию спортом развивается не только физическая форма, но и выносливость, дисциплина, социализация и происходит снятие стресса.

Студент - человек, обучающийся в высшем учебном заведении, отдающий преимущественную часть своей работы умственной активности, чем физической, что дает большую утомляемость и малое время на занятия физическими упражнениями. В основном учащиеся университетов занимаются физической культурой только на занятиях физическим воспитанием в вузе, в рамках учебного расписания (1 – 2 раза в неделю), что явно недостаточно для хорошей и достаточной двигательной активности. [3]

По мнению большинства ученых для отличной мотивации молодых людей к занятиям физической культурой нужно в программы по физической культуре вузов внедрять инновационные технологии, новые методики оздоровления. [2,4]

Художественная гимнастика является одним из самых зрелищных и захватывающих видов спорта. В 20-21 столетиях данный вид спорта получил огромную популярность по всему миру. Благодаря именно художественной гимнастике воспитываются такие компоненты телесной красоты как: выразительность и изящность движений, гибкость, плавность и грациозность.

Художественная гимнастика – относится к такому виду спорта, который очень близко к искусству танца, что может способствовать эстетическому воспитанию молодежи. В этом виде спорта важны пластика, грация, техника, выразительность и чувство ритма. [1]

Регулярные занятия художественной гимнастикой формируют и укрепляют: осанку, координацию движений, чувство ритма и музыкальный вкус, память, вестибулярный аппарат, все системы организма.

Данный вид спорта помогает поддержанию здоровья, улучшению двигательной активности, формированию правильной осанки, прекрасно развивается дыхательная системы и выносливость.

В Российском университета транспорта спортивная секция «Художественная гимнастика» имеет давние традиции. Сборная команда по художественной гимнастике ежегодно принимает участие в соревнованиях высокого ранга (чемпионат Москвы, чемпионат

России, универсиада среди вузов Москвы) и занимает призовые места, как в командном зачете, так и в личном первенстве. Большинство студенток (членов сборной команды по художественной гимнастике) имеют спортивный разряд – мастер спорта Российской Федерации.

Но на занятиях по физической культуре, к сожалению, студентки вузов не имеют возможность заниматься художественной гимнастикой с целью оздоровления.

Благодаря внедрению в программу по физической культуре кафедры «Физическая культура и спорт» РУТ (МИИТ) оздоровительной методики с элементами художественной гимнастики у студенток не только улучшится физическая активность и здоровье, но и появится обворожительная грация движений.

Чтобы выявить основные мотивы занятий художественной гимнастикой на занятии физическим воспитанием в Российском университете транспорта было произведено анкетирование.

В данном анкетировании участвовали 117 студенток РУТ (МИИТ) (n=117), в возрасте от 17 до 21 года. (Таблица 1).

Задачи анкетирования - узнать основные мотивы и стимулы студенток для занятий художественной гимнастикой.

Таблица 1- Цели, побуждающие студенток РУТ (МИИТ) заниматься художественной гимнастикой

Какие цели и мотивы, по Вашему мнению, побуждают студенток, заниматься художественной гимнастикой?	2023 г.
Развитие гибкости всех суставов	40
Эстетическое восприятие	15
Улучшение всех физических качеств	21
Полезные навыки и умения	2
Эластичность связок и мышц	12
Является любимым видом спорта	10

По данным таблицы можно понять, что в приоритете стоит развитие гибкости всех суставов – 40%, а далее - улучшение физических качеств – 21%, эстетическое восприятие – 15%, эластичность связок и мышц – 12%, является любимым видом спорта – 10%, полезные навыки и умения - 2%.

Результаты проведенного анкетирования показали, что большинство студенток РУТ (МИИТ) начали бы заниматься художественной гимнастикой для повышения гибкости, улучшения растяжки – 40%.

Проведя анализ результатов данного анкетирования, было выявлено, что главная мотивация занятий художественной гимнастикой у студенток является развитие гибкости всех суставов.

Несмотря на относительно небольшое количество студенток, желающих заниматься художественной гимнастикой на занятиях по физической культуре, они имеют большую мотивацию к занятиям данным видом спорта. Студентки понимают, что данный вид спорта им близок в разных аспектах, и хотят им заниматься, чтобы развивать свою физическую форму и приобщаться к прекрасному, что окажет очень благоприятное воздействие и на эстетическое воспитание.

Список использованной литературы

1. Кабаева, А.М. Эстетический компонент соревновательных программ гимнастов / А.М. Кабаева, М.Э. Плеханова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. - № 4 (50). – С. 54 – 57.
2. Постол, О.Л. Методика применения восточных оздоровительных практик в системе физкультурного образования студентов вузов Москвы / О.Л. Постол, О.Н. Панкратова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. - № 1 (155). – С. 185 – 188.
3. Фирсин, С.А. Формирование ценностного отношения учащейся молодежи к физкультурно-спортивной деятельности / С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева, Ф.Р. Сибгатулина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. - № 10 (140). – С. 194 – 197.
4. Щадилова, И.С. Комплексный подход к физическому воспитанию студентов на занятиях «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре / И.С. Щадилова, Г.А. Смирнова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. - № 1 (179). – С. 358 – 362.

УДК 796

**АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА В
ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ**

**AEROBIC EXERCISE AS A MEANS OF REDUCING STRESS LEVELS DURING THE
EXAMINATION SESSION**

Радовицкая Е.В., к.п.н., доцент,

Петербургский государственный университет путей сообщения, г. Санкт-Петербург

Radovitskaya E.V., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Petersburg State University of Railways, St. Petersburg,

Аннотация

В статье представлены результаты применения аэробных нагрузок умеренной мощности на самостоятельных занятиях студентов в период экзаменационной сессии.

Abstract

The article presents the results of the application of aerobic loads of moderate power in the independent classes of students during the examination session.

Ключевые слова: физическая активность, самостоятельные занятия, аэробные нагрузки, экзаменационная сессия, стресс, студенты.

Keywords: physical activity, self-study, aerobic exercise, examination session, stress, students.

Стресс многими специалистами рассматривается как неспецифическая реакция органов тела и нервной системы на сильное воздействие как физиологического, так и психического характера. Выделяют две формы стресса: положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) [1,2]. Стрессам подвержен каждый человек вне зависимости от своих личных характеристик и рода деятельности. Степень влияния факторов стресса на организм может быть самой различной: от незначительного перевозбуждения, до тяжелого психосоматического расстройства.

Учебная деятельность студентов высшей школы напрямую сопряжена с таким понятием как стресс. Учебный стресс – это абсолютно нормальная реакция организма, связанная с повседневной жизнью каждого студента. От самого студента зависит, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии, каковы будут проявления учебного стресса.

У студентов стресс во время сессии распространенное явление. Это связано с увеличением объема учебной нагрузки, ожиданием успеха, тревогой не успеть сдать во время зачеты и экзамены. Период экзаменационной сессии студентов характеризуется повышенным

напряжением нервной системы, недостаточной двигательной активностью, нарушением режима сна и бодрствования, и рядом других неблагоприятных факторов [1].

Одним из ключевых факторов снижения стрессовой нагрузки на организм студента является физическая активность. Оптимальный уровень физической активности – это всем известный факт для нормального функционирования всех систем организма и повышения стрессоустойчивости.

Целью нашей работы была разработка новых подходов для решения задач по снижению стресса в период экзаменационной сессии с использованием аэробных нагрузок умеренной мощности.

В нашем исследовании приняли участие 82 студента, первого, второго и третьего курса, занимающихся на отделении общей физической подготовки. Студентам были предложены для самостоятельных занятий комплексы аэробных упражнений, которые они должны были выполнять в предэкзаменационный период (май) и в течении весенней экзаменационной сессии (июнь). В комплексы для самостоятельного выполнения были включены упражнения аэробной направленности, такие как ходьба в быстром темпе и оздоровительный бег, продолжительностью 20 минут в зоне пульсовой интенсивности 130-150 ударов в минуту. В заключении аэробной нагрузки студентам предлагалось выполнить блок различных общеразвивающих упражнений в течении 10-15 минут. Нагрузка в этих упражнениях регулировалась самостоятельно студентами по показаниям пульса. Данные комплексы предлагалось выполнять студентам не реже двух раз в неделю. В конце экзаменационного периода нами был проведен опрос, для определения эффективности предложенных комплексов. По результатам опроса выяснилось, что 63% респондентов регулярно выполняли предложенные комплексы, что является достаточно высоким показателем. Так как данная самостоятельная работа студента основана на уровне его сознательного отношения и к учебе и к состоянию своего здоровья. Респондентов так же просили ответить на вопросы, которые характеризуют психологические особенности проявления стресса.

Среди опрошенных, которые регулярно получали аэробную нагрузку умеренной мощности ощущение хронической усталости 27%, плохую концентрацию внимания 33%, повышенную раздражительность и обидчивость 24%, низкую работоспособность 31%, повышенную утомляемость 47%, страх не сдать сессию (или сделать это не вовремя) 36%. Ответы респондентов, которые не выполняли самостоятельные занятия аэробными упражнениями распределились следующим образом - ощущение хронической усталости испытывали 42%, плохую концентрацию внимания 39%, повышенную раздражительность и обидчивость 38%, низкую работоспособность 56%, повышенную утомляемость 63%, страх не сдать сессию (или сделать это не вовремя) 41%.

Регулярные (2-3 раза в неделю) самостоятельные занятия аэробными упражнениями приводят не только к положительным изменениям во всех системах организма, но и освобождает его от нервного напряжения, «гасит» стрессовую ситуацию. Под влиянием медленного длительного бега и быстрой ходьбы происходит нормализация центральной нервной системы, уравнивание процессов возбуждения и торможения.

От самого студента зависит, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии, каковы будут проявления учебного стресса. Самостоятельные осознанные занятия студентов, включающие в себя нагрузки аэробной направленности ведут не только к снижению уровня стресса, но и формируют мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями

Список использованной литературы

1. Новгородцева И.В. Учебный стресс у студентов-медиков: причины и проявления /И.В. Новгородцева, С.Е Мусихина., В.О. Пьянкова// Медицинские новости_№ 8 · 2015. С. 75-77.
2. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., 2010. 437 с.

УДК 796.011.3

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ КОРПОРАТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

**THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE DEVELOPMENT OF CORPORATE IDENTITY
OF UNIVERSITY STUDENTS**

Розенфельд А.С., д.б.н., профессор,

Степина Т.Ю., доцент,

Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург

Rosenfeld A.S., the doctor of biological sciences, professor,

Stepina T.Y., the associate professor,

Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg

Аннотация

Согласно требованиям ФГОС ВО коммуникативность становится ведущим качеством в профессиональной деятельности будущих специалистов. Выявлено: физическая культура и

спорт, используя в качестве методологической базы «мотивационно-деятельностный» подход, создает благоприятную педагогическую среду, мотивирующую студентов к овладению навыками коммуникации и корпоративности. Определено понятие «физкультурно-спортивная корпоративность - это системность поддержки и взаимодействия, осуществляемого каждым представителем спортивного сообщества, направленная на эффективное решение задач с целью повышения репутации и спортивного статуса команды.

Abstract

According to the requirements of the Federal State Educational Standard, communication becomes the leading quality in the professional activities of future specialists. It is revealed that physical culture and sports, using the "motivational-activity" approach as a methodological basis, creates a favorable pedagogical environment that motivates students to master communication and corporate skills. The concept of "physical culture and sports corporatism is a systematic support and interaction carried out by each representative of the sports community, aimed at effectively solving problems in order to improve the reputation and sports status of the team.

Ключевые слова: студенты, корпоративность, коммуникативность, физическая культура.

Keywords: students, corporate identity, communication skills, physical culture.

Социально-экономические и геополитические процессы, осуществляющиеся в нашей стране, диктуют новые требования к подготовке высокопрофессиональных специалистов, способных быстро и конструктивно выполнять целеполагающие задачи, хорошо адаптироваться к новой социокультурной среде, эффективно решать межличностные, внутригрупповые и профессиональные задачи. Всё вышеперечисленное, находит свое отражение в ФГОС ВО в ряде универсальных компетенций (УК-3 УК-4, УК-7) «специальность» (23.05.03 Подвижной состав железных дорог). В них прописано: «...будущий специалист обязан эффективно пользоваться умениями и навыками, сформированными в условиях вуза. Обладать рядом личностных качеств, позволяющих ему продуктивно выполнять свои профессиональные задачи в условиях нового коллектива. Принять, поддерживать и развивать сложившиеся традиции. Быть ответственным за принятие своих и коллективных решений. Владеть коммуникативными и управленческими навыками. Брать на себя ответственность за свою личностную деятельность и деятельность команды». То есть – стать активным членом корпоративного сообщества.

Степень корпоративной сплоченности любого коллектива во многом определяется уровнем мотивации работников к целеполаганию и теми личностными и профессиональными

ценностями, которые свойственны сотрудникам любого сообщества [1, 4]. Для студенческого общества развитие корпоративности является остро востребованным, так как именно корпоративность формирует у молодежи приспособительные реакции, способствующие ей быстро адаптироваться к быстро меняющимся социокультурным условиям.

В настоящее время появились исследования (О. Б. Акимова, М. А. Галагузова, М. А. Плотникова, Г.П. Соломина, А. С. Франц, Н. Ф. Шакирова), показавшие, что посредством учебных дисциплин (в том числе и «физической культурой и спортом»), можно успешно формировать ряд корпоративных ценностей, свойственных студенческому коллективу. Физическая культура, как элемент общей культуры человечества, участвует в формировании и развитии личностных свойств индивида, обеспечивая его навыками корпоративного поведения со свойственными, для конкретной социальной группы понятийным аппаратом, традициями, идеалами, нормами требованиями, лексикой [2, 3].

Студенты уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) строго чтут сформированные за многие годы традиции вуза, что находит свое отражение в ряде официальных проявлений. В частности: внесение флага университета в актовый зал при различных торжественных событиях; ношение форменной РЖД одежды; совместное исполнение гимна университета; построение стройотрядов с напутствием к деятельности; ношение футболок с символикой факультетов; встречи с ветеранами войны и труда. Все эти традиции стали неотъемлемой частью воспитательной работы вуза. При этом необходимо отметить: для учебной дисциплины «физической культура в вузе» характерны свои ценности, необходимые студентам для формирования их корпоративной культуры.

