

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КУЗБАССА
ФГБОУ ВО «СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
ГАУ «ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СБОРНЫХ КОМАНД
КУЗБАССА»

ЗАДАЧИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Материалы Всероссийской научно-практической конференции
(20–24 апреля 2026 г.)

© Авторы научных статей, 2026

© Кемеровский государственный
университет, 2026

ISBN 978-5-8353-3475-9

Об издании – [1](#), [2](#), [3](#)

Кемерово 2026

ББК Ч51я431
УДК 796/799:379.5
3 15

Научный редактор С. Ю. Иванова

3 15 Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Всероссийской научно-практической конференции (20–24 апреля 2026 г.) / науч. ред. С. Ю. Иванова; Кемеровский государственный университет. – Электрон. дан. (объем 2,0 Мб). – Кемерово, 2026. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: Intel Pentium (или аналогичный процессор других производителей), 1,2 ГГц; 512 Мб оперативной памяти; видеокарта SVGA, 1280x1024 High Color (32 bit); 5 Мб свободного дискового пространства; операц. система Windows XP и выше; Adobe Reader. – Загл. с титульного экрана. – Текст: электронный.

ISBN 978-5-8353-3475-9

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции. В статьях освещены тенденции развития и проблемы в области физической культуры и спорта, исторические аспекты физической культуры и спорта, современные проблемы и перспективы развития спортивной отрасли, современные технологии спортивной подготовки, инновационные методики в физической культуре и спорте, направления развития цифровых технологий в сфере физической культуры и спорта, приоритеты развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современных условиях и др. Материалы сборника представляют интерес для научных и научно-технических работников, преподавателей, аспирантов, студентов вузов.

Ответственность за аутентичность и точность названий, цитат и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов. Материалы публикуются в авторской редакции.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ББК Ч51я431
УДК 796/799:379.5

ISBN 978-5-8353-3475-9

© Авторы научных статей, 2026
© Кемеровский государственный университет, 2026

Текстовое электронное издание

Минимальные системные требования:

Компьютер: Intel Pentium (или аналогичный процессор других производителей), 1,2 ГГц; ОЗУ 512 Мб; 5 Мб свободного дискового пространства; видеокарта SVGA, 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM

Операционная система: Windows XP и выше

Программное обеспечение: Adobe Reader

© Авторы научных статей, 2026

© Кемеровский государственный
университет, 2026

Оглавление

Показатели физической подготовленности обучающихся 5-11 классов довузовских образовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации Руев Д.В., Башта Л.Ю.	8
Деятельность добровольно спортивного общества «Локомотив» на страницах периодических изданий Кемеровской области 1950-1970 гг. Кушнеров Д.Н.	13
К биографии Валентина Дмитриевича Труфанова Челомбитко М.А.	19
ДСО Динамо в Кемеровской области на основе анализа игр футбольного клуба в 1943-1956 гг. Ветлугаева Е.С.	23
Деятельность Кемеровского областного совета ДСО «Медик» 1943 — 1951 гг. Червева О.П.	28
Проблема ранней спортивной специализации и пути сохранения спортивного резерва в детско-юношеских спортивных школах Овчинникова С.Д., Иванова С.Ю.	34
Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста Галимова А.С., Жуков Р.С.	39
Разработка комплекса лечебной физической культуры для самостоятельных занятий в домашних условиях студентов специальной медицинской группы Б с патологией тазобедренных суставов Киселев Я.В., Сметанина К.О., Турчанова С.В.	44
Обоснование комплексной методики распределения спортсменок в индивидуальные и групповые дисциплины художественной гимнастики на учебно-тренировочном этапе Мингазова Т.Э., Мясникова Т.И.	49
Результаты выступлений сильнейших армрестлеров и команд на чемпионатах России Белоусова И.Н., Никулин И.Н., Жерновой А.С.	54
Различия в выполнении стартового разгона в спринте и беге с барьерами спортсменов второго и третьего спортивных разрядов, специализирующихся в барьерном беге Сорокин С.А., Солодченко Д.Д.	58
Фиджитал-технологии в скалолазании: современное состояние и перспективы развития Чечеткина Д.А, Голубева О.А.	64
Влияние регулярных занятий физической культурой на снижение уровня стресса у студентов ИТ-специальностей Рявкина В.Д., Умутбаев И.Л.	69

Современное состояние и перспективы развития современных видов спорта в регионе (на примере пилонного спорта в Челябинской области) Голубева О.А., Луговая М.А., Глухова Т.Ф.	74
Методы диагностики психофизиологического состояния спортсменов игровых видов спорта при гипоксической тренировке У Чжолин, Сечин Д.И.	79
Современные методы планирования нагрузок в пауэрлифтинге Горностаев А.И., Соловьев С.А.	83
Комплекс игровых упражнений для совершенствования тактики применения подач бадминтонистов в мужском одиночном разряде Пересецкий Е.В., Лаптев А.И.	88
Центры раннего физического развития детей как элемент региональной инфраструктуры физической культуры и спорта Урманова А.И., Хабибуллин А.Б.	95
Развитие физической культуры и спорта в Советский период: достижения, противоречия и уроки для современности Урманова А.И., Хабибуллин А.Б.	100
Использование фитнес-трекеров в современной спортивной подготовке Сулова Е.В., Кашицына А.А.	104
Специфика функционирования, роль и новые форматы спортивной журналистики в социальных сетях Калугин Н.К., Жуков Р.С.	108
Опыт Тюменской областной федерации спортивного метания ножа по реабилитации защитников Отечества Дроздов С.В., Барнёва Н.Н.	113
Физическая реабилитация лиц среднего возраста после перенесённой пневмонии: анализ результатов восстановления показателей дыхательной системы Воскресенский А.Н., Иванова Н.Л.	119
Дифференцированная методика плиометрической тренировки боксеров-любителей Иордании Аль-Шбуль Мунтасир Айман Анвар.	124
Учет психофизиологических особенностей юных спортсменов-подростков, занимающихся в организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности Смышляев Д.В., Кириченко В.В., Жукова Ю.С.	130
Алгоритмизация и моделирование тренировочного процесса на основе анализа данных мониторинга Хабибуллин А.Б., Сайфутдинова А.Е.	137
Роль КУДО в реализации Указа Президента РФ «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных	

российских духовно-нравственных ценностей» Берлинтегер А.Б., Пикалин Р.Н.	142
Особенности подготовки спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации Тарнягина П.Е., Абрамова М.А.	149
Развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современных условиях: приоритеты и результаты Непомнящих Е.А., Баканов М.В.	154
Развитие взрывной силы шорт-трекеров на учебно-тренировочном этапе подготовки Шевченко Е.И.....	159
Эффект применения концепции проприоцептивной нейромышечной фасилитации (ПНФ) на раннем послеоперационном этапе реабилитации после чрезвертельного перелома бедренной кости Пономарева С.А., Ткаченко С.А.	163
Актуальные проблемы и пути решения подготовки спортивного резерва в физкультурно-спортивных и образовательных организациях Карпов Н.Н.	169
Модернизация учебно-тренировочного процесса в области физической культуры и спорта Карпов Н.Н.	173
Определение перспектив и направлений исследований для оптимизации тренировочного процесса на коротких барьерных дистанциях на основе анализа современных отечественных и зарубежных источников Солодченко Д.Д., Сорокин С.А.	177
Организация деятельности центров раннего физического развития детей Савченко Е.А., Мясникова Т.И.	183
Педагогический контроль технической подготовленности флорболистов Быков А.В., Созинов С.А.	189
Генезис наименования формально организованной общности людей, проходящей спортивную подготовку Самсонов И.И.	194
Возможности статистического анализа игровых действий футзалистов-вратарей для повышения эффективности тренировочного процесса Соколов А.О ., Завьялова Т.П.	200
Транслингвальная нейростимуляция и big data как драйверы новой научной парадигмы Тарадина Л.Д.....	205
Возможности адаптивного физического воспитания в коррекционно- педагогическом сопровождении детей дошкольного возраста с расстройством аутистического спектра Евсикова Н.Ю., Зинченко Е.Е., Крицына М.А.....	210

Современные подходы к организации спортивной подготовки молодёжи в условиях цифровизации физкультурно-спортивной деятельности Круглов Н.С., Иванов А.А.	215
Исторические этапы становления и институционализации роуп скиппинга (спортивной скакалки) в России и мире Бойко В.В.	221
Уровневая модель экстренной психологической помощи спортсменам в зависимости от уровня тревожности на разных этапах подготовки Парфенова Т.А.	227
Влияние занятий физической культурой на качество сна студентов Егупова С.П., Иванова С.Ю.	233
Развитие адаптивной физической культуры при наблюдении за птицами во время хождения на лыжах и при северной ходьбе для реабилитации мужчин с посттравматическим стрессовым расстройством Соловьев С.А., Маргарян С.Л., Чепенко Н.П.	238
Влияние занятий аквааэробикой на функциональное состояние женщин второго периода зрелого возраста Гриценко М.А., Кудря О.Н.	242
Актуальные проблемы и пути решения подготовки спортивного резерва в физкультурно-спортивных и образовательных организациях Крашакова В.И., Терентьев А.Е.	247
Применение современных сенсорных технологий для контроля техники удара в боксе (на примере дисциплины «удар на силу») Цуй Хунда, Горбачев С.С.	253
Оптимизация ресурсного обеспечения адаптивного плавания в Сибирском федеральном округе Симонова А.Г., Аикин В.А.	257
Значение оценки кинематических характеристик штанги при классификации и управлении тренировочной нагрузкой в парапауэрлифтинге Налетов А.А.	262

УДК 796.011.1

**ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ДОВУЗОВСКИХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МИНИСТЕРСТВА
ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

РУЕВ Д.В.¹, аспирант, ruev@mail.ru

БАШТА Л.Ю.², к.п.н., доцент, liudmila.bashta@yandex.ru

1 Московский государственный университет спорта и туризма,

Москва, Россия

*2 Сибирский государственный университет физической культуры и
спорта, Омск, Россия*

Аннотация. Проблема физической подготовки обучающихся в суворовских военных училищах и кадетских корпусах в настоящее время актуализирована необходимостью формирования базы для современной военно-прикладной подготовки. Силовые, скоростные качества и выносливость являются наиболее востребованными в современных условиях подготовки будущих офицеров армии и флота. показатели физической подготовленности обучающихся в суворовском училище возрастают от 5 к 11 классу в целом неравномерно: имеются периоды активного прогресса, стабилизации и регресса в старших классах. уровень развития силовых качеств прогрессирует, уровень скоростных качеств и особенно выносливости обучающихся старших классов не имеет значимого прироста. выявленная картина требует оптимизации процесса физической подготовки, прежде всего использования современных средств физической подготовки.

Ключевые слова: обучающиеся в суворовском училище, физическая подготовленность, силовые, скоростные качества, выносливость, уровень оценок

Проблема физической подготовки обучающихся в военных кадетских корпусах и суворовских училищах в настоящее время актуализирована политической ситуацией и вызовами к России со стороны правящей элиты государств, входящих в блок НАТО. Физическая подготовка обучающихся в довузовских образовательных учреждениях Министерства обороны Российской Федерации (ДООУ МО РФ) является неотъемлемой частью образовательного процесса. Высокий уровень физической подготовленности обучающихся – непереносимое условие освоения ими военно-направленной подготовки.

Предмет исследования – физическая подготовленность обучающихся ДООУ МО РФ 5-11 классов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документов, методы математической статистики. Организация исследования: исследование проводилось на базе Тульского суворовского военного училища. В исследовании использованы результаты тестирования обучающихся 5-11 классов ($n=476$).

В ходе исследования были изучены данные протоколов тестирования в следующих контрольных упражнениях: подтягивание на высокой перекладине, бег 60м, бег 1000м. Тестирование выполнялось в конце 2024-2025 учебного года. В ходе математической обработки данных получены средние значения и стандартные отклонения показателей силовых, скоростных качеств и выносливости суворовцев (Таблица 1). Так было выявлено, что силовые и скоростные качества развиваются неравномерно. У подростков 5-7 классов отмечается значимый прогресс показателей силы, с последующей их стабилизацией вплоть до 10 класса и скачком в 10-11 классах. Показатели скоростных качеств в беге на 60м изменяются скачкообразно, в частности отмечен скачок показателей от 5 к 6 классу, от 8 к 9 классу и от 10 к 11. Показатели выносливости возрастают у суворовцев более равномерно, однако также можно отметить скачок данных от 5 к 6 классу. Следует отметить, что полученная картина изменений состояния физических качеств у подростков и юношей 5-11 классов не соответствует дан-

ным физиологов о возрастной динамике развития двигательных качеств мальчиков 11-17 лет [3].

Таким образом, можно сделать заключение, что в начале обучения у подростков отмечается скачкообразное улучшение показателей изучаемых физических качеств, что может быть связано со спецификой подготовки в довузовских образовательных учреждениях военного профиля.

Таблица 1 – Показатели физических качеств обучающихся в суворовском военном училище в 5-11 классах

Классы	Контрольные упражнения		
	Подтягивание	Бег 60м	Бег 1000м
5	5±0,5	10,7±0,17	4:56±0,09
6	8±1,6	10,04±0,12	4:25±0,09
7	12±0,9	9,66±0,13	4:11±0,17
8	11±0,4	9,48±0,2	4:00±0,11
9	12±0,4	8,64±0,18	3:55±0,1
10	15±3,2	8,83±0,31	3:45±0,34
11	19±1,7	7,99±0,17	3:36±0,11

Для оценки показателей физических качеств были использованы нормативы «Наставления по физической подготовке» [1, 2].

Таблица 2 – Средние значения оценок (из 5 баллов) состояния физических качеств обучающихся 5-11 классов

Классы	Контрольные упражнения		
	Подтягивание	Бег 60м	Бег 1000м
5	3,4±0,2	3,24±0,3	3,29±0,21
6	4,26±0,2	4,24±0,2	3,94±0,19
7	4,14±0,29	4,1±0,25	3,9±0,25

8	4,24±0,37	4,24±0,37	4,21±0,16
9	4,3±0,15	4,3±0,15	3,4±0,20
10	4,7±0,57	3,22±1,06	3,56±1,26
11	4,91±0,1	4,03±0,4	3,33±0,64

В исследовании установлено, что в первый год обучения (в 5 классе) суворовцы, не смотря на скачок показателей, достигают в основном удовлетворительного уровня развития изучаемых качеств. Далее оценка силовых качеств подростков прогрессирует. В то же время уровень оценок скоростных качеств снижается в сравнении с показателями в начале обучения. Оценки развития выносливости у обучающихся 8-11 классов существенно регрессируют. Все это указывает на необходимость коррекции с одной стороны нормативов развития физических качеств, с другой - педагогического процесса физической подготовки обучающихся пятых и старших классов довузовских военных образовательных учреждений.

Заключение. Выявленная картина физической подготовленности обучающихся в военных довузовских образовательных учреждениях требует оптимизации процесса физической подготовки и, прежде всего, освоения и использования учителями современных средств физической подготовки.

Список источников

1. Приказ Министра обороны РФ от 30.10.2004 г. № 352 «Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов МО РФ» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.base.garant.ru/6391601> (дата обращения: 22.03.2026).
2. Приказ Министра обороны РФ от 31.07.2013 № 560 «О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденное приказом Министра обороны РФ от 21.04.2009 г.

№ 200» [Электронный ресурс]. - Режим доступа:
<http://base.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70346418> (дата обращения
22.03.2026).

3. Тамбовцева Р.В. Физиологические основы развития двигательных качеств / Р.В. Тамбовцева // Новые исследования. 2011. №1. С. 5-14.

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОБРОВОЛЬНО СПОРТИВНОГО ОБЩЕСТВА
«ЛОКОМОТИВ» НА СТРАНИЦАХ ПЕРИОДИЧЕСКИХ ИЗДАНИЙ
КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ 1950-1970 гг.**

КУШНЕРОВ Д. Н. старший научный сотрудник, forzarossonere@mail.ru

Музей физической культуры и спорта Кузбасса, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье изложен материал о деятельности ДСО «Локомотив» в Кемеровской области на основании периодических изданий, выпущенных в период 1950-70 гг. Описанный период времени ранее нигде не публиковался. Ранние написанные статьи о ДСО «Локомотив» на территории Кемеровской области охватывали промежуток времени начиная с 1979 г.

Ключевые слова: ДСО «Локомотив», первенство, райсовет, футбол, хоккей, хоккей с мячом

Актуальность работы заключается, в рассмотрение деятельности ДСО «Локомотив» в Кемеровской области 1950-70 гг. и приурочена к 90-летию образования ДСО «Локомотив» **целью** исследования является поиск периодических изданий, содержащих информацию о деятельности ДСО «Локомотив» на территории Кемеровской области. Для достижения цели были поставлены следующие **задачи:** 1) изучение периодических изданий Кемеровской области. Основными **методами** исследования были анализ и синтез. **Организация исследования.** Исследование проводилась в несколько этапов: 1) изучение периодических изданий; 2) нахождение информации о деятельности ДСО «Локомотив» на территории Кемеровской области; 3) сопоставление всех найденных данных, их анализ и синтез; 4) написание статьи.

Результаты. В этом году ДСО «Локомотив» исполнилось 90 лет. 12 января 1936 года указом Наркомата путей сообщения был объявлен днём официального рождения спортивного общества «Локомотив». В общество входили работни-

ки железной дороги, члены их семей, а также учащиеся в учебных заведениях в системе наркомата путей сообщений.

ДСО «Локомотив» в Кемеровской области. Первые шаги спортивной организации совпали с электрификацией Беловского отделения железной дороги. В 1937 году железнодорожный узел пополнился студентами, которые были направлены на работу по электрификации, и именно она дала толчок к появлению интереса занятием физической культурой и спортом у работников железнодорожного Беловского узла. В паровозных и вагонных депо, а также и во многих коллективах предприятий, учреждениях, разрабатывались мероприятия и перспективные планы по развитию физической культуры спорта. Создавались физкультурные советы на предприятиях. В то время каждый коллектив в узле, как и на станциях имели свои спортсооружения. [4]. В составе дорожной спортивной организации Западно-Сибирской железной дороги постепенно развивались коллективы физкультуры станций городов: Новокузнецка, Тайги, Топок. Появлялись команды «Локомотива» в игровых видах спорта, таких как футбол, хоккей, и хоккей с мячом. Так, в 1957 году на первенстве Томской железной дороги футболисты Тайгинского «Локомотива» завоевали I место. Стоит отметить что в этом турнире принимали участие 9 команд. Помимо Тайгинского «Локомотива» это футболисты пристанционного поселка Кулунды, Беловского «Локомотива», Томского электромеханического института инженеров транспорта, Топкинского «Локомотива», Новосибирского «Локомотива», Барнаульского-ремонтного завода, Барнаульского «Локомотива» и поселка Инского. Выиграв все 8 игр и забив при этом 29 мячей, пропустив при этом только 8, футболисты «Локомотива» города Тайга получили кубок Томской железной дороги. [7]. Футболисты Тайгинского Локомотива также выигрывали первенство Западно-Сибирской железной дороги и в 1964 г. Игры первенства тогда проходили на Беловском стадионе Локомотив. [6]. Локомотив Тайга принимал участие и в первенстве области, но больших успехов там не достиг. Доброй традицией футболистов города Тайги были товарищеские встречи в день физ-

культурника. На стадионе Локомотив проходили игры с футболистами ДСО Спартак, Труд, и с другими футбольными командами области.

В первенстве РСФСР по хоккею выступала команда Локомотив из города Новокузнецка (управления Сталинскстройпуть), которая была создана в 1959 г. В газете «Кузнецкий рабочий» была написана статья по поводу плохой организации команды, состав молодой и тот нестабильный, дисциплина команды слабая, о чем свидетельствует последняя игра команды против Томского политехнического института, которая закончилась с разгромным счетом 15:0. Проблема также заключалась в плохой работе организаторов и руководителей спортивной жизни города, не проводилась никакая массово-воспитательная работа. [14]. Возможно, как раз выход такой критикующей статьи дала свои плоды. Поскольку те же молодые хоккеисты в 1961 году выиграли первенство ЦС ДСО «Локомотив», стоит отметить, что средней возраст коллектива был 19 лет, для сравнения средней возраст их соперников был 26-27 лет. [13].

Свои команды по хоккею с мячом имелись в городах Новокузнецка, Тайги, Топок. Так, хоккеисты ДСО «Локомотив» города Новокузнецк в 1955 г. заняли второе место в первенстве города [9]. Хоккеисты Тайги заняли второе место на первенстве Томской железной дороги 1959 г. [3]. На соревнованиях по хоккею с мячом в зачет III зимней Спартакиады ДСО «Локомотив» 1970 г., три команды набрали по 6 очков и призовые места определялись по соотношению забитых и пропущенных мячей, и хоккеистам Тайги не хватило лишь 3 мячей, чтобы занять второе место. [10]. В свою очередь Топкинские хоккеисты в 1973 г. выиграли первенство Западно-Сибирской железной дороги [11]. А уже юноши Топкинского «Локомотива» в том же 1973 г. завоевали серебряные медали областных соревнований на приз плетеного мяча уступив в финале кемеровскому «Шахтеру» со счетом 7:2. [12].

В зимний период времени заливались катки на стадионах «Локомотив» в городах Тайга и Белово. Но, к сожалению, это не всегда была качественно выполненная работа. Так стадион в Белово в 1955 г. был плохо залит, на нем было невозможно кататься из-за ям и бугров, руководство местного ДСО «Локомо-

тив» не проявляло никакой инициативы, чтобы хоть как-то исправить сложившуюся ситуацию. [1]. Про Тайгинский стадион тоже была написана критикующая статья о том, что стадион не чистится, не хватает коньков, которых на стадионе насчитывалось всего 72 пары, и то. на некоторых были либо погнуты лезвия, либо отсутствовали шнурки. Так же не соблюдалось время работы катка, часто вечернее время просто не зажигали прожектора, и при работе стадиона до 10 часов вечера он закрывался в 8 часов вечера. Такое отношение к подготовке стадиона к зиме складывало плохое мнение о работе спортивного общества «Локомотив». [8]. В 1958 г. в Междуреченске райсовет ДСО «Локомотив» впервые провел семинар общественных инструкторов по лыжам. 60 часовой семинар прослушали 31 спортсмен, так же учебным планом семинара было предусмотрены соревнования по лыжам, для женщин 5 км. для мужчин 15 км, в ходе которых 5 человек выполнили норматив первого разряда, 12 второго разряда и 6 человек третьего разряда. И в конце были проведены экзамены по теории, практике и судейству, их сдали 29 человек. [15]. В 1959 г. была проведена спартакиада Тайгинского отделения железной дороги по зимним видам спорта, 129 лучших спортсменов ДСО «Локомотив» соревновались в лыжных гонках, конькобежном спорте. Кубок за общекомандное I место получил Тайгинский техникум МПС. [5].

Большую работу ДСО «Локомотив» проводило в летний период времени. Так в 1959 г. на станции Междуреченск была проведена районная спартакиада райсовета ДСО Локомотив по легкой атлетике, настольному теннису, стрельбе. В спартакиаде приняли участие 107 спортсменов из 6 низовых коллективов физкультуры: Бискамжинского, Тебинского, Междуреченского и Кузнецкого участков, а также отделение временной эксплуатации и комбината промышленных предприятий. В общем зачете по легкой атлетике I общекомандное место занял коллектив Междуреченского участка, а в соревнованиях по стрельбе и настольному теннису I место заняли представители Бискамжинского участка. [16]. На стадионах «Локомотив» города Белово и Тайга летом проводились го-

родские соревнования по легкой атлетике, и сдачи норм ГТО работниками железнодорожных узловых участков.

2 апреля 1960 г. в железнодорожном клубе станции Новокузнецк-Пассажирская прошла VI конференция райсовета ДСО «Локомотив». В ней приняли участие делегаты 12 низовых коллективов физкультуры. Из отчетного доклада о деятельности райсовета ДСО «Локомотив», с которым выступал заместитель председателя общества товарищ Пушкарев видны успехи и проблемы райсовета. Так за отчетный период было подготовлено 298 спортсменов разрядников по различным видам спорта. При этом райсовет Локомотива не добился массовости вовлечения работников железной дороги, которых насчитывалось более чем 8 тысяч человек в занятие физкультурой, членами общества являлись только 1034 человека. Не культивировались такие виды спорта как борьба, городки, баскетбол, настольный теннис и ручной мяч. [2].

В городе Мариинске спортсменами ДСО «Локомотив» в 1962 г. членами общества были более 100 человек, работали секции по таким видам спорта как лыжи, волейбол, футбол, настольный теннис, шахматы. [17].

Вывод. Таким образом с привлечением периодических изданий удалось составить и описать деятельность ДСО «Локомотив» в Кемеровской области 1950-70 гг.

Список источников

1. Воробьев А., Тарлаков Е. Каток с буграми и ямами // Знамя Коммунизма. – 1955 – №19 (4467). – 13 февраля. – С.3.
2. Георгиев Д. Массовость – прежде всего // Строитель транспорта. – 1960 – №29 (790). – 8 апреля. – С.4.
3. Демидов Т. Спортивная неделя // Тайгинский рабочий. – 1959 – №14 (3963). – 31 января. – С.4.
4. Денисенко А. Так рождался «Локомотив» // Знамя Коммунизма. – 1985 – №71 (7673). – 13 июня. – С.4.

5. Зорин А. Спартакиада, посвященная XXI съезду КПСС // Тайгинский рабочий. – 1959 – №9 (3958). – 20 января. – С.4.
6. Зяблинцев А. Победили спортсмены Тайги. // Знамя Коммунизма. – 1964 – №89 (4467). – 24 июля. – С.4.
7. Климов В. Тайгинский «Локомотив» - чемпион дороги по футболу // Тайгинский рабочий. – 1957 - №99 (3737). – 17 августа. – С.4.
8. Кошкарёв Ю. На стадионе нет порядка // Тайгинский рабочий. – 1957 – №2 (3640). – 3 января. – С.3.
9. Лебедев Н. Спортивные соревнования // Знамя Коммунизма. – 1955 – №19 (4467). – 13 февраля. – С.3.
10. Ляпин М. В зачет III-й дорожной // Тайгинский рабочий. – 1970 – №29 (5381). – 10 марта. – С.4.
11. Неуструев М. Они стали чемпионами. // Ленинский путь. – 1973 – №32 (3819). – 15 марта. – С.4.
12. Неуструев М. Юные хоккеисты Топок – «серебряные» призеры. // Ленинский путь. – 1973 – №6 (3819). – 13 января. – С.4.
13. Петров Л. С победой тебя «Локомотив»! // Кузнецкий рабочий. – 1961 – №61 (7958). – 26 марта – С.4.
14. Смирнов П. Команде «Локомотив» нужна помощь // Кузнецкий рабочий. – 1960 – №16 (7664). – 23 января – С.2.
15. Орлов В. Семинар общественных инструкторов // Строитель транспорта. – 1958 – №102 (656). – 26 декабря. – С.4.
16. Орлов В. Спартакиада райсовета ДСО «Локомотив» // Строитель транспорта. – 1959 – №54 (711). – 7 июля. – С.4.
17. Шварц М. У спортсменов – транспортников // Вперед – 1962 – №58. – 10 августа. – С.3.

К БИОГРАФИИ ВАЛЕНТИНА ДМИТРИЕВИЧА ТРУФАНОВА

ЧЕЛОМБИТКО М. А., научный сотрудник, mary-abrams11-08@yandex.ru

Музей физической культуры и спорта Кузбасса,

Кемерово, Россия,

Аннотация. Статья посвящена талантливому кемеровскому физкультурнику, участнику Великой Отечественной войны, спортивному судье республиканской категории по футболу и хоккею, бессменному динамовцу - Валентину Дмитриевичу Труфанову. Посредством сопоставления источников информации разных видов, выстроен его жизненный путь, акцент ставится на довоенной и послевоенный периоды.

Ключевые слова: Кемерово, физкультурник, участник Великой Отечественной войны, ДСО «Динамо», судья по спорту

Актуальность. В. Д. Труфанов – известный в г. Кемерово спортивный деятель: физкультурник, спортсмен, судья, функционер ДСО «Динамо», воевавший в Великую Отечественную войну, а также готовящий бойцов на фронт. Проблема заключается в отсутствии биографических сведений о его довоенной и послевоенной жизни. Соответственно, **целью** исследования является публикация данной информации. Для достижения цели были поставлены следующие **задачи:** 1) изучение документов в деле В. Д. Труфанова в Государственном архиве Кузбасса (далее ГАК), 2) сопоставление найденных сведений с данными, имеющимися в музее физической культуры и спорта (далее МФКиСК), в электронных банках данных. Соответственно, использовался сравнительный метод, а также **методы** анализа и синтеза. **Организация исследования.** Исследование проводилось в несколько этапов: 1) изучение имеющихся в МФКиСК сведений о В. Д. Труфанове, 2) изучение архивного дела, ему посвященного; 3) нахождение информации о нем в электронных банках данных, посвященных

Великой Отечественной войне; 4) сопоставление всех найденных сведений; 5) написание статьи.

Результаты. Валентин Дмитриевич Труфанов родился в августе 1914 г. [2, л. 1 об.] в г. Боготол [12], вероятно, отец погиб на войне [7]. Потом семья переехала в г. Щегловск (с 1932 г. – г. Кемерово) [7], и Валентин с 16 февраля 1930 г. по 14 февраля 1931 г. учился в школе стройучастка [2, л. 3 об.]. Согласно газетной публикации, в этом же году, на первенстве города по лыжным гонкам (правда, в валенках) на пятикилометровой дистанции, он показал лучший результат – 25 минут [7]. 16 февраля 1931 г. В. Д. Труфанов устроился в Кузбассжилстрой арматурщиком [2, л. 3 об.]. Согласно газетной публикации, спустя примерно полгода - летом 1931 г. он выступал на краевой спартакиаде в беге на 800 и 1500 метров [7]. С 26 декабря 1931 г. В. Д. Труфанов перешёл в проектотдел в качестве ученика чертёжника, 7 июля 1933 г. был переведён в проектбюро Кемеровокомбинатстроя, и уже с 17 ноября 1933 г. зачислен в управление Кемпроекта в планировочный сектор на должность копировщика, но 11 мая 1934 г. уволен из аппарата Кемпроекта ввиду отъезда на курсы [2, л. 3 об.] преподавателей физкультуры, на которых проучился с 15 мая по 15 июня 1934 г. и изучил следующие дисциплины: «Решения XVII съезда ВКП/б/», «Школа и оборона страны», «Физкультура в политехнической школе», «Возрастная педология и врачебный контроль», «Плановые занятия по физкультуре в вечерней и средней школе», «Самодеятельная физкультурно-массовая работа», «Практические занятия по играм, гимнастике, атлетике, плаванию». Помимо этого, он сдал зачёт по методпрактикуму и подготовил игру [2, л. 2 об.]. Потом В. Д. Труфанов работал учителем в школе №18 [2, л. 2] и возможно еще в №1 [5]. Газетная публикация доносит информацию, что В. Д. Труфанов – неоднократный участник первенств Западно-Сибирского края по легкой атлетике, в 1935 г. победитель спартакиады на дистанции 5 км, бронзовый призер в беге на 3 км с препятствиями, член сборной команды войск НКВД Западно-Сибирского округа по лыжам [7]. С этого же года входит в спортобщество «Динамо» [13]. В соответствии с найденной О. П. Червевой информацией, в 1939 г. он был капита-

ном футбольной команды этого ДСО [10], также, вероятно, капитаном сборной города по футболу [7]. Его футбольным амплуа тогда - бэк (защитник) [7] или правый хав (полузащитник) [6, л. 3]. Также он занимался хоккеем с мячом, волейболом, баскетболом, настольным теннисом, где тоже имел хорошие результаты [7]. С 1936 г. служил в армии. В 1938 г. на юбилейной спартакиаде Красной Армии и войск НКВД бегал 50 км, из них полпути в противогазах с полной воинской выкладкой [7]. В 1941 г. женился на Людмиле Васильевне - физкультурнице, чемпионке города по конькобежному и велосипедному спорту, члену сборных города по волейболу и баскетболу, настольному и большому теннису [7]. С началом войны готовил сибирские лыжные батальоны, а с февраля 1942 г. был разведчиком [7] в 415 стрелковом полку, из которого выбыл по причине ранения 10 октября 1942 г. и отправлен в эвакогоспиталь №2545 [1, 095-14] после чего был преподавателем, а потом начальником физподготовки в пехотном училище [11]. После долгих и упорных тренировок, с 1946 г. вновь участвовал в соревнованиях, побеждал [7]. Так, уже в 1945 г. он занял третье место в Сибирском военном округе в беге на лыжах на 50 км с результатом 3:61,30 [3], в 1950 г. - первое место в составе баскетбольной команды ДСО «Динамо» 3-го Райсовета, победившей во II городской летней спартакиаде 1950 г. в I группе [4]. Согласно Приказу по Комитету по физической культуре и спорту при Совете Министров РСФСР №58 от 18.11.1949 г. В. Д. Труфанову присвоено звание спортивного судьи республиканской категории по футболу и хоккею [9]. Был председателем областной футбольной секции [8], на протяжении многих лет - председателем коллегии судей области по футболу и хоккею, 20 лет - руководителем областного совета ДСО «Динамо» [7] – ответственным секретарем [5]. Некоторые подопечные, у которых война отняла родителя, его даже называли «отец». Дети в семье тоже были спортивными и достигли высоких результатов [7].

Выводы. Таким образом, посредством привлечения разных источников информации в статье были воспроизведены основные, а также неизвестные мо-

менты биографии В. Д. Труфанова, в т. ч. довоенного и послевоенного периодов.

Список источников

1. Архив военно-медицинских документов. Картотека ранений общего учета.
2. ГАК Ф. Р-2. Оп. 1. Д. 1406.
3. Грамота военного совета Сибирского военного округа В. Д. Труфанова за третье место в Округе в беге на лыжах на 50 км. г. Новосибирск, 1945 г. МФКиСК КП 2 // МФКиСК. Мемориальная коллекция 12. Труфановы В. Д. и Л. В.
4. Диплом первой степени Кемеровского городского комитета по делам физической культуры и спорта от 4.08.1950. КП 63 // МФКиСК. Мемориальная коллекция 12. Труфановы В. Д. и Л. В.
5. Жидкова Т.Н. Закаленная спортом // Земляки. 2013. №5 (78). С. 4.
6. Колосов В.В. Воспоминания о футболе г. Кемерово // МФКиСК. Мемориальная коллекция 128. Колосов Владимир Васильевич.
7. Оноприенко Ю. Первая грамота // МФКиСК. Мемориальная коллекция 12. Труфановы В. Д. и Л. В.
8. Труфанов В. Наступает пора футбола // Кузбасс. 1953. №95 (7773). С. 4.
9. Удостоверение судьи по спорту Республиканской Категории №731 Труфанова В. Д. // МФКиСК. Мемориальная коллекция 12. Труфановы В. Д. и Л. В.
10. Футболисты вышли на поле // Кузбасс. 1941 г. №77 (4645). С. 4.
11. Центральный архив Министерства обороны РФ (ЦАМО). Ф. 8224. Оп. 8883е. Д. 8.
12. ЦАМО. Ф. 8301. Оп. 483315. Д. 10.
13. Членский билет ДСО «Динамо» №117047 Труфанова Валентина Дмитриевича // МФКиСК. Мемориальная коллекция 12. Труфановы В. Д. и Л. В.