В очень приблизительном понимании ценности физической культуры можно подразделить на две большие системы: система духовных и материальных ценностей. В нашем вузе к материальным ценностям можно отнести: отдельно выстроенный трехэтажный корпус с девятью спортивными залами и лыжной базой (зал борьбы, бокса, баскетбола, футбола, волейбола, зал для студентов с ограниченными возможностями, два зала для специальной медицинской группы, легкоатлетическая дорожка длиной 120 м). При спортивном комплексе возведен классический стадион с искусственным покрытием и беговыми дорожками (400 м) и тремя воркаут-площадками, оборудованными современными тренажерами. Все это позволяет нашим преподавателям осуществлять учебно-тренировочный процесс на хорошем методическом уровне, создав мотивацию студентов к саморазвитию и самопознанию. В университете хорошо представлены достижения наших спортсменов, о чем свидетельствует сотни кубков, наград, памятных медалей и различных стендов, отражающих успехи сборных команд на международных и всероссийских соревнованиях.

Неплохо представлена история развития спорта УрГУПС, отражающая ценностный потенциал развития вуза. На стендах в зале армреслинга в фотографиях и схемах отражены все спортивные достижения наших атлетов. В стенах вуза нашими тренерами было подготовлено более 120 мастеров спорта, 4 мастера международного класса и более 8 тысяч значкистов ГТО. Все это вносит определенный вклад в ценностно-корпоративной потенциал сотрудников и студентов нашего вуза.

В качестве духовных ценностей «физическая культура вуза», как научная дисциплина, обеспечивает становление и развитие целого ряда профессиональных, личностных качеств, которые впоследствии становятся базовой ценностью всей жизни. Объединяя под своей эгидой ряд естественно-научных дисциплин (основы медицины, физиология человека, психология спорта, биохимия спорта, биомеханика), физическая культура формирует у студента волевые проявления, (самостоятельность, самоорганизованность), обеспечивая его знаниями и навыками саморазвития, самосохранения, самопознания.

Помимо всего прочего на занятиях физической культурой студента обязывают самостоятельно проводить часть урока (будь то разминка, основная или заключительная часть), что способствует формированию навыков как личностной, так и групповой коммуникации. Особо следует отметить – на занятиях физической культурой под воздействием двигательной активности происходит выброс эндорфинов и «сжигание» стресс гормона кортизола, что обеспечивает благоприятные условия для усвоения интеллектуальных нагрузок, межличностной коммуникации и навыков корпоративности.

Все вышесказанное позволяет предположить: физическая культура как учебная дисциплина является неотъемлемым компонентом формирования и развития корпоративной культуры студентов вуза.

Наш вывод нашел свое подтверждение в работах (В.П. Беспалько, Н.В. Кузьминой, Н.А. Фомина и др.): физическая культура и спорт может являться базовым опорно-формирующим компонентом в развитии корпоративных взаимосвязей. Не случайно в ведущих европейских университетах и колледжах с большой рекламной «помпой» проводятся командные соревнования по академической гребле, баскетболу, футболу, хоккею. Такие мероприятия наилучшим образом зарекомендовали себя как фактор, активно влияющий на формирование коммуникативных и корпоративных свойств личности студентов.

Выводы. Физкультурно-спортивная деятельность в студенческой среде является одним из базовых средств, участвующих в становлении и развитии корпоративной культуры, которая становится фундаментом, обеспечивающим расширение вербальных и невербальных навыков коммуникации будущих специалистов.

Корпоративность, как личностное качество индивида, формируется под воздействием культурологических механизмов, спланированных и реализованных в образовательных реалиях вуза

Понятие «физкультурно-спортивная корпоративность» это системность поддержки и взаимодействия, осуществляемого каждым представителем спортивного сообщества, направленная на эффективное решение задач с целью повышения репутации и спортивного статуса команды. Спортивная корпоративность проявляется в ряде ценностей и традиций, характерных для той или иной группы спортсменов, деятельность которых олицетворяет имидж вуза.

Список использованной литературы

1. Акимова, О. Б. Актуальность исследования феномена корпоративной культуры образовательных учреждений / О. Б. Акимова, Г. П. Соломина, А. С. Франц // Образование и наука. Известия УрО РАО. – 2009. – № 5(62). – С. 13-22.
2. Галагузова, М. А. Диалоги о корпоративном образовании научно практическое пособие / М. А. Галагузова, А. Н. Галагузов // – Екатеринбург, – 2009. «СВ-96». – 240 с.
3. Соколов, С. Г. Студенческий спорт как средство корпоративного воспитания молодежи / С. Г. Соколов // Ученые записки университета имени П.Ф Лесгафта. – 2008. – № 11(45). – С. 91-93.
4. Франц, А. С. Ценности отечественной нравственной культуры : монография / А. С. Франц. – Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2018. – 252 с.

**РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА Г.Т.О. В МОСКОВСКОМ КОЛЛЕДЖЕ
ТРАНСПОРТА РУТ-МИИТ**

**DEVELOPMENT OF THE G.T.O. SPORTS COMPLEX AT THE MOSCOW COLLEGE OF
TRANSPORTATION RUT-MIIT**

Романов А.А., к.п.н., доцент,

Нигаи Р.М., к.т.н., доцент,

Российский университет транспорта, г. Москва

Romanov A.A., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Nigai R.M., the candidate of technical sciences, senior lecturer,

Russian University of Transport, Moscow

Аннотация

Создание предпосылок для здорового образа жизни студенческой молодёжи, является основной задачей для учебного заведения. Особенно это характерно для транспортных учебных заведений, где здоровью студентов уделяется повышенное внимание. В данной статье авторы попытались проанализировать развитие комплекса Г.Т.О. в Московском колледже транспорта РУТ-МИИТ.

Abstract

Creating the prerequisites for a healthy lifestyle for students is the main task for the educational institution. This is especially true for transport educational institutions, where students' health is given increased attention. In this article, the authors tried to analyze the development of the G.T.O. complex. at the Moscow College of Transport RUT-MIIT.

Ключевые слова: колледж транспорта, комплекс ГТО, физическая культура.

Key words: college of transport, GTO complex, physical education.

Только здоровая нация гарантированно сможет укрепить и развить потенциал страны, обеспечить стабильность её курса на повышение благосостояния. Будущее – за здоровой и, значит, счастливой Россией: Президент РФ В.В. Путин.

Вновь возрождённый комплекс ВФСК ГТО – это очень важный, социально значимый проект. Комплекс позволяет укрепить здоровье, развить свои физические качества, уменьшить или полностью исключить периоды нетрудоспособности. Особое место комплекс ГТО должен

занимать в транспортных учебных заведениях, где специфика будущей работы подразумевает крепкое здоровье. Большинство транспортных специальностей, связаны с повышенной опасностью на производстве, высокими психофизиологическими нагрузками, тяжелыми условиями труда. Комплекс ГТО поможет студентам транспортникам на протяжении обучения в учебном заведении оценить свой физический потенциал и скорректировать если это необходимо подготовку на занятиях по физической культуре.

Здоровый образ жизни становится всё более актуальным в студенческой среде. Не является исключением и Московский колледж транспорта РУТ-МИИТ. Главными задачами комплекса ГТО являются: воспитания патриотизма, всестороннее развитие личности, укрепление физического потенциала.

В Московском колледже транспорта РУТ-МИИТ преподаватели по физическому воспитанию ставят перед собой несколько важных задач:

1. Увеличение числа студентов, занимающихся в спортивных секциях колледжа;
2. Формирование осознанных потребностей студентов к систематическим занятиям физической культурой;
3. Соблюдение студентами здорового образа жизни.

Эти задачи решаются в колледже, используя наработанные материалы ВФСК ГТО. Например, мы проводим различные мероприятия: спортивные соревнования по видам спорта, спортивные праздники, весёлые эстафеты. Всё это многообразие мероприятий проходит под строгим медицинским контролем, что позволяет выявить ряд заболеваний на более раннем этапе[1,2,3].

Комплекс ГТО так же способствует улучшению физической подготовки и здоровья студентов колледжа. Он играет важную роль в воспитании патриотического сознания. Студент начинает осознавать свою принадлежность к стране и развивает чувство ответственности за её благополучие.

Результаты, которые мы получили, используя в колледже комплекс ГТО:

1. Личностные: Студенты становятся более готовы к саморазвитию, появляется мотивация к знаниям по физической культуре. Появляется интерес и потребность к личным достижениям в области физической культуры и спорта;
2. Метапредметные: Студент может определять цели и задачи своего обучения и подготовки к выполнению нормативов по физической культуре;

3. Предметные: Отражаются в понимании, что такое физическая культура, её значение, организации самостоятельных занятий, необходимости здорового образа жизни.

Используя только систематическую физическую нагрузку, можно подготовиться к сдаче норм комплекса ГТО. К нашему глубокому сожалению, часов предусмотренных программой по физическому воспитанию в колледже не достаточно чтобы повышать свой физический потенциал.

Исходя из выше описанного, мы делаем вывод:

1. Студент колледжа обязан на регулярной основе заниматься физической культурой и спортом. Участвовать в спортивных мероприятиях колледжа. Способствовать достижению требований комплекса ГТО.
2. Преподаватели по физической культуре должны предоставить всю информацию какие тесты и задания входят в комплекс ГТО. Очень важно дать знать студенту каких результатов нужно достичь для выполнения комплекса.
3. Преподаватели должны играть решающую роль в достижении студентом спортивных успехов. Они могут создать стимул для поставленных студентом целей.
4. В колледже занятия и тренировки должны проходить на систематической основе. Все соревнования должны быть направлены на подготовку студентов к выполнению комплекса ГТО.
5. Для успешной сдачи норм ГТО необходимо, чтобы в колледже была развитая спортивная база.

Каждый год студенты Московского колледжа транспорта РУТ-МИИТ на базе Университета участвуют в Фестивали ГТО. Результаты колледжа в различных соревнованиях всегда находятся на самом высоком уровне. Проводя со студентами учебно-методическую работу, преподаватели по физической культуре обязаны все свои силы и знания направлять на достижения студентами высоких показателей в физическом развитии. Это позволит на производстве выполнять все поставленные задачи.

Список использованной литературы

1. Романов А.А. Один из аспектов подготовки специалистов транспортного профиля / А.А. Романов, Б.В. Желенков, Р.М. Нигай // Интеллектуальные системы: Материалы II Международной научно-практической конференции, Москва, 25 мая 2023 года. – Москва: Российский университет транспорта, 2023. – С. 835-838

2. Косарева И.А. Физическая работоспособность студентов транспортного профиля/ И.А.Косарева А.А. Романов, Р.М. Нигай; // Мир транспорта. - 2018.- №2.
3. Спортивно-патриотическое воспитание в Московском колледже транспорта: перспективы и пути развития / А.А. Романов, Р.М. Нигай, Г.Л. Комарова, Д.А. Нефедов // Среднее профессиональное образование. – 2023. № 9 (337). – С. 36-38

УДК 378.172

ФОРМИРОВАНИЕ И ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

FOTMATION AND INFLUENCE OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS

Савкин А.Ю., старший преподаватель,

Коробейников И.А., студент,

Российский университет транспорта, г. Москва

Svkin A.Y., the senior lecturer,

Korobeynikov I.A., the student,

Russian University of Transport, Moscow

Аннотация

В данной статье рассматривается необходимость формирования здорового образа жизни у студентов в современной системе высшего профессионального образования. Теоретический характер учебной деятельности способствует формированию малоподвижного образа жизни, оказывая влияние как на положительные, так и на отрицательные эмоциональные переживания, воздействуя на моральные и психофизические аспекты самочувствия студентов. В статье рассматриваются многогранные аспекты здоровья, изучаются различные ценностные ориентации студентов, а также подчеркивается ключевая роль университета в формировании целостного подхода, объединяющего физическое и академическое развитие для формирования поколения, приспособленного к сложностям современного мира.

Abstract

This article discusses the need to form a healthy lifestyle among students in the modern system of higher professional education. The theoretical nature of educational activities contributes to the formation of a sedentary lifestyle, influencing both positive and negative emotional experiences, affecting the moral and psychophysical aspects of students' well-being. The article examines the multifaceted aspects of health, studies various value orientations of students, and also emphasizes the key role of the university in the formation of a holistic approach that combines physical and academic development to form a generation adapted to the complexities of the modern world.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, высшее образование, студенты, ценностные ориентации, целостный подход, цели вуза

Keywords: healthy lifestyle, higher education, students, value orientations, holistic approach, university goals

Современная система высшего профессионального образования сталкивается с серьезной проблемой - необходимостью формирования у студентов здорового образа жизни. Эта необходимость обусловлена преимущественно теоретическим характером образовательной деятельности в современных вузах, которая способствует формированию малоподвижной среды, вызывающей как положительные, так и отрицательные эмоциональные переживания и оказывающей заметное влияние на моральные и психофизические аспекты благополучия студентов.

Среди проблем, стоящих перед системой высшего профессионального образования, возникает первостепенная задача - точное определение понятия "здоровье" [1]. Здоровье, рассматриваемое как психосоматическое состояние, представляет собой сложную взаимосвязь между физическим, психическим и социальным благополучием.

Нюансированное понимание здоровья в рамках здорового образа жизни выходит за рамки общепринятых парадигм. В отличие от редуционистских взглядов, ориентированных на отказ от вредных привычек, здоровый образ жизни предполагает активное участие в динамичном создании и сохранении здоровья в многогранном измерении. Эти измерения неразрывно связаны с взаимоотношениями, осмысленностью существования, жизненными целями и более широкой системой ценностей. Таким образом, здоровье однозначно связано с выбором образа жизни, что устанавливает взаимную связь, когда образ жизни существенно влияет на состояние здоровья. Необходимо понимать, что отсутствие негативных привычек, хотя и является обязательным условием, но не исчерпывает сути здорового образа жизни. Суть заключается в активной приверженности целостной концепции здоровья, включающей не только физические качества, но и тонкости психического, социального и духовного благополучия. Такое многогранное понимание подчеркивает необходимость смены парадигмы концептуализации здоровья в контексте высшего профессионального образования. Сложившийся дискурс требует широкой переоценки, выходящей за традиционные рамки и охватывающей весь опыт студента. Эта целостная перспектива будет неизменно определять дальнейшие действия, направленные на формирование здорового образа жизни у студентов, обеспечивая глубокое и всестороннее понимание здоровья.

Изучение ценностных ориентаций студентов в сфере высшего профессионального образования представляет собой сложный материал, позволяющий разделить их взгляды на различные группы. К первой группе можно отнести абсолютные и универсальные ценности, характеризующиеся тем, что студенты придают им всеобъемлющее значение. Вторая группа, получившая название "преференциальные ценности", включает в себя такие качества, как достойное телосложение и физическая форма, а также стремление к авторитету среди сверстников. Тонкости ценностных ориентаций студентов проявляются и в третьей группе, обозначаемой как "противоречивые ценности" [2]. Эта группа вызывает одновременное признание как значительной, так и незначительной значимости. Наконец, четвертая группа, обозначенная как "частные ценности", включает в себя элементы, которым студенты придают минимальное значение, в том числе знания о функционировании человеческого организма, физическую подготовку к выбранной профессии, социальную активность. Примечательно, что распространенность студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом во время досуга, заметно ограничена и составляет менее четверти демографической группы. Это свидетельствует о заметном расхождении между общепризнанными ценностями и реальными действиями, что указывает на существенный пробел в эффективной пропаганде здорового образа жизни в данной демографической группе. Если говорить о факторах риска, воспринимаемых студентами, то среди них преобладают злоупотребление алкоголем и курение - 75,6% и 73,5% респондентов соответственно [3]. Кроме того, такие проблемы, как недостаток двигательной активности, конфликты с окружающими и учебная перегрузка, привлекают внимание как угрозы здоровью, что свидетельствует о распространенности стереотипов в области пропаганды здорового образа жизни.