**ДСО ДИНАМО В КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ НА ОСНОВЕ
АНАЛИЗА ИГР ФУТБОЛЬНОГО КЛУБА В 1943-1956ГГ**

ВЕТЛУГАЕВА Е. С. научный сотрудник, evgeniavetlugaeva9@gmail.com

Музей физической культуры и спорта Кузбасса, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассказывается о зарождении добровольно-спортивного общества «Динамо» в Кемеровской области. На основе изученных выпусков газет «Кузбасс» выявлены и рассмотрены основные спортивные события футбольного клуба «Динамо», в том числе участие в выездных турнирах, а также Кубках Кузбасса и РСФСР.

Ключевые слова: Кемеровская область, «Динамо», футбол, футбольный матч

Актуальность заключается в том, что об анализе игровых выступлений и вкладе в развитие спорта кемеровского футбольного клуба «Динамо» нет полной информации. **Целью** исследования является публикация статьи о деятельности футбольного клуба «Динамо» в 1943-56гг. Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**: 1) Поиск научных статей, посвященных ДСО «Динамо»; 2) Поиск выпусков газет «Кузбасс», содержащие информацию о проведенных играх кемеровского футбольного клуба «Динамо». **Методами исследования** являются анализ и синтез. **Организация исследования**: 1) Изучить научные статьи, посвященные ДСО «Динамо»; 2) Изучить выпуски газет «Кузбасс»; 3) Сопоставить все найденные данные, их анализ и синтез; 4) написать статью.

Результаты исследования: В нашей стране общество зародилось в 1923г. В Кемерове областное общество появилось в 1928 году. Кемеровский областной совет «Динамо» был создан только в 1943г. в связи с образованием Кемеровской области.

Задачей обществ было вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом. В обществе культивировались все существующие тогда виды спорта, и каждый из спортсменов, как правило, занимался несколькими видами сразу. [5]

1 июня 1947 г. в Юрге «Зенит» встретился в товарищеском матче с «Динамо». Играя значительно ослабленным составом, хозяева поля провели игру с большим подъемом, создавая серию неотразимых атак у ворот гостей. Выиграли зенитовцы со счетом 6:3.

3 июня 1947 г. В Кемерово на стадионе «Химик» состоялся футбольный матч на первенство города между командами «Динамо» и «Химик».

Весь матч прошел при явном преимуществе динамовцев и закончился со счетом 5:2 в пользу команды «Динамо». [1]

6 июня 1951 г. на Кемеровском стадионе «Химик» состоялся очередной матч на первенство РСФСР по футболу. Встретились команды «Динамо» (Кемерово и Улан-Удэ). Игра прошла при явном превосходстве динамовцев Кемерово. Несмотря на то, что в первом тайме нападающие «Динамо» Улан-Удэ часто прорывались на штрафную площадку кемеровцев. Матч окончился со счетом 10:1 в пользу динамовцев Кемерово. [9]

14 июня 1951 г. состоялся финал кубка Кузбасса по футболу. На кемеровском стадионе «Химик» встретились кемеровские динамовцы и киселевский «Шахтер». С крупным счетом 6:0 динамовцы вышли победителями в финальной встрече на кубок области по футболу. В присутствии многочисленных зрителей команде «Динамо» вручается почетный спортивный приз. Члены команды награждаются дипломами и ценными подарками. Команда совершает круг почета. [7]

Футбольные команды области участвовали в одном из интересных состязаний сезона – розыгрыше кубка Кузбасса по футболу. Хорошую физическую подготовку, технику владения мячом продемонстрировали футболисты спортивных обществ «Динамо» (Кемерово) и «Строитель» (Сталинск). Они победили всех своих соперников и вышли в финал.

Финальная встреча между этими командами состоялась 7 июля 1953 на кемеровском стадионе «Химик».

После встречи победители – команда кемеровского «Динамо» получает кубок Кузбасса по футболу. Члены команды награждаются дипломами I степени. Команда и игроки «Строителя» награждены дипломами второй степени.

Этой победой динамовцы завоевали право на участие в розыгрыше «Кубка РСФСР». [6]

В городах Российской Федерации 2 августа начался розыгрыш первенства РСФСР по футболу. В розыгрыш вступило более ста команд. По положению игры будут проведены в 10 зонах в один круг. Победители зон с 15 октября встретятся в Краснодаре в финальных встречах, которые также пройдут в один круг и должны выявить команду – чемпиона Российской Федерации по футболу 1953 года.

Спортивную честь Кузбасса в розыгрыше первенства РСФСР защищает команда кемеровского «Динамо».

Свою первую встречу кемеровские динамовцы проводили с томскими футболистами. Посмотреть игру на центральный стадион «Химик» пришли тысячи кемеровчан. Встреча с томичами заканчивается с ничейным результатом. [2]

Кемеровская команда «Динамо» провела две очередные встречи на первенство РСФСР по футболу. 6 августа динамовцы играли с местной командой в г. Канске (Красноярский край). Встреча закончилась победой «Динамо» со счетом 8:4.

9 августа 1953 кемеровские динамовцы играли с футболистами «Торпедо» г. Красноярска. Победители красноярцы. Счет 5:1. [3]

16 августа 1953г. в Кемерово состоялась очередная встреча на первенство Российской Федерации по футболу. Местная команда «Динамо» играла с однолюбниками Иркутска. Встреча закончилась победой кемеровских футболистов со счетом 3:0. [4]

30 августа 1953г. в Барнауле состоялась очередная встреча розыгрыша первенства РСФСР по футболу. Местные динамовцы принимали своих кемеровских одноклубников. Игра прошла на высоком спортивном уровне. Лишь за три минуты до конца игры барнаульцам удалось забить в ворота кемеровских динамовцев второй решающий мяч. Игра закончилась с победой барнаульского «Динамо» со счетом 2:1. [8]

1 июня 1954г. команды «Динамо» (Кемерово) и «Шахтер» (Прокопьевск) встретились на финальной игре за кубок области на кемеровском стадионе Химик. Благодаря кемеровскому динамовцу К. Журавлеву, который за несколько минут до окончания матча забил решающий гол, кубок области по футболу в четвертый раз подряд выиграла кемеровская команда «Динамо». [12]

В сентябре 1956 года проходили игры на Первенство области по футболу. Встреча динамовцев Кемерово и строителей Сталинска окончилась победой команды Динамо со счетом 3:0. [10]

В четвертый день соревнований на центральном стадионе Химик встретились динамовцы Кемерово и шахтеры Ленинск-Кузнецкого. Игра прошла при явном преимуществе кемеровцев. Они забили в ворота Шахтера пять мячей и пропустили в свои только один.

После пяти туров динамовцы заняли первое место в первенстве области по футболу. [11]

Вывод: Найдены и изучены научные статьи, посвященные добровольно-спортивному обществу «Динамо». На основе анализа выпусков газет «Кузбасс» удалось установить ключевые этапы выступлений футбольного клуба «Динамо». Выявлено, что команда занимала устойчивые позиции среди сильнейших коллективов региона. Кемеровские динамовцы регулярно участвовали в областных и всероссийских соревнованиях, демонстрируя высокий уровень подготовки.

Список источников

1. Бабаянц, А. Футбол // Кузбасс. – 1947. – № 112 (6096). – 7 июня. – С. 4.

2. Григорьев, В. Розыгрыш первенства РСФСР по футболу // Кузбасс. – 1953. – № 182 (7860). – 4 августа. – С. 4.
3. Демин, Ф. Е. На первенство РСФСР по футболу // Кузбасс. – 1953. – № 190 (7868). – 12 августа. – С. 4.
4. Демин, Ф. Е. На первенство РСФСР по футболу // Кузбасс. – 1953. – № 195 (7873). – 19 августа. – С. 4.
5. Колмыкова, Н. А. Кемеровское общество «Динамо» в судьбе ветерана спорта З. П. Петровой // Балибаловские чтения. – Вып. 4. – Кемерово, 2005. – С. 120–124.
6. Кудлаев, Ф. Кемеровские динамовцы – обладатели кубка Кузбасса по футболу // Кузбасс. – 1953. – № 160 (7838). – 9 июня. – С. 4.
7. Кудлаев, Ф. Кубок области выиграли футболисты кемеровского «Динамо» // Кузбасс. – 1951. – № 141 (7205). – 17 июня. – С. 4.
8. Кудлаев, Ф. На первенство РСФСР // Кузбасс. – 1953. – № 206 (7884). – 1 сентября. – С. 4.
9. Резник, М. На первенство РСФСР по футболу // Кузбасс. – 1981. – № 133 (7197). – 8 июня. – С. 4.
10. Труфанов, В. Первенство области по футболу // Кузбасс. – 1956. – № 221 (8824). – 21 сентября. – С. 4.
11. Труфанов, В. Первенство области по футболу // Кузбасс. – 1956. – № 222 (8825). – 22 сентября. – С. 4.
12. Яковлев, В. Футболисты «Динамо» выиграли кубок области // Кузбасс. – 1954. – № 130 (8116). – 3 июня. – С. 4.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КЕМЕРОВСКОГО ОБЛАСТНОГО СОВЕТА ДСО "МЕДИК" 1943 – 1951 ГГ.

ЧЕРВЕВА О.П., заведующая музеем физической культуры и спорта

Кузбасса, chervevaolga@mail.ru

Музей физической культуры и спорта Кузбасса, Кемерово, Россия

Аннотация. В рассматриваемом материале рассказывается о деятельности ДСО «Медик» на территории Кемеровской области с 1943 по 1951 гг. О формировании определенных требований к ведению административной работы на основе финансовых ошибок. Построение вертикали контроля над физкультурно-спортивной деятельностью общества со стороны руководства.

Ключевые слова: спортивное общество, Медик, председатель, деятельность, спортивный инвентарь

Массовое появление спортивных обществ в Советском Союзе началось 90 лет назад, автор считает, что **актуальность** исследования обусловлена не только празднованием юбилея, но и малоизученностью данной темы. **Цель исследования:** найти данные о работе областного ДСО «Медик», выстроить материал в хронологическом порядке, опираясь на достоверные источники.

В соответствии с поставленной целью исследования решаются следующие **задачи** исследования:

1. Проанализировать источниковую базу.
2. Изложить исторический материал в хронологическом порядке.

При написании статьи были использованы **методы:** анализ научной литературы, интернет-источников, газет, анализ архивных источников и ретроспективный анализ.

Кемеровский областной совет добровольного спортивного общества "Медик" организован в 1943 г. Функции: вовлечение медработников в спортивное

общество и занятие физкультурой, организация коллективов физкультуры в ме-
дучреждениях [1].

Спортивное общество осуществляло свою работу за счет членских взносов. Председателем областного совета ДСО «Медик» в 1947 г. был Кротов Георгий Михайлович [2]. В обязанности председателя входило управление физкультурно-спортивной деятельностью общества, контролирование финансовой деятельности общества и плановое проведение проверок низовых советов. С 15 апреля 1947 г. было запланирована командировка председателя для проверки ДСО «Медик» городов Л-Кузнецкого, Белово, Гурьевска [3]. Необходимость подобного контроля подтверждается фактом выявленном задолженности в прокопьевском обществе, сумма 1500 рублей была выдана в 1946 г. Переваловой, документы о выдаче отсутствуют и человека найти не удалось [4].

В области работало семь городских советов ДСО «Медик» – Сталинск, Л-Кузнецкий, Прокопьевск, Белово, Киселевск, Кемерово, Гурьевск [5]. В деятельность советов входило не только оснащение инвентарем и экипировкой физкультурников общества, но и строительство, ремонт и запуск плоскостных спортивных объектов. В этом году был подготовлен проект спортивной площадки в г. Прокопьевске, для оборудования основные средства в сумме 8 тысяч рублей были причислены ЦС ДСО «Медик» [6].

После проведения анализа ведомостей выдачи инвентаря можно сделать предположение, что в ДСО «Медик» активно развивались такие виды спорта как: лыжные гонки, волейбол, конькобежный спорт, рыболовный спорт, легкоатлетические дисциплины, шахматы, туризм, а также присутствовал инвентарь для подготовки к сдаче норм ГТО и экипировка для плавания [7]. Должностным лицам запрещалось покупать спортивный инвентарь на рынках и у частных лиц, эти действия строго пресекались высшим руководством [8].

В конце февраля 1948 г. было проведено первенство областного совета ДСО «Медик» по лыжным гонкам на 10 и 20 км. на территории Зенковского санатория [9]. В начале марта областная сборная ДСО «Медик» приняла участие

в межведомственных областных соревнованиях по лыжным гонкам в г. Кемерово [10].

Во втором квартале 1948 г. в областном ДСО «Медик» был зафиксирован перерасход денежных средств по статье «Подготовка физ. кадров» в количестве 2693 руб. по согласованию с ЦС ДСО «Медик». А также перерасход на приобретение спортивного инвентаря у прокопьевского совета, Мариинского совета и производилось удержание денежных средств согласно решению суда с Белокрынкиной – 1144,20 рублей [11].

В 1948 г. областной совет ДСО «Медик» закупил в торговом отделе «Динамо» 150 пар лыж и палок первого сорта. В этом же году был заказан переходящий кубок Кемеровского областного совета ДСО «Медик». Он вручался коллективам за лучшие спортивные результаты. Первыми обладателями кубка стала Прокопьевская школа медсестер [12].

В 1948 г. председателем Кротовым Г.М. была инициирована проверка Сталинского ДСО. В результате личной проверки было выявлено: председатель сталинской ДСО Ветрова и инструктор ДСО Швырев выстроили работу по секционной общефизической подготовке. Работа по спортивному комплексу никакая не велась [13]. На «бумаге» в г. Сталинске в 1948 г. в ДСО «Медик» работали спортивные секции по легкой атлетике, занятия вел Швырев, по гимнастике - Орлов, по лыжной подготовке – Байковский [14].

В 1950 г. с 21-26 января были проведены областные соревнования по лыжным гонкам ДСО «Медик», для расчета с участниками соревнований председателю областного совета ДСО «Медик» Ткаченко Ивану Ивановичу было выдано три тысячи рублей [15]. За первое место в соревнованиях Калатушкина Евгения получила 275 рублей, второй приз был Шестаковой Татьяне в размере 185 рублей [16].

Из спортсменов, которые заняли призовые места была сформирована сборная из 12 человек для участия в первенстве ЦС ДСО «Медик» по лыжным гонкам в г. Горький с 1 по 4 февраля [17]. Для финансового обеспечения нужд спортсменов, работы судей и пр. было выделено семь тысяч рублей [18]. В со-

став сборной вошли Вегеле Леонид, Сидоров Павел, Максименко Василий, Гаврилов Лев, Калатушкина Евгения, Шульгина Мария, Шестакова Татьяна [19].

В 1950 г. при областной ДСО «Медик» функционировали мужская и женская секции по гимнастике, тренером секции числился Маметьев [20]. В этом же году физкультурники общества приняли участие в соревнованиях по волейболу областного профсовета в г. Сталинске. В сборную вошло 16 человек, 8 девушек и 8 мужчин [21]. Следом в г. Прокопьевске в областных легкоатлетических соревнованиях ДСО «Медик» приняло участие более 20 работников медицины из пяти городов области [22].

Подведение итогов и определение задач на будущее обобщалось и транслировалось на отчетно-выборной конференции областного Совета ДСО «Медик» 26-27 июня 1951 г. [23] Одна из общих проблем физкультурного движения этого времени, это нехватка тренерских кадров по видам спорта. В 1951 г. Кемеровский городской комитет по делам физической культуры и спорта направил в ДСО тренера по баскетболу и легкой атлетике Ключе Б.В. [24] В г. Кемерово в спортивном обществе системно подходили к изучению и преподаванию легкоатлетических дисциплин. У инструкторов общественников Ткаченко, Антонюка, Гаврилова и Сидорова существовал план преподавания занятий, в которые входила и теоретическая часть. Легкоатлетов общества знакомили с задачами и содержанием работы физкультурных организаций, с основами советской системы физического воспитания и давали общие представления об организме человека [25].

Летом этого же года была проведена первая областная спартакиада ДСО «Медик». По результатам спартакиады, за выдающиеся достижения двоим физкультурникам были вручены ручные часы, двоим настольные [26]. В Июле на первенстве ЦС ДСО «Медик» по легкой атлетике в г. Москва принял участие прокопьевский спортсмен Вегеле Л. [27]

Подведение итогов работы областного ДСО «Медик» происходило и на заседаниях президиума общества, в частности 19 октября 1951 г. За 9 месяцев

текущего года Прокопьевский городской совет ДСО «Медик» досрочно перевыполнил план по развитию физической культуры и спорту. В планируемые показатели вошло: активное участие во всех спортивно массовых мероприятиях области; лучшие показатели на областных лыжных соревнованиях и 1 спартакиаде ДСО «Медик»; досрочное перевыполнение по горсовету за 9 месяцев по подготовке значкистов ГТО 1 ступени на 120% и 2 ступени на 191%. За прекрасный результат были награждены: председатель горсовета, тренер по легкой атлетике, инструкторы общественники. [28] Следом за заседанием был проведен семинар для 21 инструкторов общественников областного совета ДСО «Медик» [29].

Выводы: Руководство общества добросовестно выполняли свои обязанности по мере своих возможностей. Документы ведения финансово-хозяйственной работы были переданы в ГКУ ГАК начиная с 1947 г. из-за этого 4 года деятельности не освещены. Из общего исторического повествования прослеживается наличие стратегии развития ДСО «Медик».

Список источников

1. ГАК. Ф.Р.- 630. Оп. 1.
2. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 1. С. 5.
3. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 1. С. 110.
4. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 1. С.120.
5. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 1. С. 6.
6. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 1. С. 194-200.
7. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 1. С. 209.
8. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 1. С. 281.
9. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 2. С. 7.
10. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 2. С.145.
11. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 2. С.193.
12. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 2. С. 303-313.
13. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 2. С. 314.
14. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 2. С. 403.
15. ГАК. Ф.Р-56. Оп. 1. Д. 4. С. 24.
16. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 4. С. 71.
17. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 4. С. 152.

18. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 4. С. 25.
19. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 4. С. 160.
20. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 4. С. 273.
21. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 4. С. 290.
22. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 4. С. 413.
23. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 5. С. 76.
24. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 5. С. 85.
25. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 5. С. 90.
26. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 5. С. 107.
27. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 5. С. 418.
28. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 5. С. 315.
29. ГАК. Ф.Р-630. Оп. 1. Д. 5. С. 362-363.

ПРОБЛЕМА РАННЕЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И ПУТИ СОХРАНЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ДЕТСКО- ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ

ОВЧИННИКОВА С.Д. студентка, sofaovcinnikova9276@gmail.com

ИВАНОВА С.Ю. канд. пед. н., доцент, syivanova@yandex.ru

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема ранней спортивной специализации как одного из ключевых факторов, снижающих эффективность подготовки спортивного резерва в физкультурно-спортивных организациях. Анализируются негативные последствия узконаправленных тренировок в детском возрасте: перетренированность, психологическое выгорание и ранний уход из спорта. На основе анализа открытых источников предлагаются пути решения проблемы через внедрение разносторонней физической подготовки и пересмотр нормативных требований.

Ключевые слова: ранняя специализация, спортивный резерв, ДЮСШ, перетренированность, отбор в спорте, подготовка юных спортсменов, методика тренировки

Существующая в России концепция подготовки резерва нацелена на максимально быстрый результат у юных спортсменов. Это провоцирует тренеров на искусственное форсирование подготовки - они начинают профильную специализацию уже в 6–8 лет. Как показывает массовая практика, расплатой становится досрочное завершение карьеры 40–50% перспективных ребят к 14–15 годам из-за переутомления, психологических срывов и пропадания мотивации.

Если проблема раннего отбора и методики многолетней подготовки широко представлена в научной литературе, то вопрос системного влияния ранней специализации на сохранность контингента в российских ДЮСШ и СШ изучен

недостаточно. Большинство работ фокусируются на медико-биологических аспектах, оставляя в стороне организационно-педагогические пути решения [3; 5].

Цель настоящей статьи – проанализировать причины и последствия ранней спортивной специализации для подготовки спортивного резерва и предложить практические меры по переходу к модели разносторонней подготовки в физкультурно-спортивных организациях.

Методы исследования:

- Теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме отбора и многолетней подготовки юных спортсменов.
- Сравнительный анализ нормативных документов (федеральных стандартов спортивной подготовки) разных лет.
- Обобщение передового педагогического опыта в области подготовки резерва.

Согласно современным представлениям спортивной науки, онтогенетически оптимальным возрастом для начала узкой специализации в большинстве видов спорта является 12–14 лет. Однако, как показывают исследования Б.А. Никитушкина и В.П. Губы, на практике в плавании, гимнастике и фигурном катании специализация начинается в 5–7 лет [2; 3].

Ключевыми причинами форсирования подготовки являются:

1. **Давление нормативной базы.** Выполнение разрядных нормативов в раннем возрасте становится критерием оценки работы тренера и школы, что толкает специалистов к «тренировке на результат» в ущерб здоровью.
2. **Ошибочный отбор.** Тренеры принимают за спортивную одаренность акселерацию развития (опережение сверстников в росте или силе), которая нивелируется к 14–16 годам. Ранний успех создаёт инклюзию таланта.
3. **Родительские амбиции.** Стремление как можно раньше получить звание КМС или мастера спорта приводит к перегрузке ребенка уже в младшем школьном возрасте.

Недостатки преждевременной узкой специализации в подготовке молодых спортсменов многочисленны и существенны. Среди наиболее заметных проблем можно выделить:

- **Ухудшение способности организма адаптироваться к нагрузкам.** Повторяющиеся однотипные упражнения, нагружающие одни и те же суставы и мышцы, при недостаточном развитии общей физической подготовки (ОФП) могут привести к развитию хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата [4].

- **Эмоциональное истощение и потеря интереса к спорту.** Исследования показывают, что до 60% юных спортсменов на начальных этапах тренировок уже через два-три года занятий проявляют признаки тревожности и снижения мотивации [5].

- **Уход перспективных спортсменов из спорта.** Отмечается, что значительная часть воспитанников специализированных спортивных школ и училищ (до 30%) отчисляется из-за "отсутствия дальнейших перспектив", особенно в период полового созревания, когда первоначальный быстрый прогресс сменяется замедлением развития [4]. В качестве альтернативы ранней узкой специализации предлагается подход, основанный на всестороннем развитии. Основные положения этой концепции для спортивных организаций включают [1; 3]:

- приоритет общей физической подготовки (ОФП) над специальной физической подготовкой (СФП) до 12 лет, с соотношением 70% ОФП к 30% СФП;

- необходимость освоения 3-5 видов спорта с различной биомеханикой на начальном этапе, что способствует спортивной ориентации, а не раннему отбору;

- ориентация на оптимальные периоды развития физических качеств, а не только на календарный возраст спортсмена.

Пути решения проблемы: решение проблемы ранней специализации требует изменений как на уровне нормативно-правового регулирования, так и на уровне методической работы непосредственно в спортивной школе.

Изменение системы отбора. Отказ от жесткого отсева детей в возрасте 8–10 лет. Создание «открытых групп» для детей 11–13 лет без обязательного прохождения предыдущих этапов подготовки. Это позволит не терять поздно стартовых талантливых спортсменов [2].

Пересмотр федеральных стандартов. Целесообразно исключить из программ для групп начальной подготовки (до 3-го года обучения) нормативы, требующие узкоспециализированной подготовки (например, выполнение КМС в 10 лет). Заменить их на комплексные тесты по общей физической подготовке [1; 4].

Квалификация тренеров. Обязательное включение в программы повышения квалификации тренеров ДЮСШ модулей «Возрастная физиология и детская спортивная медицина» и «Психология многолетней подготовки». Как показано в работе Василюк Е.А., осознанное отношение тренера к этапам подготовки снижает риск форсирования на 25–30% [1].

Проблема ранней спортивной специализации является одним из главных системных ограничений в подготовке спортивного резерва. Погоня за сиюминутным результатом в детском возрасте приводит к потере до 50% потенциальных мастеров на этапе 14–16 лет, когда организм еще не готов к пиковым нагрузкам, а мотивация разрушена.

Изучение научной литературы и успешного практического опыта свидетельствует: для повышения результативности работы ДЮСШ и СШ необходимо отказаться от модели «раннего отбора» в пользу модели «фундаментальной разносторонней подготовки». В перспективе исследования в этой области следует сконцентрировать на создании и проверке на практике вариативных модулей по общей физической подготовке для начальных групп с учётом специфики конкретного вида спорта, а также на корректировке федеральных стандартов в области оценочных нормативов.

Список источников

1. Василюк Е.А. Возможности и специфика применения психологического тренинга в целях профилактики эмоционального выгорания у педагогов // Молодой ученый. – 2026. – № 2 (500). – С. 310-314. – URL: <https://moluch.ru/archive/500/> (дата обращения 14.04.2026)
2. Губа В.П. Основы распознавания и развития спортивной одаренности юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Рыбаков // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 45-48. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-raspoznavaniya-i-razvitiya-sportivnoy-odarennosti-yunyh-sportsmenov> (дата обращения 12.04.2026)
3. Мищенко А.В. Личностные детерминанты эмоционального выгорания спортивных тренеров // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2012. – № 2. – С. 89-94. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-determinanty-emotsionalnogo-vygoraniya-sportivnyh-trenerov> (дата обращения 14.04.2026)
4. Никитушкин Б.А. Современная система подготовки юных спортсменов: монография / Б.А. Никитушкин, В.Г. Никитушкин. – М.: Спорт, 2019. – 320 с.
5. Полякова Т.А., Юдина Р.Н. Проявление синдрома эмоционального выгорания в деятельности тренера // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 150-154. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proyavlenie-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-v-deyatelnosti-trener> (дата обращения 12.04.2026)

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ГАЛИМОВА А. С. студент, tofka@kemsu.ru

ЖУКОВ Р.С. канд. пед. н., доцент, kafedra-tofka@yandex.ru

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Настоящее исследование посвящено теоретическому обоснованию и экспериментальной проверке эффективности программы, направленной на формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у дошкольников. В процессе исследования разработана и апробирована программа, направленная на повышение мотивации детей к физической активности.

Ключевые слова: мотивация, занятия физической культурой и спортом, дети дошкольного возраста, программа, физическая активность

В условиях современного общества проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения особенно важно. Изменения образа жизни, связанные с увеличением времени, проводимого детьми в условиях малой двигательной активности, использованием цифровых технологий и снижением уровня естественной подвижности, отрицательно сказываются на физическом развитии дошкольников [3]. Поэтому возрастает роль физической культуры как важнейшего средства развития ребёнка, укрепления его здоровья и формирования основ здорового образа жизни [2]. Именно в дошкольном возрасте формируются двигательные навыки, закладываются основы для их дальнейшего совершенствования, прививается любовь к физическим упражнениям, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества [4].

Проблема исследования – поиск педагогических условий, способствующих формированию интереса к занятиям физической культурой в старшем до-

школьном возрасте. Существующее противоречие заключается в том, что с одной стороны, дошкольный возраст является чувствительным периодом для приобщения к физической активности, а с другой - в практике мало эффективных подходов и методик, которые были бы направлены на формирование устойчивой мотивации у детей к занятиям физической культурой и спортом [1].

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы, направленной на формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у дошкольников. Методы исследования: теоретический анализ педагогической и специальной литературы; методы психодиагностического тестирования; педагогический эксперимент; методы статистической обработки.

Исследование проводилось в течение двух месяцев на базе подготовительной группы детей в возрасте 5-6 лет. После проведённой работы была проведена повторная диагностика. Результаты опроса показали следующее: физическая культура заняла первое место у 53% детей, что говорит о положительной динамике по сравнению с предыдущими результатами.

Анализируя ответы детей на вопрос, почему они посещают занятия физической культурой, можно сделать вывод, что основные мотивы сместились в сторону внутренней мотивации. Так, 27% детей ответили, что это весело и интересно. 27% детей хотят стать сильными и ловкими. Только 1 ребёнок (6%) назвал мотив, связанный с соревновательной деятельностью. Внешние мотивы не выбрал никто. Также увеличилось количество детей, чьи родители занимаются спортом (с 33% до 53%), что может свидетельствовать о положительном влиянии работы с семьёй в рамках проекта.

Результаты исследования показали, что большинство дошкольников положительно относятся к физическому воспитанию: 87% детей ответили, что им нравится физическое воспитание. Это говорит о том, что значительная часть учеников имеет интерес к физкультуре. Заметим, что количество таких детей увеличилось на 20 %

Что касается влияния физического воспитания на здоровье, 93% детей считают физкультуру полезной. Это говорит о понимании ценности физической активности. Заметим, что количество таких детей увеличилось на 20 %. Ответы на вопросы о физической активности родителей показывают, что только треть детей (46%) считают своих родителей спортивным образцом, тогда как 54% ответили, что родители не занимаются спортом. Как видим, даже в этом показателе процент увеличился, 8 детей (54%) демонстрируют высокий уровень стойкой заинтересованности в физической культуре; 5 детей (33%) показали удовлетворительный уровень.

Анализ результатов теста Люшера показывает, что после проведённой работы дети выбирают карточки красного цвета (26,7%), жёлтый (20%) и синий (20%). Это говорит о положительном эмоциональном отношении к занятиям физической культуры. Некоторые дети после проведенной работы по-прежнему выбирают серый цвет (20%), что может говорить об их эмоциональной нейтральности и недостаточной вовлечённости в процесс. Единичные выборы зелёного, фиолетового и коричневого цветов может отражать индивидуальные особенности отдельных детей.

В целом можно отметить, что отношение к занятиям физической культуры стало более позитивным. В отношении занятий спортом также стали преобладать положительные цвета: красный и жёлтый (по 26,7%), синий (20%). Это говорит о повышении интереса к спортивной деятельности, к достижению результатов. Некоторые дети после проведенной работы по-прежнему выбирают серый цвет (13,3%), у большей части детей безразличие к занятиям ушло. Они начинают восприниматься детьми как значимая и привлекательная деятельность.

В отношении соревновательной деятельности результаты также показывают положительные изменения. Красный и синий цвет преобладает по 26,7%. Также представлен жёлтый цвет (20%), который символизирует формирование у детей стремления к борьбе, уверенности в себе, положительных ожиданий от соревнований. Серый цвет остался у 13,3% что показывает наличие у неболь-

шой части детей эмоциональной дистанцированности. Отсутствие чёрного цвета по всем трём вопросам — хороший показатель, он говорит о снижении тревожности, страха неудачи и негативного восприятия.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что отношения к занятиям физкультурой и спортом, а также его отношение к соревнованиям значительно улучшились и стало более позитивным, и активным. Диагностика в начале и конце эксперимента позволила увидеть динамику мотивации дошкольников к занятиям физической культурой. Анализ полученных данных говорит о том, что разработанная и проведенная работа на этапе формирующего эксперимента, направленная на повышение мотивации физической культуры существенно улучшила мотивацию. После проведенной работы увеличилось число детей, которые считают физкультуру любимым занятием: с 33% в начале исследования до 53%.

Результаты, полученные с помощью методики «Почему ты ходишь на физкультуру?», показали снижение доли внешних мотивов (таких как стремление заслужить похвалу педагога или копирование взрослых) и выросло стремление заниматься ради силы, ловкости, здоровья и удовольствия от подвижных игр и соревнований.

Методика «Важность физического воспитания», показала, что дети стали понимать, что физкультура необходима, что это способ укрепления здоровья и развития силы. Увеличение процента положительных ответов на вопрос «помогают ли занятия быть здоровым?» до 93% говорит о довольно хорошем показателе. Также следует заметить положительную динамику в вовлеченности в спорт родителей. Количество родителей, занимающихся спортом, выросло. Это может быть связано с взаимодействием между детским садом и родителями, приобщение их к жизни детей в детском саду. Обобщенные данные об уровне мотивации к физкультуре показывают, что доля детей с высоким уровнем мотивации увеличилась с 30% до 54%, а количество дошкольников с низким уровнем мотивации, существенно сократилось.

Эмоциональное отношение к занятиям физкультурой и спортом, а также его отношение к ситуации соревнований значительно улучшились и стали восприниматься более позитивно и активно. Следовательно, систематическая работа, направленная на мотивацию старших дошкольников к физической культуре, способствует формированию устойчивого интереса, увеличению двигательной активности и формированию положительного отношения к физической культуре.

Список источников

1. Авачева Т. С. Формирование у старших дошкольников мотивации к занятиям физической культурой через реализацию образовательного проекта «ГТО» в детском саду // Артемовские чтения «Продуктивное обучение: опыт и перспективы» : Материалы XV Международной научной конференции, Самара, 09–11 февраля 2023 года / Редколлегия: Л.В. Лысогорова (отв. ред.), С.П. Зубова, Н.Г. Кочетова [и др.]. – Самара: ООО «Научно-технический центр», 2023. – С. 410-415.
2. Ивина Ю. Ю. Актуальные вопросы физической культуры и спорта в детском саду // Современные проблемы образования в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности: Материалы Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 09–10 марта 2021 года. – Екатеринбург: [б.и.], 2021. – С. 70-72.
3. Седых Н.В., Червякова Е.Э. Особенности формирования мотивации детей пяти лет к регулярным занятиям физическими упражнениями в дошкольных образовательных учреждениях // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 2. – С. 11 -19
4. Трушкова Е. Индивидуальный подход к занятиям физической культурой и спортом // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2024. – № 4(36). – С. 48-55.

**РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В
ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Б С ПАТОЛОГИЕЙ
ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ**

КИСЕЛЕВ Я.В., старший преподаватель, yaroslav.kiseliv88@mail.ru,

СМЕТАНИНА К.О., студентка 3 курса, Kristiism@yandex.ru,

ТУРЧАНОВА С.В. студентка 3 курса, svetlana.turchanova152@yandex.ru

Приволжский исследовательский медицинский университет,

Нижний Новгород, Россия

Аннотация. В статье представлен теоретико-прикладной подход к разработке комплекса лечебной физической культуры для самостоятельных домашних занятий студентов специальной медицинской группы Б с патологией тазобедренных суставов. На основе анализа клинических рекомендаций и современных систематических обзоров определены принципы отбора упражнений: низкая ударная нагрузка, выполнение в комфортной или минимально болезненной амплитуде, акцент на укрепление ягодичных и периартикулярных мышц, постепенное повышение объема нагрузки и обязательный самоконтроль переносимости. Результатом исследования стал комплекс упражнений из подготовительной, основной и заключительной частей продолжительностью 15–20 минут, пригодный для выполнения в домашних условиях после допуска врача.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, тазобедренный сустав, студенты, специальная медицинская группа Б, домашние занятия, адаптивная физическая культура, комплекс упражнений, двигательная активность

Актуальность. Современные клинические рекомендации рассматривают индивидуально подобранные терапевтические упражнения как основной компонент немедикаментозной помощи при поражении тазобедренного сустава, поскольку они способствуют уменьшению боли, сохранению объема движений и повышению функциональной активности.[1] Для студентов специальной медицинской группы Б особое значение имеет создание безопасного комплекса для самостоятельных занятий в домашних условиях, который можно выполнять регулярно, без высокой ударной нагрузки и без инвентаря. [2]

Цель исследования. Разработать комплекс лечебной физической культуры для самостоятельных занятий в домашних условиях студентов специальной медицинской группы Б с патологией тазобедренных суставов.

Задачи исследования. Определить научно обоснованные принципы построения домашнего комплекса; отобрать упражнения, доступные для выполнения в бытовых условиях; распределить упражнения по дозировке и методическим рекомендациям; сформулировать правила самоконтроля переносимости физической нагрузки.

Методы исследования. В работе были использованы анализ клинических рекомендаций, анализ систематических обзоров по лечебной физкультуре и силовым упражнениям при остеоартрозе ТБС, а также метод педагогического проектирования. При отборе упражнений учитывались следующие критерии: безопасность для домашнего выполнения, отсутствие высокой ударной нагрузки, возможность дозирования, направленность на укрепление мышц ягодичной области и бедра, а также сохранение подвижности в тазобедренном суставе.

Организация исследования. Теоретико-прикладная работа выполнена в три этапа. Сначала на основе клинических рекомендаций Минздрава РФ по коксартрозу, учебного пособия под. Ред. В.А. Маргазина и соавт. (2017) и зарубежных источников сформирован банк упражнений для укрепления тазобедренных суставов.[3,4] Затем отобраны движения, безопасные для

самостоятельного выполнения дома без инвентаря. Итогом стал 10-20 минутный комплекс (4-5 раз в неделю) для студентов специальной медицинской группы Б с хронической патологией тазобедренных суставов в ремиссии (после врачебного допуска). Режим: 1 подход в первые две недели, далее при переносимости – 2. Допустимый болевой фон – 0-5/10, при острой боли, отёке, гиперемии, лихорадке или нарушении опороспособности занятия прекращают и обращаются к врачу.

Результаты исследования. В результате анализа литературы и рекомендаций был разработан комплекс ЛФК, включающий дыхательные, мобилизационные, укрепляющие и функциональные упражнения. Структура комплекса построена по принципу постепенного включения мышц тазового пояса и нижних конечностей в работу. Основной акцент сделан на ягодичные мышцы, мышцы бедра и контролируемые движения в тазобедренном суставе.

Ниже в работе приводится комплекс лечебной физической культуры для самостоятельных занятий в домашних условиях студентов специальной медицинской группы Б с патологией тазобедренных суставов.

Первое упражнение – диафрагмальное дыхание и разгрузка. Содержание упражнения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на животе. Медленный вдох через нос, спокойный выдох через рот. Выполняется в течении 1–2 минут, темп медленный, без задержки дыхания, использовать как вход в занятие. Второе упражнение – изометрическое напряжение ягодичных мышц. Содержание упражнения, лежа на спине, напрячь ягодичные мышцы и удерживать напряжение. Выполняется в течение 8–10 повторений по 5–7 секунд, задача не поднимать таз, не задерживать дыхание, контроль выполнения. Третье упражнение – скольжение пяткой. Содержание упражнения, лежа на спине, плавно согнуть ногу, скользя пяткой по поверхности, затем вернуть в исходное положение. Выполняется в течении 8–10 повторений каждой ногой, амплитуда комфортная, акцент на движения без рывков. Четвертое упражнение – разведение коленей в стороны лежа. Содержание упражнения, лежа на спине, ноги согнуты, стопы на поверхности.

Плавное развести колени в стороны и вернуть обратно. Выполняется в течении 8–10 повторений, задача не форсировать амплитуду, сохранять симметрию движения. Пятое упражнение – «Ракушка». Содержание упражнения, лежа на боку, колени согнуты, стопы вместе. Поднять верхнее колено вверх и плавно опустить. Выполняется в течении 8–10 повторений на каждую сторону, Таз не разворачивать назад, спину держать ровно.

Предложенный комплекс сочетает упражнения, которые чаще всего рекомендуются в официальных программах домашней реабилитации для тазобедренного сустава. Такое сочетание позволяет одновременно решать две задачи: поддерживать подвижность и постепенно повышать силу мышц, стабилизирующих таз и тазобедренный сустав. При хорошей переносимости комплекс целесообразно дополнять дозированной ходьбой в течение 10–20 минут, а в дальнейшем — низкоударными активностями, такими как велосипед или плавание.

Выводы. Разработка специального комплекса лечебной физической культуры для самостоятельных занятий студентов специальной медицинской группы Б с патологией тазобедренных суставов является актуальной и практически значимой задачей. Анализ клинических рекомендаций и современных обзоров показывает, что наибольшую ценность имеют индивидуализированные низкоударные программы, включающие упражнения на подвижность, изометрическое и динамическое укрепление мышц тазового пояса и бедра, а также функциональные движения, доступные для домашнего выполнения. Предложенный комплекс может быть рекомендован как вспомогательное средство регулярной двигательной активности при условии предварительного допуска врача, постепенного увеличения нагрузки и обязательного самоконтроля симптомов.

Список источников

1. Пономарев Д.Е., Шихов А.В. Комплекс упражнений лечебной гимнастики в первую неделю после эндопротезирования тазобедренного сустава // Международный студенческий научный вестник. 2023. № 2. С. 22.
2. Цеева Н.А., Заболотный А.Г., Золотцева Е.В., Ельникова О.О., Ушхо Ю.Д. Технология применения средств лечебной физкультуры при нарушениях опорно-двигательного аппарата на занятиях физическим воспитанием в специальной медицинской группе // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия: Естественно-математические и технические науки. 2017. № 4 (211). С. 136-139.
3. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour // Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S. et al. British Journal of Sports Medicine. 2020. Vol. 54, No. 24. P. 1451–1462.
4. Health care provider counseling for physical activity or exercise among adults with arthritis - United States, 2002 and 2014 // Hootman J.M., Murphy L.B., Omura J.D. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2018 Jan 5; No 66 (51-52). P 1398-1401.

**ОБОСНОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ
СПОРТСМЕНОВ В ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ
ДИСЦИПЛИНЫ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

МИНГАЗОВА Т.Э. магистрант, 89169559115@mail.ru

МЯСНИКОВА Т.И. канд. пед. наук, профессор tmyas@yandex.ru

Уральский федеральный университет имени первого Президента России

Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье обосновывается необходимость разработки объективной методики оценки предрасположенности гимнасток-художниц 8–11 лет для распределения в индивидуальную и групповую соревновательные программы. Определены принципы интеграции результатов и ожидаемые результаты от внедрения в практику подготовки спортивного резерва. На основе анализа требований соревновательных дисциплин и существующих подходов к спортивному отбору предлагается теоретическая модель, включающая в себя три диагностических блока: оценка физической подготовленности, психологических особенностей и координационно-сенсомоторных способностей.

Ключевые слова: художественная гимнастика, спортивный отбор, индивидуальная программа, групповое упражнение, индивидуальная предрасположенность, комплексная методика

Учебно-тренировочный этап многолетней подготовки в художественной гимнастике (возраст 8–11 лет), является определяющим для выбора спортивной специализации. Именно на данном этапе перед тренером встает задача выбора между следующими дисциплинами: индивидуальная программа, где гимнастка демонстрирует свое мастерство на ковре в индивидуальном вступлении, либо

групповое упражнение, где успешное выступление во многом зависит от слаженности коллективных действий, синхронности выполнения элементов и точности двигательных взаимодействий [3].

В современной практике устоялось распределение спортсменок для выступления в данных спортивных дисциплинах на основе субъективных критериев: визуальная оценка тренером внешних данных и гибкости гимнастки, интуитивное представление о ее «перспективности», а также, в некоторых случаях, принцип остаточного отбора, когда в групповые упражнения направляются спортсменки, не проявившие свои способности в индивидуальных выступлениях. Подобный подход не учитывает специфические требования групповых упражнений, а именно, развитость таких качеств, как сенсомоторная координация, способность к быстрому реагированию на действия партнеров, психологическая совместимость и устойчивость к коллективной ответственности [1].

Игнорирование данных факторов может приводить к снижению соревновательной результативности, повышению психоэмоционального напряжения и, как следствие, к отсеву перспективных спортсменок. В связи с этим возникает необходимость в разработке научно обоснованной методики, позволяющей формализовать оценку индивидуальных предрасположенностей и осуществлять дифференцированное распределение в соревновательные дисциплины на основе количественных критериев.

Цель исследования – теоретически обосновать структуру комплексной методики оценки индивидуальных предрасположенностей гимнасток-художниц, занимающихся на учебно-тренировочном этапе для последующего распределения в индивидуальную или групповую соревновательную программы.

Результаты исследования. Анализ научно-методической литературы [1-4] и обобщение практического опыта позволили сформулировать принципы, лежащие в основе разрабатываемой методики. Во-первых, методика должна быть комплексной: оценка не сводится к одному компоненту (гибкости или антропометрии), а учитывает совокупность факторов потенциала спортсменки.

Во-вторых, методика должна быть дифференцированной, то есть отражать разную значимость одних и тех же качеств для индивидуальной и групповой программ. Если для индивидуальных выступлений приоритетны гибкость, артистичность и пластичность, то в групповых упражнениях на первый план выходят координационные способности, быстрота и точность сенсомоторных реакций, способность к поддержанию высокого темпа работы в условиях командных взаимодействий. В-третьих, методика должна быть доступной для реализации в условиях тренировочного занятия без сложного лабораторного оборудования.

Исходя из сформулированных принципов, в структуре разрабатываемой методики предлагается выделить три взаимосвязанных диагностических блока, каждый из которых будет направлен на оценку определенной группы индивидуальных характеристик спортсменов.

Блок 1 – Оценка физической подготовленности. В рамках данного блока предполагается проведение тестирования уровня развития основных физических качеств, определяющих успешность соревновательной деятельности в художественной гимнастике: гибкости, быстроты, координационных способностей, силы и специальной выносливости. Для индивидуальной и групповой программ значимость этих качеств различна, оно должно быть учтено при интерпретации результатов тестирования путем введения весовых коэффициентов. Источником тестовых заданий и нормативных шкал могут служить действующий ФССП по виду спорта «художественная гимнастика» [4], а также специализированные учебно-методические пособия, содержащие батареи тестов для гимнасток соответствующего возраста [2].

Блок 2 – Психологическая диагностика. В групповом упражнении предъявляются специфические требования к индивидуально-психологическим характеристикам спортсменок. Высококласное командное выступление во многом может зависеть от психологической совместимости гимнасток, их способности к конструктивному взаимодействию в условиях высокой ответственности на соревнованиях, устойчивости к стрессу, связанному с возможными ошибками

партнеров [1]. Для оценки данных аспектов в структуру методики предлагается включить блок психологической диагностики, направленный на выявление личностных характеристик, определяющих предрасположенность к индивидуальной, либо коллективной деятельности. Выбор диагностического инструментария может варьироваться, однако важно, чтобы используемые методики были валидны для данной возрастной группы и допускали возможность количественной интерпретации результатов.

Блок 3 – Оценка координационно-сенсомоторных способностей и специфических взаимодействий. Данный блок играет важную роль в выявлении предрасположенности именно к групповому упражнению. В него входят тестовые задания, которые отражают классические командные ситуации во время тренировочного процесса на ковре (точность бросков партнерам, время на принятие решения, синхронность команды во время прогона). Критериями оценивания в этом блоке являются качество выполняемых командных взаимодействий, а не индивидуальные показатели мастерства.

Интеграция результатов диагностики. Результаты, полученные по трем блокам, сводятся в таблицу. Чтобы определить предрасположенность спортсменки к индивидуальной и групповой программе, необходимо рассчитать два интегральных показателя для каждой гимнастки. Учитываются весовые коэффициенты, в первом случае больший вес будут иметь гибкость и артистизм, а во втором случае – сенсомоторная координация и точность коллективных действий. Это не дает тренеру готовое распределение, однако, помогает определиться с конечным результатом. Если у гимнастки высокая оценка для обеих дисциплин, то окончательное решение принимает тренер, исходя из целей и задач спортивной подготовки.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение субъективности при распределении гимнасток в спортивные дисциплины.

2. Более качественное комплектование команд групповых упражнений за счет учета физических, психологических, а также координационно-сенсомоторных факторов совместимости.

3. Повышение уровня мастерства спортсменок и определение дальнейших перспектив гимнастики.

Выводы. В статье предложена и обоснована структура комплексной методики оценки индивидуальных предрасположенностей с целью решения актуальной проблемы подготовки спортивного резерва в художественной гимнастике. В современной практике, тренерам при определении спортсменки в конкретную дисциплину приходится опираться на собственный профессиональный опыт и интуицию, вследствие чего, спортсменки выступают не в «своей» дисциплине, что отражается на их результатах. Предложенная комплексная методика предполагает, что оценка индивидуальных предрасположенностей согласно конкретной структуре, поможет в принятии решения при определении спортсменок для выступления в подходящей для них спортивной дисциплине.

Список источников

1. Использование методологического подхода при отборе спортсменок в команды по групповым упражнениям художественной гимнастики с учётом фактора совместимости / О. С. Кожанова, Т. В. Нестерова, Н. П. Гнутова, Е. И. Гнутов // Физическое воспитание студентов. 2015. № 2. С. 38–44.
2. Карпенко Л. А., Румба О. Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2014. 264 с.
3. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева [и др.]. М.: Спорт, 2018. 360 с.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»: утвержден приказом Минспорта России от 12.12.2025 г. № 1142. URL:

<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202602030009?ysclid=mo80qgmthyx299202314> (дата обращения 20.04.2026).

УДК 796.06, 796.092, 796.89

РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЙ СИЛЬНЕЙШИХ АРМРЕСТЛЕРОВ И КОМАНД НА ЧЕМПИОНАТАХ РОССИИ В XXI ВЕКЕ

БЕЛОУСОВА И.Н., ассистент, belousova_i@bsuedu.ru

НИКУЛИН И.Н., к.п.н, доцент, nikulin_i@bsuedu.ru

ЖЕРНОВОЙ А.С., студент

*Белгородский государственный национальный исследовательский
университет, г. Белгород, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты выступлений сильнейших армрестлеров и команд России на чемпионатах России в разрезе субъектов страны с 2001 по 2025 годы. Установлены субъекты-лидеры по количеству очков их сборных команд и отдельных представителей из числа спортсменов среди мужчин и среди женщин. Установлено количество субъектов, спортсмены, которые побеждали на обе руки в рассматриваемый период. Представлено общее количество первых мест на чемпионатах России среди женщин и среди мужчин.

Ключевые слова: армрестлинг, чемпионат России, всероссийские соревнования, спортивные сборные команды субъектов РФ

Актуальность исследуемой проблемы. Геополитические изменения начала 2022 года кардинально повлияли на положение российских спортсменов на международной арене. В условиях временного отстранения от участия в чемпионатах мира и Европы, внутренние национальные старты — чемпионаты и первенства России — вышли на первый план. Они стали не просто отбороч-

ными этапами, а главными событиями спортивного года. Это делает анализ результатов именно внутрироссийских соревнований в XXI веке особенно ценным.

Цель. Провести анализ выступлений сборных команд субъектов РФ и отдельных спортсменов на чемпионатах России по армрестлингу с 2001 по 2025 год.

Методы и организация исследований. Анализ данных научных литературных источников, протоколов соревнований.

Результаты исследований и их обсуждение. В таблице приведены данные о количестве очков, завоеванных российскими спортсменами на чемпионатах России по армрестлингу среди мужчин и женщин с 2001 по 2025 год.

Таблица

Количество очков на чемпионатах России по армрестлингу в разрезе субъектов России за период с 2001 по 2025 год (мужчины и женщины)

Субъект РФ	Место	Очки
Республика Северная Осетия – Алания	1	6662
Республика Татарстан	2	2337,5
Москва	3	2286
Республика Дагестан	4	1808,5
Санкт-Петербург	5	1615
Ханты-Мансийский автономный округ	6	1568

С большим отрывом первую строчку рейтинга занимает Республика Северная Осетия – Алания, набравшая 6662 очка. Этот результат системной работы, заложенной ещё в конце XX века. Столь внушительный отрыв (почти в три раза больше, чем у идущего вторым Татарстана) говорит о том, что на протяжении всех 25 лет осетинские атлеты стабильно занимали призовые места в

большинстве весовых категорий, обеспечивая региону максимальное количество очков на каждом чемпионате.

Вторую, третью и четвертую строчки занимают регионы, которые на протяжении многих лет ведут между собой ожесточенную борьбу за право называться главным конкурентом Осетии.

Республика Татарстан (2337,5 очков) – второй по силе регион страны. Татарстан всегда славился мощной спортивной инфраструктурой и вниманием к развитию единоборств.

Москва (2286 очков) – столица традиционно является местом концентрации лучших спортивных школ и финансовых возможностей. Московская школа армрестлинга всегда славилась глубиной состава и наличием сильных спортсменов практически во всех весовых категориях. Всего на 48,5 очков отставая от Татарстана, Москва занимает третье место.

Республика Дагестан (1808,5 очков) замыкает четверку лидеров. Дагестанская школа борьбы — известна во всем мире. Армрестлинг в республике пользуется огромной популярностью, что обеспечивает региону стабильно высокие места.

Санкт-Петербург (1615 очков) — культурная столица, занимает 5 место. Город регулярно проводит крупные всероссийские турниры и воспитывает спортсменов мирового уровня.

Ханты-Мансийский автономный округ (1568 очков) — 6 место в нашей таблице. Инвестиции в спорт и привлечение тренерских кадров позволяют Югре стабильно держаться в верхней части таблицы, опережая многие густонаселенные области.

Анализируя протоколы чемпионатов России с 2001 по 2025 год, можно подвести статистику чемпионов на обе руки, женщины: Ирина Макеева от Республики Северная Осетия — Алания победила 15 раз, Диана Албегова от Республики Северная Осетия — Алания победила 8 раз, Ирина Гладкая от Москвы победила 8 раз, Самотой Алина от Москвы и Санкт-Петербурга - 5 побед, Волкова Алина от Ханты-Мансийского автономного округа победила 5 раз, Воро-

нина Виктория от Республики Татарстан победила 4 раза. Мужчины: Лилиев Арсен от Республики Северная Осетия – Алания - 7 побед, Золоев Алан от города Санкт-Петербург и Церекаев Роман от Республики Северная Осетия — Алания - по 5 побед, Яценко Ярослав от Ростовской области - 4 победы, Матюшенко Иван от города Санкт-Петербург - 4 победы, Черкасов Олег Карачаево-Черкесской Республики - 4 победы.

Заключение. Лидером по количеству очков на чемпионатах России по армрестлингу за период 2001-2025 годы является Республики Северная Осетия — Алания. На втором месте - Республика Татарстан. В шестерку самых результативных субъектов также входит Москва, Республика Дагестан, Санкт-Петербург и Ханты-Мансийский автономный округ.

Наибольшее количество побед на обе руки среди женщин одержала Ирина Макеева (Республика Северная Осетия — Алания) — 15 раз. В мужском зачете лучший результат показал Арсен Лилиев (Республика Северная Осетия — Алания), побеждавший 7 раз.

Список источников

1. Белоусова И. Н., Никулин И. Н. Анализ результатов выступлений сильнейших российских спортсменов на чемпионатах мира по армрестлингу за 2011–2021 годы // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сб. науч. статей. — Белгород, 2024. — С. 214–218.
2. Протоколы чемпионатов России по армрестлингу [Неопубликованный документ] / Всероссийская федерация армрестлинга. — Москва, 2001—2025.

**РАЗЛИЧИЯ В ВЫПОЛНЕНИИ СТАРТОВОГО РАЗГОНА
В СПРИНТЕ И БЕГЕ С БАРЬЕРАМИ СПОРТСМЕНОВ ВТОРОГО И
ТРЕТЬЕГО СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БАРЬЕРНОМ БЕГЕ**

СОРОКИН С.А. старший преподаватель, sierghiei.srokin.63@mail.ru

СОЛОДЧЕНКО Д.Д. студент, denis.s250404@gmail.com

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма, Краснодар, Россия*

Аннотация. Стартовый разгон в барьерном беге, также, как и в спринте в значительной степени определяет успех всего бега. Однако, как изменяется структура бега в стартовом разгоне у одних и тех же атлетов, специализирующихся в барьерном беге, при выполнении двух упражнений, стартового разгона в беге с барьерами и стартового разгона в обычном спринте, изучена недостаточно. В проведённом исследовании было выявлено, что длина первых восьми беговых шагов у спортсменов во время выполнения разгона в беге с барьерами существенно больше, также, как и пройденная дистанция, а частота шагов, наоборот, меньше. Средняя скорость на этом отрезке бега при выполнении двух упражнений, а также среднее соотношение полётно-опорных периодов 8 беговых шагов стартового разгона существенных отличий не имеют.

Ключевые слова: барьерный бег, стартовый разгон, технические характеристики, длина шагов, частота шагов

Актуальность. Стартовый разгон, по мнению экспертов [2, 3], вносит значительную долю в общий результат в беге с барьерами. Вклад этой фазы бега может составлять от 5 до 15% в общий результат бега спортсмена, в зависимости от преодолеваемой дистанции. Примерно такое же значение определяется и в отношении данной фазы в гладком беге [1, 4, 5]. Однако, как

изменяется структура бега и его технические характеристики у одного и того же атлета, специализирующегося в барьерном беге при выполнении этих двух упражнений изучена недостаточно.

В то же время, понимание того, в чём состоит различие двух видов стартового разгона поможет спортсменам и тренерам лучше понять, как строить техническую и спринтерскую подготовку барьериста и на какие элементы этой фазы бега обращать особое внимание.

Целью исследования стало определение различий в технике выполнения стартового разгона в «гладком» и «барьерном» спринте спортсменами-барьеристами второго и третьего спортивных разрядов.

Организация исследования. Для проведения исследования было взято десять спортсменов-юношей, специализирующихся в барьерном спринте уровня второго и третьего спортивного разряда (соответственно, 4 - второго и 6 - третьего разряда), средний результат исследуемой группы в барьерном беге на 60 метров к моменту проведения обследования составил ($M \pm m$) $9,46 \pm 0,039$ с. Сбор экспериментальных данных проводился на двух технических тренировках на базе легкоатлетического манежа КГУФКСТ. На одной из тренировок, в процессе работы спортсменам предлагалось пробежать спринтерскую дистанцию 30 метров без барьеров с низкого старта в полную силу. На другой тренировке спортсмены пробежали часть барьерной дистанции с преодолением трёх первых барьеров также с низкого старта. Высота преодолеваемых барьеров составила 0,914 м, расстояние до первого барьера относительно стандартной расстановки было сокращено на 0,5 метра. Спортсмены в разгоне в барьерном беге выполняли 8 шагов, поэтому запись параметров спринтерского разгона без барьеров также велась на 8 первых шагах.

Для сбора параметров разгона использовалась измерительная система OptoJump Next итальянской фирмы Microgate и скоростная съёмка первых шагов бега частотой 240 Гц.

В общей сложности каждый из спортсменов в каждом из упражнений выполнял по 3-4 «пробега» отрезка. Для анализа выбиралась одна попытка, которую сам спортсмен оценивал, как наиболее удачную.

Результаты и их обсуждение. Полученные данные были систематизированы, обработаны в программе Microsoft Excel 2010 и проанализированы на предмет достоверности различий методом t-критерия Стьюдента. Данные собраны в таблицу, представленную ниже.

Таблица. Достоверность различий технических характеристик
стартового разгона в барьерном и «гладком» беге (n=10)

Параметр	Спринт (M±m)	Барьерный бег (M±m)	t-критерий (2,10)	P
Средняя скорость стартового разгона (м/с)	5,95±0,086	5,78±0,093	1,52	P >0,05
Средняя длина беговых шагов разгона (м)	1,33±0,017	1,46±0,027	5,41	P <0,05
Пройденная дистанция за 8 шагов разгона (м)	10,7±0,11	11,7±0,17	5,41	P <0,05
Средняя частота шагов разгона (ш/с)	4,1± 0,09	3,9± 0,05	2,37	P <0,05
Среднее время опорного периода 8 беговых шагов (мс)	15,5± 0,21	16,1± 0,11	2,57	P <0,05
Среднее время периода полёта 8 беговых шагов (мс)	8,5± 0,42	9,5± 0,34	2,44	P <0,05
Среднее соотношение полётно-опорных периодов 8 беговых шагов стартового разгона	0,554± 0,020	0,599± 0,018	1,77	P >0,05

Из данных таблицы видно, что наибольшие различия в выполнении стартового разгона в двух упражнениях одними и теми же спортсменами наблюдается в средней длине беговых шагов на этом отрезке и пройденной дистанции и в общей длине, пройденной за 8 беговых шагов дистанции. В спринтерском беге без барьеров длина каждого шага существенно меньше, также, как и общая дистанция.

Также достоверны различия в средних значениях частоты первых 8 шагов и времени опорного и полётного периодов бегового шага. Частота шага в барьерном спринте на первых шагах меньше, а время опорного и полётного периодов, наоборот, больше. Следует отметить, что соотношение опорно-полётных фаз в обоих случаях существенно не отличается, также, как и скорость стартового разгона.

Исходя из полученных данных, можно составить представление о стратегиях, которые применяют спортсмены, выполняя два разных упражнения. Необходимость точного попадания к месту отталкивания в барьерном беге вынуждает спортсменов несколько растягивать шаги, но при этом частота движений падает. В обычном же спринте частота и длина шага изменяется более естественным для каждого атлета образом в ходе разгона. Увеличение длины шага, видимо, провоцирует и увеличение полётно-опорных составляющих каждого бегового шага, что, однако, не может изменить общего уровня скоростно-силовой подготовленности, имеющей стандартный для текущего периода тренировок уровень, что и отражается на общих значениях скорости и соотношениях опорно-полётных периодов бегового шага.

Для большей наглядности ниже представлена динамика скорости стартового разгона спортсменов в каждом из выполняемых упражнений.

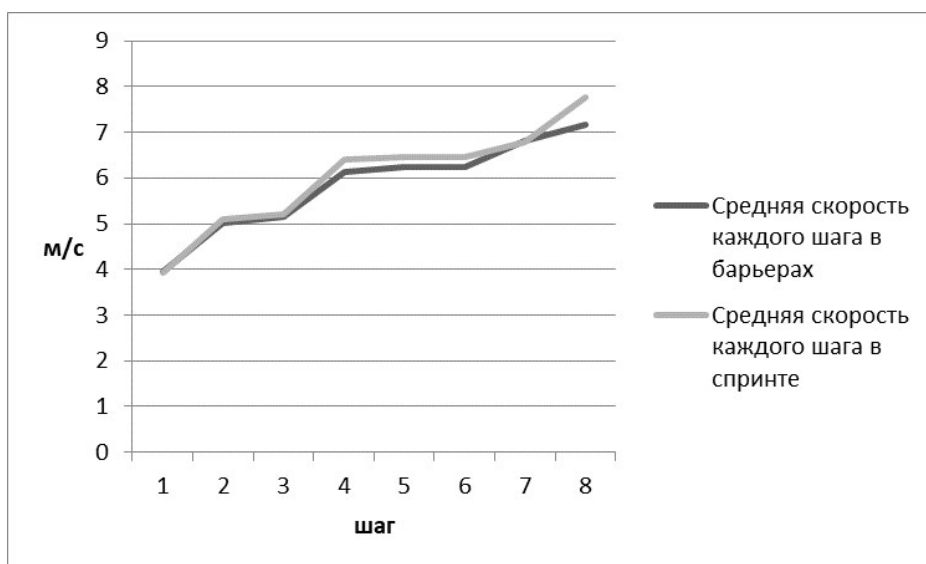


Рисунок. Динамика скорости стартового разгона спортсменов в каждом из выполняемых упражнений.

В целом тенденции кривых двух упражнений имеют сходный восходящий характер. Однако, последние шаги стартового разгона в спринтерском беге имеют более крутую траекторию в то время, как ускорение в этой части разгона в барьерном беге несколько уменьшается. Данное явление, очевидно обусловлено подготовкой к предстоящей атаке барьера.

На основании анализа полученных результатов можно сформулировать следующее заключение.

1. Существенные различия в выполнении стартового разгона в «гладком» спринте и в барьерном беге у спортсменов-барьеристов второго и третьего спортивных разрядов, выполнявших сначала одно, затем другое упражнение определяются в средней длине восьми первых шагов разгона и, как следствие, в общей длине дистанции, которую они пробегают за восемь шагов. Эти показатели выше в процессе пробегания дистанции разгона в барьерном беге ($t=5,41$).

2. Средняя частота бегового шага, наоборот, больше у спортсменов во время стартового разгона в спринте.

3. Поскольку два упражнения выполнялись одной и той же группой спортсменов, то соотношение опорно-полётных периодов беговых шагов, как показатель специальной скоростно-силовой подготовленности, в условиях максимального проявления усилий в обоих упражнениях существенно не отличаются.

4. Динамика скорости разгона в обоих случаях совпадает и имеет тенденцию к постоянному росту. Однако, вследствие необходимости обработки барьера величина ускорения в барьерном беге на последнем шаге снижается.

Список источников

1. Акарелян, Е.Е. Биомеханика стартового разбега / Е.Е. Аракелян. - М.: ГЦОЛИФК, 1986. - 56 с.
2. Баландин, С.И. Биомеханические параметры техники старта и стартового разгона в гладком и барьерном спринте у мужчин / С.И. Баландин, Д.С.

Зайко и др. // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №6. – С. 6-8.

3. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: Спорт, 2017. - 320 с.
4. Озолин, Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
5. Сорокин, С.А. Техника спринтерского бега и возможности ее улучшения в свете современных биомеханических исследований / С.А. Сорокин, С.П. Аршинник, И.Г. Павельев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2020. –Том 22. – С. 56-63.

ФИДЖИТАЛ-ТЕХНОЛОГИИ В СКАЛОЛАЗАНИИ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

ЧЕЧЕТКИНА Д.А. студент, darachechetkina758@mail.ru

ГОЛУБЕВА О.А. научный руководитель, канд.ист. наук, доцент,

o.golubeva@magtu.ru

Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова

Магнитогорск, Россия

Аннотация. Развитие спорта на современном этапе тесно связано с внедрением в соревновательную и тренировочную деятельность фиджитал-технологий. В статье обобщен опыт, реализованный в МГТУ им. Г.И. Носова, определены дальнейшие перспективы использования VR-приложения в скалолазании.

Ключевые слова: фиджитал-технологии, скалолазание, VR-скалолаз, спортивная подготовка, соревнования по фиджитал-скалолазанию

Актуальность исследования. Цифровая трансформация всех сфер жизнедеятельности человека обусловила активное внедрение VR, AR и иных иммерсивных решений в физическую культуру, спорт. Фиджитал-технологии позволяют объединить локомоции, совершаемые человеком в режиме реального времени, и действия, осуществляемые в виртуальном мире, в единую систему, что вызывает интерес и становится привлекательным для современной молодежи. Именно поэтому фиджитал-спорт сегодня рассматривается не только как инновационный тренд, но и как эффективный способ формирования мотивации у подрастающего поколения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Это и определяет направления научных разработок, которые успешно внедряются в соревновательный и тренировочный процессы. Так, в марте 2025

года коллективом преподавателей и обучающихся двух кафедр (бизнес-информатики и информационных технологий, спортивного совершенствования) в университете был разработан и реализован проект, продуктом которого стало приложение «VR-скалолаз», что было представлено на конкурсе «Кубок фиджитал спорттех инноваций 2025» в рамках Международной олимпиады в сфере информационных технологий «IT-Планета 2025», обеспечив команде ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова» место в тройке лидеров. Высоко оценили эксперты **Международного молодёжного цифрового форума «На ТЕБЯ с IT»** эту **инновацию**, отличающуюся от других одновременным отслеживанием движений рук и ног. Аналогов на сегодняшний день пока нет [3].

В течение текущего учебного года эта разработка активно использовалась в образовательном, тренировочном процессах. Эффективность применения проявилась в положительной динамике развития координационных способностей, внимания, быстроте реакции и пространственном мышлении у занимающихся. Кроме того, как одно из направлений фиджитал-спорта оно имеет профессионально-прикладное значение, позволяя отрабатывать в виртуальной среде навыки точности движений, ориентации в пространстве и быстрого принятия решений, и может использоваться как развлекательный контент для повышения двигательной активности [1, 2].

Цель исследования состоит в теоретическом и практическом обосновании применения фиджитал-технологий в скалолазании для определения перспектив развития этого вида спорта как функционально-цифрового двоеборья.

Задачи исследования. 1) дать характеристику фиджитал-технологиям и их применению в спортивной деятельности на современном этапе; 2) обобщить опыт МГТУ им. Г.И. Носова в развитии фиджитал-скалолазания; 3) определить перспективные направления развития фиджитал-скалолазания.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, метод проектов, метод педагогического наблюдения, метод опроса.

Организация исследования. Разработка приложения «VR-скалолаз» позволило спланировать практические занятия по скалолазанию в рамках дис-

циплины «Элективные курсы по физической культуре» для обучающихся института горного дела и транспорта в новом формате. Занимающиеся по очереди проходили маршрут на скалодроме с помощью VR, т. е. в виртуальной реальности, после на скалодроме преодолевали трассу вверх на «трудность», идентичную той, которая была в VR. Занятия проводились раз в неделю.

Результаты исследования.

После использования приложения «VR-скалолаз» в образовательном процессе среди занимающихся было проведено онлайн-анкетирование с целью субъективного оценивания функционала разработки. Вопросы были направлены на выявление мнения об удобстве использования, заинтересованности аудитории в продолжении занятий в смешанном формате, об ощущениях при выполнении действий в реальной и виртуальной действительности. Результаты опроса показали преобладающее большинство положительных отзывов о внедрении разработки. Участники отметили ее интересный формат, наглядность, необыкновенность, удобство использования и высказали желание заниматься с использованием приложения (рисунок 1).



Рисунок 1 – Результаты опроса участников апробации «VR-Скалолаз»

Нами в ходе наблюдения было установлено, что VR-приложение способствует развитию тактического мышления, продумыванию действий на маршруте и формированию мотивации к систематическим занятиям. В качестве перспектив развития фиджитал-скалолазания планируется масштабировать этот

проект с возможностью использования в учебно-тренировочном процессе среди студентов, посещающих дополнительные занятия по скалолазанию для подготовки к соревнованиям разного уровня.

Также команда разработчиков «Developerы MAGTU 2.0 МГТУ им. Г.И. Носова» выступает инициатором нового соревновательного формата с разделением на виртуальный и реальный этапы. Такое предложение было озвучено еще в 2025 году. Уникальность заключается в гибридном формате, предполагающем полное отслеживание движений тела, рук и ног на трассах, которые идентичны как в виртуальной, так и реальной среде. Спортсмен сначала преодолевает трассу с помощью приложения, а затем проходит точно такую же на скалодроме. Это возможно благодаря мультиплееру, конструктору трасс, аватару и ИИ-тренеру. В ближайшей перспективе запланировано проведение соревнований по фиджитал-скалолазанию.

Выводы. Фиджитал-технологии — это инновационное направление, которое интенсивно развивается и является востребованным не только в соревновательной, тренировочной деятельности, но в образовательном процессе. Разработка коллектива МГТУ им. Г.И. Носова имеет не только научную ценность, но и практическую значимость. Помимо использования приложения VR-скалолаз на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» среди обучающихся, состоялась его презентация как инновации в рамках проведения мастер-классов по скалолазанию, было осуществлено внедрение в спортивную подготовку сборной команды преподавателей университета по лыжным гонкам.

Мы предполагаем, что гибридные занятия будут способствовать повышению мотивации, формированию интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, а также могут быть включены как содержательный аспект в адаптивную физическую культуру.