Эти данные свидетельствуют о сложном взаимодействии ценностей, поведения и восприятия рисков студентами системы высшего профессионального образования. Выявленные ценностные ориентации служат основой для разработки целевых мероприятий, направленных на приведение поведения студентов в соответствие с общепризнанными ценностями, что позволяет преодолеть существующий разрыв в приобщении к здоровому образу жизни среди данной демографической группы.

В решении многогранной задачи формирования здорового образа жизни у студентов вузу отводится ключевая роль, определяемая комплексными целями и задачами. На первом месте стоит задача формирования здорового образа жизни у студентов с учетом сложной взаимосвязи физических, психических и социальных аспектов. Одним из центральных положений задач университета является укрепление здоровья и развитие физических способностей студентов. Воспитывая физические способности различными способами, включая спорт и турниры, университет стремится вырастить поколение, способное

гармонично сочетать умственные и физические способности [4]. Стремление университета к повышению спортивного мастерства через участие в городских, региональных и всероссийских турнирах свидетельствует о стратегическом подходе к интеграции физической активности в учебную среду. Такой подход не только повышает физические возможности студентов, но и воспитывает у них чувство соперничества, дисциплинированности, умение работать в команде, что является неотъемлемой частью всесторонне развитого и здорового образа жизни [5].

Такой синтез академического и физического развития органично вписывается в общие цели университета, укрепляя идею о том, что образование выходит за пределы учебных аудиторий. Соединяя академические занятия с формированием здорового образа жизни, университет стремится сформировать из студентов личность, способную ориентироваться в сложностях современного мира, уделяя при этом первостепенное внимание своему физическому, психическому и социальному благополучию.

В заключение следует отметить, что необходимость формирования здорового образа жизни студентов в современной системе высшего профессионального образования подчеркивается малоподвижным характером учебной деятельности, способствующим возникновению как положительных, так и отрицательных эмоциональных переживаний, существенно влияющих на моральное и психофизическое самочувствие студентов. Многогранная задача определения и укрепления здоровья требует тонкого понимания, выходящего за рамки редуционистских взглядов, подчеркивающего активное участие в динамичном создании и сохранении здоровья в различных измерениях, включая отношения, жизненные цели и более широкую систему ценностей. Сложная взаимосвязь ценностных ориентаций студентов в сочетании с ограниченной распространенностью занятий физической культурой выявляет заметный пробел в эффективной популяризации здорового образа жизни среди данной демографической группы, что обуславливает необходимость принятия целенаправленных мер с учетом выявленных ценностных ориентаций. Университет, как ключевой игрок в этой деятельности, берет на себя важнейшую роль по интеграции академического и физического развития, что соответствует его основным целям по формированию из студентов личностей, способных ориентироваться в сложностях современного мира, уделяя при этом первостепенное внимание своему целостному благополучию.

Список использованной литературы

1. Шехмирзова, А. М. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством повышения мотивации к занятиям физической культуры / А. М. Шехмирзова, Л. В. Грибина // *Russian Journal of Education and Psychology*. – 2023. – Т. 14, № 2-2. – С. 115-125.

2. Титаренко, А. А. Приобщение студентов к аспектам здорового образа жизни / А. А. Титаренко, О. Б. Маметова // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: Материалы IV Международной научно-практической конференции, Омск, 27–28 апреля 2023 года / Редколлегия: Л.Ю. Павлютина, О.О. Фадина, Х.Х. Альжанов. – Омск: Омский государственный технический университет, 2023. – С. 81-84.
3. Приобщение к здоровому образу жизни через совершенствование подходов к физическому воспитанию студентов / Ю. А. Бубенцова, Л. А. Кекова, Т. Ю. Торочкова [и др.] // Большая конференция МГПУ: сборник тезисов. В 3 т., Москва, 28–30 июня 2023 года. Том 2. – Москва: Издательство ПАРАДИГМА, 2023. – С. 291-294.
4. Форостецкая, А. А. Развитие личности и приобщение студентов к здоровому образу жизни на занятиях по физической культуре и спорту / А. А. Форостецкая // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : Сборник материалов XXXIII Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава, Ростов-на-Дону, 22 апреля 2022 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2022. – С. 196-201.
5. Годунова, Л. Н. Приобщение к здоровому образу жизни на занятиях по физической культуре и спорту / Л. Н. Годунова // Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты адаптации, социализации и реабилитации человека: Сборник научных статей по итогам круглого стола №2 со всероссийским и международным участием, Москва, 16 марта 2022 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "КОНВЕРТ", 2022. – С. 32-33.

**УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ**

**CONDITIONS FOR THE ORGANIZATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF
STUDENTS**

Скрыгин С.В., к.п.н., доцент,

Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, г. Москва

Скрыгин С.С., тренер-преподаватель,

СОШ №25, г.Химки

Скрыгин Т.С., студент,

Московский государственный институт культуры, г.Москва

Нестеров О.В., учитель,

СОШ №27, г.Химки

Skrygin S.V., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Financial University under the Government Russian Federation, Moscow

Skrygin S.S., the trainer-teacher of secondary school No. 25, Khimki

Skrygin T.S., the student,

Moscow State Institute of Culture, Moscow

Nesterov O.V., teacher of secondary school No. 27, Khimki

Аннотация

В статье представлен теоретический анализ литературы по проблеме зависимости здорового образа жизни от здорового мышления с элементами элитарности. Представлены выводы о том, что элитарное мышление позитивно изменяет физическое и психическое состояние личности и порождает волевую инициативу для организации здорового образа жизни.

Abstract

The article presents a theoretical analysis of the literature on the problem of dependence of a healthy lifestyle on healthy thinking with elements of elitism. Conclusions are presented that elite thinking positively changes the physical and mental state of the individual and generates a strong-willed initiative for the organization of a healthy lifestyle.

Ключевые слова: элитарное мышление, здоровый образ жизни, студенческая молодежь.

Keywords: elite thinking, healthy lifestyle, student youth.

В последние десятилетия был проведен ряд исследований, направленных на изучение взаимосвязи мысли и поведения человека. Результаты этих исследований показывают, что мысль является одним из главных факторов, определяющих наше поведение. Не секрет, что мысль - это ментальный процесс, который выражается в виде представлений, образов и идей. Мысль продуцируется интеллектуальной активностью, которая влияет на эмоциональную сферу и поведение человека. Наиболее продуктивным считается образ элитарного мышления. В понятие «элитарность» включен следующий смысл: способность мыслить эффективно и целенаправленно, рационально и уникально. Человек с элитарным мышлением действует с позиции свободного выбора: «это мое решение», «я так думаю», «я так решаю», «я так формирую свою собственную точку зрения». Элитарное мышление уникально в своем роде, характеризуется исключительностью и неформальностью. Уникальный мыслительный процесс продуцирует свое личное решение, свою личную точку зрения, на основе своей собственной идеи. Подобная мыслительная позиция является фундаментом жизнеобразующих событий с перспективой развиваться и совершенствоваться.

Исследование феномена «элитарного» сознания с элементами уникальности может пролить свет на проблему здорового образа жизни и объяснить причину застойных явлений. Предполагается, что творческие способности людей с уникальным мыслительным процессом можно встраивать в функциональные ветви общественного развития и таким образом идеи оздоровления человеческого бытия воплотятся в жизнь. Формирование конструктивных и трансформирование деструктивных стереотипов мышления в вопросе человеческих потребностей создаст новую модель общественного поведения. Отсюда следует, что уникальность конструктивной части общества формирует фантазии, которые обладают силой изменять настоящее и развивать будущее. Итак, элитарному сознанию присуща креативная деятельность, интеллектуализм, особого рода индивидуальность, которая может обогатить общество волевой инициативой добиваться здорового образа жизни.

Если элитарное мышление не может быть массовым, то как распространить конструктивное начало на общество в целом? Поскольку смысл существования единицы «массы» сокрыт в желании достичь идентичности с другими, то социальная инфантильность в вопросе здорового образа жизни может быть компенсирована авангардистским началом инициативной молодежи.

Таким образом, актуальность исследования продиктована тем, что в условиях нездорового образа жизни студенческой молодежи, знание принципов формирования элитарного мышления направит волевою инициативу авангардистской части молодежи в русло не только своего оздоровления, но и оздоровления тех, кто подвержен их влиянию.

В работе была составлена гипотеза: здоровый образ жизни может быть организован в том случае, когда человек приобретет способность вести себя и производить действия на основе своей собственной уникальной мысли, сформированной элитарным интеллектом.

Для проверки этой гипотезы в настоящее время проводится эксперимент, в котором участвуют студенты Финансового Университета.

Цель. Уникальное мышление рациональной направленности для формирования здорового образа жизни.

Задачи: 1.Выявить элементы элитарного мышления благоприятные для организации здорового образа жизни; 2.Оценить влияние элитарного мышления на формирование волевой инициативы в процессе организации здорового образа жизни.

Организация исследования. В работе использовался аксиоматический метод. На основе изучения научной литературы производилось утверждение, не требующее доказательства. В качестве аргументов были использованы тезисы, идеи, выводы из первоисточника. В итоге все утверждения были дополнены личными выводами.

Результаты исследования. Здоровый образ мысли с элементами элитарности (ЗОМ) относится к корректному и рациональному методу размышления, который способствует эффективному функционированию ума и принятию обоснованных решений. Подобный образ мысли включает в себя следующие характеристики:

1. Логика и обоснованность. ЗОМ основывается на логических принципах и стремится к адекватному и рациональному мышлению. Вместо субъективных и эмоциональных предположений, такой подход требует достоверности фактов и обоснованности аргументов.

2. Открытость и гибкость: ЗОМ включает в себя способность быть открытым к новым идеям и гибким в своем мышлении. Это означает быть готовым рассмотреть разные точки зрения и учиться на ошибках, а не застревать в узком и ограниченном мышлении.

3. Критическое мышление: ЗОМ включает в себя способность критически оценивать информацию и анализировать ее, а не принимать все безоговорочно и бездумно. Это означает умение задавать вопросы, проверять достоверность источников и аргументов, а также применять логику и рациональность для оценки представленных данных.

4. Целостность и справедливость: ЗОМ включает в себя умение видеть целостную картину и принимать во внимание различные аспекты, а также умение руководствоваться справедливостью и нравственными принципами при принятии решений.

В целом, здоровый образ мысли с элементами элитарности способствует умственному благополучию и адаптивности, позволяя принимать обоснованные решения и поддерживать психическое и эмоциональное здоровье.

Здоровый образ мысли с элементами элитарности имеет значительное влияние на психическое и физическое здоровье человека. Вот некоторые из основных преимуществ, представленных в научной литературе:

1. Уменьшение стресса и тревоги: ЗОМ помогает контролировать уровень стресса и снижать тревожность, что в свою очередь позитивно влияет на психическое здоровье.

2. Повышение уровня счастья: ЗОМ способствует оптимизму, позитивному мышлению и развитию благодарности, что помогает повысить уровень счастья и удовлетворенности жизнью.

3. Улучшение самооценки и самоуважения: ЗОМ помогает развивать позитивное отношение к себе, укреплять самооценку и самоуверенность.

4. Больше энергии и жизнелюбия: ЗОМ позволяет человеку просыпаться с чувством энергии и жизнелюбия, а также быть более продуктивным и креативным.

5. Улучшение физического здоровья: ЗОМ влияет на физическое здоровье, поскольку помогает управлять стрессом, поддерживать здоровый образ жизни и развивать позитивные привычки, такие как правильное питание, регулярная физическая активность и достаточный отдых.

6. Улучшение отношений с другими людьми: ЗОМ способствует развитию эмпатии, сострадания и понимания, что помогает устанавливать доброжелательные и гармоничные отношения с другими людьми.

7. Улучшение памяти и когнитивных функций: ЗОМ способствует улучшению памяти, концентрации и когнитивных функций, включая принятие решений и решение проблем.

Существуют некоторые критерии, которые могут указывать на образ мышления, подверженный шаблонам и стереотипам:

1. Чрезмерная чувствительность к критике.

2. Черно-белое мышление, когда человек воспринимает мир только в категориях "хорошо" или "плохо", без учета оттенков и комплексности.

3. Перфекционизм, если человек стремится к идеалу и не принимает во внимание никаких "недостатков".

4. Чрезмерная самокритичность, когда человек постоянно критикует себя и не может увидеть свои достоинства.

5. Опасение оценки других, если человек беспокоится о том, что его оценивают и сравнивают с другими.

Заключение. Таким образом, мысль руководит поведением человека и является ключевым фактором, определяющим его действия и решения. Здоровый образ мысли с элементами элитарности относится к корректному и рациональному методу размышления. Он

способствует эффективному функционированию ума и принятию обоснованных решений. К данному типу мышления относятся: логика, открытость, гибкость, целостность и справедливость. Здоровый образ мысли с элементами элитарности имеет значительное влияние на психическое и физическое здоровье человека и выражается в следующем: уменьшение стресса и тревоги, ощущение счастья, улучшение самооценки и самоуважения, больше энергии и жизнелюбия, улучшение физического здоровья, улучшение отношений с людьми, улучшение памяти и когнитивных функций. Развитие элитарного мышления формирует благоприятную мысль, способную созидать здоровый образ жизни.