Список источников

1. Гичевский, А. В. Фиджитал-спорт - новое направление в спорте XXI столетия / А. В. Гичевский // Физическая культура и спорт в современном социуме: Материалы II Международной научно-практической конференции, Витебск, 16 мая 2024 года. С. 102-105.
2. Коноплева А. Н., Кожемов А. А., Гаирбеков М. М. Развитие эмоционально-волевой сферы студентов средствами спортивного скалолазания // Теория и практика физической культуры. 2019. № 8. С. 71-72.
3. Курзаева Л. В., Голубева О. А., Жунусов И. А. [и др.]. Скалолазание как фиджитал-спорт в образовательном процессе вуза // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2025. Т. 6, № 4. С. 63-70.

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ИТ- СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

РЯВКИНА В.Д., студент, lerariavkina06@gmail.com

УМУТБАЕВ И. Л., старший преподаватель, akb-20@yandex.ru

Казанский государственный Энергетический Университет

г. Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема повышенного уровня стресса у студентов ИТ-специальностей, обусловленного высокой умственной нагрузкой, длительной статической позой и малоподвижным образом жизни. Целью исследования явилось изучение влияния регулярных занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние данной категории обучающихся. На основе педагогического эксперимента с участием 60 студентов направления «Прикладная информатика» выявлено статистически значимое снижение показателей ситуативной тревожности и субъективного уровня стресса в экспериментальной группе. Полученные результаты подтверждают целесообразность включения аэробных и функциональных упражнений в программу физического воспитания студентов технического профиля.

Ключевые слова: физическая культура, стресс, студенты, ИТ-специальности, психоэмоциональное состояние, ситуативная тревожность, физическое воспитание, здоровьесберегающие технологии

Актуальность. Учебная деятельность будущих ИТ-специалистов связана с продолжительной работой за компьютером, высокой концентрацией внимания и регулярным решением нестандартных интеллектуальных задач. По данным ряда исследований, до 68 % студентов технических вузов отмечают у себя признаки хронического психоэмоционального напряжения, а около 42 % —

симптомы эмоционального выгорания уже на вторых-третьих курсах [2, 4]. При этом у студентов IT-направлений фиксируется наиболее низкий уровень двигательной активности, что создаёт предпосылки для нарушений сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, ухудшения сна и снижения когнитивной продуктивности. В этих условиях поиск эффективных средств профилактики стресса средствами физической культуры приобретает особую значимость [1, 3].

Цель исследования — теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность комплексной программы физкультурных занятий, направленной на снижение уровня стресса у студентов IT-специальностей.

Задачи исследования:

- 1) проанализировать современные научно-методические источники по проблеме влияния физических нагрузок на психоэмоциональное состояние обучающихся;
- 2) разработать комплексную программу занятий, сочетающую аэробные, функциональные и дыхательные упражнения;
- 3) оценить динамику показателей стресса и ситуативной тревожности у студентов экспериментальной и контрольной групп;
- 4) сформулировать практические рекомендации по организации физкультурных занятий для студентов технического профиля.

Методы исследования. В ходе работы применялись: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогический эксперимент; психодиагностическое тестирование с использованием шкалы реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина, а также опросника воспринимаемого стресса PSS-10; педагогическое наблюдение; методы математической статистики (t-критерий Стьюдента для зависимых и независимых выборок, расчёт средних значений и стандартных отклонений).

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в течение одного учебного семестра (16 недель). В исследовании приняли участие 60 студентов второго курса направления «Прикладная информатика» в

возрасте 18–20 лет, отнесённых по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Методом случайного распределения испытуемые были разделены на две равные группы: экспериментальную (ЭГ, $n = 30$) и контрольную (КГ, $n = 30$).

Студенты контрольной группы занимались по традиционной программе физического воспитания вуза (2 занятия в неделю по 90 минут). В экспериментальной группе к основной программе была добавлена авторская методика, включавшая три блока упражнений: аэробный блок (интервальная беговая нагрузка, велотренажёр, ЧСС 130–150 уд./мин) — 30 минут; функциональный блок (упражнения с собственным весом, элементы кроссфита) — 20 минут; дыхательно-релаксационный блок (диафрагмальное дыхание, методика прогрессивной мышечной релаксации Э. Джекобсона) — 15 минут. Дополнительно студентам ЭГ рекомендовалось выполнять короткие комплексы производственной гимнастики (5–7 минут) в перерывах между учебными занятиями.

Тестирование проводилось дважды: на первой и на шестнадцатой неделях эксперимента. Измерялись следующие показатели: уровень ситуативной тревожности (СТ), уровень личностной тревожности (ЛТ), балл по опроснику воспринимаемого стресса (PSS-10), частота сердечных сокращений в покое (ЧССп).

Результаты исследования. На начальном этапе эксперимента статистически значимых различий между группами по всем изучаемым показателям выявлено не было ($p > 0,05$), что подтверждает однородность выборки. Так, средний балл ситуативной тревожности в ЭГ составил $46,8 \pm 5,2$, в КГ — $45,9 \pm 4,9$; по опроснику PSS-10 — $22,4 \pm 3,1$ и $22,1 \pm 3,4$ балла соответственно, что соответствует среднему уровню стресса.

По завершении эксперимента в экспериментальной группе зафиксирована существенная положительная динамика. Средний показатель ситуативной тревожности в ЭГ снизился с $46,8 \pm 5,2$ до $34,1 \pm 4,3$ балла (снижение на 27,1 %, $p < 0,01$). В контрольной группе аналогичный показатель изменился незначительно: с $45,9 \pm 4,9$ до $43,2 \pm 5,1$ балла (снижение лишь на 5,9 %, $p > 0,05$).

Показатель воспринимаемого стресса по шкале PSS-10 в ЭГ уменьшился с $22,4 \pm 3,1$ до $15,7 \pm 2,8$ балла (на 29,9 %, $p < 0,01$), что соответствует переходу с умеренного на низкий уровень стресса. В КГ динамика оказалась статистически недостоверной: с $22,1 \pm 3,4$ до $20,8 \pm 3,2$ балла (снижение на 5,9 %, $p > 0,05$).

Частота сердечных сокращений в покое у студентов ЭГ снизилась в среднем с $78,3 \pm 6,1$ до $71,2 \pm 5,4$ уд./мин ($p < 0,05$), что свидетельствует об улучшении функционального состояния сердечно-сосудистой системы. В контрольной группе достоверных изменений данного показателя не зарегистрировано.

Дополнительный опрос участников ЭГ показал, что 83 % студентов отметили улучшение качества сна, 77 % — повышение работоспособности на учебных занятиях, 70 % — снижение эмоционального напряжения при подготовке к зачётам и экзаменам.

Выводы.

1. Студенты IT-специальностей относятся к группе повышенного риска развития хронического стресса, что обусловлено спецификой учебно-профессиональной деятельности и низким уровнем двигательной активности.

2. Разработанная программа, объединяющая аэробные, функциональные и дыхательно-релаксационные упражнения, показала высокую эффективность: снижение ситуативной тревожности на 27,1 % и воспринимаемого стресса на 29,9 % при статистической достоверности $p < 0,01$.

3. Полученные результаты позволяют рекомендовать включение аналогичных комплексов в программу физического воспитания студентов технических направлений подготовки как средство профилактики психоэмоционального напряжения и повышения академической успеваемости.

Список источников

1. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодёжь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 4. — С. 2–7.

2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — Москва : КноРус, 2022. — 240 с.
3. Гаврилова Е. А. Психофизиологические особенности студентов IT-направлений и их учёт в процессе физического воспитания / Е. А. Гаврилова, И. М. Туревский // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2022. — № 6 (208). — С. 78–82.
4. Ермакова Н. В. Стресс и тревожность в студенческой среде: причины и способы коррекции средствами физической культуры / Н. В. Ермакова // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2023. — № 2. — С. 45–50.
5. Лубышева Л. И. Современные подходы к организации физического воспитания студентов технических вузов / Л. И. Лубышева, В. А. Пегов // Теория и практика физической культуры. — 2023. — № 1. — С. 15–19.
6. Смирнова О. А. Двигательная активность как фактор профилактики эмоционального выгорания у студентов / О. А. Смирнова, А. В. Петров // Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. — 2022. — Т. 17, № 3. — С. 1102–1110.

**СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
СОВРЕМЕННЫХ ВИДОВ СПОРТА В РЕГИОНЕ
(НА ПРИМЕРЕ ПИЛОННОГО СПОРТА
В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ)**

ГОЛУБЕВА О.А., канд.ист.н., доцент, o.golubeva@magtu.ru

ЛУГОВАЯ М.А, студент

ГЛУХОВА Т.Ф., ст. преподаватель

*Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова
Магнитогорск, Россия*

Аннотация. Современный спортивный мир стремительно меняется. В последнее время появляются виды спорта, объединяющие в себе технические элементы из разных спортивных специализаций, что предоставляет возможность спортсменам, завершившим карьеру в ранее избранном виде спорта, повысить свое мастерство в смежной, но уже отличной дисциплине. Однако не всегда такие нововведения поддерживаются муниципальными и региональными органами власти, что создает дополнительные препятствия для развития.

Ключевые слова: пилонный спорт, Челябинская область, перспективы развития, федеральный стандарт спортивной подготовки, федерация

Актуальность. Сегодня пилонный спорт набирает большую популярность в мире и нашей стране, как самостоятельное спортивное направление, отделившись от воздушной гимнастики. В 2021 году он был включен во Всероссийский реестр видов спорта и спортивных дисциплин, что послужило основанием для организации Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация пилонного спорта и воздушной гимнастики» (ОФСОО «ФПСВГ»), объединившей 50 субъектов РФ. С этого времени Чемпионаты ОФСОО «ФПСВГ» – это единственные

соревнования на территории Российской Федерации, которые предоставляют возможность пройти отбор российским спортсменам на мировое первенство «World Pole & Aerial sport championship».

Цель исследования состоит в анализе современного состояния и выявление условий, необходимых для дальнейшего развития пилонного спорта в Челябинской области.

Задачи исследования: дать характеристику пилонному спорту, выявить его особенности; проанализировать состояние этого вида на современном этапе; определить негативные факторы, тормозящие успешное развитие спорта в регионе; сформулировать условия, обеспечивающие рост количественных и качественных показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, нормативно-правовой базы, статистических данных, метод наблюдения.

Организация и результаты исследования. В научно-методической литературе рассматриваемый нами вид спорта характеризуют как сложнокоординационный, поскольку сочетает элементы гимнастики, акробатики, хореографии и актерского мастерства, которые составляют основу технической программы, демонстрируемой на специальных снарядах – вертикально установленных стальных пилонках [1, 2]. Согласно положениям соревнований разного уровня и направленности пилонный спорт может быть представлен двумя дисциплинами: артистический пилон и спортивный пилон, что дает спортсменам возможность выбора направления, в котором они хотели бы демонстрировать свое мастерство.

Уникальность пилонного спорта заключается в доступности занятий для всех возрастов. Соревнования начинаются с возрастной категории от 3-4 лет и завершаются 40+. Распределение по уровням подготовки предоставляет возможность тому, кто проявит интерес заниматься в любом возрасте. Современной тенденцией является то, что спортсмены, завершившие свою карьеру в художественной гимнастике, акробатике, а также в танцевальных и гимнастических видах, реализуют себя в пилонном спорте, тренируясь и

выступая на соревнованиях, достигая значительных спортивных результатов. Это обеспечивает ежегодный рост количества занимающихся и соревнующихся в этом виде, что значительно повышает уровень конкуренции и требований к подготовке пилонистов.

Создание федераций разного уровня обусловлено необходимостью решения вопросов организации и проведения соревнований, чемпионатов, что в свою очередь, позволяет спортсменам регионов выступать на всероссийских и мировых стартах. Накопленный в этом опыт и успех подтверждают конкурентоспособность наших пилонистов. Так, в декабре 2025 года спортсменка Ольга Кучер (школа «Старт», г. Серов, Свердловская область, тренер А.А. Велович) стала бронзовым призером Чемпионата Мира в городе Будапешт.

В городах Челябинской области насчитывается около 10 студий воздушной гимнастики и пилонного спорта, преимущественно заметное количество сконцентрировано в Магнитогорске и Южноуральске. В большинстве эти организации ориентированы на развитие массового спорта, миссией которого является оздоровление подрастающего поколения, организация досуга. Однако некоторые из них занимаются подготовкой спортсменов в этом виде спорта на более высоком уровне (одна в Южноуральске и две в Магнитогорске), что подтверждено чемпионскими и призовыми местами на Всероссийских соревнованиях, таких как «Кубок Урала», «Колибри», «Pole art». Южноуральские пилосты вошли в топ-10 сильнейших по результатам проведения Первенства России и были отмечены специальными призами.

Высокий уровень тренерского мастерства и их воспитанников определяет перспективное будущее для развития пилонного спорта в Челябинской области. Эти успехи привлекают внимание людей и коммерческих организаций, заинтересованных в оказании спонсорской помощи, в содействии решения сопутствующих проблем. Такая поддержка проявляется в положительном влиянии на развитие этого вида спорта в городах региона, например,

оборудуются залы, покупается инвентарь, что существенно сокращает финансовые расходы родителей.

Анализируя современное состояние, мы убеждены в том, что пилонный спорт, как альтернативный олимпийским видам, имеет устойчивые перспективы для развития. Активная позиция, координация деятельности студий, школ Общероссийской федерацией, включение в перечень спортивных дисциплин — это, безусловно, констатируется как положительная динамика. Однако, следует указать ряд сдерживающих факторов, негативно влияющих на массовость и выявление талантливых спортсменов. Одним из них является отсутствие стандарта спортивной подготовки и примерной программы. Эта нормативная база служит основой для включения вида спорта в список специализаций, по которым планируется и реализуется учебно-тренировочный процесс в спортивных школах за счет бюджетного финансирования. Бесплатные занятия создают благоприятные условия для отбора детей, обладающих потенциалом, для дальнейшего повышения уровня их спортивного мастерства. На сегодняшний день пилонный спорт имеет в большинстве случаев коммерческую основу. Родители оплачивают учебно-тренировочные занятия, услуги профильных специалистов (например, хореографов), сборы, а также финансируют выступление на соревнованиях (взносы, проезд, проживание, дорогие костюмы).

Если проанализировать ситуацию в Челябинской области, то к вышеперечисленным еще добавляются проблемы, связанные с ограниченным материально-техническим обеспечением, которое не соответствует или частично соответствует требованиям и технике безопасности для занятий пилонным спортом. Дефицит квалифицированных тренерских кадров, их качество образования также осложняет процесс развития. Слабая заинтересованность руководства региона в развитии данного направления проявляется в отсутствии поддержки спортсменам, которые представляют область на Чемпионатах России. Этот негативный аспект проявляется при организации и проведении областных соревнований, которые характеризуются

низким уровнем конкуренции, что, в свою очередь, порождает снижение мотивации к занятиям спортом и участию в состязаниях разного уровня.

Выводы. Для развития современных видов спорта в крупных городах Челябинской области необходимо проводить соревнования от муниципального до всероссийского уровней, что предоставит возможность южноуральским спортсменам принять участие без дополнительных затрат. Также это обеспечит популяризацию пилонного спорта в городах Южного Урала, создаст условия для конкуренции в лице представителей других регионов как среди спортсменов, так и среди тренерского состава, судей.

Список источников

1. Голубева, О. А. Хореографическая подготовка в спортивной акробатике / О. А. Голубева, Т. Д. Фролочкина // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования: Тезисы докладов 78-й международной научно-технической конференции, Магнитогорск, 20–24 апреля 2020 года. Том 2. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2020. – С. 468. – EDN VNXYQA.
2. Мартынова, П. Д. Воспитание силы в пилонном спорте / П. Д. Мартынова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы симпозиума XVIII (L) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, приуроченной к 50-летию КемГУ, Кемерово, 27 апреля 2023 года / Науч. редактор С.Ю. Иванова. Том Выпуск 24. . – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2023. – С. 159-162. – EDN XERPCW.

**МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА
ПРИ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКЕ**

У ЧЖОЛИНЬ, аспирант, zhuolin888666@163.com

СЕЧИН Д.И., к.б.н. доцент, dimasechin@gmail.com

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Аннотация. В данном обзоре представлен анализ современных методов диагностики психофизиологического состояния квалифицированных спортсменов игровых видов спорта в условиях гипоксической тренировки. Выделены три группы методов: психофизиологические (оценка сенсомоторных реакций, внимания, помехоустойчивости), физиологические (анализ вариабельности сердечного ритма) и субъективные (шкалы оценки усталости, опросники психического состояния). Показано, что гипоксическая тренировка улучшает когнитивные функции и повышает парасимпатическую активность, однако субъективные методы имеют ограниченную информативность. Отмечена недостаточность исследований в игровых видах спорта и необходимость адаптации диагностических методов к специфике соревновательной деятельности (быстрота принятия решений, переключение внимания).

Ключевые слова: гипоксическая тренировка, психофизиологическое состояние, диагностические методы, спортсмены игровых видов спорта

Актуальность. Гипоксическая тренировка всё чаще применяется в подготовке спортсменов игровых видов спорта для повышения физической и психофизиологической устойчивости. Психофизиологическое состояние спортсменов (внимание, скорость реакции, помехоустойчивость, вариабельность сердечного ритма) является ключевым фактором успешности соревновательной деятельности в спортивных играх [1]. Однако методы диагностики этого состояния в

условиях гипоксической тренировки остаются недостаточно систематизированными. Отсутствие единых подходов к оценке психофизиологических эффектов гипоксии затрудняет интерпретацию результатов исследований и внедрение гипоксической тренировки в практику.

Цель. Проанализировать и обобщить существующие в научной литературе методы диагностики психофизиологического состояния квалифицированных спортсменов игровых видов спорта, применяемые в условиях гипоксической тренировки.

Задачи. 1. Выявить основные группы методов диагностики психофизиологического состояния, используемые в исследованиях по гипоксической тренировке. 2. Охарактеризовать наиболее информативные и валидные методы оценки когнитивных функций, сенсомоторных реакций и вегетативной регуляции. 3. Определить преимущества и ограничения каждого метода в условиях гипоксической тренировки. 4. Предложить рекомендации по выбору методов для практического использования в медико-биологическом обеспечении.

Методы. Для написания данного обзора был проведён анализ научной литературы по теме диагностики психофизиологического состояния спортсменов игровых видов спорта при гипоксической тренировке.

Организация. Работа выполнена в форме обзора литературы. В первой части рассматриваются методы оценки когнитивных функций, во второй — методы оценки сенсомоторных реакций, в третьей — методы оценки вегетативной регуляции. В заключении обобщаются основные подходы и даются рекомендации.

Результаты. Анализ литературы показал, что для диагностики психофизиологического состояния спортсменов игровых видов спорта при гипоксической тренировке используются три группы методов.

1. Психофизиологические методы. Наиболее часто применяются: измерение времени простой и сложной зрительно-моторной реакции (компьютерные тесты), корректурная проба (тест Бурдона) для оценки внимания, тесты на помехоустойчивость. Эти методы чувствительны к воздействию гипоксии и поз-

воляют выявить улучшение когнитивных функций после курса гипоксической тренировки [2].

2. Физиологические методы. Широко используется регистрация вариабельности сердечного ритма (ВСР) как показатель активности вегетативной нервной системы. Гипоксическая тренировка сопровождается повышением парасимпатической активности, что отражается в увеличении высокочастотного компонента ВСР [3].

3. Субъективные методы. Применяются шкалы оценки субъективного восприятия усталости (например, шкала Борга), опросники для оценки психического состояния (САН, Спилбергера-Ханина). Однако их информативность при гипоксии ограничена из-за индивидуальных различий в восприятии [4].

Отмечено, что большинство исследований проведено на спортсменах циклических видов спорта. В игровых видах спорта таких работ недостаточно, а используемые методы не всегда адаптированы к специфике соревновательной деятельности (необходимость быстрого принятия решений, переключения внимания).

Выводы. В настоящее время существует набор методов диагностики психофизиологического состояния спортсменов при гипоксической тренировке, однако они требуют дальнейшей систематизации. Основными проблемами являются: отсутствие стандартизированных протоколов оценки, недостаток исследований на спортсменах игровых видов спорта, слабая связь диагностических показателей с соревновательной деятельностью. Перспективным направлением является разработка комплексных диагностических батарей, включающих психофизиологические тесты (реакция, внимание, помехоустойчивость) и физиологические показатели (ВСР, оксигенацию мозга), адаптированных к специфике спортивных игр.

Список источников

1. Беленко И.С. Психофизиологические особенности у юных спортсменов игровых видов спорта разного возрастного периода развития и тренированно-

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskie-osobennosti-u-yunyh-sportsmenov-igrovyyh-vidov-sporta-raznogo-vozrastnogo-perioda-razvitiya-i-trenirovannosti> (дата обращения: 23.01.2026 г.).

2. Матвеев Р. Ю. Использование психофизиологических параметров в диагностике функционального состояния спортсменов на основе индивидуального подхода // КПЖ. 2010. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-psihofiziologicheskikh-parametrov-v-diagnostike-funktsionalnogo-sostoyaniya-sportsmenov-na-osnove-individualnogo> (дата обращения: 27.03.2026 г.).
3. Kellmann M., Bertollo M., Bosquet L. [et al.] Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement // International journal of sports physiology and performance. 2018. Vol. 13, № 2. P. 240–245. DOI: 10.1123/ijsp.2017-0759.
4. Brickenkamp R., Zilmer E. d2 test of attention // PsycNET. – 1998. – URL: <https://psycnet.apa.org> (дата обращения: 22.03.2026 г.).

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПЛАНИРОВАНИЯ НАГРУЗОК В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

ГОРНОСТАЕВ А.И. студент, gornostaevandrew17@yandex.ru

*Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск,
Россия*

СОЛОВЬЕВ С.А. докт. биол. н., доцент, solov_sa@mail.ru

Институт систематики и экологии животных СО РАН, Новосибирский государственный университет экономики и управления, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются современные методы планирования тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге, основанные на анализе программ подготовки спортсменов уровня I спортивных разрядов и КМС, средних весовых категорий до 74 и до 83 килограммов согласно правилам нормативам Федерации пауэрлифтинга России (ФПР). Особое внимание уделено планированию интенсивности по системе Rating of Perceived Exertion (RPE) и Rating of Perceived Exertion RIR, также распределению объемов нагрузки в количестве подъемов штанги (КПШ) по периодам макро, мезо, микроциклов.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, RPE, RIR, КПШ, КПШ, объем нагрузки, блочная периодизация, интенсивность, тренировочный процесс

В настоящее время отмечается рост интереса к современным методам управления нагрузками в пауэрлифтинге, что связано с желанием спортсменов и тренеров достигать максимальных результатов, без перетренированности и травм. Современные методы планирования позволяют индивидуализировать подготовку, учитывать восстановительные возможности организма и эффективно распределять объемы и интенсивность тренировок в течении микро, мезо

и макроциклов. При планировании нагрузок упражнения распределяются на три группы: соревновательные (присед, жим, тяга станова), специальные (вспомогательные упражнения для соревновательных используя различные условия и варианты их выполнения) и общеразвивающие (направленные развитие мышц и физических качеств спортсмена) [2].

Количество подъемов штанги (КПШ) - количество подходов, умноженное на количество повторений, показывает объем нагрузок. Современные методы планирования нагрузок все чаще опираются на субъективные показатели интенсивности, такие как RPE (Rating of Perceived Exertion – оценка воспринимаемого усилия) для соревновательных упражнений и RIR (Reps in reserve – количество повторений в запасе для общеразвивающих упражнений).

Таблица 1. Субъективная шкала оценки нагрузки по RPE применяемая для соревновательных упражнений.

RPE	Уровень нагрузки в подходе
5,5-6	Легкий разминочный подход, много повторений в запасе
6,5	Последний разминочный подход перед рабочим
7-7,5	Скорее всего спортсмен мог бы сделать еще 3 повторения в подходе
8-8,5	Спортсмен мог сделать еще 2 повторений в подходе
9,9,5	В запасе максимум одно повторение
10	Предельная нагрузка, без повторений в запасе

Таблица 2. Субъективная шкала оценки нагрузки по RIR применяемая для общеразвивающих упражнений.

RIR	Уровень нагрузки в подходе
7-10	Разминочный подход
5-6	Легкий подход
3-4	Подход средней тяжести, с запасом повторений до мышечного отказа.
2	Два повторения в запасе, «около отказной» подход
1	Одно повторение до наступления мышечного отказа
0	Полный мышечный отказ

Система RPE и RIR позволяют индивидуализировать тренировочный процесс и учитывать ежедневные колебания самочувствия и восстановления спортсмена. Однако также стоит учитывать некоторые нюансы. RPE помогает

вносить корректировки тренировочный план, если подход вышел тяжелее запланированного, то нагрузки снижаются тем самым избегая перетренированности. В случае если подход был слишком легким, то вес можно увеличить, если наоборот, то снизить количество подходов или вес снаряда. Также данная система помогает планировать будущие тренировки и определить на какие веса спортсмен сможет выйти в конце подготовки [3].

В современном планировании нагрузок в макроциклах используется блочная система периодизации, которая состоит из трех блоков – мезоциклов продолжительностью 3-4 недели, после каждого планируется восстановительный недельный микроцикл, так называемый «deload» - разгрузка [1].

Таблица 3. Распределение нагрузок в макроцикле при блочной периодизации.

Блок	Задачи	КПШ в среднем	RPE (соревновательные упражнения)	RIR (Общеразвивающие упражнения)
Накопительный (гипертрофийный)	Общая физическая подготовка, гипертрофия	1123,25	6-6,5	0-3
Преобразующий (силовой)	Специальные упражнения, развитие силы	468,02	7-8	3-4
Реализационный (пиковый)	Выход на пик формы	280,81	8-9	4-5

Целью данной работы является анализ и систематизация современных методов планирования тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге для повышения эффективности подготовки спортсменов различных уровней.

Задачи:

Сформулировать практические рекомендации по организации тренировочного процесса с применением систем RIR и RPE для планирования нагрузок.

Исследование проводилось на основе анализа программ подготовки 5 пауэрлифтеров мужчин, возраста 19-20 лет, три спортсмена имеющих I спор-

тивный разряд и два спортсмена КМС. Весовые категории – средние до 74 кг и до 83 кг. Весовые категории и разряды согласно правилам и нормам Федерации пауэрлифтинга России ФПР. Рассматривались макроциклы 16 недель включающие в себя подготовительный и соревновательный период.

Таблица 4. Распределение количества подъемов штанги (КПШ) по макроциклу

Период	Доля от общего объема (%)	Среднее КПШ	Диапазон ($\pm$ ошибка)	RPE	RIR
Подготовительный	60	4505,80	3083,80 $\pm$ 5927,80	6-7,5	0-3
Соревновательный	40	3003,87	1581,87 $\pm$ 4425,87	8-9	3-4
Итого за макроцикл	100	7509,67	6087,67 $\pm$ 8931,67	-	-

Таблица 5. Распределение количества подъемов штанги (КПШ) по мезоциклу

Период	Доля от общего объема (%)	Среднее КПШ	Диапазон ($\pm$ ошибка)	RPE	RIR
Подготовительный	60	1123,25	926,69 $\pm$ 1319,81	6-7,5	0-3
Соревновательный	40	748,83	552,27 $\pm$ 945,39	8-9	3-4
Итого за мезоцикл	100	1872,08	1675,52-2068,64	-	-

Таблица 6. Объем количества подъемов штанги (КПШ) в недельном цикле.

Показатель	Значение
Диапазон КПШ в неделю	104-120
Среднее значение в неделю	$\approx$ 112

Результат исследования показал, что для пауэрлифтеров мужчин возраста 19-20 лет, I спортивных разрядов и КМС, весовых категорий до 74 кг и до 83 кг, оптимальные объемы нагрузок в макроцикле составляют 7509,67 $\pm$ 1422 КПШ, на мезоцикл рекомендуется планировать 1872,08 $\pm$ 196,56. В Подготовительном периоде оптимальный для соревновательных упражнений RPE 6-7,5 в соревновательном 8-9. Количество повторений в запасе для обще развивающих упражнений 0-3 для подготовительного периода и 3-4 для соревновательного. В недельном микроцикле целесо-

образно проводить одну тяжелую тренировку и одну легкую по каждому соревновательному упражнению, чередуя их по неделям.

Выводы:

В построении тренировочного процесса для достижения максимальных результатов, чтобы избежать перетренированности и травм необходимо следующие рекомендации. Использовать блочную периодизацию, так как она поделена на блоки с определенной направленностью нагрузки. Вести тренировочный дневник, где нужно записывать RPE для приседа, жима и тяги становой, а также вспомогательных упражнений. Записывать в дневник RIR для общеразвивающих упражнений. При записи максимально достоверно предполагать сколько повторений в подходе было в запасе, если RPE или RIR превышает, или недостает до запланированного, то вес штанги или отягощения следует увеличить или снизить. При первоначальном планировании нагрузки рекомендуется сопоставить RPE с % от одно повторного максимума (1пм), однако определенный % от 1пм, разные спортсмены могут выполнять с разных запасов повторений, поэтому RPE может варьироваться.

Список источников

1. ЖимЛежа.Ru. Блочная периодизация в пауэрлифтинге / ЖимЛежа.Ru. — Текст: электронный // zhimlezha.ru: [сайт]. — URL: <https://zhimlezha.ru/blokovaya-pereodizatsiya-v-pauerliftinge.php> (дата обращения: 14.04.2026).
2. Инспирер, Д. Пауэрлифтинг для начинающих: Техники и программы тренировок / Д. Инспирер. — Москва: Ridero, 2025. — 210 с.
3. *NASM. Reps in Reserve (RIR): What You Need to Know* / NASM. — Текст: электронный // blog.nasm.org: [сайт]. — URL: <https://blog.nasm.org/reps-in-reserve> (дата обращения: 14.04.2026).

**КОМПЛЕКС ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ ПРИМЕНЕНИЯ
ПОДАЧ БАДМИНТОНИСТОВ В МУЖСКОМ
ОДИНОЧНОМ РАЗРЯДЕ**

ПЕРЕСЕЦКИЙ Е.В., студент, egor.peresetsky@gmail.com

ЛАПТЕВ А.И., канд. пед. н., доцент, laptaleksey@yandex.ru

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Аннотация. В статье представлен комплекс из 11 игровых упражнений для бадминтонистов уровня КМС (мужской одиночный разряд), разработанный на основе анализа техники ведущих спортсменов. Комплекс включает три блока: «Точность и маскировка», «Тактическое варьирование» и «Соревновательное моделирование». Описаны содержание упражнений, методика их применения и распределение в недельном микроцикле. Комплекс направлен на повышение точности подач, тактического мышления и маскировки намерений.

Ключевые слова: бадминтон, подача, тактика подач, игровые упражнения, тактическое мышление, маскировка намерений, мужской одиночный разряд

Введение.

В современном бадминтоне подача — важнейший тактический инструмент, особенно в мужском одиночном разряде. Эффективность действий влияет на результат, требуя системного подхода к тренировке [7]. подача решает задачи захвата инициативы, ограничения атак соперника или вынуждения его к неудобному ответу. Эффективность зависит от индивидуальных особенностей [3] и функционального состояния [2, 5], а современные тенденции требуют совершенствования арсенала [8]. В мужском одиночном разряде доминирует короткая (плоская) подача для предотвращения атаки [1, 6]. Цель исследования —

разработать комплекс упражнений для совершенствования тактики подач у КМС на основе анализа тактики ведущих игроков мира.

Методы и организация исследования. Разработка комплекса основана на нотационном анализе 20 матчей мужского одиночного разряда (финалы и полуфиналы турниров BWF уровня Super 1000, Super 750, Чемпионата мира и Финала мирового тура сезона 2025 года; 1 842 подачи). Выявленные закономерности тактики подач ведущих игроков определили содержание упражнений. Учитывались принципы сопряжённого развития техники и тактического мышления [9].

Результаты исследования и их обсуждение. На основе анализа соревновательной деятельности сформулированы пять ключевых положений комплекса: повышение точности коротких подач; вариативность подач против адаптации соперника; ситуационное тактическое варьирование; маскировка намерений через единое подготовительное положение; сопряжённое развитие тактики и техники. Комплекс состоит из трёх блоков (таблица 1).

Таблица 1 — Структура комплекса игровых упражнений

Блок	Направленность	Кол-во упражнений	Время
I. Точность и маскировка	Совершенствование точности всех типов подач из единого подготовительного положения	4	8–10 мин
II. Тактическое варьирование	Развитие умения выбирать тип подачи в зависимости от моделируемой ситуации	4	10–12 мин
III. Соревновательное моделирование	Формирование навыка тактического применения подач в условиях, приближенных к соревновательным	3	7–8 мин

Итого		11	2 5–30 мин
-------	--	----	------------------

Содержание упражнений каждого блока представлено в таблице 2.

Таблица 2 — Содержание упражнений комплекса

	Название	Содержание	Дози- ровка
Блок I. Точность и маскировка			
	«Ми- шень»	Короткие подачи в 3 мишени (50×50 см): «Т»-зона, под бэкхенд, под форхенд. Зоны чередуются по команде тренера	3 × 12 подач
	«Дальний угол»	Высокие подачи в 2 целевые зоны (80×80 см) в задних углах. Направления чередуются по команде	3 × 10 подач
	«Камуф- ляж»	Из стандартного подготовительного положения по визуальному сигналу тренера (цветная карточка за 0,5 сек до контакта) выполняется заданный тип подачи: красная — короткая, синяя — высокая, жёлтая — плоская	4 × 10 подач
	«Ско- ростная серия»	Серия подач с минимальным интервалом (3–5 сек). Тип и направление задаются тренером непосредственно перед каждой подачей. Выполняется на фоне утомления	2 × 15 подач
Блок II. Тактическое варьирование			
	«Ситуа- ция на табло»	Тренер объявляет моделируемый счёт. Спортсмен выбирает и выполняет	2 × 10 ситуаций

		тактически оптимальную подачу, затем обосновывает выбор	
	«Подача — первый удар»	Подающий планирует тип подачи и своё действие на ответный удар соперника. Розыгрыш до 3-го удара	3 × 8 розыгрышей
	«Адаптация к сопернику»	Серия розыгрышей (подача + приём до 4-го удара). Партнёр имеет установку на определённый стиль приёма (агрессивный/осторожный). Подающий распознаёт стиль и адаптирует тактику	2 × 20 розыгрышей
	«Чередование»	Серия подач с запретом выполнять два одинаковых типа подряд. Каждая подача — в точную зону. Фиксируются ошибки и попадания	3 × 12 подач
Блок III. Соревновательное моделирование			
	«Тактический сет»	Игра до 11 очков. Двойные очки за розыгрыш, выигранный в первых 4 ударах после подачи	2 сета до 11
0	«Концовка сета»	Игра начинается со счёта 18:18 или 19:19. Тренер задаёт дополнительные условия (например: «соперник лучше принимает короткую»)	4–6 розыгрышей
1	«Видеоанализ»	Просмотр видеозаписи контрольного матча. Совместный с тренером разбор каждой подачи. Составление тактического плана на следующий матч	1 раз в 2 нед., 15–20 мин

Комплекс применялся 2–3 раза в неделю в основной части тренировки. В каждом занятии использовались 4–5 упражнений (по 1–2 из каждого блока). Распределение в недельном микроцикле представлено в таблице 3.

Таблица 3 — Распределение упражнений в недельном микроцикле

День	Упражнения	Направленность	Время
Понедельник	№ 1, 5, 9	Точность + ситуационный выбор + игра с установкой	2 5 мин
Среда	№ 3, 7, 10	Маскировка + адаптация к сопернику + концовка сета	2 8 мин
Пятница	№ 2, 4, 6, 8	Точность высоких + скоростная серия + связка «подача — удар» + чередование	3 0 мин

Начиная с 5-й недели повышалась сложность: уменьшались целевые зоны, сокращалось время решений, вводились дополнительные ограничения (запрет типа подачи, усложнение ситуаций). Это исключало адаптацию к стандартным условиям.

Принципиальная особенность — построение на основе объективных данных о тактике подач элитных спортсменов. Приоритет точности коротких подач обусловлен их доминированием (78%) [10, 11]. Акцент на направлении в «Т»-зону — преимущественным паттерном ведущих игроков (42,3% коротких подач). Упражнения на варьирование тактики в зависимости от счёта (упр. 5, 10) отражают изменение структуры подач в концовке сета и при разном соотношении счёта.

Выводы. На основе анализа соревновательной деятельности ведущих бадминтонистов мира разработан комплекс из 11 упражнений, объединённых в три блока: «Точность и маскировка», «Тактическое варьирование», «Соревновательное моделирование». Комплекс направлен на повышение точности подач,

развитие тактического варьирования и маскировку намерений. Рекомендуется включать в основную часть тренировки 2–3 раза в неделю по 25–30 минут, с усложнением с 5-й недели.

Список источников

1. Барчукова, Г. В. Параметры соревновательной нагрузки игроков в настольный теннис высокой квалификации / Г. В. Барчукова, А. В. Сазонова, А. И. Лаптев // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2020. – № 23. – С. 9-14.
2. Влияние визуального мышления на показатели сердечно-сосудистой системы организма человека / И. Д. Свищев, Р. В. Тамбовцева, В. Н. Черемисинов, А. И. Лаптев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 6. – С. 52-54.
3. Карпов, Г. А. Преимущества тактики игры бадминтонистов с учетом морфологического статуса / Г. А. Карпов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции... – Казань, 2024. – С. 469-471.
4. Лаптев, А. И. Взаимосвязь технико-тактического мастерства с биоэнергетикой мышечной деятельности борцов - сурдлимпийцев / А. И. Лаптев // Актуальные проблемы биохимии и биоэнергетики спорта XXI века. – М., 2016. – С. 67-71.
5. Лаптев, А. И. Модельные характеристики функционального состояния высококвалифицированных бадминтонистов / А. И. Лаптев, Г. В. Барчукова // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 3. – С. 74-81.
6. Лаптев, А. И. Сравнение отдельных морфологических показателей спортсменов сборных команд России индивидуально-игровых видов спорта / А. И. Лаптев, Г. В. Барчукова // Индивидуально-игровые виды спорта: инновации, современные методики и опыт практического применения. – М., 2016. – С. 12-

7. Лаптев, А. И. Управление тренировочным процессом бадминтонистов на основе оперативного контроля с использованием диагностического оборудования / А. И. Лаптев // Актуальные проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта. – М., 2015. – С. 36-40.
8. Назаров, Ю. Н. Игровые виды спорта в программе всемирных игр / Ю. Н. Назаров, Г. В. Барчукова, А. И. Лаптев // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. – Смоленск, 2021. – С. 184-187.
9. Родионов, А.В. Психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект, 2010. - 368 с.
10. Gómez-Ruano, M.A. Serving patterns of women's badminton medalists in the Rio 2016 Olympic Games / M.A. Gómez-Ruano, A. Cid, F. Rivas, L.M. Ruiz // Frontiers in Psychology. - 2020. - Vol. 11. - P. 136.
11. Zhang, Y.B. Comparison of the temporal and technical-tactical characteristics in badminton men's singles under different competition formats / Y.B. Zhang, B. Leng // Frontiers in Psychology. - 2025. - Vol. 16. - P. 1634776.

**ЦЕНТРЫ РАННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ КАК
ЭЛЕМЕНТ РЕГИОНАЛЬНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

УРМАНОВА А.И. – студентка, albinaurmanova30@gmail.com

ХАБИБУЛЛИН А.Б. – старший преподаватель

Казанский государственный энергетический университет

г. Казань, Россия

Аннотация. Статья посвящена анализу деятельности Центров раннего физического развития детей (ЦРФРД) как нового элемента региональной модели физкультурно-спортивной инфраструктуры. Рассматриваются цели, задачи, организационные формы и содержание работы таких центров. На основе анализа практики функционирования ЦРФРД в Кемеровской области оцениваются результаты деятельности данных учреждений, выявляются проблемы и перспективы развития. Обосновывается значимость ранней физической подготовки для долгосрочного физического и психомоторного развития ребёнка.

Ключевые слова: ранняя физическая подготовка, дети дошкольного возраста, Центр раннего физического развития, региональная модель, психомоторное развитие, физкультурно-спортивная инфраструктура

Актуальность. Дошкольный и ранний школьный возраст является сензитивным периодом для формирования двигательных умений, навыков координации и физических качеств. Именно в этот период закладываются фундаментальные основы психомоторного развития личности, формируется устойчивый интерес к двигательной деятельности как ценности. Многочисленные исследования в области возрастной физиологии и педагогики убедительно показывают, что дети, систематически занимавшиеся физической культурой в дошкольном

возрасте, демонстрируют более высокие показатели физической подготовленности, успеваемости и психологического благополучия в школьные годы.

Вместе с тем реальный охват организованными занятиями физической культурой детей в возрасте до 6 лет в России остаётся недостаточным. Физическое воспитание в большинстве дошкольных образовательных учреждений ограничено рамками стандартной программы, не предполагающей специализированного физкультурно-спортивного развития. Система ДЮСШ, в свою очередь, как правило, работает с детьми, достигшими 6–7-летнего возраста, оставляя за рамками организованной подготовки детей более раннего возраста.

Для преодоления этого разрыва в ряде регионов России реализуется проект создания Центров раннего физического развития детей – специализированных организаций, ориентированных на системную физкультурно-спортивную работу с детьми в возрасте от 1,5 до 6 лет. Данная инициатива актуальна как с педагогической точки зрения, так и в контексте государственной политики по повышению двигательной активности населения и выявлению спортивно одарённых детей на ранних этапах.

Цель исследования: изучить организационные основы деятельности Центров раннего физического развития детей в Кемеровской области и оценить их роль в региональной модели физкультурно-спортивной инфраструктуры.

Задачи исследования:

1. Изучить концептуальные основы и нормативно-правовую базу деятельности ЦРФРД.
2. Проанализировать организационные модели, содержание и формы работы центров раннего физического развития детей в Кемеровской области.
3. Оценить результаты деятельности ЦРФРД по показателям охвата детей, динамики психомоторного развития и выявления спортивно одарённых воспитанников.
4. Определить проблемы и перспективные направления развития региональной сети ЦРФРД.

Методы исследования.

В исследовании применялись: анализ нормативно-правовых актов и научной литературы; изучение документации ЦРФРД Кемеровской области; анкетирование специалистов центров и родителей воспитанников; педагогическое наблюдение за организацией занятий; анализ данных о динамике психомоторного развития воспитанников; методы статистической обработки эмпирических данных.

Организация исследования.

Исследование проводилось в ноябре 2024 – марте 2025 года. В качестве объектов изучения выступили 4 Центра раннего физического развития детей, функционирующих в г. Кемерово и г. Новокузнецке. Суммарный охват воспитанников на момент исследования – 312 детей в возрасте от 1,5 до 6 лет. К анкетированию привлечено 18 специалистов ЦРФРД (инструкторы, педагоги-психологи, методисты) и 124 родителя воспитанников. Педагогическое наблюдение осуществлялось в ходе посещения 34 учебных занятий в различных группах.

Результаты исследования.

Анализ документации показал, что ЦРФРД в Кемеровской области функционируют преимущественно как структурные подразделения государственных учреждений спортивной подготовки (СШОР, ЦСП) либо на базе общеобразовательных организаций. Предлагаемые программы охватывают широкий спектр физических активностей: развивающая гимнастика, плавание, спортивные игры (упрощённые варианты), акробатика, лёгкая атлетика в игровой форме. Занятия проводятся 2–3 раза в неделю продолжительностью от 30 до 45 минут в зависимости от возрастной группы. Группы комплектуются по принципу одновозрастного и смешанновозрастного состава.

По результатам анкетирования родителей, 91,1% отметили положительную динамику физического развития ребёнка (улучшение координации, равновесия, ловкости); 82,3% фиксировали рост общей активности и жизненного тонуса; 78,2% указали на улучшение коммуникативных навыков и социальной адаптации ребёнка в группе. Готовность рекомендовать центр другим родите-

лям выразили 94,4% опрошенных. Специалисты ЦРФРД отметили, что за период 2022–2024 годов из числа воспитанников 47 детей (15,1%) были рекомендованы к зачислению в ДЮСШ по различным видам спорта, что свидетельствует о функции ЦРФРД как первичного звена отбора спортивно одарённых детей.

Вместе с тем были выявлены проблемы, сдерживающие дальнейшее развитие сети ЦРФРД: недостаточное количество специально оборудованных помещений и специализированного инвентаря для работы с детьми раннего возраста (указали 72% специалистов); дефицит педагогических кадров с профильной подготовкой в области дошкольной физической культуры (61%); отсутствие унифицированных программ и методических материалов для ЦРФРД на федеральном уровне (56%); недостаточное информирование родителей о возможностях и пользе раннего физического развития (83% родителей указали, что узнали о центре случайно).

Выводы. Центры раннего физического развития детей зарекомендовали себя как эффективный элемент региональной физкультурно-спортивной инфраструктуры, обеспечивающий организованное физическое развитие детей дошкольного возраста и выявление спортивно одарённых воспитанников. Высокая удовлетворённость родителей и позитивная динамика психомоторного развития воспитанников подтверждают педагогическую ценность данного формата работы. Для дальнейшего развития региональной сети ЦРФРД необходимы: разработка федеральных программно-методических документов, целевая подготовка специалистов по дошкольной физической культуре, расширение материально-технической базы центров и усиление информационной работы с родительским сообществом.

Список источников

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. — М.: Просвещение, 1981. — 96 с.
2. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребёнка от 3 до 5 лет. — М.: Аркти, 2003. — 96 с.

3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – 272 с.
4. Николаева Н.И. Физическое воспитание детей раннего возраста. – М.: Просвещение, 2009. – 112 с.
5. Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155. – М.: Просвещение, 2015.
6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие. – 2-е изд. – М.: Академия, 2006. – 368 с.
7. Филиппова С.О. Физическая культура дошкольников Санкт-Петербурга: проблемы и перспективы. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2002. – 160 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВЕТСКИЙ ПЕРИОД: ДОСТИЖЕНИЯ, ПРОТИВОРЕЧИЯ И УРОКИ ДЛЯ СОВРЕМЕННОСТИ

УРМАНОВА А.И. – студентка, albinaurmanova30@gmail.com

ХАБИБУЛЛИН А.Б. – старший преподаватель,

Казанский государственный энергетический университет

г. Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается история становления и развития системы физической культуры и спорта в Советском Союзе на протяжении 1917–1991 годов. Анализируются ключевые этапы государственной политики в сфере физической культуры, формирование массового физкультурного движения, создание научно-методической базы советской спортивной педагогики. Особое внимание уделяется достижениям советской системы на международной арене и её структурным противоречиям. Выделяются уроки советского опыта, актуальные для современной системы физической культуры и спорта Российской Федерации.

Ключевые слова: история физической культуры, советский спорт, ГТО, физкультурное движение, олимпийское движение, спортивная педагогика, спортивная наука

Актуальность.

История физической культуры и спорта является неотъемлемой частью отечественной культуры и социальной истории. Советский период занимает в ней особое место: именно тогда были заложены фундаментальные организационные, научно-методические и педагогические основы системы физического воспитания, многие из которых сохраняют своё значение по сей день. Вместе с тем советская система физической культуры несла в себе и серьёзные противо-

речия, понимание которых необходимо для осмысления путей развития современного российского спорта.

Возрождение в 2014 году комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), обращение к советскому опыту организации массового физкультурного движения в контексте задачи охвата систематическими занятиями спортом 70% населения страны к 2030 году – всё это свидетельствует о сохраняющейся актуальности исторического опыта советского физкультурного строительства для современной физкультурно-спортивной политики. В этой связи систематизированный исторический анализ советской системы физической культуры и выявление актуальных для современности уроков представляется как научно значимой, так и практически ценной задачей.

Цель исследования: провести системный исторический анализ советского опыта организации физической культуры и спорта и выявить ключевые уроки этого опыта, применимые в современных условиях.

Задачи исследования:

1. Выделить основные этапы государственной политики в сфере физической культуры и спорта в советский период.
2. Охарактеризовать организационную структуру советской системы физического воспитания и массового физкультурного движения.
3. Оценить достижения и противоречия советской системы физической культуры на различных её уровнях.
4. Сформулировать уроки советского опыта, актуальные для развития современной системы физической культуры и спорта России.

Методы исследования.

В работе применялись: историко-логический анализ первоисточников, архивных материалов и историографии; сравнительно-исторический метод; систематизация и обобщение научных данных. Источниковую базу исследования составили труды классиков советской спортивной педагогики – Л.П. Матвеева, Н.Г. Озолина, В.М. Зациорского, – архивные материалы, исторические исследования отечественных и зарубежных авторов.

Организация исследования.

Исследование носило теоретический характер и было реализовано в течение 2024–2025 учебного года. Работа с источниками осуществлялась в фондах научной библиотеки Кемеровского государственного университета, а также с использованием электронных баз данных eLibrary, Киберленинка и Национальной электронной библиотеки. Анализировались материалы за период 1917–2024 годов.

Результаты исследования.

В истории советской физической культуры выделяется ряд ключевых этапов. Первый этап (1917–1930-е гг.) – становление системы: создание Высшего совета физической культуры (1920), принятие первого комплекса ГТО (1931), учреждение добровольных спортивных обществ при профсоюзах. Именно в этот период сложились базовые организационные принципы советского физкультурного движения, ориентированного на массовость и прикладную направленность.

Второй этап (1940–1960-е гг.) – формирование научной школы и международный прорыв. В 1950 году СССР дебютировал на Олимпийских играх в Хельсинки, сразу заняв второе место в командном зачёте. Советская спортивная наука в эти годы совершила ряд принципиальных достижений: были разработаны концепции спортивной формы, периодизации тренировки (Л.П. Матвеев), многолетней подготовки (В.П. Филин), научные основы силовой подготовки (В.М. Зациорский). Третий этап (1970–1980-е гг.) – пик достижений советского спорта. На летних Олимпийских играх 1980 года в Москве советские атлеты завоевали 80 золотых медалей, установив рекорд, не превзойдённый ни одной национальной командой в истории Олимпийских игр. Четвёртый этап (конец 1980-х – 1991 г.) – кризис и распад системы, сопровождавшийся массовым отъездом спортсменов и тренеров за рубеж, разрушением спортивной инфраструктуры и сети ДЮСШ.

Выводы.

Советский опыт организации физической культуры и спорта содержит ряд актуальных уроков для современной России. Во-первых, государственный приоритет массовой физической культуры на основе общедоступных нормативных комплексов типа ГТО доказал свою эффективность как инструмент оздоровления населения. Во-вторых, инвестиции в спортивную науку и методику обеспечили мировое лидерство советского спорта на протяжении нескольких десятилетий. В-третьих, советский опыт наглядно демонстрирует риски чрезмерной политизации спорта и пренебрежения личными интересами спортсменов ради командных результатов. Критическое осмысление этого исторического наследия позволяет выстраивать более сбалансированную и устойчивую систему физической культуры в современных условиях.

Список источников

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – М.: Академия, 2015. – 320 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
4. Пономарёв Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. – СПб.: ГАФК, 1996. – 280 с.
5. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник. – 3-е изд. – М.: ФиС, 2000. – 423 с.
6. Суник А.Б. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX–XX веков. – М.: Советский спорт, 2004. – 764 с.
7. Харабуга Г.Д. История физической культуры. – М.: ФиС, 1978. – 248 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТРЕКЕРОВ В СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

СУСЛОВА Е.В., студент

КАШИЦЫНА А.А. ст. преподаватель, kiko84092@gmail.com

*Поволжский государственный технологический университет, институт
механики и машиностроения, Йошкар-Ола, Россия*

Аннотация. В статье выполнен анализ пяти фитнес-трекеров. Эксперимент на 50 студентах-спортсменах (18–22 лет, 8 недель) показал: в группе с трекерами результат на 5 км улучшился на 14,7%, в контрольной — на 4,2% (различия достоверны, $p < 0,05$). Экономия при использовании бюджетных моделей достигает 76,7%. Даны рекомендации для спортивных школ.

Ключевые слова: фитнес-трекеры, спортивная подготовка, биомониторинг, ЧСС, GPS, VO_{2max}

Современный спорт активно интегрирует цифровые решения. Носимые гаджеты дают объективные данные о состоянии атлета. Серийные модели измеряют пульс с погрешностью 1–2%, оценивают VO_{2max} , время восстановления, качество сна.

Актуальность. Традиционные методы контроля страдают субъективизмом. Фитнес-трекеры обеспечивают непрерывный мониторинг ЧСС, VO_{2max} , восстановления. В России внедрение таких технологий только начинается: около 15% школ оснащены современными средствами контроля.

Цель исследования — оценить эффективность фитнес-трекеров в спортивной подготовке.

Задачи исследования: сравнить характеристики пяти моделей; провести эксперимент; выполнить экономический анализ; сформулировать рекомендации.

Методы исследования. Сравнительный анализ документации (Garmin Venu3, Apple Watch Series 10, Xiaomi Smart Band 9, Huawei Watch GT5, Polar Pacer Pro); педагогический эксперимент (50 студентов 18-22 лет, все дали информированное согласие); математическая статистика (t-критерий Стьюдента для межгрупповых различий приростов, корреляция Пирсона); экономический анализ затрат.

Организация эксперимента. База — легкоатлетическая секция. 8 недель. Две группы по 25 человек: ЭГ — трекеры Garmin Venu3 (данные использовались тренером для коррекции нагрузок), КГ — традиционный контроль (секундомер, визуальная оценка). Программа: бег 5 км трижды в неделю + ОФП. Замеры каждые 2 недели. Характеристики трекеров представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Характеристики трекеров

Модель	Точность измерения ЧСС, %	GPS-модуль	Анализ сна	Время работы, сут.	Цена., руб.
Garmin Venu3	±1,2	Есть	Есть	14	45 000
Apple Watch Series 10	±1,5	Есть	Есть	2	38 000
Xiaomi Smart Band 9	±2,8	Есть	Есть	21	3 500
Huawei Watch GT5	±2,1	Есть	Есть	14	22 000
Polar Pacer Pro	±1,8	Есть	Есть	7	28 000

Результаты исследования. В ЭГ среднее время на 5 км улучшилось с 18:42 до 15:56 (+14,7%), в КГ — с 18:39 до 17:52 (+4,2%). Разность приростов между группами статистически значима ($t=3,42$, $p < 0,05$). Наиболее информативные параметры: время в зоне пульса 75-85% от максимума, индекс восстановления, VO_{2max} . Для количественной оценки нагрузки использован интегральный показатель, объединяющий средний пульс и VO_{2max} ; его корреляция с темпом бега составила $r=0,82$.

Экономический анализ. Затраты на Xiaomi Smart Band 9 — 3500 руб. (однократно). Традиционный контроль (зарплата тренера на дополнительное тестирование, хронометраж) — около 15 000 руб./год на спортсмена. Экономия в первый год: $(15000-3500)/15000 \times 100\% = 76,7\%$.

Выводы.

1. Фитнес-трекеры повышают эффективность тренировок на 10-15% за счёт объективного мониторинга.
2. По критерию цена/качество оптимальна Xiaomi Smart Band 9.
3. Экономическая выгода — до 76,7%.
4. Методика применима в спортивных школах и секциях.

Список источников

1. Изаак, С. И. Информационные технологии в спортивной педагогике: учебное пособие / С. И. Изаак, С. В. Перминов. — Москва: Русайнс, 2025. — 141 с.
2. Казак, Н. В. Влияние фитнес-трекеров на тренировочный процесс студентов / Н. В. Казак, В. В. Бурдаева // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: материалы III Международ. науч.-практ. конф. — Минск: БГУ, 2025. — С. 557–560.

3. Телятникова, Н. В. Перспективы использования носимых технологий на учебных занятиях в вузе / Н. В. Телятникова // Культура физическая и здоровье. — 2024. — Т. 89, № 1. — С. 188–191.

СПЕЦИФИКА ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ, РОЛЬ И НОВЫЕ ФОРМАТЫ СПОРТИВНОЙ ЖУРНАЛИСТИКИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

КАЛУГИН Н.К. студент, tofk@kemsu.ru

ЖУКОВ Р.С. канд. пед. н., доцент, kafedra-tofk@yandex.ru

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. Настоящее исследование посвящено анализу трансформации спортивной журналистики под влиянием социальных сетей и определить ее роль в формировании современного спортивного информационного поля. На основе анкетного опроса выявлено отношение студенческой молодежи к спортивной журналистике в социальных сетях, проведен контент-анализ деятельности ведущих спортивных изданий в социальных сетях.

Ключевые слова: спортивная журналистика, социальные сети, анкетный опрос, студенты, контент-анализ

В эпоху глобальной цифровизации медиaprостранства социальные сети стали не просто дополнительным каналом распространения информации, а основной площадкой для коммуникации между аудиторией и производителями контента. Спортивная журналистика, традиционно отличающаяся высокой оперативностью и эмоциональной вовлеченностью аудитории, претерпела значительные трансформации под влиянием новых медиа [2]. Сегодня болельщики получают информацию не только из классических СМИ, но и напрямую из официальных аккаунтов клубов, блогов спортсменов и авторских каналов спортивных журналистов (в Telegram, ВКонтакте и других сетях).

Социальные сети изменили жанровую специфику, формат подачи материалов и способы взаимодействия с аудиторией. Журналисты вынуждены адаптироваться к алгоритмам платформ, бороться за внимание пользователя в усло-

виях информационного шума и использовать новые инструменты монетизации и аналитики. Все это делает изучение роли спортивной журналистики в социальных сетях высокоактуальной задачей, требующей комплексного теоретического и эмпирического осмысления [1]. Проблема исследования заключается в необходимости разрешения противоречия между стремительным развитием форматов спортивной журналистики в социальных сетях и недостаточной степенью теоретической изученности механизмов их влияния на аудиторию и трансформацию самой профессии.

Цель исследования — проанализировать трансформацию спортивной журналистики под влиянием социальных сетей и определить ее роль в формировании современного спортивного информационного поля. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретические (изучение и анализа литературы, публикаций в периодических изданиях, синтез, обобщение), эмпирические (анкетный опрос, анализ и обработка данных, контент-анализ публикаций в социальных сетях и сравнительный анализ медиаплощадок, методы статистической обработки).

Используя социальную сеть ВКонтакте, на основе Google Forms, было проведено анкетирование, включающее 11 вопросов (прил. 1). Респондентами анкетирования были молодые люди в возрасте 20 - 25 лет. В опросе приняли участие 41 человек. Первый вопрос был направлен на то, чтобы узнать пользуются ли социальными сетями, и, ожидаемо, ответ был стопроцентный. Вторым вопросом позволил определить, сколько часов в день респонденты сидят в социальных сетях. Тут уже видно, что получился не 100 процентный результат, а респонденты разделились на 3 группы. Около 54% опрошенных проводят в социальных сетях более 4-х часов в день. Третий вопрос позволил определить предпочтения респондентов с социальных сетей. Большее количество опрошенных (36,6 %) следят за новостями, которые происходят в мире. 31,7 % - смотрят смешные видео, 24,4 % - следят за спортивными событиями. Оставшееся количество респондентов читают книги и следят за другими новостями.

Четвертый вопрос позволил определить нравится ли опрошенным спорт. Большая часть респондентов – 95,1 % ответила - да. Что еще раз подтверждает популярность спорта в современном мире. Пятый вопрос был направлен на то, чтобы респонденты указали, какой вид спорта им нравится, большая часть респондентов привлекает футбол. Также людям интересен волейбол, а остальные виды спорта, такие как баскетбол и хоккей не очень привлекают опрошенных. Шестой вопрос позволил определить подписаны ли респонденты в социальных сетях на спортивные сообщества, блоки, каналы, большая часть опрошенных, подписана на спортивные сообщества, блоки, каналы в своих социальных сетях. Что подтверждает популярность спортивных сообществ в социальных сетях.

Седьмой вопрос направлен на то, чтобы узнать мнение респондентов о роли спортивной журналистики в социальных сетях, большая часть респондентов – 87,8 % ответили да, считая, что спортивная журналистика, играет важную роль в социальных сетях. Восьмой вопрос помог узнать о важности спортивной журналистики для развития медиа пространства спорта. Большая часть респондентов – 95,1% считает, что спортивная журналистика в социальных сетях важна для развития медиа пространства. И только 2 человека, ответило на вопрос – нет.

Девятый вопрос направлен на то, чтобы узнать у респондентов, нравится ли им следить за спортивными событиями в социальных сетях, большая часть опрошенных людей, ответила, что им нравится следить за спортивными событиями в социальных сетях – 85,4 %. Но в тоже время, 14,6 % респондентам - это не нравится. Скорее всего, эти люди просто не интересуются спортом, либо читают спортивные новости в газетах, смотрят их по телевизору, или слушают по радио. Десятый вопрос позволил узнать у респондентов о роли спортивной журналистики в социальных сетях. Большая часть респондентов отвечает, что роль спортивной журналистики в социальных сетях велика – 82,9 %. Но есть люди, которые так не считают, что в принципе является допустимым.

Одиннадцатый вопрос был направлен на то, чтобы узнать у респондентов, какие источники информации о спортивных событиях они используют. Большая часть опрошенных получает информацию о спортивных событиях в социальных

сетях – 95,1%. Небольшой процент опрошенных информацию о спорте получает, смотря телевизор. И никто из респондентов не читает газеты и журналы.

Спортивная журналистика играет важную роль в социальных сетях, что доказывает седьмой вопрос анкетирования. Люди считают, что спортивная журналистика играет важную роль в социальных сетях. Соотношение ответов было таким: да - 36 человек (87,8 %) , нет - 5 человек (12,2 %). Одиннадцатый вопрос, дает возможность убедиться, в том, что люди получают информацию о спорте в большей степени в социальных сетях. В интернете тяжелее всего приходится спортивному журналисту, ведь там приходится следить за трендами, участвовать в них, чтобы новые пользователи подписывались и следили в дальнейшем за журналистом. Также приходится довольно быстро публиковать статьи, информацию о спортивных событиях, что доставляет трудности. Спортивному журналисту не просто написать быструю статью о спорте, проделывается большая работа по сбору информации, которая занимает определенное количество времени, при этом надо соответствовать тому, что пользователь социальной сети хочет прочесть в новой статье.

Люди большую часть свободного времени, проводят на платформах социальных сетей, что доказывают нам ответы в анкете. Большинство опрошенных, 22 человека (53,7 %) проводят в социальных сетях более четырех часов в день, от двух часов до четырех часов - 15 человек (36,6 %), а от часа до 2 часов - 4 человека (9,8 %), что в наше время является большой редкостью.

Большую часть времени проводят в социальных сетях, что приводит к развитию приложений и мессенджеров. А так, как это большая платформа с огромными возможностями, то у спортивных журналистов, с помощью социальных сетей получается охватить больше людей. Это приводит к тому, что и за спортивным журналистом, начинает следить больше людей. Журналист становится важной частью в жизни человека для получения информации о спортивных событиях, и о спорте. Это доказывает девятый вопрос, ведь людям нравится следить за спортивными событиями в социальных сетях, за это проголосовало 35 человек (85,4 %), а за то, что им неинтересно следить, проголосовало 6 человек (14,6 %).

Таким образом, можно сделать вывод, что большая часть людей, получает информацию из платформ социальных сетей. И многие люди считают, что спортивная журналистика играет важную роль в социальных сетях.

На следующем этапе исследования нами был проведен контент-анализ деятельности ведущих спортивных изданий в социальных сетях. Мы предполагали, что ведущие спортивные издания при адаптации контента для социальных сетей отдают приоритет визуальным форматам, развлекательной подаче и инсайдерской информации в ущерб классической спортивной аналитике, поскольку именно эти категории контента генерируют наибольший уровень вовлеченности аудитории.

Полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу исследования, предполагающую, что переход спортивной журналистики в социальные сети коренным образом трансформирует ее роль и функции: из одностороннего канала информирования она превращается в интерактивную среду. При этом фокус смещается с классической аналитики на развлекательный контент, оперативность и визуализацию, что позволяет значительно повысить вовлеченность аудитории.

Список источников

1. Годованный, Е. В. Спорт и медиа: взаимодействие будущее развитие / Е. В. Годованный // Проблемы и перспективы развития экономики и образования в Монголии и России в условиях роста влияния искусственного интеллекта и цифровой экономики : Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Улан-Батор, 10 апреля 2025 года. – Чебоксары: ООО "Издательский дом "Среда", 2025. – С. 261-268.
2. Мушков, О. А. Социальные медиа как лаборатория для экспериментов: развитие креативности и профессиональной дисциплины при обучении студентов журналистов / О. А. Мушков // Ребенок в современном образовательном пространстве мегаполиса : Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 30-летию МГПУ, Москва, 28 марта 2025 года. – Москва: Известия института педагогики и психологии образования, 2025. – С. 248-253.

УДК 796

УДК 364.048.6

ОПЫТ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОГО МЕТАНИЯ НОЖА ПО РЕАБИЛИТАЦИИ ЗАЩИТНИКОВ ОТЕЧЕСТВА

ДРОЗДКОВ С.В. президент, тренер, svdrozdkov@yandex.ru

Региональная физкультурно-спортивная общественная организация

Тюменская областная федерация спортивного метания ножа, Тюмень, Россия

БАРНЕЁВА Н.Н. вице-президент, тренер, nbarneva@mail.ru

Региональная физкультурно-спортивная общественная организация

Тюменская областная федерация спортивного метания ножа, Тюмень, Россия

Аннотация. В статье обосновывается авторский подход к реабилитации участников специальной военной операции спортивным метанием ножа. Возвращение участников специальной военной операции (далее - СВО) в мирную жизнь требует длительной их реабилитации.

Цель работы: с помощью спортивного метания ножа возможна физическая, психологическая, социальная, профессиональная и медицинская реабилитация участников СВО.

Результат: Спортивное метание ножа помогает Защитникам Отечества отвлечься от своих проблем и переключиться на мирную жизнь, улучшить качество жизни и добиться отличных результатов в спорте.

Ключевые слова: реабилитация, физическая реабилитация, спорт, спортивное метание ножа, участники специальной военной операции

Тюменская областная федерация спортивного метания ножа впервые встретила с Защитниками Отечества и членами их семей на мастер-классе по спортивному метанию ножа три года назад. Все участники метали спортивные снаряды и только один Защитник Отечества, находящийся на реабилитации по-

сле ранения правой руки – стоял в сторонке и наблюдал с «потухшим взглядом». Индивидуальный подход тренера помог ему преодолеть психологический барьер – участник метал ножи левой рукой! Влияние серии бросков и попадания 3 ножей в цель было наглядным: участник СВО пошел к своей семье гордо и уверенно с радостной улыбкой на лице («светился»), а жена с ребенком - восхищались своим мужем и папой.

Перед тренерским составом федерации стояла непростая задача: вернуть участникам СВО веру в себя, веру в свои силы.

Психологическая диагностика, проводимая до тренировок, указывала на высокий уровень стресса, тревоги, разочарованности, у всех преобладало негативное настроение и потребность в психологической разрядке. После тренировок - снижались тревожность, эмоциональное и физическое напряжение, улучшалось психоэмоциональное состояние. Поддержка и мотивация тренера «Зашел за порог зала, у нас нет инвалидов, нет комплексов, есть спортсмен, желающий идти к своей цели!» способствовали положительному освоению новых двигательных навыков: стойка, хват ножа и техника метания.

Защитники Отечества мужественно преодолевали психологический барьер и физическую боль, день за днем совершенствовали навыки и технику метания, моральные и волевые качества: фокусировка внимания на мишень, выработка точных бросков, выработка чувства дистанции (учит соблюдать свои психологические границы и не нарушать психологические границы другого человека). Физическая разрядка (метание ножа) способствовала снижению сдерживания эмоциональных реакций. Регулярные занятия развивали самодисциплину и умение контролировать свои эмоции и поведение. Защитники Отечества, увлеченные спортивным метанием ножа, говорят про тренера федерации, что он может «показать, увлечь, научить и заставить поверить в себя и свои собственные силы». Защитник Отечества, поэт посвятил тренеру федерации стихи и так возник Гимн Федерации. Поэт четко сформулировал, что когда тренер рядом - проиграть нельзя... «Мы уважаем тренера и любим, ты символ ве-

ры - наш Дроздов Сергей» (1.27 - 3.05 мин.
<https://cloud.mail.ru/public/jRLv/m2LjWsMJW>).

На тренировках тренер соблюдает умеренность, подбирает оптимальный уровень нагрузки каждому участнику СВО с учетом их особенностей и тяжести заболеваний, постепенно увеличивает нагрузку.

Занятия спортивным метанием ножа развивают физические возможности: в руке спортсмена одновременно находится 3 спортивных снаряда, общим весом почти килограмм. Изначально осваиваются дистанции 3м, по мере совершенствования техники метания и состояния здоровья участника СВО - 4 м и 5м. Эти дистанции остаются основными для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее- ПОДА), метатели без ограничений в состоянии здоровья в будущем могут осваивать дистанции 6,7,8,9 м и скоростное метание.

Регулярные физические нагрузки и челночная ходьба (метнув ножи в стенд, метатели идут за ними, наклоняются, поднимают с пола ножи, не попавшие в стенд и с стенда, возвращаются на исходную дистанцию и движения повторяются) улучшают физическое здоровье, делают мышцы и суставы более сильными и гибкими, улучшается физическая форма. За одну тренировку спортсменов может перекидать до 500 кг металла. С большей физической нагрузкой работают участники СВО, сидящие в колясках.

Двигательная активность на воздухе (мероприятия по спортивному метанию ножа, проводимые вне помещения) оказывает закаливающее воздействие на весь организм в целом.

У участников СВО появляется возможность участвовать в соревнованиях и мастер - классах, путешествовать по стране. Вместо изоляции дома - возникают новые знакомства, общение и дружеские отношения. Развиваются коммуникативные способности и формируется дух командной работы (общая цель, уважение и поддержка других участников команды). Повышается социальный статус и признание со стороны окружающих и близких людей, особенно когда участник СВО становится победителем или призером соревнований.