Список использованной литературы

1. Астаханова С.О. О педагогической сущности формирования здравого мышления / С.О. Астаханова. – Текст: непосредственный // Актуальные вопросы современной педагогики: Материалы I Междунар. Науч. Конф. (г. Уфа, июнь 2011 г.). – Уфа: Лето, 2011.- С. 13-15 URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/18/710/> (дата обращения: 12.11.2023).
2. Гасанова Д.И. Саногенное мышление в структуре личности // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки, №3, 2009. С. 15-17.
3. Горбенко И.А. Саногенная рефлексия как фактор жизнеспособности личности подростка // Дети. Общество. Будущее: сб. науч. ст. по материалам III конгресса «Психическое здоровье человека XXI века»: в 2 т. М.: КноРус, 2020. Т. 1. С. 44-46.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. - 752с.
5. Казаков Ю.Н. Теория личностного здоровья: санационное мышление превентивной безопасности. М.: РАСН. 2014. С. 56-58.
6. Мальцева С.М., Куликова А.А., Трунина Д.С., Николаева В.В. Рефлексия и саногенное мышление в эмоциональной компетентности педагога // Азимут научных исследований: педагогика и психология 2021. Т.10 №3 (36). С. 194-196.
7. Морозюк С.Н. Методика обучения саногенной рефлексии в организациях // Экономика и управление: проблемы, решения. М., 2017. – № 2. С. 15-17.
8. Морозюк Ю.В. Саногенное мышление в современной психологии // Высшая школа: научные исследования материалы межвузовского научного конгресса. Том 2. Москва, 2020. С. 106-112.
9. Муздыбаев К. Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого-психологического исследования) // Психологический журнал. - 2003. - № 12.- С. 87-96.
10. Орлов Ю.М. Оздоровляющее мышление / Ю.М. Орлов. М.: Слайдинг, 2006. С. 75-78.

11. Рудина Л.М. Формирование конструктивного мышления как повышение адаптивности индивида в современном мире. М.: МосГУ, 2013. - 89с.
12. Селигман Мартин Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ Перев. с англ. — М.: Издательство «София», 2006. —368 с.
13. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. - М.: София, 2006. - 368с.
14. Скрыгин С.В., Галочкин П.В. Нравственное воспитание студенческой молодежи. Монография. Издательство: КноРус, 2023.- 208 с.
15. Скрыгин С.В. Современное нравственное воспитание на основе опыта христианской педагогики. Монография / Скрыгин С.В., Ануров В.Л., Антохин А.С.. - Б. м. : Русайнс, 2020.. – 167с.
16. Скрыгин С.В. Структура нравственного воспитания. Монография / Скрыгин С.В. - Б. м. : Русайнс, 2023.. – 317с.
17. Сычев О.А. Психология оптимизма. - Бийск: БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008. -69с.

УДК 796.011.3

**РАЗВИТИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ПОДГОТОВКЕ
СТУДЕНТОВ-СУДОВОДИТЕЛЕЙ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
DEVELOPMENT OF VESTIBULAR STABILITY IN THE PREPARATION OF
STUDENTS-BOATMASTERS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY**

Смирнова Г.А., старший преподаватель,
Рогулин А.А., студент,
Российский университет транспорта, г. Москва
Smirnova G.A., the senior teacher,
Rogulin A.A., the student,
Russian University of Transport, Moscow

Аннотация

Данная статья направлена на формирование понимания значимости развития вестибулярной устойчивости в подготовке студентов-судоводителей. Авторами рассматривается возможность применения современных технологий в тренировке вестибулярного аппарата будущих специалистов. Определён начальный уровень развития вестибулярной устойчивости студентов.

Abstract

This article is aimed at forming an understanding of the importance of the development of vestibular stability in the training of student navigators. The authors consider the possibility of using modern technologies in training the vestibular apparatus of future specialists. The initial level of development of vestibular stability of students is determined.

Ключевые слова: вестибулярная устойчивость, студенты, судоводители, безопасность
Keywords: vestibular stability, students, boatmasters, safety.

Актуальность. Вестибулярная устойчивость – это способность организма поддерживать равновесие и управлять положением тела в пространстве при воздействии различных факторов, таких как ускорение, изменение направления движения или вращение. Развитие вестибулярной устойчивости особенно актуально для студентов-судоводителей, так как это снижает проявления головокружения, укачивания и "морской болезни", улучшает когнитивные способности [2,4]. Эта устойчивость обеспечивается работой вестибулярного аппарата, который находится во внутреннем ухе и воспринимает изменения положения головы и тела. Для будущих судоводителей, вестибулярная устойчивость играет ключевую роль в профессиональной деятельности, по ряду причин:

1. Способность к управлению судном в переменчивых условиях морской среды:

Судоводители сталкиваются с различными метеорологическими условиями, в том числе с волнением. Развитая вестибулярная устойчивость - залог эффективного управления судном даже при изменении уровня морского волнения.

2. Безопасность экипажа и судна:

Судоводителям необходимо оперативно реагировать на любые изменения в условиях морской среды, чтобы обеспечить безопасность экипажа и сохранность судна.

Вестибулярная устойчивость играет важную роль в этом процессе.

3. Профилактика морской болезни:

Регулярная тренировка вестибулярного аппарата способствует снижению симптомов морской болезни, которая может возникнуть у членов экипажа в условиях волнения.

Способность успешно справляться с вызовами морской среды обеспечивает общую безопасность судоходства [3].

Цель исследования: обосновать значимость развития вестибулярной устойчивости студентов-судоводителей в подготовке к профессиональной деятельности.

Задачи исследования: 1. проанализировать применение современных технологий в тренировке вестибулярного аппарата будущих специалистов

2. определить начальный уровень развития вестибулярной устойчивости студентов

3. разработать комплекс упражнений на развитие вестибулярной устойчивости для использования на учебно-практических и самостоятельных занятиях по физической культуре.

Методы исследования: анализ и обобщение литературы по теме исследования, педагогическое наблюдение и математическая обработка данных тестирования студентов.

Результаты и обсуждения. Специфические условия работы будущих специалистов водного транспорта, требуют полноценной физической подготовки. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата способствуют комплексному и гармоничному развитию физических качеств [1, 4]. Вестибулярная тренировка бывает трех видов:

Пассивная - упражнения, с использованием специальных симуляторов и тренажеров, в данном случае, имитирующих качку судна.

Активная – комплексы упражнений с использованием специальных движений, с возможным применением спец устройств или без них.

Смешанная – интеграция пассивных и активных видов, через сочетание движений туловищем и головой с пассивными перемещениями.

А также, упражнения для глазодвигательных мышц и вестибулоокулярного рефлекса. Вестибулоокулярный рефлекс координирует скорость рефлекторного движения глаз со скоростью движения головы, что обеспечивает четкий визуальный контроль за окружающей обстановкой во время движения.

Максимальный эффект вестибулярной устойчивости, приобретается именно в тех условиях, в которых предстоит находиться в действительности. Поэтому, важным этапом в развитии вестибулярного аппарата студентов является морская практика. Работа в реальных условиях морской среды, позволяет студентам адаптироваться к переменчивым условиям и улучшить свое вестибулярное восприятие.

Технология виртуальной реальности (VR) стала важным инструментом в современном образовании, в том числе и в подготовке будущих судоводителей. В контексте развития вестибулярного аппарата студентов, применение VR предоставляет уникальные возможности, позволяя создавать симуляции морской среды с разнообразными условиями волнения.

Преимущества:

- реалистичность обучения: VR создает окружение, максимально приближенное к реальным условиям морской среды. Студенты могут погружаться в виртуальные тренировочные сессии, где вестибулярный аппарат подвергается воздействию различных факторов, таких как качка и вращение судна.

- безопасное обучение: Виртуальная среда позволяет студентам тренироваться в безопасных условиях, исключая реальные риски, связанные с морской практикой в сложных метеорологических условиях.

- индивидуализация обучения: VR позволяет создавать персонализированные сценарии для тренировок, адаптируя уровень сложности под навыки и потребности каждого студента.

- эффективность тренировок: Виртуальные тренировки могут быть более эффективными, поскольку они предоставляют студентам множество повторений и возможность мгновенного обратного отклика.

Студенты, использующие VR в обучении, могут эффективно развивать свою реакцию на изменения вестибулярного восприятия. Симуляции виртуальной реальности могут варьировать уровни волнения, интенсивность качки и другие параметры, предоставляя студентам возможность адаптироваться к разнообразным условиям морской среды.

Авторами был проведен анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования, что позволило разработать систему диагностики вестибулярной устойчивости (ВУ) студентов Академии водного транспорта (ПУТ МИИТ). В тестировании приняли участие 57 студентов 1-2 курсов, по специальности «Судовождение». Для проведения тестирования были использованы простые, но информативные диагностические пробы. Для оценки статической ВУ использовалась проба Ромберга, ВУ в усложненных условиях - проба Бирюк, для динамической – тест Меньшикова, при оценке линейного смещения – маршевая проба, вращательная проба Яроцкого, а также, указательный тест и проба вертикального письма для оценки нарушения координации. Для каждого из показателей была разработана система оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (таблица).

Таблица 1 - Диагностика вестибулярной устойчивости студентов-судоводителей

№	Показатели	Баллы			
		отлично	хорошо	удовл.	неуд.
1	Проба Ромберга (сек)	>80	80-60	60-40	< 40
2	Проба Бирюк (сек)	>45	45-35	35-25	< 25
3	Проба Яроцкого (сек)	> 60	60-40	40-20	<20
4	Тест Меньшикова (м)	< 0,3	0,3-0,6	0,7-1,0	>1,0
5	Маршевая проба (см)	< 0,4	0,4-0,6	0,7-1,0	> 1,0
6	Указательный тест (баллы)	0	1	2	3
7	Проба вертикального письма (град)	< 5	5-7	8-10	>10

Тестирование показало, что у большинства студентов, 40 человек (71%) уровень вестибулярной устойчивости развит в соответствии с нормой. Диагностические пробы этих студентов находятся в рамках показателей «отлично» и «хорошо». 17 студентов (29%) - имели трудности при выполнении некоторых тестов. Результаты, с показателями «неудовлетворительно», могут быть относительно недостоверными, из-за общего состояния испытуемых на момент проведения проб и/или требуют более детального диагностирования возможных вестибулярных нарушений.

Для студентов были разработаны комплексы вестибулярной и глагодвигательной гимнастики, которые необходимо включать в каждую часть учебно-тренировочного занятия. Также студентам были рекомендованы специальные упражнения для самостоятельного применения.

Выводы. Развитие вестибулярного аппарата и вестибулярной устойчивости студентов-судоводителей – неотъемлемая часть профессиональной подготовки будущих специалистов. Интеграция современных технологий и методик тренировок в учебные программы позволяет создать эффективную систему обучения, способствует формированию высокой профессиональной компетентности будущих судоводителей и обеспечивает общую безопасность судоходства.

Список использованной литературы

1. Войнова Е.В. профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов плавсостава РУТ(МИИТ) // Войнова Е.В., Коноплева М.С. / в сборнике: Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли. Сборник трудов IV Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Т.Ю. Маскаева, М.А. Овсянникова. Москва, 2022. С. 57-61
2. Кабышева М.И. Профилактика профессиональных вестибулярных дисфункций будущих специалистов инженерных и виброопасных профессий //М.И. Кабышева, С.В. Пахомова / в сборнике: Наука и образование: Фундаментальные основы, технологии, инновации. Сборник материалов Международной научной конференции: «Наука и образование: фундаментальные основы, технологии, инновации», посвященной 60-летию Оренбургского государственного университета. Оренбург, 2015. С. 269-273
3. Маскаева Т.Ю. Оценка координационных способностей студентов с разной степенью тревожности. // Маскаева Т.Ю., Урываев Ю.В., Греков Ю.А., Рущкий Д.А. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 237-242

4. Поздеева Е.А. изучение взаимосвязи показателей координационных способностей с параметрами психических функций у студенток вуза. // Поздеева Е.А., Овсянникова М.А., Олейник Е.Н. // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2023. Т. 8 № 3. С. 48-53.
5. Щадилова И.С. Использование упражнений для развития баланса на занятиях по физической культуре со студентами высших учебных заведений. // Щадилова И.С., Смирнова Г.А./ в сборнике: Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Сборник статей XXII Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск, 2020. С. 467-471.

УДК 378.016:796.012:004

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ИЛЛЮСТРАЦИИ
БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ЗАДАЧ НА ПРИМЕРЕ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**THE USE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE ILLUSTRATION OF
BIOMECHANICAL TASKS ON THE EXAMPLE OF UNIVERSITIES OF PHYSICAL
CULTURE**

Темерева В.Е., к.п.н., доцент,
Рубинштейн И.А., ст. преподаватель,
Корж Т.В., ст. преподаватель,
Московская государственная академия физической культуры, п. Малаховка
Temereva V.E., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Rubinstein I.A., the senior teacher,
Korzh T.V., the senior teacher,
Moscow State Academy of Physical Culture, p. Malakhovka

Аннотация

В статье поднят вопрос актуальной темы повышения качества обучения по дисциплине «Биомеханика двигательной деятельности». Образовательная платформа edu.mgafk.ru, дает возможность выбора наиболее эффективной образовательной траектории работы со студентами-спортсменами с использованием информационно-коммуникационных технологий.

Abstract

The article raises the issue of the actual topic of improving the quality of training in the discipline «Biomechanics of motor activity». Educational platform edu.mgafk.ru, makes it possible to choose

the most effective educational trajectory of work with student-athletes using information and communication technologies.

Ключевые слова: образовательная платформа, образовательная траектория, иллюстрация биомеханических задач электронными образовательными ресурсами, информационные приложения MS Excel в биомеханике, формирование цифровой информационно-коммуникационной компетентности студента.

Keywords: educational platform, educational trajectory, illustration of biomechanical tasks with electronic educational resources, MS Excel information applications in biomechanics, formation of a student's digital information and communication competence.

Проблема совершенствования учебного процесса курса «Биомеханика двигательной деятельности», сочетающего в себе знания механики и комплекса других наук, не раз поднималась преподавателями вузов и рассмотрена в ряде научных работ [1,2]. Это обусловлено и тем, что в техническом плане, данная наука, является фундаментом, каждого вида спорта.

На сегодняшний момент, внедрение образовательной платформы edu.mgafk.ru в процесс обучения студентов-спортсменов, значительно расширяет спектр педагогических возможностей в решении данного вопроса, в частности:

- дает возможность педагогу-преподавателю биомеханики выбора наиболее эффективной образовательной траектории для освоения дисциплины. Под образовательной траекторией, мы понимаем путь изложения (ведения) дисциплины, сформированный педагогом исходя из требований рабочей программы дисциплины (РПД);
- позволяет педагогу предоставить подборку учебных и учебно-методических материалов «в разных форматах (документах, картинках, презентациях, видео- и звукозаписях)» [3] позволяющих наиболее эффективно освоить материал учебной дисциплины;
- организовать продуктивную обратную связь, благодаря не только очному, но и дистанционному диалогу между обучающимися, педагогом и образовательной системой [3] осуществляемую в разделе сообщения, а также оценки, чат;
- подобрать «удобные инструменты для проверки результатов обучения» [3], представленных в виде тестов, расчетно-графических работ, письменных опросов и др.
- организовать электронный документооборот [3], который предполагает выполнение расчетно-графических работ по биомеханике, студентами-спортсменами и прикрепление их на образовательную платформу для получения оценки;

- платформа дает возможность «вести статистику педагогу и предвидеть результаты обучения как отдельного обучающегося, так и всех, отслеживать динамику работы с материалами, видеть пробелы и успехи» [3];
- наличие электронного журнала дает возможность отражать успеваемость, оценки за тестирование и расчетно-графические работы, одновременно отражая их и у педагога, и у студента в личном кабинете;
- дает возможность продуктивного применения образовательной системы независимо от времени и места работы и др.