Спортивное метание ножа – путь к трудоустройству. При наличии у Защитника Отечества высшего образования возможна профессиональная переподготовка на тренера - преподавателя по спортивному метанию ножа, при среднем профессиональном – на инструктора, при среднем образовании – на помощника инструктора, что способствует трудоустройству и открытию секций в муниципальных образованиях. К настоящему времени 7 защитников Отечества проучены на помощника-инструктора; два - получают среднее профессиональное образование в колледже («преподаватель начальных классов») с последующим повышением квалификации до инструктора, два – запланированы на учебу. Трудоустроены в спортивные школы инструкторами по спорту два Защитника Отечества, один – заведующий АХО спортивной школы. Проводится работа или достигнуты Соглашения по развитию спорта с Главами муниципальных образований или Департаментами по спорту в 7 муниципальных образованиях.

Защитники Отечества, вошедшие по результатам соревнований в основной состав сборной команды России по спортивному метанию ножа, имеют возможность два раза в год проходить углубленное медицинское обследование, получать санаторно-курортное и лечебно-восстановительное лечение в клиниках Национального центра спортивной медицины ФМБА России.

Физическая реабилитация (восстановление физических функций, укрепление мышц, улучшение подвижности, восстановление полноценной жизнедеятельности человека) в сочетании с психологической (стабилизация душевного состояния), социальной (адаптация в обществе), профессиональной (трудоустройство) и медицинской реабилитацией улучшают качество жизни участников СВО и результаты реабилитации очевидны:

В 2024 году участник СВО, спортсмен федерации на Всероссийских соревнованиях среди ПОДА стал: призером (г. Рязань) на дистанциях 4 и 5 м, заняв 2 место; победителем (г. Самара «Безграничные») на дистанции 4м и призером на дистанциях 3 и 5 м, заняв 2 место.

В 2025 году на Кубке Полномочного представителя Президента России в Уральском федеральном округе для Защитников Отечества три участника СВО успешно выполнили нормативы на присвоение 1 спортивного разряда. В личном зачете завоевали 4 золота, три серебра и 1 бронзу. Команда по спортивному метанию ножа Тюменской области заняла 1 место.

Два Защитника Отечества с поражением опорно- двигательного аппарата на всероссийских соревнованиях по спортивному метанию ножа выполнили норматив на присвоение первого спортивного разряда, заняли 3 и 4 места и вошли в основной состав сборной команды России по спортивному метанию ножа, ПОДА.

Вклад тренеров Тюменской областной федерации спортивного метания ножа в реабилитацию Защитников Отечества отмечен: на всероссийском форуме тренер Дроздков С.В. стал лауреатом премии «Достойные дела», в номинации «Поддержка Защитников Отечества и гуманитарная помощь»; две медали «За бескорыстную поддержку воинов России»; благодарности от Союза офицерских жен и семей военнослужащих в Тюмени и Тюменской области; АНО "Центр военно- патриотического воспитания населения «Офицеры силовых ведомств», филиала Государственного Фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества» по Тюменской области.

Тюменская областная федерация спортивного метания ножа делает всё возможное для реабилитации Защитников Отечества.

Список источников

1. Дроздков С. В. Практика реабилитации участников СВО спортивным метанием ножа / С. В. Дроздков, Н. Н. Барнева // Стратегия формирования здорового образа жизни: воспитание, тренировка, реабилитация: Материалы XXIII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 13–14 ноября 2025 года. – Тюмень: Вектор Бук, 2025. – С. 347-352.
2. Дроздков С. В. Влияние закаливания на спортсменов, занимающихся спортивным метанием ножа / С. В. Дроздков, Н. Н. Барнева, Д. С. Яковлев // Стратегия

формирования здорового образа жизни: воспитание, тренировка, реабилитация: Материалы XXIII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 13–14 ноября 2025 года. – Тюмень: Вектор Бук, 2025. – С. 549-554.

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА
ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЁННОЙ ПНЕВМОНИИ: АНАЛИЗ
РЕЗУЛЬТАТОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

*ВОСКРЕСЕНСКИЙ А.Н., соискатель, Российский университет спорта
«ГЦОЛИФК», Москва, Россия, solisdies@mail.ru*

*ИВАНОВА Н.Л., канд. пед. наук, доцент, Российский университет спорта
«ГЦОЛИФК», Москва, Россия, nadyaivanova@yandex.ru*

Аннотация. В ходе проведенного исследования было проанализировано влияние разработанной программы физической реабилитации с применением технологии виртуальной реальности на результаты восстановления показателей дыхательной системы у пациентов среднего возраста, принесших пневмонию. Исследование провели с участием 60 пациентов, перенесших пневмонию, которых предварительно разделили на две равночисленные группы. Преимущество программы экспериментальной группы выразалось в статистически значимых положительных результатах.

Ключевые слова: пневмония, средний возраст, утомляемость, дыхательные функции, работоспособность, физическая реабилитация

Введение. Являясь значительной медико-социальной проблемой и причиной инвалидизации, пневмония требует достаточно продолжительного времени для восстановления пациентов. В зависимости от локализации и площади поражения заболевание может давать различную клиническую картину. В патологический процесс вовлекается не только легочная ткань, но и сердечно-сосудистая система, в результате чего могут появиться такие симптомы, как мышечная слабость, быстрая утомляемость и одышка при обычных нагрузках [2, 4].

С учетом этого реабилитационные мероприятия после заболевания должны носить комплексный характер, включать в себя дополнительные и эффективные методы и быть направленными на восстановление работоспособности и основных дыхательных функций [1, 3].

Цель исследования - определить эффективность применения разработанной программы физической реабилитации пациентов среднего возраста после перенесенной пневмонии.

Методы и организации исследования. Исследование проводилось в г. Анапа в Центре медицинского массажа ООО «Солисдиес» (2024-2025 гг.). Участники исследования мужчины и женщины среднего возраста (45-55 лет), переболевшие внебольничной пневмонией в количестве 60 человек, были распределены на две равные группы (контрольную и экспериментальную), по 30 человек в каждой. 13 мужчин и 17 женщин составили контрольную группу (КГ), 12 мужчин и 18 женщин - экспериментальную группу (ЭГ).

Оценка функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы проводилась с помощью следующих методов исследования: для измерения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) применялась спирометрия (литры), работоспособность определяли путем выполнения теста 6-минутной ходьбы (метры), подсчет частоты дыхательных движений (ЧДД) и степень выраженности одышки определяли по шкале Борга (баллы) до и после теста 6-минутной ходьбы.

Реабилитационная программа контрольной группы была составлена по общепринятым принципам и включала лечебную гимнастику, лечебный массаж, занятия с флаттером, применение эллиптического тренажера и аутогенной тренировки. Разработанная для экспериментальной группы реабилитационная программа состояла из занятий с применением технологии виртуальной реальности, лечебного массажа с применением миофасциальной и постизометрической релаксации, занятий с дыхательным тренажером флаттером, использования эллиптического тренажера и курса аутогенной тренировки. Длительность программы в обеих группах составила 6 недель. До и после прохождения реа-

билитационных программ было проведено исследование по выбранным методам. Исходные данные в обеих группах достоверной разницы не показали. Статистическая обработка результатов проводилась с помощью программы Statistica 12. В обработке применяли критерии Манна-Уитни и Вилкоксона. Результаты представлены в виде средних арифметических величин (М) и стандартными отклонениями (σ) и прироста в %.

Результаты исследования. Жизненная емкость легких является одним из основных показателей дыхательной функции, ее увеличение тесно коррелирует с газообменом и эластичностью легочной ткани. Уменьшение частоты дыхательных движений свидетельствует об экономичности и эффективности дыхания и отсутствии недостатка кислорода в крови. Добавление к методам исследования теста 6-минутной ходьбы позволило объективно оценить толерантность к физической нагрузке и эффективность дыхательной функции в динамической работе. Тест напрямую связан с основными показателями функций внешнего дыхания: чем больше жизненная емкость легких, тем большее расстояние пациент может пройти без одышки за 6 минут.

Результаты итоговой спирометрии у мужчин показали увеличение средних показателей ЖЕЛ в обеих группах. В КГ с $3,6 \pm 0,29$ л до $3,9 \pm 0,28$ л, прирост составил 8,3%, в ЭГ с $3,6 \pm 0,59$ л до $4,3 \pm 0,52$ л, прирост - 19,4%, межгрупповое сравнение показало статистически значимое преимущество экспериментальной группы ($p \leq 0,05$). Аналогично в группе женщин, в КГ ЖЕЛ повысилась с $3,1 \pm 0,27$ л до $3,5 \pm 0,24$ л (12,9%), в ЭГ с $3,0 \pm 0,36$ л до $3,7 \pm 0,16$ л (23,3%). Статистически значимое преимущество показателей ЖЕЛ экспериментальной группы ($p \leq 0,05$).

Полученные результаты теста 6-минутной ходьбы показали в обеих группах мужчин увеличение пройденного расстояния. Участники экспериментальной группы показали статистически значимо лучший результат ($p \leq 0,05$). В КГ, пройденное пациентами за 6 минут расстояние увеличилось на 15,5% (с 438 м до 506 м), в ЭГ на 23,9 % (с 430 м до 533 м). Сходные показатели были получены у женщин. Пройденное расстояние в КГ увеличилось на 17,2% (с 401 м до

470 м), в ЭГ на 22,8 % (с 398 м до 489 м). Результаты ЭГ статистически значимо превосходили данные КГ ($p \leq 0,05$).

Итоговая оценка выраженности одышки по шкале Борга у мужчин в ЭГ показала достоверное преимущество по сравнению с КГ ($p \leq 0,05$). В процессе реабилитации одышка в покое (до прохождения теста 6-минутной ходьбы) в КГ уменьшилась на 57,1% (с $4,2 \pm 0,9$ баллов до $1,8 \pm 0,9$ баллов), в ЭГ на 72,1% (с $4,3 \pm 1,5$ баллов до $1,2 \pm 0,7$ балла). Одышка после нагрузки (теста 6-минутной ходьбы) в КГ уменьшилась на 30,6% (с $6,2 \pm 0,9$ баллов до $4,3 \pm 1,0$ баллов), в ЭГ на 46,7% (с $6,2 \pm 1,6$ баллов до $3,3 \pm 0,8$ баллов). Аналогичная ситуация была выявлена у женщин, в КГ выраженность одышки в покое уменьшилась на 53,6% (с $4,1 \pm 0,9$ балла до $1,9 \pm 0,7$ баллов), в ЭГ на 67,4% (с $4,3 \pm 1,2$ баллов до $1,4 \pm 0,9$ балла), достоверное преимущество результатов в ЭГ ($p \leq 0,05$). После физической нагрузки (прохождения теста) одышка уменьшилась – в КГ на 33,8% (с $6,2 \pm 0,9$ балла до $4,1 \pm 1,1$ балла), в ЭГ на 45,9% (с $6,1 \pm 1,3$ балла до $3,3 \pm 0,8$ балла). Достоверное преимущество показателей в ЭГ ($p \leq 0,05$).

Анализ итоговых показателей ЧДД выявил статистически достоверное преимущество показателей в ЭГ до и после выполнения теста 6-минутной ходьбы. Средние показатели ЧДД у мужчин до прохождения теста в КГ снизились на 12,9% (с $18,5 \pm 1,6$ до $16,1 \pm 1,6$), в ЭГ на 22,1% (с $18,1 \pm 1,7$ до $14,1 \pm 1,2$). После прохождения теста в КГ показатели снизились на 4,1% (с $24 \pm 1,2$ до $23 \pm 1,0$), в ЭГ на 10,7% (с $24,3 \pm 0,9$ до $21,7 \pm 1,5$). Аналогичная картина наблюдалась у женщин. В покое средняя ЧДД в КГ снизилась на 12,9% (с $18,5 \pm 1,6$ до $16,1 \pm 1,6$), в ЭГ на 20,2% (с $18,3 \pm 1,4$ до $14,6 \pm 1,2$). Было выявлено достоверное преимущество показателей ЧДД в ЭГ ($p \leq 0,01$). После теста в КГ на 3,7% (с $23,9 \pm 0,8$ до $23 \pm 0,8$), в ЭГ на 9,4% (с $24,3 \pm 1,3$ до $22 \pm 1,2$). Достоверное преимущество показателей в ЭГ ($p \leq 0,05$).

Заключение. Оказывая негативное влияние на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы, пневмония вызывает снижение физической работоспособности и основных показателей дыхания. В результате появившиеся изменения приводят к появлению одышки и дыхательной недостаточности. Та-

ким образом, применение новой экспериментальной программы, ориентированной на восстановление показателей дыхательной системы у лиц среднего возраста после перенесенной пневмонии, показало статистически обоснованную эффективность. Полученные данные показали достоверное преимущество экспериментальной группы над контрольной.

Список источников

1. Временные методические рекомендации. Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Версия 17 (14.12.2022) // Министерство здравоохранения Российской Федерации. 2022. 259 с.
2. Гурьянова Е. А., Кузьминых А. Ф., Передреева А. К. Эффективность реабилитации в условиях дневного стационара лиц, ранее перенесших ковидную пневмонию // Вестник восстановительной медицины. 2022. Т. 21. № 1. С. 6-16.
3. Динамика показателей функции внешнего дыхания у больных, перенесших внебольничную пневмонию / О. В. Мансимова [и др.] // Интегративные тенденции в медицине и образовании. 2024. Т. 1. С. 87-90.
4. Оценка функции внешнего дыхания пациентов, перенесших коронавирусную пневмонию (COVID-19), для медицинской реабилитации / А. Ф. Беляев [и др.] // Тихоокеанский медицинский журнал. 2023. № 4 (94). С. 37-41.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ МЕТОДИКА ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ БОКСЕРОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ ИОРДАНИИ

АЛЬ-ШБУЛЬ МУНТАСИР АЙМАН АНВАР, аспирант,

Ggshsuxhss.1997@gmail.com

Уральский федеральный университет имени первого Президента России

Б. Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье представлена разработанная автором методика дифференцированной плиометрической тренировки для боксеров-любителей Иордании. Методика базируется на результатах предварительного корреляционного анализа, выявившего три типа двигательных дефицитов у спортсменов: дефицит скорости, дефицит выносливости и дефицит мощности/координации. Для каждого типа дефицита разработана специализированная 6-месячная программа плиометрической тренировки, включающая вводно-адаптационный, развивающий, стабилизирующий и подводящий мезоциклы. Представлены ключевые параметры программ: интенсивность, объем, характер отдыха, подбор упражнений, преобладающий механизм энергообеспечения. Определены методические принципы построения тренировки (специфичность, прогрессия, безопасность, интеграция) и система контроля нагрузки. Предложенная методика позволяет реализовать принцип индивидуализации в условиях групповой тренировки и может быть рекомендована тренерам для внедрения в подготовку боксеров-любителей.

Ключевые слова: плиометрическая тренировка, дифференциация, бокс, методика, двигательные дефициты, параметры нагрузки, периодизация

Современная подготовка боксеров-любителей требует индивидуализации тренировочного процесса в условиях групповых занятий [2, 3]. Плиометрическая тренировка признана эффективным средством развития скоростно-

силовых качеств в единоборствах [4, 6], однако унифицированное применение не позволяет реализовать ее потенциал [7].

Нами выявлены три типа двигательных дефицитов у боксеров-любителей Иордании: дефицит скорости (низкие показатели скорости рук и ног), дефицит выносливости (низкая силовая выносливость, высокий спад активности в бою) и дефицит мощности/координации (низкие показатели взрывной силы и точности ударов). На основе этих данных сформированы три целевые группы: «Скорость» (n=16), «Выносливость» (n=14) и «Мощность/Координация» (n=20). Данное распределение подтвердило неоднородность состава боксеров-любителей по структуре подготовленности, что делает унифицированную плиометрическую тренировку недостаточно эффективной.

Цель исследования - разработать и научно обосновать методику дифференцированной плиометрической тренировки для коррекции выявленных двигательных дефицитов у боксеров-любителей Иордании.

Задачи исследования:

1. Определить методические принципы построения дифференцированных программ.
2. Разработать специализированные программы для групп «Скорость», «Выносливость» и «Мощность/Координация».
3. Описать систему контроля тренировочной нагрузки.

Методы исследования. Использовались: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Организация исследования. Разработка методики осуществлялась на базе боксерских клубов «Алфарис» и «Аласиыл» (г. Амман, Иордания) в 2023–2024 гг. Экспериментальная программа реализовывалась в рамках 6-месячного макроцикла подготовки.

Результаты исследования. Методика базируется на принципах: специфичности (биомеханическое соответствие упражнений ударным действиям), прогрессии (ступенчатое увеличение нагрузки), безопасности (контроль техники, качественная разминка), интеграции (встраивание в структуру тренировоч-

ного занятия). Структура недельного микроцикла предусматривала 2 специализированных плиометрических занятия в неделю продолжительностью 30–40 минут. Общая продолжительность – 6 месяцев (24 недели).

Вводно-адаптационный этап (1–4 недели) направлен на освоение техники, подготовку связочно-суставного аппарата. Упражнения выполнялись с минимальным отягощением, акцент на правильное приземление.

Ключевые параметры дифференцированной методики плиометрической тренировки для целевых групп (5–24 недели) представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Параметры дифференцированных плиометрических программ

Параметр	Группа «Скорость»	Группа «Выносливость»	Группа «Мощность/Координация»
Интенсивность	Низкая-средняя	Средняя	Высокая-максимальная
Вес медбола (кг)	1-2	4-6	6-8
Высота тумбы (см)	30-40	40-45	50-60
Повторений в подходе	12-25	15-30 (или 30-60 с)	3-8
Контактов за тренировку	120-160	150-200	70-110
Отдых между подходами	1,5-2,5 мин	30-60 с	2-4 мин
Характер усилий	Взрыв-расслабление	Темповый	Концентрация-взрыв

Программа для группы «Скорость» ориентирована на минимальное время контакта и максимальную частоту движений. Ключевые средства: прыжки на скакалке с двойным оборотом, плио-отжимания с хлопком, броски легкого мяча (1–2 кг) на максимальной скорости. Объем – 120–160 контактов за тренировку, отдых полный (1,5–2,5 мин). Упражнения выполняются в повторно-интервальном режиме.

Программа для группы «Выносливость» направлена на повышение толерантности к метаболическому стрессу. Используются темповые приседания с выпрыгиванием, серийные броски среднего мяча (4–6 кг), круговая тренировка с лимитированным отдыхом (30–60 с). Объем – 150–200 контактов за тренировку, отдых неполный, что создает условия для гликолитических адаптаций. Основной метод – круговая и интервальная тренировка [2].

Программа для группы «Мощность/Координация» нацелена на развитие взрывной силы и точности. Применяются прыжки в глубину (40–60 см) с выпрыгиванием, ротационные броски тяжелого мяча (6–8 кг), упражнения на точность приземления и броска в мишень. Объем – низкий (3–8 повторений), отдых – полный и длительный (2–4 мин), что обеспечивает восстановление ЦНС. Используется контрастный метод [5].

Стабилизирующе-подводящий этап (13–24 недели). На неделях 13–20 происходило закрепление адаптационных изменений: в группе «Скорость» – комбинированные связки и работа на реакцию; в группе «Выносливость» – «боевые раунды» по 2–3 минуты; в группе «Мощность/Координация» – контрастный метод и связка «мощность + точность». На неделях 21–24 – снижение объема при сохранении интенсивности для достижения сверхкомпенсации.

Система контроля нагрузки включала: индивидуальные дневники (фиксация упражнений, подходов, повторений, субъективной оценки); ежемесячное тестирование ключевых упражнений; мониторинг RPE по шкале Борга; опрос о болевых ощущениях; контроль техники с видеосъемкой.

Выводы. Разработанная методика дифференцированной плиометрической тренировки включает три специализированные программы для групп «Скорость», «Выносливость» и «Мощность/Координация». Параметры программ дифференцированы в соответствии с типом дефицита. Программа для группы «Скорость» ориентирована на минимальное время контакта (вес 1–2 кг, повторений 12–25, отдых 1,5–2,5 мин).

Программа для группы «Выносливость» – на повышение толерантности к метаболическому стрессу (вес 4–6 кг, повторений 15–30, отдых 30–60 с). Про-

грамма для группы «Мощность/Координация» – на взрывную силу и точность (вес 6–8 кг, повторений 3–8, отдых 2–4 мин). Методика включает вводно-адаптационный, развивающий, стабилизирующий и подводящий мезоциклы. Разработанная система контроля позволяет оперативно корректировать нагрузку и минимизировать риск травматизма. Предложенная методика может быть рекомендована тренерам для внедрения в подготовку боксеров-любителей.

Разработанная система контроля позволяет оперативно корректировать нагрузку и минимизировать риск травматизма. Предложенная методика может быть рекомендована тренерам для внедрения в подготовку боксеров-любителей. Перспективным направлением дальнейших исследований является оценка переноса приобретенных плиометрических навыков в соревновательную деятельность боксеров.

Список источников

1. Колодезникова М. Г., Давыдова Д. К. Бокс: кроссфит как средство развития взрывной силы // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024. Т. 19, № 4. С. 100–103.
2. Олейников В. Б. Влияние специальной физической подготовки на боксеров // Инновации. Наука. Образование. 2022. № 53. С. 214–216.
3. Соловьёв П. Ю., Багдасарян С. Л. Перспективные направления совершенствования спортивной подготовки боксеров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 357–362.
4. Успешность развития общих и специальных физических качеств на различных стадиях подготовки боксеров-студентов / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин, М. Д. Кудрявцев, С. С. Ермаков // Физическое воспитание студентов. 2016. № 1. С. 4–11. DOI 10.15561/20755279.2016.0101.
5. Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. М. : ИНСАН, 2000. 432 с.
6. Хлопцев В. А., Мелешко Д. Р. Плиометрические упражнения и методика их применения // Наука – образованию, производству, экономике: материалы

75 Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов (г. Витебск, 03 марта 2023 года). Витебск: Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, 2023. С. 644–646

7. Al-Jarrah M. مشكلة البرامج الموحدة وغياب التخصيص في التدريب (Проблема унифицированных программ и отсутствия индивидуализации в обучении) // المجلة العربية للعلوم الرياضية (Arab Journal of Sports Sciences). 2023. Т. 10, № 1. С. 145–163.

**УЧЕТ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЮНЫХ
СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

СМЫШЛЯЕВ Д. В., директор, cd-80@mail.ru

Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по плаванию

Кемерово, Россия

КИРИЧЕНКО В.В., руководитель структурного подразделения «Бассейн»,

кандидат педагогических наук, kirichenkov68@gmail.com

«Средняя общеобразовательная школа № 36», Кемерово, Россия

ЖУКОВА Ю.С., инструктор-методист, juliabelova0603@gmail.com Спортив-

ная школа олимпийского резерва Кузбасса по плаванию

Кемерово, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты изучения психофизиологических особенностей юных спортсменов-подростков, занимающихся в организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, школьных спортивных клубах и спортивной школе олимпийского резерва с учетом особенностей исходного тонуса вегетативной нервной системы.

Ключевые слова: дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности, подростковый возраст, исходный тонус вегетативной нервной системы подростков, спортивная подготовка

В настоящее время педагогика уделяет пристальное внимание становлению личности обучающихся, стремясь создать такую среду, где каждый мог бы максимально раскрыть свои возможности. Важнейшим элементом в развитии индивида считается произвольное саморегулирование. Оно проявляется в умении управлять своим поведением и вниманием, избирать стратегию действий

при возникновении конфликтов, планировать свое будущее и критически осмысливать текущие действия. Для системы физической культуры и спорта встает задача научить подростков гибко адаптироваться к меняющимся социальным-культурным реалиям, справляться с физическими и психологическими трудностями, а также адекватно оценивать результаты своих решений и брать за них полную ответственность.

Расширение системы дополнительного физкультурно-спортивного образования осуществляется благодаря привлечению общеобразовательных учреждений. Особую роль в этом процессе играет развитие школьных спортивных клубов. Эти клубы обладают потенциалом для реализации как программ спортивной подготовки, так и общеразвивающих программ, что способствует комплексному развитию учащихся.

Старший подростковый возраст играет ключевую роль в формировании личности. В этот период крайне важна социальная ориентированность, помогающая подросткам раскрывать себя и вливаться в общество. Происходящие в этот период трансформации затрагивают как физиологические, так и психологические аспекты. У подростков формируются типичные модели поведения и представления об идеалах. К положительным характеристикам личности в этот период относятся: внутренняя цельность, умение принимать решения, ответственность за взятые на себя обязательства, а также усвоение и соблюдение принятых в обществе правил.

В связи с этим, становится актуальным исследование психофизиологических характеристик подростков, учитывая их спортивный опыт, специфику занятий физкультурой и спортом в школьных спортивных клубах, а также особенности организации внеурочной деятельности в рамках дополнительного образования и в спортивных школах олимпийского резерва. Кроме того, важное значение имеет исходный тонус вегетативной нервной системы подростков, который, по нашему мнению, будет оказывать влияние на уровень спортивной квалификации подростков.

В исследованиях приняли участие подростки, занимающиеся физической культурой и спортом в организациях дополнительного образования (52 человека), в школьных спортивных клубах (61 человек) по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности и обучающиеся спортивной школы олимпийского резерва (21 человек), занимающиеся по программе спортивной подготовки. Всего было обследовано 134 подростка в возрасте от 13 до 15 лет.

Исследование проходило в несколько этапов: в период с февраля 2021 по август 2024 года в исследовании приняли участие обучающиеся школьных спортивных клубов и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности муниципальных образований Кузбасса. В период с января по апрель 2026 года были обследованы обучающиеся спортивной школы олимпийского резерва по плаванию г. Кемерово.

Исследование осуществлялось с помощью программного комплекса «Школа – Адаптация – Здоровье», имеющего авторское свидетельство и включающее следующие методики: шкала социально-психологической адаптации (СПА) К. Роджерса – Р. Даймонда; реакция на движущий объект; простая зрительно-моторная реакции; копинг-стратегии по Д. Амирхану. Для оценки деятельности вегетативной нервной системы спортсменов-подростков мы использовали «Индекс Кердо». Результаты исследования показали, что из 134 участников: 58% являются симпатотониками, 28% - эйтониками, 14% - ваготониками. Однако, если учитывать организации, в которых спортсмены проходят подготовку, то наибольшее количество подростков с эйтоническим типом координации мы обнаружили в спортивной школе олимпийского резерва (рис. 1).

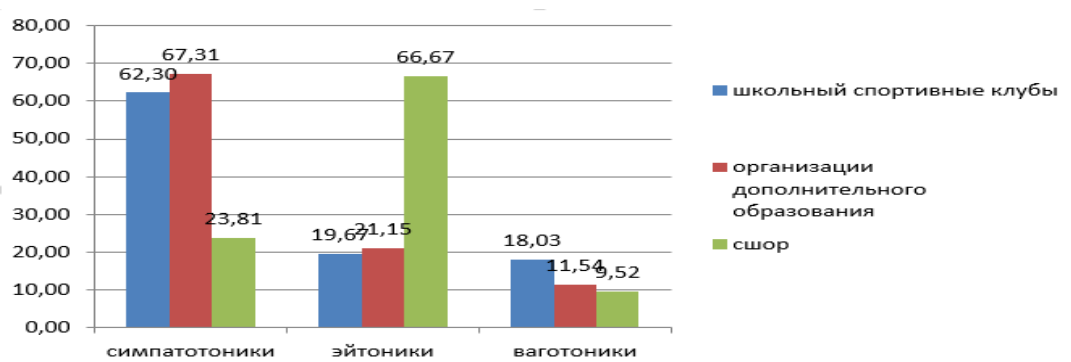


Рис.1. Тип координации вегетативной нервной системы спортсменов-подростков, занимающихся в различных организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Скорее всего это связано с особенностями деятельности участников исследования. В то время как школьные спортивные объединения и учреждения дополнительного образования предлагают общеразвивающие курсы, профильной деятельностью спортивных школ олимпийского резерва выступают программы спортивного совершенствования. Ключевые различия между этими программами заключаются в следующих аспектах: часовая нагрузка - программы спортивного совершенствования предусматривают до 24 учебных часов еженедельно, тогда как общеразвивающие программы ограничиваются 6-9 часами и интенсивность тренировочного процесса.

Уровень спортивной подготовки участников также варьируется: члены школьных спортивных секций и кружков, как правило, имеют юношеские разряды или разряды до третьего включительно. Воспитанники учреждений дополнительного образования достигают юношеских разрядов и разрядов до первого. Среди учеников спортивных школ олимпийского резерва, достигших аналогичного возраста, преобладают спортсмены с первого спортивного разряда и вплоть до кандидата в мастера спорта.

Таблица 1

Взаимосвязь социально-психологической адаптации, продолжительности занятий спортом, спортивной квалификации и возраста подростков

Взаимосвязь возраста и социально-психологической	Взаимосвязь спортивной квалификации и социально-	Взаимосвязь стаж занятий спортом социально-
--	--	---

адаптации	психологической адаптации	психологической адаптации
0, 62	0,64	0,51

Таблица 2

Значения некоторых психофизиологических характеристик подростков, занимающихся спортом

Показатель	Обучающиеся УДО		Обучающиеся ШСК		Обучающиеся СШОР	
	N=52		N=61		N=21	
	М	m	М	m	М	m
1	2	3	4	5	6	7
СПА (баллы)	154,3	0,84	128,1	1,24	156,2	1,13
Копинг «Разрешение проблем» (баллы)	25,3	0,20	27,7	0,23	31,0	0,42
Копинг «Поиск социальной поддержки» (баллы)	17,5	0,27	23,7	0,32	19,5	1,30
Копинг «Избегание проблем» (баллы)	16,4	0,24	18,5	0,23	12,0	1,22
Среднее суммарное время отклонений по тесту РДО, (мс)	27,5	0,69	38,7	0,81	22,3	0,47
Время латентного периода зрительно-моторной реакции, (мс)	301,7	2,62	354,2	3,24	298,8	2,99

Принятие подростком социальной среды, известное как социально-психологическая адаптация, интерпретируется как процесс интеграции личности в социальный контекст. Исследование показало, что у всех участников наблюдалась корреляция между возрастом и успешностью их социально-психологической адаптации: с увеличением возраста спортсменов улучшались и их адаптационные способности. Кроме того, была выявлена значимая связь между уровнем спортивной подготовки и показателями социально-психологической адаптации подростков. Установлено, что более высокий спортивный разряд коррелирует с меньшими проявлениями дезадаптации (табл. 1). Анализ психофизиологических характеристик участников исследования показал, что более высоким уровнем социально-психологической адаптации обладают обучающиеся организаций дополнительного образования и спортивной школы олимпийского резерва. Эта же тенденция прослеживается в значениях

показателей: реакция на движущий объект (РДО) и простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР) (табл.2).

Учёт психофизиологических характеристик спортсменов-подростков является фундаментом для разработки эффективных планов тренировок. Это позволяет применять индивидуализированные методы в организации занятий по дополнительным образовательным программам, направленным на развитие физической культуры, спорта и спортивное совершенствование.

Современная педагогика требует создания и внедрения инструментов, которые, с одной стороны, расширяют социально-психологический и физиологический адаптационный потенциал подростка. С другой стороны, эти методы должны помогать нивелировать отставание в психосоматическом развитии, вызванное неблагоприятным воздействием иных образовательных и жизненных факторов, с которыми сталкиваются подростки.

Список источников

1. Галынская, Е. Н. Формирование основ культуры здоровья школьников в учреждениях дополнительного образования детей: автореф. дис.канд. пед. наук: 13.00.01 / Е. Н. Галынская. – Кемерово, 2015. – 22 с.
2. Демина, Д. С. Психолого-педагогическое сопровождение личностного развития подростков (на примере индивидуальных и групповых видов спорта): автореф. дис. канд. пед. наук: 19.00.07 / Д. С. Демина. – Нижний Новгород, 2014 – 25 с.
3. Захарьев, Я. О. Новый методический подход в преподавании материала с учетом типов вегетативной регуляции нервной системы учащихся / Я. О. Захарьев, Н. Н. Захарьева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. № 5. С. 73-76.
4. Зубанов, В. П. Концепция интеграции общего и дополнительного образования в организации физического воспитания / В. П. Зубанов, Е. Н. Руденко, Г. А. Рудольф // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: XII Международная научно-практическая конференция, посвященная 60-летию

образования факультета физической культуры и спорта Томского государственного педагогического ун-та (28-29 апреля 2009 г.); Т. 1. – Томск: Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2009. – С. 124–126.

5. Кучко, Т. И. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей в адаптации к игровым видам спорта: автореф. дис. канд. пед. наук: 03.00.13 / Т. И. Кучко. – Новокузнецк, 2004. – 23 с.
6. Методологические и организационно-педагогические подходы к развитию личности на основе формирования социально-психологической безопасности индивида и актуализации адаптационного потенциала обучающихся: монография. – Книга II. Психолого-педагогические и медико-социальные аспекты развития обучающихся в онтогенезе / редкол.: Н. П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Э. М. Казин, и др.; под науч. ред. Э. М. Казина. – Кемерово: Издательство КРИПКиПРО, 2021. – 433с.
7. Столяров, В. И. Фундаментальные теоретические основы современной системы комплексного физического воспитания / В. И. Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 2. С. 2-6.
8. Толстых, Н. Н. Тенденция изменения мотивации и временной перспективы российских подростков / Н. Н. Толстых // Ребенок в современном обществе: сб. науч. статей / под ред. Л. Ф. Обуховой, Е. Г. Юдиной. – М.: Изд-во МГППУ, 2007. – С. 142-150.

АЛГОРИТМИЗАЦИЯ И МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ДАННЫХ МОНИТОРИНГА

ХАБИБУЛИН А. Б. ст. преподаватель, Khabibullin-1972@mail.ru

САЙФУТДИНОВА А. Е. студентка, alisasajfutdinova3@gmail.com

Казанский государственный энергетический университет

Казань, Россия

Аннотация. В данной статье представлены результаты микроисследования, проведенного на базе Казанского государственного энергетического университета среди студентов 1-2 курсов. Целью работы стал переход от теоретических моделей планирования физической нагрузки к практическому применению алгоритмов управления тренировочным процессом. Подробно описан процесс сбора биометрических показателей с помощью носимых устройств, а также проанализированы технические и организационные сложности, возникающие на этапе проверки цифровых решений. Результаты исследования подтверждают, что использование объективных данных позволяет значительно снизить риски переутомления, однако требует корректировки алгоритмов с учетом «неидеальности» первичных данных.

Ключевые слова: физическая культура, тренировочный процесс, моделирование, анализ данных, алгоритмы, цифровые технологии, мониторинг нагрузки

Актуальность.

В последние годы в академической среде активно обсуждается цифровизация образовательного процесса, однако сфера физического воспитания в вузах зачастую остается консервативной. Традиционные методики, основанные на выполнении стандартных нормативов, не учитывают индивидуальную реак-

цию организма студента на нагрузку, которая может варьироваться в зависимости от качества сна, уровня стресса или текущего функционального состояния. В условиях КГЭУ нами была предпринята попытка интеграции доступных носимых устройств и алгоритмических моделей для создания системы поддержки принятия решений в рамках учебных занятий.

Цель исследования.

Целью работы стал переход от теоретических моделей планирования физической нагрузки к практическому применению алгоритмов управления тренировочным процессом на основе анализа данных мониторинга.

Задачи исследования

1. Интегрировать доступные носимые устройства и алгоритмические модели для создания системы поддержки принятия решений в рамках учебных занятий.
2. Выявить практические проблемы сбора и обработки биометрических данных студентов.
3. Оценить текущий уровень использования цифровых инструментов самоконтроля среди испытуемых.
4. Разработать и апробировать алгоритм адаптации тренировочной нагрузки на основе расчета индекса интенсивности.

Методы исследования.

В работе использовались сбор биометрических показателей с помощью носимых устройств (Фитнес-трекеры Apple watch), Google-формы для сбора субъективных оценок студентов, расчет индекса интенсивности по формуле, включающей среднюю частоту сердечных сокращений, время нагрузки и ЧСС в покое, а так же сравнительный анализ текущего индекса с индивидуальной скользящей средней за последние 7 дней.

Организация исследования.

В апреле 2026 года было инициировано исследование на базе КГЭУ, в котором приняли участие 18 студентов 1–2 курсов, распределенных по различным секциям (волейбол, легкая атлетика) и общим группам физической подго-

товки. В качестве инструментария использовались Google-формы для сбора информации и субъективных оценок, а также данные персональных фитнес-трекеров (Apple Watch).

Результаты исследования.

Процесс сбора данных выявил ряд практических проблем, которые редко описываются в теоретических работах. Так, у 22% участников возникли сложности с первичной синхронизацией устройств, а часть данных оказалась фрагментарной из-за технических сбоев или человеческого фактора (забывчивость при активации режима тренировки). Тем не менее, полученный массив данных позволил сформировать репрезентативную выборку для построения модели.

Первоначальный анализ показал значительный разрыв между тем, как студент ощущает нагрузку, и тем, как на неё реагирует сердечно-сосудистая система. Для оценки текущего уровня цифровизации нами была составлена таблица использования инструментов самоконтроля.

Тип инстру- мента	Постоянно использую	Редко пользуюсь	Не ис- пользует
Фитнес- браслеты/ смарт ча- сы	7 (39%)	5 (28%)	6 (33%)
Специализиро- ванные приложения	10 (55%)	4 (22%)	4 (22%)
Электронные дневники само- контроля	2 (11%)	3 (17%)	13 (72%)

Таблица 1. Распределение использования цифровых инструментов среди испытуемых (n=18)

Данные таблицы наглядно демонстрируют, что при высокой доступности гаджетов, культура их использования для системного анализа тренировок прак-

тически отсутствует. Большинство студентов воспринимают трекеры как средство фиксации шагов, а не как инструмент управления здоровьем. В ходе практической части занятий было выявлено, что 6 из 15 студентов, предоставивших полные данные ЧСС, регулярно работали в зоне высокой интенсивности (выше 175 уд/мин), при этом оценивая свое состояние как «удовлетворительное». Для автоматизации контроля был применен расчетный индекс интенсивности (I):

$$I = \frac{\sum(HR_{avg} * t)}{HR_{rest} * 100}$$

Где - HR_{avg} средняя ЧСС, t - время в минутах, HR_{rest} — ЧСС в покое.

На мой взгляд, критически важным является не сам факт фиксации пульса, а скорость реакции на его изменение. Изначально мы предполагали, что модель будет линейной, однако на практике данные оказались крайне вариативными. Например, у студентов показатели пульса в покое (HR_{rest}) заметно возрастали в дни зачетных недель, что требовало введения в алгоритм корректирующего коэффициента стресса.

Нами был разработан алгоритм адаптации, который можно представить следующим образом:

1. Агрегация данных в базу данных.
2. Сравнение текущего индекса I с индивидуальной скользящей средней за последние 7 дней.
3. При отклонении более чем на 15% в сторону повышения — автоматическая генерация рекомендации по снижению интенсивности на 1/3.

На этапе технической реализации мы столкнулись с проблемой неоднородности данных. Разные производители трекеров выдают JSON-пакеты различной структуры, что затрудняет их мгновенную обработку без предварительной нормализации.

Вывод.

Логическим итогом работы стала разработка прототипа системы мониторинга. Исследование показало:

1. Цифровизация физической культуры студентов имеет высокий потенциал, однако требует обучения студентов базовым навыкам интерпретации биометрии.

2. Алгоритмическое управление нагрузкой позволяет выявлять скрытое переутомление в 33% случаев, когда субъективные ощущения студента его не фиксируют.

3. Техническая «неидеальность» оборудования не является барьером, если в алгоритм заложена статистическая погрешность и фильтрация аномальных значений.

Перспективы дальнейших исследований видятся в интеграции данных о качестве сна и питания в общую модель прогнозирования спортивных результатов студента.

Список источников

1. Геревенко Е. С., Гвоздикова А. А. Цифровые технологии в физической культуре и спорте: современные тенденции // Международный научный журнал «Вестник науки». N 7. Т 3. 2025. ISSN: 2712-8849.
2. Иванов, В. В. Аналитика больших данных в спорте: методы и инструменты / В. В. Иванов. — СПб. : БХВ-Петербург, 2021. — 320 с. ISBN книги: 978-5-9775-6753-4.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. — К. : Олимпийская литература, 2015. — 680 с. ISBN: 978-966-8708-88-6
4. Смирнов Д. Е., Применение искусственного интеллекта в физкультуре // Международный научный журнал «Вестник науки». N 4. Т 1. 2025. С. 536–540.

**РОЛЬ КУДО В РЕАЛИЗАЦИИ УКАЗА ПРЕЗИДЕНТА РФ
«ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ОСНОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ
ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ТРАДИЦИОННЫХ
РОССИЙСКИХ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ»**

*БЕРЛИНТЕГЕР А.Б., председатель, Кемеровское областное отделение
Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации
Федерация КУДО России, Кемерово, Россия*

*ПИКАЛИН Р.Н., председатель, Красноярское краевое отделение Общероссий-
ской физкультурно-спортивной общественной организации Федерация КУДО
России, Красноярск, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается потенциал вида спорта КУДО как инструмента реализации государственной политики по сохранению традиционных духовно-нравственных ценностей. Анализируется взаимосвязь между этическим кодексом КУДО и национальными интересами РФ. Особое внимание уделено роли тренеров и опыту региональных отделений (Кемеровская область-Кузбасс, Красноярский край) в воспитании патриотизма среди детей и молодежи этих регионов РФ.

Ключевые слова: КУДО, традиционные ценности, Указ № 809, духовно-нравственное воспитание, массовый спорт, единоборства, физическая культура

Актуальность: в условиях глобальных вызовов защита культурного суверенитета и укрепление традиционных ценностей (приоритет духовного над материальным, служение Отечеству, коллективизм) становятся вопросом национальной безопасности. КУДО, сочетая в себе жесткую дисциплину и глубокую философию, выступает эффективной платформой для формирования личности, разделяющей эти идеалы.

Цель исследования: обосновать роль системы подготовки в КУДО как прикладного механизма реализации государственной политики в сфере воспитания и спорта.

Задачи исследования:

1. Выявить точки соприкосновения этического кодекса КУДО и положений Указа № 809.
2. Проанализировать методику работы тренеров КУДО с различными возрастными группами.
3. Оценить эффективность региональных моделей развития (Кемеровская область и Красноярский край).

Методы исследования: сравнительный анализ нормативно-правовых актов и философских доктрин КУДО, педагогические наблюдения тренеров.

Организация исследования: исследование проводилось на базе региональных отделений «Федерации КУДО России» в Кемеровской области и Красноярском крае в период 2023–2025 гг.

Текст исследования:

1) Роль Единоборств как комплексного учебно-воспитательного процесса

В современных условиях единоборства перестают быть только «спортом достижений» и становятся социальной технологией. На примере КУДО этот процесс реализуется через:

1. Формирование чувства патриотизма и гражданственности:

Ритуалы и дисциплина: Этикет ДОДЗЁ учит уважению к культурным традициям и правилам, иерархии Учитель-Ученик, залу (ТАТАМИ) и к партнеру-сопернику, что в гражданской жизни трансформируется в уважение к государственным институтам и Закону.

Служение: КУДО пропагандирует идею «силы во благо». Спортсмен воспитывается как защитник, что напрямую коррелируется с пунктом Указа о «служении Отечеству и ответственности за его судьбу».

2. Развитие воли и характера через преодоление:

Реализм КУДО: полно-контактные поединки в шлемах «Neo Head Gear» создают контролируемую стрессовую ситуацию, умение преодолевать страх и физическую боль, формирует психологическую устойчивость (резистентность), необходимую в условиях современных вызовов.

Трудолюбие: Регулярные тренировки воспитывают «созидательный труд» (ценность из Указа № 809) над самим собой.

3. Достижение высоких морально-нравственных ценностей:

Приоритет духовного над материальным: в КУДО успех измеряется не только медалями, но и чистотой духа («ОС!» как символ терпения и уважения).

Коллективизм и взаимопомощь: несмотря на индивидуальный характер боя, КУДО — это «братство». Старшие ученики (СЭМПАИ) помогают младшим, реализуя ценность преемственности поколений и коллективизма.

4. Развитие личности несовершеннолетних:

Спорт КУДО выступает фильтром деструктивного контента. Вместо виртуальной агрессии подросток получает социально одобряемый канал выхода энергии, четкие ориентиры «добро/зло» и «честь/бесчестие».

Результаты: КУДО является не просто методикой ведения боя, а **прикладным инструментом реализации государственной политики**, превращая спортивный зал в пространство формирования «высоконравственной личности», готовой к мирному созиданию и защите Родины.

В КУДО тренировочный процесс включает не только физическое развитие, но и психологическую устойчивость, уважение к старшим и самодисциплину, формирует характер и волю, что отвечает задачам государства по воспитанию и развитию социально ответственной личности.

2) Массовый спорт является приоритетом государственной политики

Наше КУДО доступно для широких слоев населения. Развитие массовых секций и клубов КУДО снижает уровень социальной напряженности в молодежной среде, предупреждает девиантное поведение и формирует здоровый генофонд нации, что является фундаментом национальной силы. Массовый спорт (и

в т.ч. КУДО) следует рассматривать не только как систему оздоровления нации, но как **базис национальной безопасности** на разных уровнях так.

Федеральный уровень: формирование правовой базы (Указ № 809, Стратегия развития ФКиС 2030), финансирование инфраструктуры и грантовая поддержка клубов единоборств, в т.ч. КУДО.

Региональный уровень: создание условий для проведения массовых турниров и фестивалей боевых искусств, началась интеграция спорта КУДО в систему дошкольного и дополнительного образования, ДЮСШ и пр.

Муниципальный уровень: «Спорт шаговой доступности» — поддержка дворовых клубов КУДО и секций на базе общеобразовательных школ.

Социальная функция: массовый спорт создает здоровую альтернативу деструктивному поведению и вредным привычкам. Это фундамент для формирования **коллективизма** и социального единства, что прямо указано в «Основах госполитики» как способ укрепления общероссийской гражданской идентичности.

3) Роль тренера и работа с родителями спортсменов

Тренер в КУДО выступает не как «поставщик услуг», а как **наставник (СЭНСЕЙ)**. Его задача — создать единый воспитательный контур «Тренер – Спортсмен – Родитель». Тренировки - с разными возрастами.

Младшая группа: тренер формирует базовые понятия о «добре», «чести» и «трудолюбии», формирует волю и характер, полноценную личность.

Подростки и молодежь: акцент на мужское воспитание, ответственность за слабых.

Работа с родителями: создание единого воспитательного контура «семья — ДОДЗЁ», где ценности, транслируемые тренером, находят поддержку дома.

4) Философия КУДО: Клятва (ДОДЗЁ КУН)

Клятва КУДО (зала) включает пункты о самосовершенствовании, искренности, уважении и отказе от эгоизма. Это фактически дублирует ценности Указа № 809 (взаимопомощь, гуманизм, справедливость). Клятва КУДО — это не просто слова, а ежедневный этический фильтр для поступков спортсмена.

2. Сравнительный анализ: Додзё Кун и Указа № 809

Философия КУДО (изложена в Клятве Зала: Додзё Кун) зеркально отражает систему традиционных ценностей, закрепленных в указе Президента.

Пункт Додзё Кун (Клятва КУДО)	Традиционная ценность (Указ № 809)
--------------------------------------	---

«Через изучение КУДО мы воспитываем высокую силу духа»	Приоритет духовного над материальным. Формирование волевых качеств и стойкости перед жизненными трудностями.
--	--

«Клянемся соблюдать правила этикета, уважать старших»	Преемственность поколений. Культивирование уважения к родителям, наставникам и истории.
---	---

«Мы будем стремиться к совершенствованию характера»	Нравственные идеалы и самоограничение. Отказ от эгоцентризма в пользу саморазвития и служения обществу.
---	---

«Клянемся быть искренними и честными»	Справедливость и честность. Формирование открытого и ответственного отношения к окружающим и государству.
---------------------------------------	---

5) Опыт Кемеровского и Красноярского отделений

Регионы демонстрируют успешную интеграцию в общественную жизнь:

Кемерово: Проведение турниров памяти Святого Великого князя Александра Невского (ежегодно с 2014 года), к Дню Победы (ежегодно), к Дню Защитника Отечества (ежегодно), в честь героев СВО, активное взаимодействие с патриотическими клубами, ДОСААФ, ВОИН.

Красноярск: Развитие городских и сельских секций в разных городах края, вовлечение трудных подростков в регулярный тренировочный процесс.

Наш опыт показывает, что КУДО в этих регионах становится массовым видом спорта для разных возрастов и является социальным лифтом и школой гражданственности для детей и молодежи.

Результаты исследования: установлено, что методика преподавания КУДО более чем на 90% совпадает с вектором воспитательной работы, заданным государством. Спортсмены КУДО демонстрируют более высокий уровень гражданской ответственности и приверженности традиционным семейным ценностям. Развитие КУДО тормозит недостаточное государственное финансирование по «остаточному принципу», после Олимпийских видов спорта.

Выводы: КУДО следует рассматривать не только как вид спорта, но и как готовую образовательную технологию для укрепления духовно-нравственного каркаса современного российского общества, как полноценную базу для реализации основных положений Указа Президента РФ №809-09.11.22 в целях воспитания детей и молодежи, в т.ч. и для подготовки к защите Родины.

Приложение: статистика и региональный опыт (Кемеровская область-Кузбасс и Красноярский край):

-в Красноярском крае КУДО активно развивается в 6 муниципальных образованиях (Красноярск, Дивногорск, Железногорск, Богучанский, Минусинский, Ирбейско-Саянский МО). Среднее количество участников региональных соревнований составляет более чем 50–60 человек в различных категориях возрастных категориях: «юноши/девушки/юниоры/юниорки/ мужчины/женщины», не считая массовых детских фестивалей (70-100 и более участников 7-11 лет).

-Кузбасская модель (Кемеровская область): Региональное отделение КУДО в гг. Кемерово, Новокузнецке, Белово делает акцент на комплексные спортивные достижения занимающихся (всего для более 300 чел.) и интеграцию в систему Минспорта на всех уровнях, с акцентом на патриотическое воспитание детей и молодежи.

Список источников

1. Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей», Российская газета, 2022.
2. Анашкин Р.М., Зорин В.И. Основы КУДО. — Москва: Русская Рекламная Компания «ПОЛИЗЕТ». 2004. - 169 с.
3. Головихин Е.В. Программа по КУДО: Методическое пособие для тренеров. — Ульяновск. 2006. -170 с.
4. Осокин В.Г. Боевое каратэ. Ступени большого Пути. КУДО. — Владивосток. — 1998. - 2002. - 304 с.
5. Устав Общероссийской общественной организации «Федерация КУДО России», www.kudo.ru (дата обращения 23.04.2026)

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

ТАРНЯГИНА П.Е., магистрант, tarnyagina.p@gmail.com

АБРАМОВА М. А., к. биол. Н., доцент, m.a.abramova@narfu.ru

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,
Архангельск, Россия*

Аннотация. Успех в спортивном ориентировании зависит от сбалансированной технической, тактической и психологической подготовки. Навыки работы с картой и эффективного передвижения, сочетаемые в тактических решениях, во многом важнее физических данных. Ежегодная изменчивость условий проведения соревнований требует универсальности. Эффективная подготовка основана на системном развитии всех физических качеств, контролируемом тренером, который при повышении квалификации выступает как консультант, опираясь на понимание спортсменом соревновательного процесса.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, специальная подготовка, тактическое мышление, когнитивные способности, кроссовое ориентирование

Одними из основных условий успеха в соревнованиях по ориентированию выступают уровень технической подготовки, тактическое мышление и психоэмоциональное состояние спортсменов. История развития данного вида спорта демонстрирует множество случаев, когда даже выраженные физические способности не гарантируют высоких результатов при преодолении лесных маршрутов [6, 8].

На первых двух чемпионатах мира выступление за сборную Великобритании было у легкоатлета, когда-то установившего мировой рекорд на стайерских дистанциях, — Г. Пири. Тем не менее, оба раза он сталкивался с неудача-

ми: в первый раз он занял 46-е место, а спустя год — 28-е, уступив победителю на 170 и 138% соответственно. На пятом чемпионате мира представителем Австралии также была фигура высокого уровня — Д. Лотти, лучший результат которого в беге на 10000 метров составлял 29 минут 2,4 секунды. Однако в окончательной классификации его имя так и не оказалось в первой половине таблицы.

Приведем примеры, свидетельствующие о том, что занятия на лесных маршрутах и участие в соревнованиях по ориентированию напрямую влияют на успехи в других видах спорта. Яркий представитель — норвежец Йонас Форму, олимпийский чемпион по биатлону. Уже будучи школьником, а позже — студентом, он активно выступал в соревнованиях по ориентированию, включаясь в составы молодежных и взрослых сборных Норвегии. Лучшим своим результатом в этой дисциплине он считает выступление между двумя олимпийскими играми — 9-е место на пятом чемпионате мира, прошедшем осенью 1974 года в Дании. Среди сторонников ориентирования — и швед Аксель Гэрдеруд, олимпийский чемпион, а также мировой рекордсмен в беге на 3000 метров с препятствиями. Он отмечает: «Лес и ориентирование помогают мне разнообразить утомительные тренировки». В октябре 1974 года он занял десятое место на первенстве Швеции по марафонскому ориентированию, преодолев маршрут протяженностью 27,6 км с 25 контрольными пунктами за 2 часа 43 минуты 31 секунду, уступив лидеру почти восемь минут [3].

Спортивное ориентирование уникально тем, что среди всех видов спорта оно одно не накладывает постоянных и стандартных требований к проведению соревнований. Более того, ему присуща полная нетерпимость к стандартизации. Вся сущность ориентирования, а также привлекательность и романтика раскрываются именно в уникальности каждой гонки: спортсмены постоянно оказываются в новых условиях, сталкиваясь с изменением позиций контрольных пунктов, преодолевая переменчивую погоду, адаптируясь к особенностям рельефа, работая с новыми маршрутными картами. Успех спортсменов на дистан-

ции зависит от их способности адаптироваться и эффективно решать навигационные и тактические задачи на разной местности [7].

Диапазон развития различных физических качеств и функциональных систем определяется с одной стороны, возрастными и индивидуальными особенностями спортсмена, а с другой стороны, рациональным построением многолетней тренировочной деятельности и выбором оптимального направления тренировочных программ. Программа подготовки ориентировщиков высокой квалификации предусматривает наиболее эффективное соотношение тренировочных нагрузок. Системный подход к построению тренировочного процесса невозможен без знания основных параметров, определяющих спортивные возможности спортсменов. Особенно важно выдержать баланс в подготовке, поскольку результат зависит от набора качеств, связанных и с физическими показателями, и с интеллектуальными способностями спортсмена [1].

Следует отметить, что уровень подготовленности опытных ориентировщиков формируется достаточно длительный период. В этом смысле дополнительный опыт в практике ориентировщика является определяющим фактором для приобретения необходимых тактических навыков во время соревновательной практики. Кроме того, конкретные методы чтения карт выступают прогностическими показателями эффективности. Уровень физической подготовленности в основном зависит от ориентировочных навыков спортсмена. Из-за разнообразия рельефа, растительности и препятствий, возникающих во время состязаний, особенно при сложном ориентировании, скорость бега становится ключевым фактором результативности [5, 7].

Чтобы сделать процесс ориентирования легким и понятным, спортсмену необходимо сосредоточиться только на наиболее очевидных объектах местности и игнорировать второстепенную информацию. Ориентировщики высокой квалификации максимально упрощают процесс ориентирования во время соревнований, они смотрят на карту, не снижая скорости. Предвидение – это навык, присущий ориентировщикам с более высокой квалификацией, поскольку опытные спортсмены могут прогнозировать проблемы ориентирования до

достижения контрольных пунктов и, таким образом, не нужно останавливаться, чтобы принимать решения [2].

Успешные результаты в спортивном ориентировании зависят от уровня физической подготовки, устойчивости к нагрузкам, которые чередуются с отрезками, требующими анаэробных усилий (прыжки, подъемы, короткие ускорения). Помимо физиологических показателей, значение имеют когнитивные способности и опыт, которые являются определяющими факторами успеха в соревнованиях по спортивному ориентированию. Во время бега спортсмену необходимо читать карту и выбирать подходящий маршрут, и все это с максимальной концентрацией внимания [4].

Для реализации своего потенциала и достижения высоких результатов в спортивном ориентировании, спортсмен должен найти самый быстрый маршрут и хорошо его реализовать. Обсуждение различных вариантов маршрута после соревнований по спортивному ориентированию является неотъемлемой частью подготовки и совершенствования мастерства спортсмена. По мере роста спортивного мастерства функции тренера в большей степени носят консультативный характер.

Список источников

1. Глаголева О. Л., Иванов А. Д. Спортивное ориентирование (образовательная программа для учреждений дополнительного образования). М.: Советский спорт, 2005. - С. 23-24.
2. Казанцев Н. А. Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование. Санкт-Петербург. - 2010. -60 с.
3. Константинов Ю. С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.): монография. М.: АНО «ЦНПРО». - 2013. -680 с.
4. Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. Уроки ориентирования. Москва, ФЦДЮТиК.- 2005.- 328 с.
5. Озолина Н. Г., Воронкина В. И. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры. Москва, Физкультура и спорт. -1979. - 597 с.

6. Ходанович А. Н. Историческая ретроспектива зарождения и становления спортивного ориентирования // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. Т. 6, № 1. С. 58-62.
7. Ходанович А. Н. Особенности свойств личности и темперамента спортсменов-ориентировщиков, специализирующихся в лыжном ориентировании // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2022. Т. 7, № 3. С. 114-120.
8. Ходанович А. Н., Аввакуменков А. А. Социально-экономическая роль спортивного ориентирования в современном обществе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2022. Т. 7, № 2. С. 45-51.

**РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
АДАПТИВНОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ:
ПРИОРИТЕТЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ**

НЕПОМНЯЩИХ Е.А. студентка, nepomnyashhix.katya@gmail.com

БАКАНОВ М.В. к.т.н., доцент, maxbakanov@mail.ru

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В этой работе рассказывается о том, как в России развивается адаптивная физкультура и спорт для людей с инвалидностью. Благодаря государственной программе «Спорт России» уже есть хорошие результаты: спортом регулярно занимаются 62,6% россиян, а среди людей с инвалидностью - 26%. В стране подготовили 44 500 специалистов, построили больше 420 спортивных объектов и провели свыше 13 000 мероприятий. Особенно интересен опыт регионов, которые стали лидерами - Татарстана, Тульской и Свердловской областей. Там применяют комплексный подход, используют цифровые технологии и поддерживают инклюзивные проекты.

Но есть и проблемы, которые ещё предстоит решить. Во-первых, спортивная инфраструктура плохо приспособлена для инвалидов - только 36% объектов для них доступны. Во-вторых, не хватает специалистов. В-третьих, спортом занимается только 2 миллиона инвалидов, хотя потенциально могли бы - 7 миллионов. Предложения для решения проблем: открывать больше спортшкол, внедрять фиджитал-технологии (смешение обычного и киберспорта), проводить соревнования для ветеранов СВО, лучше готовить кадры и активнее рассказывать людям о таких возможностях. Решение этих задач поможет людям с инвалидностью жить лучше и укрепит человеческий потенциал страны.

Ключевые слова: физическая культура, адаптивный спорт, Россия, инвалидность, физическая реабилитация, спортивная инфраструктура, качество жизни, цифровые технологии

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт являются важнейшими инструментами социальной интеграции, физической реабилитации и повышения качества жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью. Сегодня перед Россией стоит задача не только сохранить людей, но и создать условия для их развития и роста. Именно поэтому поддержка адаптивной физкультуры и спорта становится особенно важной. Государство через федеральные и местные программы последовательно развивает это направление, и за последние годы уже видны реальные положительные сдвиги.

Цель этого тезиса - разобрать, что сегодня в России самое важное в развитии адаптивной физкультуры и спорта для людей с ограниченными возможностями, каких результатов уже удалось добиться, какие подходы и практики показали себя лучше всего, а также куда стоит двигаться дальше.

Главные направления развития адаптивного спорта в России прописаны в нескольких важных документах. Самый основной из них - государственная программа «Спорт России», которая начала действовать с 2025 года. Её цель - сделать массовый спорт популярнее и улучшить качество жизни людей. Одна из ключевых задач программы - развивать адаптивный спорт и создавать удобные условия для людей с инвалидностью.

Отдельное внимание уделяют ветеранам спецоперации, которые получили ранения. В 2025 году количество мероприятий для них выросло в три раза - их провели больше 30, и эта работа будет продолжаться. Получается, что приоритеты государства касаются не только побед на соревнованиях, но и восстановления здоровья людей, их возвращения к полноценной жизни и помощи в том, чтобы они снова чувствовали себя частью общества именно через спорт и физкультуру.

Работа государства уже приносит заметные плоды. По итогам 2025 года доля россиян, которые регулярно занимаются спортом, впервые достигла 62,6% - это почти на 3% выше запланированного. В адаптивном спорте тоже большой прогресс: 26% людей с инвалидностью теперь вовлечены в занятия спортом.

Министр спорта отметил, что в стране работает 44 500 специалистов по адаптивной физкультуре. И подготовка новых кадров ускори́лась: в 2025 году обучили около 2000 новых специалистов, тогда как годом раньше - только 692.

В 2025 году в регионах построили больше 420 спортивных объектов, провели свыше 13 000 соревнований и мероприятий, закупили оборудование и инвентарь примерно для 300 спортивных школ. При этом из 370 000 спортивных сооружений только 36% приспособлены для людей с инвалидностью. Хотя за последние десять лет этот показатель вырос в три раза, всё равно остаётся много работы, чтобы сделать спорт доступным для всех.

Отдельное внимание уделяют комплексу ГТО. В 2025 году больше 3 миллионов человек решили сдать нормативы, и более 460 тысяч из них получили знаки отличия.

Самые заметные успехи - у регионов, которые подходят к развитию адаптивного спорта комплексно. По рейтингу Минспорта, в лидерах Москва, Санкт-Петербург, Татарстан, Волгоградская область, Краснодарский край и другие.

В Татарстане в 2025 году доля регулярно занимающихся спортом выросла до 67,2% - это 5 место по стране. Адаптивным спортом в республике занимаются больше 72 тысяч человек. Власти выделили дополнительно 39 ставок для тренеров, чтобы открыть новые филиалы Республиканской спортивно-адаптивной школы в районах. Сейчас в городах и сёлах Татарстана работает 16 филиалов школы, из них 10 новых - их открыли специально для реабилитации ветеранов, вернувшихся с ранениями из зоны СВО.

Тульская область тоже показывает системный подход. Там работает центр по адаптивному спорту, где показывают и рассказывают о возможностях. Действует «социальное такси», которое довозит спортсменов с инвалидностью на тренировки и соревнования. В Тульском педуниверситете имени Толстого открыли отделение «Адаптивное физическое воспитание», причём часть стоимости обучения оплачивает региональный бюджет.

Российский футбольный союз (РФС) тоже активно занимается адаптивным футболом. В 2025 году вместе с федерациями провели больше 20 соревно-

ваний, в которых участвовали свыше 5000 человек из 35 регионов. Свердловская область стала лучшей сразу в семи номинациях, включая «Игрок года» и «Тренер года» в разных категориях.

Несмотря на все успехи, в системе адаптивной физкультуры и спорта остаётся ещё несколько серьёзных проблем, которые нужно решать.

Первая проблема - спортивные объекты всё ещё плохо приспособлены для людей с инвалидностью. Хотя за последние десять лет доступность выросла в три раза, сейчас только 36% спортивных сооружений подходят для нужд инвалидов. Значит, нужно продолжать переделывать старые объекты и строить новые так, чтобы они сразу были удобны для всех - это называется универсальный дизайн.

Вторая проблема - нехватка специалистов. Подготовку кадров действительно усилили, но квалифицированных тренеров и инструкторов по-прежнему не хватает, особенно в регионах. Поэтому развитие образования в сфере адаптивной физкультуры (и высшего, и дополнительного) должно стать одним из главных приоритетов.

Третья проблема - слишком мало людей с инвалидностью занимаются спортом. В стране 11 миллионов инвалидов, из них 7 миллионов могли бы заниматься спортом. Но на регулярной основе это делают только 2 миллиона человек. Нужно активнее рассказывать людям о таких возможностях, мотивировать их и создавать для этого доступную среду.

Дальнейшие действия для развития адаптивного спорта:

- открывать всё больше специализированных спортшкол и отделений в городах и районах;
- активно внедрять современные цифровые и фиджитал-технологии (смешение обычного и киберспорта);
- развивать систему соревнований для ветеранов СВО и других людей с ограниченными возможностями;

- улучшать подготовку кадров, в том числе через целевое обучение (когда специалист учится и потом идёт работать по направлению);
- активнее рассказывать людям о том, где и как можно заниматься адаптивным спортом.

Адаптивная физкультура и спорт в России уверенно развиваются. Это видно по реальным результатам: всё больше людей с инвалидностью занимаются спортом, растёт число соревнований, открываются новые специализированные учреждения, готовятся кадры. Государственная программа «Спорт России», поддержка регионов и инициативы некоммерческих организаций создают хорошую основу для движения вперёд.

Главные задачи на будущее - делать спортивную инфраструктуру доступнее, привлекать к занятиям больше людей с инвалидностью, готовить специалистов и помогать ветеранам СВО возвращаться к активной жизни. Решение этих задач не только улучшит качество жизни людей с ограниченными возможностями здоровья, но и укрепит человеческий потенциал всей страны.

Список источников

1. Госпрограмма «Спорт России» помогает делать спорт доступным - URL: <https://nzpr.ru/about/info/news/14390/> (дата обращения: 20.04.2026)
2. Российский футбольный союз отметил Свердловскую область в развитии адаптивного футбола - URL: <https://sportrodnik.ru/news/i103333/> (дата обращения: 20.04.2026)
3. Тульский губернатор представил итоги работы комиссии Госсовета по спорту - URL: <https://www.tsn24.ru/2026/04/13/352211-tulskiy-gubernator-predstavil-itogi-raboty-komissii-gossoveta-po-sportu/> (дата обращения: 20.04.2026)
4. Тульская область - в лидерах спортивного рейтинга России - URL: <https://ti71.ru/n164767.html> (дата обращения: 20.04.2026)

РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ШОРТ-ТРЕКЕРОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

ШЕВЧЕНКО Е.И. доцент, канд. пед. н., ketrin7.89@mail.ru

Российский университет спорта (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на развитие взрывной силы шорт-трекеров средствами кроссфита. Энергичная деятельность спортсменов, совершающих обгон в данной дисциплине конькобежного спорта, неоспоримо связана с поддержанием и развитием скоростно-силовых способностей. Применение разработанных комплексов упражнений позволило существенно повысить итоговые показатели по сравнению с исходными.

Ключевые слова: шорт-трек, взрывная сила, шорт-трекер, учебно-тренировочный этап, скоростно-силовая подготовка

Актуальность исследования заключается в необходимости сочетания таких тренировочных нагрузок в шорт-треке, которые позволили бы развивать у спортсменов различные аспекты подготовки в данном виде спорта. Взрывная сила является одним из лимитирующих физических качеств в беге со старта на спринтерской пятисотметровке [1,2], поэтому поиск наиболее оптимальных средств и методов подготовки в данном направлении создает необходимость разработки и оценки эффективности новых комплексов упражнений.

Цель исследования состояла в повышении показателей взрывной силы шорт-трекеров на учебно-тренировочном этапе подготовки. Исходя из цели были поставлены следующие задачи исследования: выявить основные особенности развития взрывной силы по данным анализа научно-методической литературы; определить степень развития взрывной силы шорт-трекеров; разработать и оценить эффективность применения комплекса упражнений для развития взрывной силы шорт-трекеров на учебно-тренировочном этапе с использовани-

ем средств кроссфита. Для решения поставленных задач были использованы валидные методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование и методы математической статистики.

Эксперимент проводили в течение 3-х месяцев с сентября по начало декабря 2025 г на базе Московской академии зимних видов спорта отделение шорт-трек. В нем приняли участие 12 шорт-трекеров 1 спортивного разряда. Экспериментальную ($n=6$) и контрольную группу ($n=6$) сформировали по итогам предварительного тестирования. Спортсмены экспериментальной группы (ЭГ) выполняли упражнения из разработанного комплекса 3 раза в неделю, контрольная группа (КГ) тренировалась по стандартной программе спортивной школы.

Комплексы упражнений были направлены на развитие взрывной силы шорт-трекеров средствами кроссфита. Такое направление было выбрано нами не случайно. Основной идеей было подобрать такие упражнения взрывного характера, которые сочетали бы в себе быстроту реакции на действия соперников, способность удерживать положения звеньев тела конькобежцев в условиях более крутого радиуса и на высокой скорости вхождения в поворот на одной ноге, избегая двухопорного положения, в котором скорость движения снижается. Спортсмены выполняли упражнения из комплексов в начале основной части учебно-тренировочных занятий после предварительной разминки. Каждый комплекс состоял из трех упражнений. Длительность одного комплекса не превышала 12 минут в тренировке. Воздействие упражнений были направлены на укрепление, стабилизацию и развитие взрывной силы мышц всего тела спортсменов.

Результаты исследования. Оценка эффективности применяемых комплексов упражнений показала статистически значимые различия между ЭГ и КГ. Результаты представлены на рисунке 1.

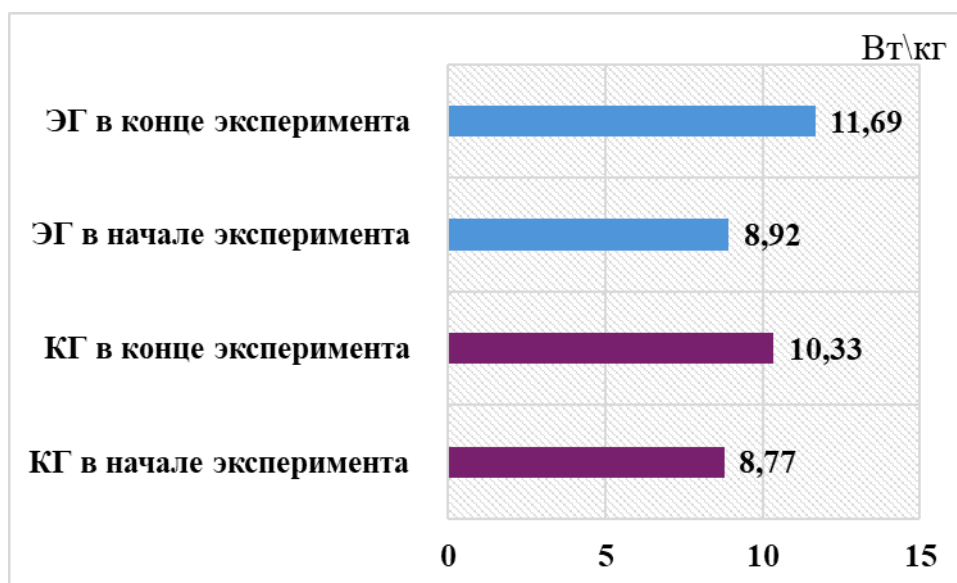


Рисунок 1 – Средние показатели взрывной силы шорт- трекеров ЭГ и КГ в «Вингейт-тесте» в начале и в конце эксперимента

По окончании эксперимента средняя пиковая мощность в КГ составила $10,45 \pm 0,25$ Вт/кг, что на 1,68 Вт/кг выше исходного уровня, а в экспериментальной группе значение данного показателя удалось повысить на 2,77 Вт/кг по сравнению с началом эксперимента.