Цель исследований. Целью нашего исследования являлось формирование навыков использования информационных технологий в иллюстрации решения биомеханических задач у студентов физкультурного профиля на основе образовательной платформы МГАФК.

Организация и методы исследования. Для реализации поставленной цели нами была разработана образовательная траектория изложения учебной дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности», с учетом информационно-коммуникационных технологий, предоставляемых образовательной платформой МГАФК. Данная траектория включала реализацию требований календарно-тематического плана дисциплины, а также разработку и прикрепление к образовательной системе комплекса учебных материалов, включающего: учебные и учебно-методические пособия, специально разработанные видео-лекций, а также четырнадцать расчетно-графических работ, целью, которых являлось обучение студентов-спортсменов навыкам решения биомеханических задач оценки и анализа двигательной деятельности. Согласно изученным темам, предоставлялись вопросы тестов, выложенные в девяти разделах на образовательной платформе.

В исследовании приняли участие студенты 215 группы, а также 201 – 210 групп тренерского и социально педагогического факультетов дневной формы обучения.

Основными методами исследования были анализ литературных источников, педагогическое наблюдение.

Результаты исследований. В ходе очного и дистанционного обучения по дисциплине «Биомеханика двигательной деятельности» студенты-спортсмены индивидуального графика продемонстрировали себя как активные исследователи, творчески работающие над решением биомеханических задач, достаточно неплохо использующие информационно-коммуникационные технологии для получения необходимой информации.

Работа с образовательной платформой МГАФК и решение биомеханических задач с использованием информационных приложений MS Excel, графического редактора Paint и электронных ресурсов вызвала неподдельный интерес у студентов в процессе освоения различных тем курса, например, таких как:

- построение шарнирно-стержневой модели тела спортсмена с целью изучения его биомеханических особенностей;

Построение ШСМ может выполняться как на листе бумаги, так и в программе MS Excel, с помощью которой производится точный расчет абсолютного веса отдельных звеньев спортсменов, расстояния центров масс до проксимального конца звена.

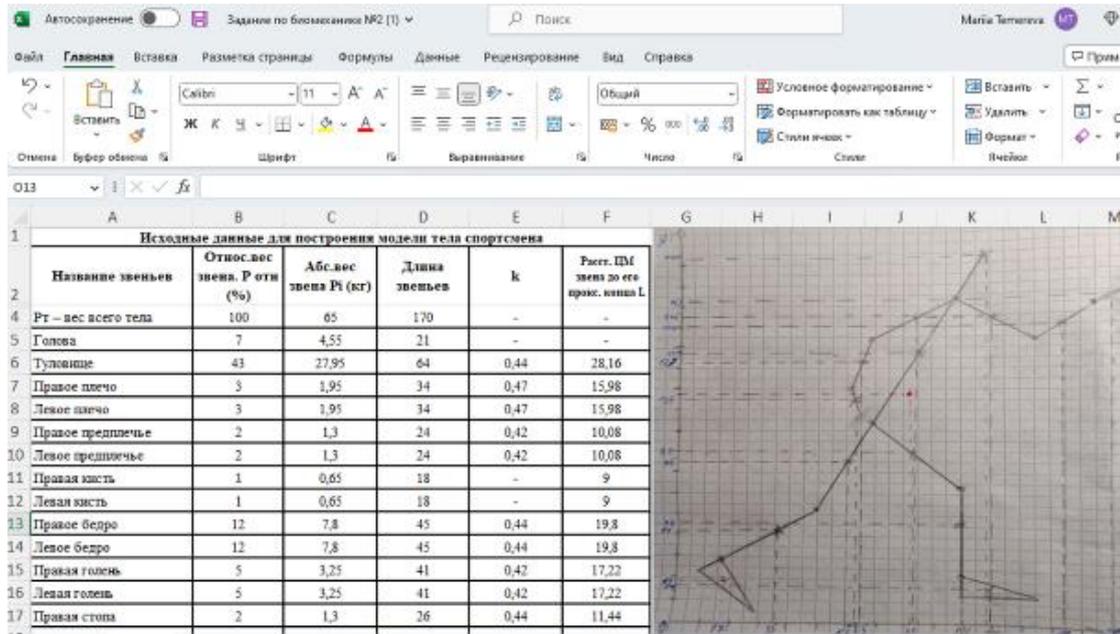
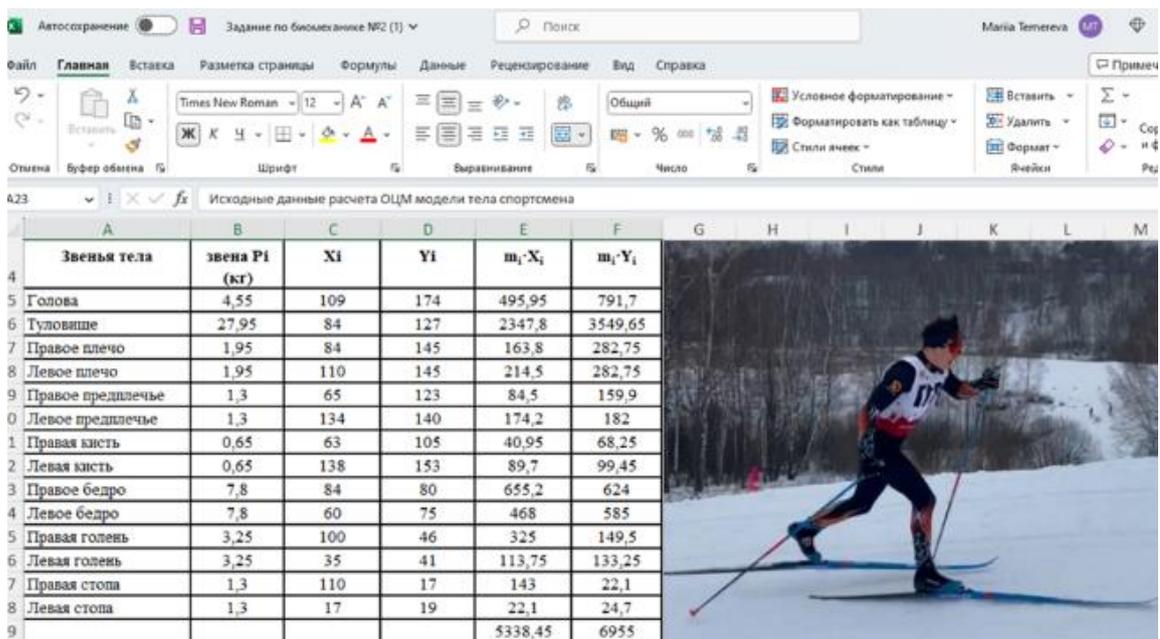


Рисунок 1 – Построение ШСМ тела спортсмена.

- определение общего центра масс тела спортсмена аналитическим способом дает возможность рассчитать местоположение центров масс и общего центра масс в принятой позе с помощью программы MS Excel.



$$x_{\text{оцм}} = \frac{\sum m_i \cdot x_i}{m} = 82,13$$

$$y_{\text{оцм}} = \frac{\sum m_i \cdot y_i}{m} = 107$$

Рисунок 2 – Расчет ОЦМ спортсмена в избранном положении.

- расчет устойчивости тела спортсмена по модели дает возможность определить высоту общего центра масс, размер пятна контакта, углы устойчивости и произвести оценку устойчивости тела спортсмена.

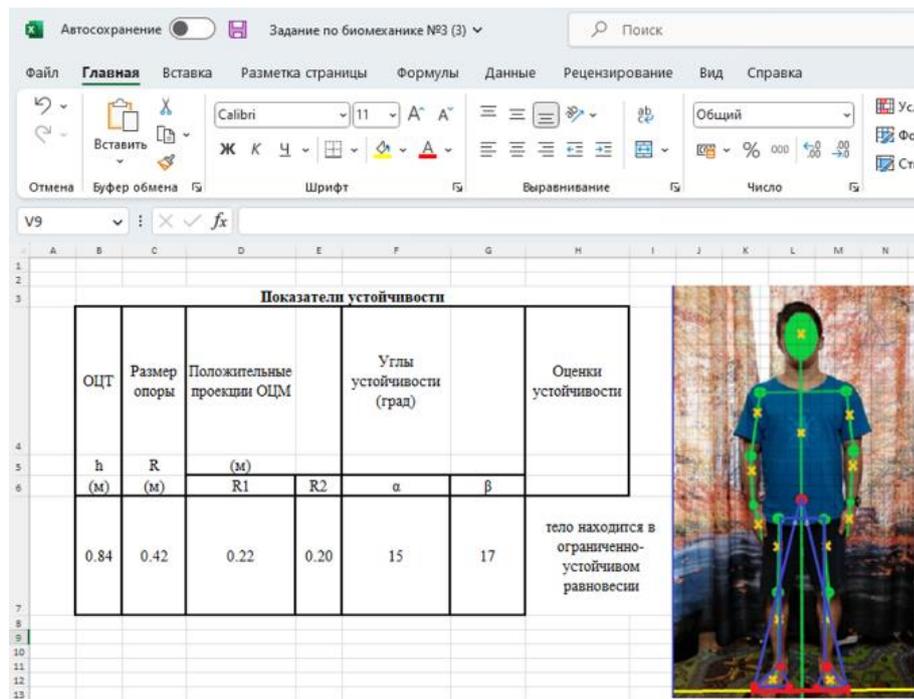


Рисунок 3 – Оценка устойчивости тела в избранном положении шарнирно-стержневой модели.

Тема определение опытно-механическим методом места пересечения линией тяжести площади опоры тела, выполняется в лаборатории кафедры биомеханики и информационных технологий, требует специального оборудования.



Рисунок 4 – Место пересечения линией тяжести площади опоры тела

Выводы. Изучение «Биомеханики двигательной деятельности» с использованием очного и дистанционного формата только началось в этом семестре, о статистике и результатах еще говорить рано, однако по продемонстрированным начально выполненными работам студентов индивидуального графика, можно сделать вывод о создании для работы педагога и студентов оптимальной образовательной системы, благодаря возможностям образовательной платформы МГАФК, что предполагает:

- выстраивание наиболее эффективной образовательной траектории работы со студентами-спортсменами с использованием информационно-коммуникационных технологий;
- своевременную коррекцию, в случае отставания от намеченных целей и задач курса;
- осуществление эффективной обратной связи со студентами через саму систему edu.mgafk.ru.

Таким образом, применение современных информационно-коммуникационных технологий на основе образовательной платформы МГАФК, существенно расширяют дидактические возможности курса биомеханика двигательной деятельности, делая его намного нагляднее, как показывают иллюстрации биомеханических задач, более доступным в плане проведения сложных расчетов с помощью программных продуктов, более гибким, удобным в плане предоставления учебной и методической литературы и информации по изучаемым вопросам. Все это благоприятно отражается на предоставлении качества образовательной услуги в процессе изучения тем данного курса и соответствует современным потребностям и тенденциям высшего образования.

Список использованной литературы

1. Держинская Л.Б., Лущик И.В. Проблемы преподавания биомеханики в вузах физкультурного профиля // Современные проблемы науки и образования. – 2009. – № 5.: [сайт]. - URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=1783> (дата обращения: 24.03.2023).
2. Дмитриев, О.Б. Совершенствование учебного процесса по курсу «Биомеханика» на основе применения компьютерных мультимедиа информационных технологий / О.Б. Дмитриев, Э.Р. Ахмедзянов, Е.А. Калинина // Теория и практика физической культуры. – 1999: [сайт]. - URL: <http://sportfiction.ru/articles/sovershenstvovanie-uchebnogo-protsesssa-po-kursu-quot-biomekhanika-quot-na-osnove-primeneniya-kompyuternykh-multimedia-informatsionnykh-tekhnologiy/?ysclid=lfmjxah4s560954927>
3. Евдокимова В.Е., Кириллова О.А. Возможности образовательных платформ для организации учебного процесса // Современные наукоемкие технологии. – 2022. – № 9. – С. 120-125: [сайт]. - URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=39319> (дата обращения: 24.03.2023).

**ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ КАК ДИДАКТИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН: НАУЧНЫЙ
СИНТЕЗ ОБРАЗОВАНИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

**STUDENTS' HEALTH AS A DIDACTIC PHENOMENON: SCIENTIFIC SYNTHESIS
OF EDUCATION AND SOCIAL PROPHYLAXIS**

Тугаров А.Б., д.ф.н., профессор,
Пензенский государственный университет, г. Пенза
Tugarov A.B., the doctor of philosophical sciences, professor,
Penza State University, Penza

Аннотация

В статье поднимается вопрос о том, что здоровье студентов может быть исследовано как педагогический феномен. Дается определение концептуального подхода к преподаванию вопросов здоровья как социальной ценности в процессе физического воспитания. В статье указываются возможности и направления научного синтеза образования и социальной профилактики как основы понимания процесса формирования у студентов взглядов, представлений и знаний о здоровье на занятиях по физической культуре. Работа заканчивается выводом о том, что обоснование научного синтеза образования и социальной профилактики определяет перспективу развития модели спортивного образования в высшей школе.

Abstract

The article raises the question that students' health can be studied as a pedagogical phenomenon. A definition of the conceptual approach to teaching health in the process of physical education is given. The article indicates the possibilities and directions of scientific synthesis of education and social prophylaxis as the basis for understanding the process of forming students' ideas about health in physical education classes. The article ends with the conclusion that the substantiation of the scientific synthesis of education and social prophylaxis determines the prospects for the development of a sports education model in university.

Ключевые слова: здоровье, социальная ценность, студенты, дидактика, физическое воспитание, социальная профилактика, научный синтез.

Keywords: health, students, didactics, physical education, social prophylaxis, scientific synthesis.

Актуальность исследования педагогических проблем современного физического воспитания студентов определяется потребностью понимания «культуры здоровья» как результата его формирования в образовательных организациях высшего образования [6]. В

свою очередь рассмотрение культуры здоровья студентов предполагает конкретизацию и детализацию, вариантом которых становится то, что в научной литературе определяется как «физическая грамотность» и/или «гигиеническая грамотность» на примере исследования отношения к здоровью как социальной ценности студентов педагогических и медицинских вузов России [2; 3; 1]. Исследователи считают, что в настоящее время в педагогической науке формируется современная «концепция физической грамотности», которая включает знание и понимание социальной ценности здоровья и ответственности человека «за участие в физической деятельности на всю жизнь» [4]. При этом преподавателям физической культуры в университетах необходимо поддерживать осознанную приверженность современной концепции физической грамотности [5].

Таким образом, существуют практические и теоретические основания рассматривать здоровье студентов, его критерии и показатели, особенности проявления в высшей школе, технологии формирования в процессе обучения студентов как дидактический феномен. Его результативность определяется, прежде всего, возможностью и необходимостью синтеза практических усилий преподавателей, воспитателей и социальных работников.

Но, с другой стороны, для успешности такого профессионального синтеза разных специалистов необходим научный синтез проблем образования (дидактики, теории воспитания, социальной педагогики) и теоретических аспектов социальной профилактики как направления практической социальной работы с молодёжью. Основой этого научного синтеза становится концептуальный подход к пониманию дидактических компонентов феномена здоровья студентов через исследование совместных профессиональных действий преподавателя, куратора, тьютора и социального работника, условно названный *«преподавание здоровья в физическом образовании»* [7].

Концептуальный подход основан на признании того, что различия в индивидуальных представлениях преподавателей высшей школы о здоровье студентов могут привести к различиям в дидактических подходах к преподаванию физической культуры в университетах страны. Особенности понимания здоровья как жизненной и социальной ценности участниками образовательного процесса могут повлиять, как на содержание того, *что* студенты знают о здоровье, так и на то, *как* вопросы здоровья преподаются и изучаются на занятиях по физической культуре в высшей школе.

Синтез дидактической и социально-профилактической работы в образовательных организациях высшего образования как объединение профессиональных усилий специалистов (преподавателей, воспитателей и социальных работников) определяет не только тенденцию расширения содержания вопросов преподавания физической культуры в университете, но и способствует появлению и формированию новых суждений и взглядов на понимание смысла

социальной ценности здоровья, как у студентов, так и у преподавателей и социальных работников.

Дидактика и социальная профилактика, в широком смысле, являются теорией и практикой, которые в рассматриваемой ситуации используют вопросы преподавания и обучения физической культуре в университете в качестве отправной точки исследования вопросов здоровья студентов как дидактического феномена. Дидактика в этом случае определяется как изучение содержания феномена здоровья студента и его социальной функции в интерактивном процессе преподавания-обучения между студентом и преподавателем. Таким образом, дидактика касается практики обучения и его методов, как в целом, так и/или по отношению к конкретному «предмету» (феномену).

С точки зрения дидактики общие элементы обучения студентов навыкам социальной профилактики здоровья изображаются в виде треугольника как символа постоянной и неразрывной связи между содержанием и технологиями обучения, между преподавателем и студентом. Устойчивая связь между этими тремя элементами означает, что любое научное исследование одной части *«дидактического треугольника»* не может иметь смысла без рассмотрения двух других частей.

Таким образом, в центре *«дидактического треугольника»* находится знание динамики и эволюции образовательных и социально-профилактических взаимодействий между студентами и преподавателями по отношению к содержанию учебных знаний по вопросам здоровья студентов. Эти знания рассматриваются как основа содержания учебных занятий по физической культуре с применением дидактического подхода, заключающегося в том, что преподаватели и студенты играют важную роль в определении того, *чему* обучают в университете и *как* обучающиеся воспринимают такое содержание учебных занятий по физической культуре.

Анализируя, *почему, что* и *как* со здоровьем студентов университета, и определяя особенности его понимания как социальной ценности студентами на занятиях по физической культуре, исследователям и практикам принципиально важно иметь в виду, что обучение студентов навыкам здорового образа жизни и сопутствующая ему профилактика здоровья студентов — это отдельный вид социальной практики, при планировании содержания которой должны быть обсуждены цель, желаемые результаты и технологии преподавания, а также способы и приёмы социальной профилактики.

Цель состоит в том, чтобы определить, как дидактическая и профилактическая работа могут способствовать развитию психолого-педагогического содержания феномена здоровья студентов. Научный синтез образования и социальной профилактики выявляет в этом случае две ключевые темы: 1. осознание участниками образовательного процесса в высшей школе

феномена здоровья как объекта социально-педагогических и социокультурных знаний и 2. развитие уверенности субъектов образовательной деятельности в том, *как* именно преподавать вопросы, связанные со здоровьем студентов и его пониманием студентами как социальной ценности.

Эти темы раскрывают содержание того, каким образом применение дидактических и социально-профилактических технологий способствует личностному развитию студентов и профессиональному совершенствованию преподавателей относительно знания методических аспектов изучения вопросов здоровья студентов на занятиях по физической культуре в университете. Для развития методик и технологий обучения преподавателю необходим постоянный дидактический и социально-профилактический анализ. Такой анализ позволяет получить данные для ответа на дидактические вопросы, связанные с тем, *чему* учат (с точки зрения содержания), *как* этому учат (аспект преподавания и обучения) и *почему* этому учат (цель обучения)?

При изменении одного из этих дидактических вопросов меняются и остальные. Это означает, что когда меняются цели обучения вопросам здоровья студентов, изменяется и то, *что* студенты должны изучить. В свою очередь, это приводит к изменению содержания обучения с фокуса на здоровье, связанного в первую очередь с повышением физической активности и правильным питанием (т.е. профилактикой заболеваний), на акцент, по мнению исследователей этой проблемы, развития индивидуального здоровья студентов университета [7].

Интересно в этой ситуации то, что обучающиеся могут не быть уверены в том, узнают ли они на занятиях по физической культуре в университете что-то для себя новое о здоровье студентов как дидактическом феномене, но потенциально и в тенденции они лучше начинают формулировать собственное понимание здоровья и отношение к нему как социальной ценности. Это осознание всеми участниками образовательного процесса феномена здоровья студентов как объекта познания связано с темой развития уверенности в том, *как* преподавать вопросы здоровья на занятиях по физической культуре в вузе.

Рост уверенности преподавателей университетов в том, *как* методически правильно преподавать на занятиях вопросы здоровья студентов, отчасти объясняется тем, что скептическое отношение ряда преподавателей к целям формирования компетентности студентов на занятиях по физической культуре постепенно меняется на включение этих целей в содержание обучения студентов в университете.

Таким образом, критический анализ содержания рассмотренного выше концептуального подхода «*преподавание здоровья в физическом образовании*» даёт основание для вывода о том, что достигнутое в настоящее время в общей педагогике, социальной

психологии и теории социальной работы обоснование научного синтеза образования и социальной профилактики определяет перспективу дальнейшего исследования вопросов включения «элементов модели спортивного образования» [4] в процесс формирования здоровья студентов как дидактического феномена.

Список использованной литературы

1. Карасёва, Т.В. Гигиеническая грамотность, образ жизни и физическая культура личности студентов педагогического вуза / Т.В. Карасёва, О.В. Турбачкина // Научный поиск. - 2014. - № 2.7. - С. 44-46.
2. Толстова, Т.И. Формирование физической грамотности для сохранения и укрепления здоровья в процессе физического воспитания / Т.И. Толстова, А.Л. Шумова // Профилактическая медицина. - 2022. - № 5-2. - С. 56-57.
3. Толстова, Т.И. Физическая грамотность. Образ будущего / Т.И. Толстова, А.Л. Шумова, Г.А. Пономарёва // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодёжной политики в Российской Федерации: мат-лы I Всерос. конф. М.: Изд-во РГУФКСМиТ, 2022. С. 886-890.
4. Толстова, Т.И. Расширение задач физического воспитания студентов в контексте формирования физической грамотности и модели спортивного образования / Т.И. Толстова, А.Л. Шумова, В.Д. Прошляков // Образование. Наука. Научные кадры. - 2021. - № 3. - С. 300-302.
5. Толстова, Т.И. Взаимосвязь физической грамотности и физической активности / Т.И. Толстова, А.Л. Шумова, О.М. Тарасов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: мат-лы XVI Междунар. науч.-практ. конф. Уфа: Изд-во УГАТУ, 2022. – С. 215-218.
6. Турбачкина, О.В. Совершенствование системы физического воспитания студентов в целях формирования культуры здоровья: дис. ... канд. пед. наук / О.В. Турбачкина М. - 2012. - 135 с.
7. Mong, H.H. Teaching health in physical education: An action research project / H.H. Mong, Ø. Standal // European Physical Education Review. - 2022. - Vol. 28. - № 3, pp. 739–756 [Электронный ресурс]. – URL: <http://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1356336X221078319> (дата обращения: 12.10.2023).

**ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ФИДЖИТАЛ СПОРТА В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ**

**THE MAIN PROBLEMS ARE THE INTRODUCTION OF DIGITAL SPORTS IN
EDUCATIONAL ORGANIZATIONS**

Фирсин С.А., к.п.н., доцент,
Академия социального управления, г. Москва
Firsin S.A., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Academy of Social Management, Moscow

Аннотация

В статье рассматривается фиджитал спорт, с использованием игровых технологий и виртуальной реальности, который становится все более популярным и представляет собой эффективный инструмент для привлечения и мотивации обучающихся. Проведенное исследование позволило определить авторам основные проблемы внедрения фиджитал-спорта в образовательных организациях Московской области. Авторы считают, что для успешного внедрения и реализации фиджитал спорта в образовательные организации необходимо обращать внимание на соответствующую инфраструктуру, квалификацию педагогических кадров, здоровье и безопасность, а также необходимость проведения более глубоких исследований в данной области.

Abstract

The article discusses digital sports, using gaming technologies and virtual reality, which is becoming increasingly popular and is an effective tool for attracting and motivating students. The conducted research allowed the authors to identify the main problems of the introduction of digital sports in educational organizations of the Moscow region. The authors believe that for the successful introduction and implementation of digital sports in educational organizations, it is necessary to pay attention to the appropriate infrastructure, the qualifications of teaching staff, health and safety, as well as the need for more in-depth research in this area.

Ключевые слова: фиджитал спорт; виртуальная реальность; интерактивные тренировки и игры.

Keywords: digital sports; virtual reality; interactive training and games.

Современное общество все больше осознает важность использования физических упражнений в поддержании здоровья человека и осуществления им здорового образа жизни. Многие понимают необходимость вести активный образ жизни, но не могут этого сделать в

связи с многочисленными препятствиями — недостатка времени или возможностей для посещения спортивных и тренажерных залов [1, 2].

Жизнь современного ребенка уже невозможно представить без смартфонов, Wi-Fi и социальных сетей. Порой кажется, что дети познают мир не в школе или библиотеке, а в «Гугле». Можно по-разному к этому относиться, но это факт нашего времени, так устроена информационная среда, которая имеет свойство затягивать в виртуальную реальность. Следует, однако, признать, что интернет, различные интернет-технологии и компании, которые их разрабатывают, сделали современную жизнь комфортнее и мобильнее [3].

За последний период цифровая трансформация активно внедряется во все области физической культуры и спорта. Она является активным стимулятором формирования интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, как в любительском так и в профессиональных видах спорта, которая мотивирует граждан к ведению здорового образа жизни [4].

В эпоху цифровой революции современный мир широко использует инновационные технологии, которые позволяют людям заниматься спортом без необходимости тратить время на посещение спортивных объектов. Одним из таких инновационных подходов представляется фиджитал-спорт.

История развития фиджитал спорта начинается с появления компьютерных игр и онлайн-соревнований. Свое рождение этот вид спорта получил в 2021 году в городе Казани, где была проведена презентация Международного мультиспортивного турнира «Игры будущего» в рамках Международного форума «Россия – спортивная держава».

Первые открытые студенческие Игры в формате Игр Будущего прошли 14-15 мая 2022 года на базе Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК).

31 января 2023 года Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 58 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, вида спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» фиджитал спорт (функциональный-цифровой спорт) признан и включен в первый раздел реестра видов спорта, куда входят виды спорта, не являющиеся национальными, военно-прикладными и служебно-прикладными, а также видами спорта, развитие которых осуществляется на общероссийском уровне.

Фиджитал спорт открывает неограниченные возможности для участников и зрителей. С помощью физических тренировок и специальных датчиков игроки могут ощутить себя на поле боя или в спортивном состязании виртуальной реальности. Зрители же имеют

возможность наблюдать за происходящим на экранах или даже самостоятельно принять участие в событиях, используя свои устройства.

Кроме того фиджитал спорт уже начинает привлекать крупные инвестиции и становится объектом интереса для крупных компаний. Ведущие производители игровых технологий создают специальные устройства и программы, которые позволяют игрокам полностью погрузиться в виртуальное пространство. Это открывает новые возможности для развития спорта и создания совершенно новых видов соревнований.

Фиджитал спорт уже начинает активно развиваться в таких областях, как киберспорт, виртуальный футбол, гонки на дронах и многое другое. Участники этих событий получают огромное удовольствие и адреналин от соревнований, а зрители наслаждаются захватывающими поединками и необычными формами спектакля. Фиджитал спорт становится новой революцией в мире спорта, объединяющей традиции прошлого и передовые технологии будущего.

Многие специалисты в области физической культуры и спорта Галицын С.В., Зиганшин О.З., Попов П.Д., Волошин Г.Р., Лубышева Л.И. считают, что в настоящее время нет единого регламента проведения соревнований, правил по виду спорта, федерального стандарта по виду спорта, в связи с этим первые турниры по фиджитал-спорту проводятся в разнообразных условиях и по различным правилам. Поэтому необходимо синхронизация процессов и выработка единых регламентов по фиджитал-спорту [1, 2].

Для изменения этой ситуации авторами статьи были проведены педагогическое исследование.

Основная часть. Цель исследования – выявить основные проблемы внедрения фиджитал-спорта в образовательные организации.

Исследование проводилось на базе кафедры комплексной безопасности и физической культуры Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Московской области «Академия социального управления» (АСОУ) в период с сентябрь по ноябрь 2023 года. В исследовании приняли участие 158 учителей физической культуры общеобразовательных организаций Московской области, а также 48 студентов Московского экономического института г. Москвы.

Социологический опрос, проведенный среди студентов, и преподавателей выявил следующие проблемы развития новой формы соревновательной деятельности – фиджитал спорта.

На вопрос «какие трудности испытывают преподаватели для подготовки спортсменов по фиджитал спорту?»

92% респондентов ответили, что отсутствует необходимая инфраструктуры для фиджитал спорта. Не во всех образовательных организациях хватает достаточного количества компьютеров, виртуальных очков и другого оборудования для полноценной реализации тренировок и соревнований в данной области.

94% респондентов указали, что главной проблемой является недостаточная квалификация педагогических кадров.

85% респондентов отметили, что отсутствует акцентированности на здоровье и безопасности занимающихся при использовании занятий по фиджитал спорту. В этом виде спорта еще не разработаны четкие инструкции по обеспечению безопасности во время внедрения фиджитал спорта в образовательный процесс.

Подавляющее большинство 99% респондентов считают, что нет четкой методики преподавания по данному виду спорта, отсутствуют научно обоснованные подходы к определению соотношения интеллектуальной и физической тренировок.

Проведенный 8 ноября 2023 года тестовый турнир по фиджитал-шахматы среди студентов Московского экономического института выявил следующие особенности в этом новом виде спорта.

Во-первых, «Фиджитал-шахматы» это другой вид спорта, в котором требуется совсем другая подготовка спортсменов. В физической, технической, командной, психологической подготовке необходимо внедрять современные инновационные подходы, которые помогут адаптироваться к игровому стилю игрока и создавать более интересные и сложные ситуации.

Во-вторых, фиджитал-шахматы - идеальный вариант сочетания онлайн и офлайн-игры. Шахматисты должны оттачивать свои навыки владения компьютерными играми и электронными устройствами. Это включает в себя обучение различным стратегиям, тактикам и техникам для повышения их игровой производительности. Спортсмены должны быть способным контролировать свои эмоции, управлять стрессом и сосредотачиваться на игре, при этом иметь хорошие коммуникативные навыки и способность работать в команде.

В-третьих, в этом виде спорта пока отсутствует четкие методики проведения соревнования по данному виду спорта, отсутствуют научно обоснованных подходов к определению соотношения интеллектуальной и физической тренировок.

Выводы. Результаты исследования позволили выявить основные проблемы внедрения новой формы соревновательной деятельности – фиджитал спорта среди студентов и преподавателей образовательных организаций.

Несмотря на большую популярность фиджитал-спорта многие преподаватели испытывают затруднения в его реализации, что препятствуют успешному развитию и внедрению фиджитал-спорта в образовательную сферу.

Многие общеобразовательные школы Московской области, будучи недостаточно осведомлены, не признают фиджитал-спорт как полноценную дисциплину и не предоставляют необходимого финансирования для её преподавания.

В настоящее время мало квалифицированных экспертов, которые могут эффективно обучать учеников в этой сфере. Отсутствие профессиональных тренеров и преподавателей является основной проблемой внедрения фиджитал-спорта в Московской области.

Для преодоления этих проблем необходимо разработать программу повышения квалификации по образовательным методикам в области преподавания фиджитал-спорта.

Фиджитал-спорт – будущее, пришедшее в настоящее, чтобы помочь нам быть здоровыми, активными и счастливыми.

Признание этого позволит серьезно и внимательно относиться к этой дисциплине, что в перспективе обеспечит эффективное и качественное ее преподавание и откроет двери ученикам и студентам в мир бесконечных возможностей, который предлагает фиджитал-спорт.

Будущее фиджитал спорта представляет огромный потенциал для развития и инноваций, что делает его одной из самых перспективных отраслей в мире спорта.

Список использованной литературы

1. Галицын, С.В. Перспективы развития фиджитал-спорта на студенческом уровне/ С.В. Галицын, О.З. Зиганшин, П.Д. Попов, Г.Р. Волошин //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8 (222). – С. 87- 92.
2. Лубышева, Л.И. Фиджитал-спорт – Инновационный проект развития внеучебной деятельности студентов /«Теория и практика физической культуры» №7,– 2023. С.101-102.
3. Фирсин, С.А. Цифровая трансформация физической культуры и спорта/Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: сборник трудов IV Международной научно-практической конференции // Ред. колл.: Т.Ю. Маскаева, М.А. Овсянникова. – М.: РУТ (МИИТ), 2022. – С. 251-255.
4. Фирсин, С.А. Чат-боты в процессе физического воспитания / С.А. Фирсин, С.А. Кораблин, Е.А. Дегтярев, В.В. Беляничева //Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – Москва: АСОУ, – 2023. — С.210-216. URL: <https://asou-mo.ru/media/download/8945> (дата обращения 20.11.2023 г.)

УДК 378.4

**ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА В СОВРЕМЕННОМ
ОБЩЕСТВЕ**

**THE IMPORTANCE OF PHYSICAL TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS IN MODERN
SOCIETY**

Чуб Я.В., к.п.н., доцент,

Степин Г.В., доцент,

Уральский государственный университет путей сообщений, г. Екатеринбург

Chub Y.V., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Stepin G.V., senior lecturer,

Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg

Аннотация

В статье проведен анализ запроса современного общества к физической подготовленности молодых людей студенческого возраста. В связи с повышенной нестабильностью политической обстановки в мировом пространстве выявлена необходимость усиленного развития таких физических качеств выпускников вузов как сила, быстрота, выносливость. Определен уровень физической подготовленности студентов на текущем этапе и направления в построении учебного процесса по физической культуре в вузе в дальнейшем.

Abstract

An analysis of the demand of modern society for the physical fitness of young people of student age was carried out. Due to the increased instability of the political situation in the global space, the need for enhanced development of such physical qualities of university graduates as strength, speed, endurance has been identified. The level of physical fitness of students at the current stage and the directions for building the educational process in physical education at the university in the future have been determined.

Ключевые слова: физическая культура, комплекс «Готов к труду и обороне», физическая подготовленность.

Keywords: physical culture, "Ready for Labor and Defense" complex, physical fitness.

Физическая подготовка молодых людей в современном мире играет важную роль не только в поддержании здоровья, организации активного отдыха и подготовке к трудовой деятельности, но и выполнении гражданского долга по службе в армии и защите государства. Без хорошей физической подготовки невозможно действовать в полевых условиях и обращаться с самой сложной техникой в различных видах вооруженных сил.

Физическая культура в вузе является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности молодых людей. Годы пребывания студента в вузе являются важным этапом в формировании духовных и патриотических качеств будущего выпускника. «Физическая культура и спорт» в вузе как учебная дисциплина объединяет в единой системе разнообразные средства и методы, направленные на развитие и совершенствование физических и психических сил [6], играющих важную социальную роль, в том числе и в подготовке к военной службе.

Учебный процесс по физической культуре представляет собой разностороннее воспитание, направленное на достижение целостности знаний о человеке, его способностях, его жизненных ценностях, умений рационального использования ресурсов организма и удовлетворения притязаний к самореализации и самоактуализации в своей жизнедеятельности. Занятия по физической культуре помогают студенту понять свое место в изменяющемся обществе, сформировать систему ценностей, сознательно следовать его запросам и требованиям, в том числе сформировать физическую и психологическую готовность к военной службе. Физическая культура и спорт являются прекрасным инструментом в воспитании таких социально значимых качеств, как трудолюбие, самопожертвование, достоинство, долг, честь и верность [2].

Средства дисциплины «Физическая культура и спорт» широки и многообразны. В процессе подготовки успешно сочетаются как практические и теоретические учебные занятия, так и внеучебные занятия в секциях, массовые патриотические физкультурно-оздоровительные мероприятия и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Применение разнообразных форм двигательной активности студента повышает интерес к занятиям, увеличивает их долю в режиме недельного/месячного циклов и, как следствие ведет к формированию устойчивого уровня физической подготовленности молодых людей.

Общепризнанным критерием оценки физической подготовленности человека в нашей стране является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1]. ГТО – это комплексное мероприятие, созданное с целью оценки уровня физической подготовленности граждан Российской Федерации, включая молодежь призывного возраста [3, 4]. В самом названии отражено, что этот комплекс направлен не только на труд, но и на оборону страны. Участие студентов в ГТО является важной составляющей процесса физической подготовки студентов. Набирая достаточные кондиции, студенты имеют возможность проверить свои достижения посредством различных тестов. Измерение сформированности силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости можно в таких дисциплинах, как бег, плавание, прыжки в длину, поднимание/опускание туловища, подтягивания, сгибание/разгибание рук в упоре лежа и другие. Успешное прохождение тестов

ГТО подтверждает высокий уровень физической подготовки студента и является важным достижением в жизни молодого человека.

Сдача норм ГТО имеет большой мотивирующий образовательный и оздоровительный потенциал. Он развивает у молодых людей стойкость, настойчивость, самостоятельность, способность управлять своими эмоциями и действиями, которые им помогут в военной службе. Система ГТО является эффективным средством формирования личностных компетенций учащихся (гражданина, патриота), развития физического здоровья и мотивации к ведению здорового образа жизни [5].

Испытания в рамках комплекса ГТО предусматривают разделение на возрастные категории (ступени), в которых устанавливаются требования и нормы различной сложности. Для оценки подготовленности студентов третьего курса (возрастная категория от 20 до 24 лет – VIII ступень ГТО) различных специальностей Уральского государственного университета путей сообщения (УРГУПС) выбрано несколько упражнений (тестов), отражающих уровень развития таких физических качеств, которые, на наш взгляд, определяют готовность молодых людей к сложным условиям воинской службы. К ним относятся: «бег на 3000 метров» (общая выносливость); «подтягивание из виса на высокой перекладине» (сила); «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (скоростно-силовые способности). Требуемые нормы этой ступени представлены в таблице (Табл.).

Таблица 1- Нормативы испытаний (тестов) мужчин VIII возрастной ступени

№ п/п	Виды испытаний	Достоинство знака ГТО		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег на 3000 м (мин, с)	14,5	13,2	12,0
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	13	16
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244

В проведенном нами эксперименте участвовало 37 студентов 3-го курса основного отделения специализации «Общая физическая подготовка». Тестирование проводилось в плановом порядке в соответствии с программой дисциплины «Физическая культура и спорт» преподавателями кафедры физвоспитания УрГУПС. В качестве аналитических данных был собран материал по результатам прохождения студентами контрольных тестов по трем заявленным упражнениям – «бег на 3000 метров», «подтягивание из виса на высокой перекладине», «прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Сопоставление полученных результатов контрольного тестирования на дисциплине «Физическая культура и спорт» с требованиями норм ГТО позволило провести анализ успешности их прохождения на предмет получения знака отличия ГТО бронзового, серебряного золотого достоинства. На основании

полученных данных были составлены диаграммы процентного соотношения сдавших на значки ГТО. Результаты представлены на рисунках (Рис. 1, Рис. 2, Рис. 3).

Анализ результатов проведенного тестирования в упражнении «Бег на 3000 м» было выявлено, что уровня золотого знака ГТО достигли 5% студентов, серебряного знака – 37 %, бронзового знака – 47 % испытуемых. Не уложились в нормы – 11 % испытуемых. Нужно отметить, что по итогам тестирования в беге на 3000 м 89 % студентов преодолели порог оценивания (бронзовый знак) ГТО. Это соответствует достаточно высокому уровню сформированности физического качества «выносливость» (Рис. 1).

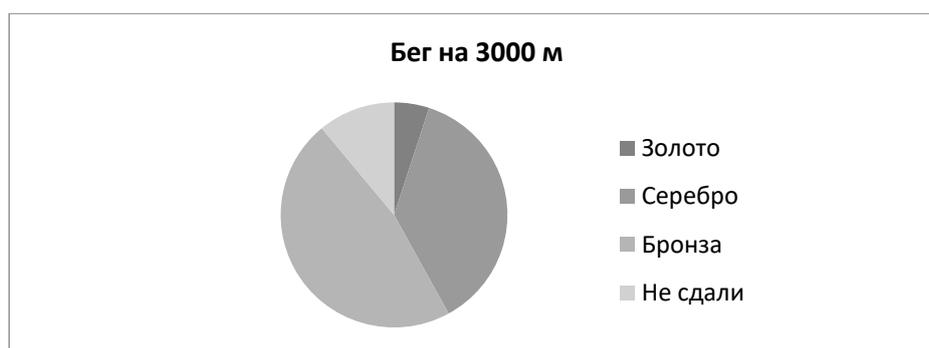


Рисунок 1 – Диаграмма результатов тестирования в упражнении ГТО «Бег на 3000 м»

Анализ тестирования в нормативе «Подтягивание на высокой перекладине» показал, что на золотой знак отличия ГТО смогли выполнить 16 % юношей, на серебряный – 68 %, на бронзовый – 3 %. Не прошли порог оценки на бронзовый значок 13 % студентов. Соответственно, 87 % показали результаты оцениваемые значком ГТО, что свидетельствует о высоком уровне силовой подготовки юношей (Рис. 2).

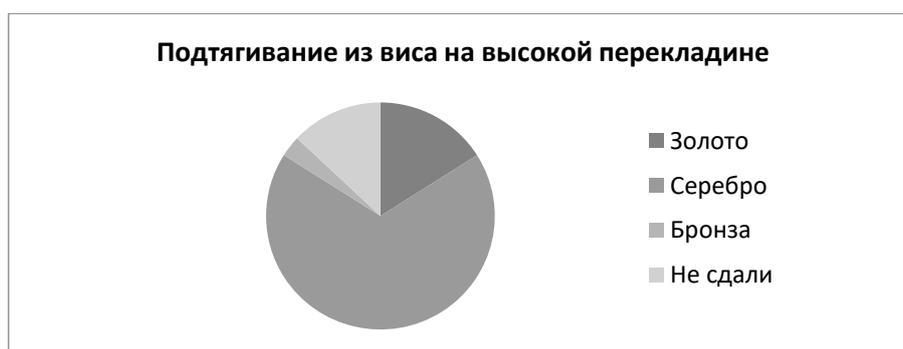


Рисунок 2 – Диаграмма результатов тестирования в упражнении «Подтягивание из вися на высокой перекладине»

В результате анализа тестирования в упражнении «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» выявлено, что норматив на уровне золотого знака отличия ГТО выполнили 37 % студентов, на серебряный – 45 %, а на бронзовый – 2 %. Не уложились в оцениваемый

норматив 16 % студентов. 84 % испытуемых прошли порог минимальной оценки. Таким образом, нами сделан вывод, что студенты имеют достаточно высокий уровень развития скоростно-силовых способностей (Рис. 3).



Рисунок 3 – Диаграмма результатов тестирования в упражнении «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Таким образом, во всех трех заявленных упражнениях юноши показали хорошие результаты. Выявленный высокий уровень силовых, скоростно-силовых и функциональных способностей, актуальных для молодого человека в нестабильном обществе, позволяет сделать вывод о достаточности организационно-методических условий подготовки студентов на дисциплине «Физическая культура и спорт» в УрГУПС. Результаты анализа физической подготовленности показали, что студенты УрГУПС имеют хорошую физическую форму для выполнения своего воинского долга и служению Отечеству.

Современная организация занятий физическими упражнениями в вузе создает все условия не только для формирования физических и психических качеств, но и воспитывает волевые и духовные качества студентов. Дисциплинированность, ответственность и сознательное отношение к выполняемой физкультурной деятельности становятся предпосылками к проявлению чувств патриотизма, сострадания и справедливости.

Список использованной литературы

1. Волюнкина А. В. Модель внедрения ГТО в высшем учебном заведении в свердловской области: введение поощрений / А. В. Волюнкина, В. А. Шемятихин // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 22-25.
2. Драндров Г. Л. Характеристика интереса студентов к физической культуре / Г. Л. Драндров, В. А. Бурцев, А. З. Шамгуллин // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 3. Ч. 2. – С. 383–387. МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ИННОВАЦИОННАЯ НАУКА» №6/2015 ISSN 2410-6070 247

3. Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». URL: <http://www.gto-normy.ru/> (дата обращения: 23.05.2023)
4. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне" (ГТО)» // Российская газета. 26.03.2014. № 68.
5. Югова Е. А. Внедрение системы ГТО как фактор развития здоровьесберегающей компетентности / Е. А. Югова // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С.100-103
6. Чуб Я.В. Профессионально ориентированная подготовка студентов на занятиях по физической культуре в вузе / Я.В. Чуб // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта // Научно-теоретический журнал, 3(169) – 2019 – С 384–388..

УДК 796

АСПЕКТЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЁЖИ В ФУТБОЛЬНЫЕ ФАН-КЛУБЫ

ASPECTS OF ATTRACTING YOUNG PEOPLE TO FOOTBALL FAN CLUBS

Щадилова И.С., к.п.н., доцент,

Российский университет транспорта, г. Москва

Лебедева О.Л., доцент,

Тульский государственный университет, г. Тула

Shchadilova I.S., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Russian University of Transport, Moscow

Lebedeva O.L., the senior lecturer,

Tula State University, Tula

Аннотация

В статье рассматривается вопрос оптимизации работы с болельщиками в профессиональных футбольных клубах. Управление взаимоотношениями с болельщиками имеет решающее значение для успеха и устойчивости спортивных организаций. В этой работе рассматриваются стратегии, используемые московским футбольным клубом при организации своей работы с болельщиками, и анализируются положительные результаты, полученные благодаря их подходу. Изучая практику ФК «Спартак- Москва», известного футбольного клуба, данное исследование призвано дать ценную информацию об эффективном управлении привлечением болельщиков и его влиянии на общую эффективность спортивных организаций.

Abstract

The article discusses the issue of optimizing work with fans in professional football clubs. Fan relationship management is critical to the success and sustainability of sports organizations. This paper examines the strategies used by the Spartak Moscow football club in organizing its work with fans, and analyzes the positive results obtained thanks to their approach. Studying the practice of FC Spartak Moscow, a well-known football club, this study aims to provide valuable information about the effective management of attracting fans and its impact on the overall effectiveness of sports organizations.

Ключевые слова: болельщики, профессиональный футбол, фан-клуб

Keywords: fans, professional football, fan club.

Актуальность. В современном спорте индустрия спорта является влиятельным сектором экономики, который позволяет повысить социальный уровень жизни населения, обеспечить снижение психологической напряженности в обществе, увеличит количество рабочих мест, создать материально техническую инфраструктуру. Привлекающая своей зрелищностью, пользой, социальной значимостью двигательная активность поощряется на всех уровнях государственной власти. В принятой Правительством РФ распоряжении № 3081-р от 24.11.2020г. «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года», предусматривается поддержку интереса граждан к занятиям физической культурой. Однако, отмечается зависимость профессионального спорта от финансирования государственными компаниями (футбола, в частности, до 30%), рекомендуется постепенно создавать условия ухода от такой практики [1,2].

Сущность профессионального футбола заключена в подготовке спортсменом высокой квалификации, организации спортивного зрелища, создания условий инвестирования в спорт, приобщение населения к здоровому образу жизни. Специалисты предсказывают резкий рывок развития футбола только при условии своевременного современного управленческого подхода по всем основным направлениям. Обозначая футбол, как общенациональное увлечение в «Общенациональной стратегии развития футбола в Российской Федерации на период до 2030года», утвержденной на конференции РФС от 08 апреля 2017года, обозначена концепция, что футбол-это больше чем игра, потому что является результатом деятельности различных слоев населения по различным параметрам вовлеченности. Бизнес, связанный с футболом, реализует свои бизнес-идеи во многом за счет широких масс болельщиков. Их количество у именитых клубов исчисляется многими сотнями тысяч человек. Именитые клубы имеют большую популярность за счет своих достижений, идентичности, яркости спортивно мастерства игроков. Болельщик выражает симпатию к своей команде, поддерживая

ее в социальных сетях, подписываясь на интернет-сайты и трансляции, оплачивая покупки абонементов, билетов, в замен ожидая яркого зрелища, качественной игры, побед, взрывных эмоций [3].

Целью и задачей исследования стало изучения опыта взаимодействия с болельщиками в футбольных клубах России.

Результаты и обсуждение. Все клубы Российской премьер-лиги осознают важность взаимодействия с болельщиками и фан-клубами. К мнению представителей фан-клубов прислушивается менеджмент клубов, которому приходится оперативно реагировать на запросы, предложения, пожелания. Подразделения, отвечающее за маркетинг, используют весь спектр инструментария для формирования имиджа клуба, продвижения его бренда, рекламных проектов, взаимодействием со спонсорами [4].

Самым распространенным способом коммуникации с фанатами, применяемый футбольными клубами, это создание официального сайта, различных аккаунтов в доступных социальных сетях. Изложение материала обычно строится по определенным пунктам:

- освещаются трансферные изменения (завершенные сделки и переговорный процесс, публикуются таблицы перехода, знакомят с биографией игроков, публикуют интервью). Такая работа позволяет привлечь внимание аудитории к предстоящему сезону, делать самостоятельные прогнозы, давать «пищу для обсуждения», удерживая внимание даже во внеигровой период;

- подробно, чтобы создать ощущение живого участия и причастности к клубу и игрокам, освещается работа на предсезонных сборах, контрольных играх. Дается информация о физическом и техническом состоянии как отдельных игроков, так и всего состава в целом, подробно ведется разбор квалифицированными специалистами тренировочных и товарищеских матчей.

- вовремя игрового сезона публикуются превью матчей, прогнозы специалистов на результат, создаётся чат, в котором болельщики могут высказать своё мнение по тому или иному волнующему вопросу.

- публикуется послематчевая аналитика, комментарии тренеров, игроков, специалистов, фото и видео-материалы, интересные моменты игр и интервью.

Все предпринимаемые меры позволяют, расширить границы популярности клуба, иметь контакт и видеть мнение аудитории, не тратя большого количества средств. Призывают людей к участию в благотворительности, рекламных акциях, конкурсах, увеличивать количество зрителей, предлагая выезды на игры.

Еще одним инструментом привлечения внимания зрителей к клубу является билетные и программы лояльности. Такие мероприятия позволяют развивать новые инновационные

подходы к формированию продуктивных взаимодействий с болельщиками. Не остаётся незамеченным ни один аспект активности зрителя: учитывается количество посещенных матчей в течении сезона, сумма покупок билетов, сувениров, атрибутики, что позволяет начислять либо поощрительные баллы, либо применять кэшбек. Такие цифровые площадки современны. Для расширения заинтересованной аудитории [5].

Список использованной литературы

1. Изаак С.И. проблемы и способы повышения интереса населения к занятиям спортом / С.И. Изаак, И.С. Щадилова, Е.А. Миронова //Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта.2020. № 7 (185). С. 149-152.
2. Постол О.Л. Особенности влияния физической активности на студентов Российского университета транспорта/ О.Л. Постол, П.С. Аленькина, Ю.А. Тюрина // актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов транспортной отрасли. Сборник трудов Международной научно-практической конференции. 2019. С. 117-120.
3. Трифонов Ю. А. Личностные особенности футбольных фанатов// Ю.А. Трифонов // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии, 2016. №2. С. 59-65.
4. Шमितько С. Н. О фэйерах и красивом футболе / С. Н. Шमितько // Физкультура и спорт. 2018. № 11. С. 11-15.
5. Щадилова И.С. Особенности управления зарубежным футбольным клубом // И.С. Щадилова, Н.А. Мерзликин// Государственная политика управления в области спорта, туризма, сервисной деятельности. Всероссийская научно-практическая конференция. Москва, 2021. С. 151-154.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ
В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

EFFECTIVENESS OF TRAINING COMPETITIVE EXERCISES IN POWERLIFTING

Щетина Б.М., к. п. н., профессор, Заслуженный тренер РФ

Дальневосточный государственный университет путей сообщения, г. Хабаровск

Shchetina B.M., the candidate of pedagogical sciences, professor, Honored trainer of the
Russian Federation

Far Eastern State Transport University, Khabarovsk

Аннотация

Пауэрлифтинг в ДВГУПС является популярным и знаковым видом спорта. Достижение высоких спортивных результатов зависит, в первую очередь, от эффективности процесса обучения соревновательным упражнениям в дисциплинах пауэрлифтинга. Критериями этого процесса являются: соответствие показателей техники спортсменов модельным характеристикам сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов, а также степень владения двигательными действиями и, конечно же, временем, затраченным на обучение. Процесс этот сложен и многогранен. Однако в практической деятельности существуют методические приемы, позволяющие ускорить процесс обучения и повысить его эффективность. Одним из аспектов улучшения этого процесса является использование теоретических знаний по проблемам технической подготовленности и, особенно, правил соревнований.

Abstract

Powerlifting in DVGUPS is a popular and iconic sport. Achieving high sports results depends, first of all, on the effectiveness of the training process for competitive exercises in the disciplines of powerlifting. The criteria of this process are: the compliance of the athletes' technique indicators with the model characteristics of the strongest domestic and foreign athletes, as well as the degree of mastery of motor actions and, of course, the time spent on training. This process is complex and multifaceted. However, in practice, there are methodological techniques that allow you to speed up the learning process and increase its effectiveness. One of the aspects of improving this process is the use of theoretical knowledge on the problems of technical preparedness and, especially, competition rules

Ключевые слова: дисциплины пауэрлифтинга, обучение, технические правила, методические приемы.

Keywords: powerlifting disciplines, training, technical rules, methodological techniques.

Эффективность процесса обучения двигательным действиям зависит от сложности упражнений, которым обучают, от способностей спортсменов к обучению двигательным действиям, от их предварительной технической и физической подготовленности, от знаний и педагогического мастерства наставников и рационального использования ими дидактических принципов и методов обучения [2, 3].

Многолетний опыт работы в качестве преподавателя курса “Теория и методика тяжелой атлетики и пауэрлифтинга”, “Физическая культура” и “Элективные курсы по физической культуре и спорту”, а также тренера сборных команд в Дальневосточной государственной академии физической культуры и Дальневосточном государственном университете путей сообщения позволил проанализировать процесс обучения двигательным действиям соревновательной программы в пауэрлифтинге и выявить особенности и закономерности, связанные с обучением и совершенствованием техники соревновательных упражнений в зависимости от уровня теоретической подготовленности по исследуемому аспекту.

В особенностях способов выполнения соревновательных упражнений заложены стандарты, регламентированные Техническими правилами вида спорта. Следует учитывать, что Международная федерация пауэрлифтинга регулярно совершенствует действующие правила. Об этом свидетельствуют недавние изменения, которые затронули правила выполнения жима лежа [1].

Известно, что теоретическая подготовленность спортсменов по теории и методике пауэрлифтинга из вышеназванных высших учебных заведений отличается существенно из-за профиля вузов. В связи с этим, студенты ДВГАФК имеют знания по специализации, которые пополняются и совершенствуются из года в год. Более того, в учебной программе предусмотрен раздел Правила соревнований. Знание их способствует лучшему восприятию положений и требований в процессе практического обучения и дальнейшего совершенствования двигательных действий [2].

Применяя метод педагогического наблюдения установлено, что студенты, выполняя упражнения со штангой на учебных занятиях по дисциплине Физическая культура, в технической подготовленности уступают спортсменам. Главной причиной является отсутствие соревновательного фактора. Как правило, их внимание сосредоточено на улучшении здоровья и телосложения.

В учебно-тренировочном процессе в ДВГУПС для эффективности обучения технике соревновательных упражнений необходимо ознакомить занимающихся не только с существующими алгоритмами обучения и двигательной структурой упражнений, но и с

правилами соревнований. Знание кинематической, динамической и ритмической структуры движения спортсмена и штанги, и конечно же, правил соревнований, повысит доступность и эффективность обучения [3, 4].

В процессе обучения двигательным действиям тренер должен аргументированно указывать на погрешности и ошибки выполнения упражнений с позиций правил соревнований. Спортсмен будет знать и стремиться осознанно выполнять задания, так как от этого зависит оценка судейской тройки на помосте.

В качестве дополнительного методического приема для восприятия двигательного действия и в дальнейшем его выполнения можно использовать наглядность. При этом, наиболее лучшим вариантом является не демонстрация фото и видео наглядности, а выполнение упражнений спортсменами с хорошей, стабильной техникой и высокой спортивной квалификацией. Более того, в общении они передают ощущения, которые испытывают во время подъема штанги и на чем особенно концентрируют внимание.

Используя полученные теоретические знания на практике, спортсменам будет легче управлять звеньями кинематической цепи своего тела, принимать правильное положение в граничные моменты фаз и частей упражнения. Знание о динамической и ритмической структуре упражнения позволит контролировать взаимосвязь воздействия усилия на опору и усилия, прилагаемое к снаряду во время подъема, а также изменение скорости подъема штанги во время выполнения упражнения.

Следовательно, учет положений Технических правил пауэрлифтинга в процессе обучения технике выполнения упражнений соревновательной программы позволяет аргументированно и эффективно формировать двигательные действия на основе алгоритмов последовательности обучения и корректировать их в соответствии с ростом спортивного мастерства, а также с дальнейшими изменениями правил соревнований.

Список использованной литературы

1. Щетина Б.М. Особенности процесса обучения жиму лежа в связи с изменением технических правил / Б.М. Щетина, А. Ю. Шилов // Физическая культура и спорт в современном обществе. Материалы Всероссийской научной конференции. Хабаровск, 2023. С .247-252.
2. Щетина Б.М. Особенности процесса обучения троеборью классическому / Б.М. Щетина // Физическая культура и спорт в современном обществе. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Хабаровск, 2021. С .276-280.
3. Щетина Б.М. Теоретический аспект как важный компонент технической подготовленности в пауэрлифтинге (троеборье классическом) / Б.М. Щетина, М.Б. Щетина // Современные

проблемы физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской научно - практической конференции. Хабаровск, 2019. С.261 – 264.

4. Щетина Б.М. Экспериментальное обоснование методики обучения и совершенствования техники тяги в классическом силовом троеборье / Б.М. Щетина, М.Б. Щетина // Современные проблемы физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской научно - практической конференции. Хабаровск, 2016. С.230 – 231.

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В
ТРАНСПОРТНОЙ ОТРАСЛИ**

Сборник материалов V Международной научно-практической конференции

Редакционная коллегия:

Т.Ю. Маскаева, к.п.н., доцент, АБП, кафедра ФКС РУТ
М.А. Овсянникова, к.п.н., АБП, кафедра ФКС РУТ

Российский университет транспорта (МИИТ)

Москва, 2023 г.