Разница между группами на этапе контрольного тестирования составила 1,36 Вт/кг. Различия статистически достоверны ($p < 0,05$).

Выводы.

1. Анализ научно-методической литературы позволил определить, у квалифицированных шорт-трекеров доля волокон II типа может достигать 70–80%, что свидетельствует о значительные доли реализации скоростно-силовых способностей. Одной из характерных особенностей шорт-трека является прерывистая, высокоинтенсивная двигательная деятельность, когда за несколько секунд конькобежцу необходимо совершить несколько рывковых маневренных движений на высокой скорости в условиях жесткой тактической борьбы. Исходя из этого, можно сказать, что система развития скоростно-силовых способностей, в частности взрывной силы у шорт-трекера сочетает в себе общую силовую направленность нагрузки, взрывную мощность, реактивность, стабильное положение туловища, а также специфическую координацию [2].

2. Выполнение высокоинтенсивных упражнений из разработанных комплексов, направленных на стабилизацию мышц корпуса, развитие специфической координации и взрывной силы мышц всего тела, позволило повысить показатели взрывной силы шорт-трекеров на учебно-тренировочном этапе. Установлено, что при сравнении результатов средней пиковой мощности начального и итогового тестирования в «Вингейт-тесте» у шорт-трекеров ЭГ показатели стали выше на 2,77 Вт/кг, что на 1,09 Вт/кг больше, чем у КГ ($p < 0,05$).

Список источников

1. Волков, В.В. Технология кроссфит: основы прикладности и условия уменьшения экстремальности высокоинтенсивной спортивной тренировки / В.В. Волков, С.А. Еремин, В.Н. Селуянов // Экстремальная деятельность человека. – 2014. – №. 1. – С. 33-35.
2. Зайцев, А.В. Методы и средства развития скоростных способностей / А.В. Зайцев, О.В. Костромин. – СПб, 2018. – 33 с.

**ЭФФЕКТ ПРИМЕНЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ ПРОПРИОЦЕПТИВНОЙ
НЕЙРОМЫШЕЧНОЙ ФАСИЛИТАЦИИ (ПНФ) НА РАННЕМ
ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ЭТАПЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ
ЧРЕЗВЕРТЕЛЬНОГО ПЕРЕЛОМА БЕДРЕННОЙ КОСТИ**

ПОНОМАРЕВА С.А. магистрант, Российский Университет Спорта

«ГЦОЛИФК», Москва, Россия, sonya18ne@gmail.com

ТКАЧЕНКО С.А. канд. пед. н., доцент, Российский Университет Спорта

«ГЦОЛИФК», Москва, Россия tkachenkos@inbox.ru

Аннотация. В статье представлены результаты сравнительного анализа эффективности физической реабилитации пациентов на раннем послеоперационном этапе после чрезвертельного перелома бедренной кости. В исследовании приняли участие две группы пациентов, перенесших остеосинтез. В контрольной группе применялись общепринятые рекомендации по реабилитации, включающие стандартные пассивные и активные упражнения, направленные на восстановление мышечной силы и объема движений. В экспериментальной группе использовалась концепция проприоцептивной нейромышечной фасилитации (ПНФ), ориентированная на стимуляцию проприоцептивных рецепторов, активацию динамических стереотипов и ускоренное восстановление нейромышечного контроля. Работа обосновывает целесообразность включения методов проприоцептивной нейромышечной фасилитации в программы ранней медицинской реабилитации при чрезвертельных переломах бедренной кости.

Ключевые слова: реабилитация, проприоцептивная нейромышечная фасилитация, чрезвертельный перелом, травмы проксимального отдела бедренной кости, двигательная активность, ранний этап, остеосинтез

Актуальность. Переломы проксимального отдела бедренной кости, включая чрезвертельные переломы, занимают одно из ведущих мест травматизма у лиц по-

жилого и старческого возраста, что обусловлено возрастными изменениями костной ткани (остеопорозом) и высоким риском падений. Несмотря на достижения современной хирургической травматологии, позволяющие выполнить ранний остеосинтез и стабильную фиксацию отломков, функциональный исход травмы во многом определяется качеством и своевременностью реабилитационных мероприятий [2,4].

Ключевым условием успешного восстановления является ранняя активизация пациента в первые 24 часа после операции, что способствует предотвращению развития типичных послеоперационных осложнений: образование пролежней, тромбоз глубоких вен нижних конечностей, гипостатическая пневмония. Однако наряду с профилактикой осложнений первостепенное значение имеет восстановление нарушенных двигательных функций, в частности – способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию [2,3,5].

Цель данного исследования - провести сравнительную оценку клинической эффективности двух программ физической реабилитации на раннем послеоперационном этапе после чрезвычайного перелома бедренной кости: в контрольной группе — с применением общепринятых рекомендаций и стандартного комплекса упражнений; в экспериментальной группе — с включением концепции проприоцептивной нейромышечной фасилитации (ПНФ).

Методы исследования. Для оценки эффективности использовались: гониометрия тазобедренного сустава, тест для оценки базовых навыков мобильности «Встань и иди». В исследовании участвовали 16 пациентов женского пола, средний возраст 76 ± 16 лет, после остеосинтеза бедренной кости по поводу чрезвычайного перелома: 8 пациентов составили контрольную группу, 8 – экспериментальную.

Основная часть. Проприоцептивная нейромышечная фасилитация (ПНФ) – концепция, которая может быть объяснена как повышение производительности нервно-мышечной системы путем стимуляции проприорецепторов и экстерорецепторов [1]. Концепция работает «в паре» с международной классификацией функционирования и направлена в первую очередь на возвращение пациента к двигательной активности. Исследование проводилось в отделении травматологии в ГБУ «Городская клиническая больница имени В.В. Вересаева Департамента здравоохране-

ния города Москвы». Пациенты выписывались на 5 день после операции. Реабилитационные мероприятия контрольной группы соответствовали клиническим рекомендациям: пациентам проводилась ранняя активизация в первые 24 часа. Участникам экспериментальной группы также проводилась ранняя активизация в первые сутки после операции, дополнительно применялась концепция ПНФ: специалист по реабилитации применял паттерн для оперированной ноги: сгибание – приведение – наружная ротация со сгибанием коленного сустава, для обезболивания перед процедурой проводили локальную криотерапию, 10 минут вокруг операционной раны. В конце занятия пациенты обучались перемещению в пределах кровати и подъему при помощи ходунков.

Результаты теста «Встань и иди» представлены в таблице 1. В контрольной группе в первые 48 часов тест удалось провести лишь одному пациенту. Остальным пациентам тест не проводился ввиду отсутствия физической готовности преодолеть нужное для теста расстояние. К выписке тест смогли пройти четыре пациента. Участники экспериментальной группы в большем количестве прошли тест в первые 48 часов. К выписке тест не прошел лишь один пациент.

Таблица 1 – Результаты теста «Встань и иди».

Тест встань и иди (секунды)				
№п/п	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Первые 48 часов	День выписки	Первые 48 часов	День выписки
1	не проведено	89	150	140
2	не проведено	не проведено	130	90
3	180	110	90	55
4	не проведено	125	не проведено	140
5	не проведено	не проведено	95	65
6	не проведено	100	не проведено	не проведено
7	не проведено	не проведено	105	68
8	не проведено	не проведено	не проведено	108

В экспериментальной группе среднее время выполнения теста «Встань и иди» сократилось на 30,4 секунды, что свидетельствует о значительном улучшении двигательной функции. В контрольной группе рассчитать среднюю динамику не представилось возможным из-за отсутствия исходных данных у большинства пациентов в первые 48 часов.

Результаты гониометрии представлены в таблице 2. Гониометрия проводилась в первые сутки у всех пациентов в положении лежа на спине. Оценивался активный объем движения.

Таблица 2 – Результаты гониометрии тазобедренного сустава.

Гониометрия тазобедренного сустава (градусы)				
№п/п	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Первые сутки	День выписки	Первые сутки	День выписки
	45	45	40	60
	40	60	45	80
	10	10	45	70
	15	45	15	45
	30	30	15	40
	35	45	15	30
	30	60	80	90
	15	15	45	70

В контрольной группе средний объем движений в тазобедренном суставе увеличился с $27,5^{\circ} \pm 11.99$ в первые сутки до $38,1^{\circ} \pm 17.63$ к выписке, что соответствует приросту на $10,6^{\circ}$. В экспериментальной группе средние показатели улучшились с $40,6^{\circ} \pm 20.92$, до $57,5^{\circ} \pm 19.44$, прирост составил $16,9^{\circ}$. Таким образом, в экспериментальной группе зафиксирована более выраженная положительная динамика ($+16,9^{\circ}$ против $+10,6^{\circ}$ в контрольной).

Выводы.

Проведённое исследование показало, что применение концепции проприоцептивной нейромышечной фасилитации (ПНФ) на раннем послеоперационном этапе у пациентов с чрезвертельным переломом бедренной кости способствует более выраженному и быстрому восстановлению двигательных функций по сравнению со стандартной реабилитационной программой. Наблюдается более ранняя активизация пациентов, улучшение динамических показателей мобильности, положительная динамика объёма движений в тазобедренном суставе, что подтверждает более эффективное восстановление нейромышечного контроля и мышечной функции при включении ПНФ.

Список источников

1. Адлер, С. С. ПНФ на практике : иллюстрированное руководство : четвертое издание / С. С. Адлер, Д. Беккерс, М. Бак. – Москва : Springer, 2015. – 342 с. – Текст : непосредственный.
2. Дубров, В. Э. Переломы проксимального отдела бедренной кости. Клиника, диагностика и лечение (Клинические рекомендации, в сокращении) / В. Э. Дубров, А. А. Шелупаев, Г. П. Арутюнов [и др.] // Вестник травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова. – 2021. – Т. 28. – № 4. – С. 49-89. – DOI: 10.17816/vto100763.
3. Дулаев, А. К. Особенности хирургического лечения и реабилитации пациентов пожилого возраста с чрезвертельными переломами бедренной кости/ А.К. Дулаев, А. А. Потапчук, А. Н. Цед // Ученые записки СПбГМУ им. И. П. Павлова. - 2011. - №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-hirurgicheskogo-lecheniya-i-reabilitatsii-patsientov-pozhilogo-vozrasta-s-chrezvertelnymi-perelomami-bedrennoy-kosti> (дата обращения: 09.11.2025).
4. Ikeda, T. Associations of hypothetical early intensive in-hospital rehabilitation with activities of daily living after hip fracture surgery in patients with and without dementia: emulating a randomized controlled trial using medical claims data / Ikeda T, Cooray U, Matsugaki R, Suzuki Y, Takagi M, et al. // J Clin Epidemiol. - 2024. - Dec;176:111550. doi: 10.1016/j.jclinepi.2024.111550. Epub 2024 Oct 5. PMID: 39374677.

5. Uda K, Intensive In-Hospital Rehabilitation After Hip Fracture Surgery and Activities of Daily Living in Patients With Dementia: Retrospective Analysis of a Nationwide Inpatient Database / Uda K, Matsui H, Fushimi K, Yasunaga H // Arch Phys Med Rehabil. - 2019 Dec. - 100(12):2301-2307. doi: 10.1016/j.apmr.2019.06.019. Epub 2019 Aug 14. - PMID: 31421098.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

КАРПОВ Н.Н. старший преподаватель, borisol.1995@gmail.com

Уральский государственный педагогический университет,

Екатеринбург Россия

Аннотация. Актуальные проблемы спортивной жизни студентов и того, как преподаватели и родители могут помочь детям и подросткам в достижении новых целей и установление приоритетов в сфере жизни, таких, как, например, физическая активность, через объяснение причинно-следственных связей и полезности занятия хотя бы небольшой физической нагрузкой, благодаря которой улучшатся когнитивные способности и память.

Ключевые слова: помощь, актуализация физической культуры, содействие в образовании, рассмотрение проблем физической культуры и спорта

Актуальность: проблема нехватки физической активности является животрепещущей последние годы, так как огромное количество времени студенты проводят сидя, без каких-либо дополнительных активностей. Это провоцирует рост проблем со здоровьем разной степени серьёзности. Болезни «молодеют» вследствие этого же.

Цель исследования: понять причины уменьшения физической активности и найти способы повлиять на деструктивное влияние данного фактора.

Задачи исследования: изучение проблемы, разбор последствий и причин, поиск решений.

Методы исследования: теоретический и эмпирический.

Организация исследования: адаптация привычного быта студентов за счёт адекватного взаимодействия с преподавателями.

Результат исследования: им должна стать адаптированная под нетренированное тело программа физической активности.

Жить долго, правильно и хорошо - несложно. Нельзя ничего себе запрещать, если ты не связан со спортом, балетом или народными танцами - тем, что развивает с детства выдержку, волю и умения адекватно оценивать своё состояние и верно рисковать. Риска не избежать, а значит, к нему нужно подходить определённым образом. Запреты работают плохо, они вынуждают в конечном счёте нарушать их, зачастую подобное ведёт к откату, какого-никакого, но прогресса. Откат - расстраивает, демотивирует, следовательно, потом сложно найти силы на то, чтобы начать заново. И мы вновь в замкнутом круге, бегаем, как белки в колесе, крутимся на одном и том же месте, тратя огромное количество сил на повтор всех действий снова и снова.

Здоровое питание? Да, это может быть вкусно. Это не про овощи на пару и куриную грудку, вовсе нет, можно и сухарики, и пирожки, жаренные на масле, и на следующий день далеко необязательно "отработать" то, что съели вне режима. Вопрос не в том, съел ли ты что-то не то, якобы неправильное, а в том, как ты относишься к тому или иному продукту. Очевидно нужно есть меньше фаст-фуда, жаренного, сладкого и мучного, но нужно уменьшить количество данных продуктов, но не посредством ограничения, так как запреты пагубно влияют на психику и человек рано или поздно сломается, нарушит запрет и махнёт рукой на всё и вся, решив, что здоровый образ жизни не для него. Можно полнеть и на салатах, нервничая каждый день и раз за разом перед приемом пищи. Однако, нужно просто-напросто спокойно относиться к себе и тому, как ты питаешься.

Насчёт режимов. Принципиально не ложиться в десять и вставать в шесть, ведь девушкам нужно больше часов сна - такова статистика, а значит и мужчинам, и женщинам недостаточно будет одинакового числа сна, одним будет много, другим мало, итого никто не выиграет. Да, безусловно, бодрствовать до трёх-четырёх часов утра не лучший вариант, особенно, если вставать придётся рано, к слову о пробуждениях, желательно просыпаться до двенадцати,

так как этого времени вполне достаточно для полного высыпания, даже в случае последнего отбоя, которых, естественно, не стоит допускать. Да, иногда можно нарушить примерный режим, уснуть раньше или позже, встать на час позднее, поваляться, потянуться в постели, сладостно купаясь в сонной неге, откуда так не хочется выходить, конечно, всякое бывает. Мы периодически болеем и можем воля-неволей выбиваться из колеи, даже не по причине лени, а от изнеможения, вопрос не в изнурении себя правилами и том, как жить в удовольствие, удовлетворяя, периодически, меняющимся обстоятельствам, которые от нас не зависят. Так или иначе мы будем нарушать правила, менять тренировки и время отбоя с подъемом, но это лишь часть, это нужно понимать, внимать и работать с этим, а не терять раз за разом стимул к тренировкам, стоило чему-то незначительному потревожить установленный порядок, нарушение которого не ведет к расстрелу и даже к демотивации, а по-хорошему, различного рода нарушения порядка лишь стимул к улучшению своих планов, их модернизации, совершенствованию. Нельзя прожить всю жизнь на одном и том же, это скучно и неинтересно, прогресс, взросление, всё это ведет или является сменяющейся переменной, которые и пошатывают наши установленные правила, будь они внешними или внутренними.

Вывод: таким образом, получается, что в основе всего здорового образа жизни и долгой жизни, лежит адекватное отношение к себе, своему питанию, своим физическим силам и так далее.

Список источников

1. Аронов А. В. Физическая культура и спорт как фактор формирования здорового образа жизни. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.
2. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной физиологии спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 272 с.
3. Виленский М. Я. Физическая культура в системе образования. – М.: Советский спорт, 2002. – 208 с.

4. Голощапов В. Г. Физическая культура и спорт в школе. – М.: Просвещение, 2004. – 176 с.
5. Дементьев В. А. Стратегия развития физической культуры и спорта в России. – М.: Спорт, 2014. – 232 с.
6. Ильинич В. П. Студенческий спорт. – М.: Гардарики, 2001. – 368 с.
7. Козлов И. Д. Спорт и здоровый образ жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 144 с.
8. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 272 с.
9. Пономаренко В. А. Здоровье и физическая культура. – М.: Медицина, 1998. – 288 с.
10. Платонов В. Н. Подготовка спортсменов высокого класса. – М.: Спорт, 2004. – 784 с.

УДК 796; 7967012.68

МОДЕРНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАРПОВ Н.Н. старший преподаватель, borisol.1995@gmail.com

Уральский государственный педагогический университет

Екатеринбург Россия

Аннотация. Раскрытие понятий самого профессионализма педагогов: в чём он выражен, как проявляется. Каким образом учителя и педагоги могут повысить собственную осведомлённость и помочь улучшить процесс обучения. Показана необходимость непрерывного развития и актуализации имеющихся знаний. Необходимость модернизации знаний всегда актуальна и помогает иначе взглянуть на привычные вещи.

Ключевые слова: профессионализм педагогов, повышение осведомлённости, образовательный процесс, процесс обучения

Актуальность: педагог должен адаптироваться под изменяющуюся внешнюю среду и адаптировать свой рабочий процесс с учётом потребностей общества и студентов.

Цель исследования: помочь педагогам найти причины уменьшения физической активности и найти способы повлиять на деструктивное влияние данного фактора.

Задачи исследования: изучение проблемы, разбор последствий и причин, поиск решений.

Методы исследования: теоретический и эмпирический.

Организация исследования: адаптация привычного быта студентов за счёт адекватного взаимодействия с преподавателями.

Результат исследования: им должна стать адаптированная под нетренированное тело программа физической активности. Также, можно создать курсы для педагогов.

Физическая культура играет важную роль в формировании гармоничной личности и развитии физического и психического здоровья детей и молодежи. Педагоги образовательных организаций являются ключевыми фигурами в этом процессе, поэтому их профессионализм в области физической культуры имеет огромное значение. Однако для достижения эффективных результатов в обучении и воспитании учащихся необходимо постоянно повышать квалификацию и профессионализм педагогов. Данный реферат исследует основные пути повышения профессионализма педагогов в области физической культуры и их значение для образовательного процесса.

Все мы знаем, что же такое здоровый образ жизни. Это, конечно же, правильное питание, естественно, тренировки (зарядки, пилатес, йога, ОФП, в целом, любая нагрузка, кроме, разумеется, спорта - ведь он калечит), режим сна и приёмов пищи должен быть налажен, как часы. По сути, проще всего законсервироваться в необъективных условиях, которые, якобы, могут помочь нам поддерживать тело в тонусе, а заодно и прожить, возможно, чуть дольше, чем то предполагалось. Но, всё ли так просто, линейно и безальтернативно? Неужели столь однообразная, скучная рутина по типу зарядки, которая при отсутствии у человека опыта и фантазии будет всегда одной и той же, а значит рано или поздно надоест, ведь будет неизменной. Здоровое питание тоже звучит грустно - белое мясо, сухое и безвкусное, овощи на пару отвратительной консистенции пластилина, без ярких приправ и ноток вкуса, лишь польза. Никакого сахара и мучного, исключительно по три-четыре орешка и полсухофрукта к чаю, а ну, и чай, чай, конечно, должен быть травяной, омерзительно горький, гадкий, едкий и словно бы сделанный для скота или удобрения, но точно не для людей. Насчёт сна же - хочешь - не хочешь - спи, ложись, закрывай глаза и мучайся от бессонницы, так как по биологическим часам ты сова, но здоровому образу жизни плевать кто ты там и что, зачем, почему да как. Итого получаем: невкус-

ные, однотипные приёмы пищи, не приносящие радости, плохой сон, так как он загнан в неприятные человеческой натуре рамки, физические нагрузки без смысла, знания, понимания, энтузиазма и пользы, псевдоправильные пункты удовлетворены, а значит, вроде бы как, если верить сути Интернет, недоэкспертам из интернета - ты - молодец, делаешь всё правильно, умело, будешь счастлив через семь дней, а может раньше, кто его знает. А если не получится, то знай, сам не прав, чего-то не сделал, где-то не дождал, жалел себя. Да и вообще, ты и виноват в глобальном потеплении, и в целом во всех катаклизмах в мире. Ну и, здесь откат, депрессия, слёзы, печаль, мы вернулись на исходную позицию: без опыта, здорового тела, радости и любви к жизни. Самое время начать цикл с начала. Забыли ещё про то, что важно снизить количество стресса, а значит практически любая работа исключена, ведь сидячей она быть не может - вредно, общение с людьми сложно для психики, тяжёлый физический труд исключён. И собственно, всё, мы в тупике.

Перед тем, как начинать безусловно лучшую новую жизнь, стоит понять: что, как и к чему. Например, здоровое питание - это далеко не про пресные блюда на пару, без масла, муки и сахара. В основе любого питания - адекватность. Да, чипсы и газировки вредны, но и в воде полно гадости и многие фрукты и овощи растут на химии и пестицидах, так что в них полезного? Мясо шприцуют, а изначально скот растят на различных добавках и кормах. Жить вредно по определению: в воздухе различные газы, мелкие частицы, испарения, вирусы, микробы и так далее и тому подобное. В воде может существовать почти что угодно, так стоит ли бояться каждого своего вдоха?

Вывод: тогда проще не жить вообще, раз это так страшно и безальтернативно. Раз в конце смерть, которая настигнет рано или поздно, так в чём резон противиться естественному, разве не проще смириться, лечь, принять судьбу и отойти в мир иной со спокойной душой, раз иначе не выйдет, ведь вокруг лишь вредно, химия, гадость и синтетика. Неужели жить настолько безальтернативно печально. Нет же! Нужно просто понимать вред, творящийся вокруг, но уметь жить и в этих условиях, балансируя на грани.

Список источников

1. Виленский М. Я., Горбанев В. А., Рубцов В. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Советский спорт, 2001. – 224 с.
 2. Голощапов В. Г. Физкультура и спорт: основы здорового образа жизни. – М.: Просвещение, 2003. – 192 с.
 3. Дементьев В. А. Модернизация физической культуры и спорта в России: проблемы и перспективы. – М.: Спорт, 2015. – 256 с.
 4. Ильинич В. П. Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
 5. Козлов И. Д. Спорт и здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160 с.
 6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура, образование, наука, 2004. – 496 с.
 7. Основы здорового образа жизни / Под ред. В. А. Пономаренко. – М.: Медицина, 1996. – 304 с.
 8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М.: Спорт, 2005. – 848 с.
 9. Современные тенденции развития физической культуры и спорта / Под ред. В. А. Качана. – М.: Спорт, 2018. – 320 с.
 10. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 640 с.
 11. Физкультура и спорт в современном мире: тенденции и перспективы / Под ред. А. В. Петрова. – М.: Спорт, 2019. – 288 с.
- Челноков А. А. Модернизация системы физической культуры и спорта в Российской Федерации. – М.: Спорт, 2016. – 208 с.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВ И НАПРАВЛЕНИЙ
ИССЛЕДОВАНИЙ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА НА КОРОТКИХ БАРЬЕРНЫХ ДИСТАНЦИЯХ НА
ОСНОВЕ АНАЛИЗА СОВРЕМЕННЫХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И
ЗАРУБЕЖНЫХ ИСТОЧНИКОВ**

СОЛОДЧЕНКО Д.Д. студент

СОРОКИН С.А. старший преподаватель

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма, Краснодар, Россия*

Аннотация. Проведённый анализ первоисточников, касающийся направлений научных исследований в области олимпийских дисциплин 100 и 110 метров с барьерами, выявил ряд направлений, которые подвергались наиболее тщательному изучению. К таковым относятся методика многолетней подготовки барьериста, биомеханика различных фаз барьерного бега, сравнение подготовленности и технического мастерства отечественных и зарубежных представителей данных дисциплин. Наряду с этим по отдельным вопросам обнаружен недостаток объективных данных. Это прежде всего, исследование особенностей тренировочного процесса и выполнения женского короткого барьерного спринта, а также техника движений барьеристов неэлитного уровня.

Ключевые слова: барьерный бег, аналитический обзор, технические характеристики, стартовый разгон

Актуальность. Эффективное развитие спортивной практики невозможно без научных исследований. Данное утверждение справедливо по отношению к такой популярной группе легкоатлетических видов, как барьерный бег. Исследования как отечественных, так и зарубежных специалистов

подтверждают сложность и многокомпонентность этой группы легкоатлетических дисциплин. В то же время, большое количество требований к структуре развития качеств и средствам ведения тренировочного процесса дают потенциал для широкого спектра различных экспериментальных работ, направленных на уточнение и конкретизацию направлений подготовки, ведущих к улучшению результатов бега.

В связи с этим **целью** исследования явилось: на основании анализа отечественных и зарубежных источников определить наиболее востребованные современной наукой направления исследований в сфере барьерного бега и выявить недостающие элементы современного знания системы подготовки в данной группе легкоатлетических дисциплин.

Организация исследования. Настоящее исследование представляет собой аналитический обзор, осуществленный на основе изучения и обобщения данных отечественной и зарубежной научной литературы, и источников, представленных в сети Интернет. Исследованию были подвергнуты 37 источников, опубликованных в печатных и электронных изданиях, 8 из которых легли в основу настоящей статьи.

Результаты и их обсуждение. Большой объём в исследованиях барьерных дисциплин, около 39% от всего количества занимают статьи, касающиеся методических вопросов тренировочного процесса: определения стратегии и тактики построения многолетней подготовки в барьерном беге.

Так, в ряде публикаций [1, 5, 7] отмечается важность стартового разбега в совокупности с преодолением первых двух барьеров. Выбор количества шагов разбега до преодоления первого барьера является ключевой задачей спортсменов, специализирующихся в этой легкоатлетической дисциплине.

Отмечается, что выбор между 7-шажной и 8-шажной моделью стартового разгона должен осуществляться индивидуально для каждого спортсмена с учетом ряда факторов. Основными критериями выбора являются [1, 5, 2] антропометрические данные спортсмена, уровень развития специальных физических качеств. Отмечено, что на начальном этапе подготовки барьеристов

оптимальным выбором является 8-шажная модель стартового разгона. На этапе высшего спортивного мастерства большинство элитных барьеристов используют 7-шажную модель стартового разгона. На крупнейших международных соревнованиях до 90% финалистов в мужском барьерном беге применяют именно эту модель.

Ряд работ также освещает проблемы формирования ритмо-темповой структуры бега на базе развития как скоростно-силовой, так и спринтерской подготовки барьеристов, которая должна проводится уже с тренировочного периода спортивной специализации бегуна.

Значительную часть исследований, порядка 44% составляют работы, анализирующие различные фазы барьерного бега: старт и стартовый разгон, бег между барьерами, а также целостный анализ всего упражнения, выполняемого как отдельными спортсменами, так и группами барьеристов. В статьях, анализирующей биомеханику движений на первых четырёх барьерах дистанции 110 м [1, 2, 3, 6], отмечается наибольшее снижение горизонтальной скорости движения барьериста и наибольшее давление на дорожку в опорный период шага атаки барьера в каждом из исследуемых барьерных циклов и наибольшую горизонтальную скорость на втором шаге межбарьерного промежутка (см. рисунок 1).

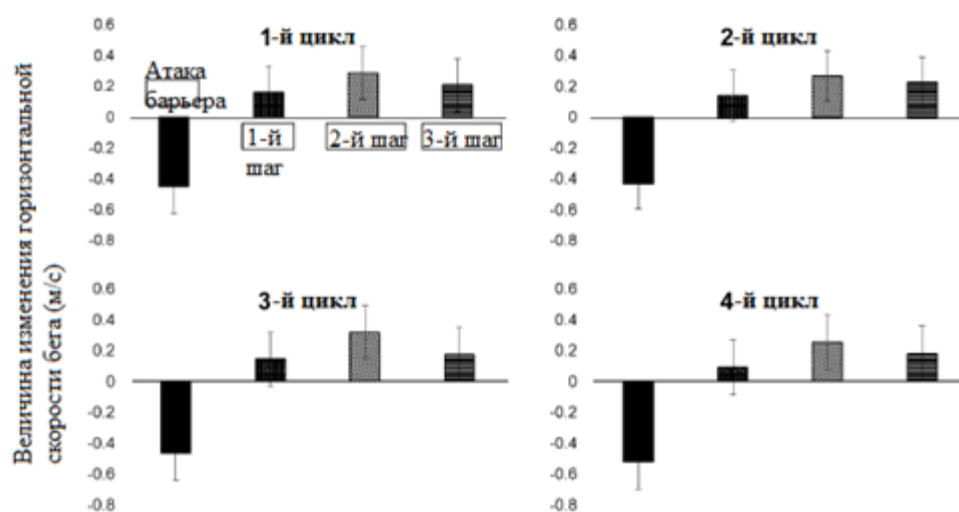


Рисунок 1. Величина изменения скорости бега на каждом отталкивании бега с барьерами в течение четырех барьерных циклов, по [7].

В каждом из барьерных циклов, как видно из данных рисунка, величины и последовательность торможения и разгона аналогичны. Авторы делают вывод о закономерности проявления таких изменений в ритме разбега спортсменов-барьеристов на протяжении всей дистанции.

Важным остаётся вопрос о степени влияния на скорость факта соприкосновения спортсмена с преодолеваемым барьером. Проведённое специалистами исследование [4] подтвердило отрицательное воздействие на скорость бега момента касания барьера. Средняя величина потери скорости, как показали результаты работы, составляет 0,14-0,26 м/с в зависимости от степени контакта. Кроме того, результаты подсказали, что последствия касания барьера маховой ногой более существенны по сравнению с касанием толчковой, так как приводили к большему «натыканию» спортсмена при первом касании на спуске с барьера и ещё большей потере скорости.

Также существенный объём составляют работы, анализирующие техническое состояние и соотношение сил отечественных и зарубежных дисциплинах [6, 7, 8]. В рамках оценки соревновательной деятельности сопоставляются различные кинематические показатели техники лидеры российского и мирового барьерного бега (см. рисунок 2).

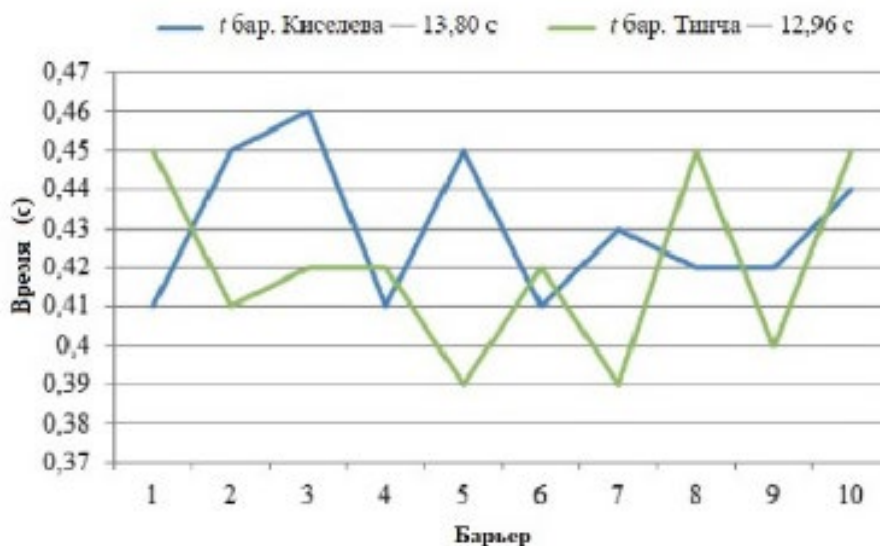


Рисунок 2. Время преодоления каждого барьера дистанции, по [5].

Отмечается, что у мужчин-барьеристов, лидеров бега на короткую барьерную дистанцию, оба параметра, отражающие скорость бега, – время преодоления препятствия и темп шагов между барьерами – играют важную роль в достижении спортивного результата. У мужчин, имеющих результат в беге на 110 м с барьерами 13,00 и быстрее, лучшее время выполнения барьерного шага демонстрирует Корделл Тинч (США) – 0,39 с. Среднее время преодоления препятствий у сильнейших барьеристов-мужчин составляет 0,42–0,43 с. Отечественные сильнейшие барьеристы демонстрируют отставание в темпе шагов между барьерами в большей степени, чем во времени выполнения барьерного шага.

Однако, основываясь на проведённом анализе следует отметить, первое, явный недостаток научных исследований, касающихся изучения женского короткого барьерного спринта и, второе, практически полное отсутствие исследовательских работ о технике движений барьеристов неэлитного уровня. Эти обстоятельства могут стимулировать к инициации научных изысканий подобного направления.

Анализ полученных результатов даёт возможность сформулировать следующее заключение.

1. Значительное количество научных работ, касающихся барьерного бега на 100 и 110 метров с барьерами, более 80% из опубликованных за последние 17 лет в России и за рубежом, касаются проблем тренировочного процесса и анализа биомеханики барьерного бега. Существенное количество занимают также аналитические материалы, определяющие уровень мастерства в данных дисциплинах, ведущих зарубежных и отечественных мастеров в этих видах.

2. Отмечается недостаток научных исследований, касающихся изучения женского короткого барьерного спринта и практически полное отсутствие исследовательских работ о технике движений барьеристов неэлитного уровня.

Список источников

1. Баландин, С.И. Биомеханические параметры техники старта и стартового разгона в гладком и барьерном спринте у мужчин / С.И. Баландин, Д.С. Зайко и др. // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №6. – С. 6-8.
2. Брагмен, Д-П. Биомеханика бега с барьерами: современные подходы к анализу техники / Д-П. Брагмен, А. Арьюз // Международный журнал спортивной биомеханики. – 2019. – Том 35. – С. 121-137.
3. Вакамайя, М. Пошаговый анализ силы реакции опоры при беге на 110 м с барьерами / М. Вакамайя и др. // 36-я конференция Международного общества биомеханики в спорте – 2018 – С. 442-445.
4. Ивасаки, Р. Как преодоление барьера влияет на результат в беге на 110 м с барьерами / Р. Ивасаки, Х. Шинкай, Н. Ито // 38-я конференция Международного общества биомеханики в спорте. – 2020 – С. 268-271.
5. Ледовская, О. А. Технология формирования ритмической структуры барьерного бега у юных легкоатлетов / О. А. Ледовская // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2008. – № 1. – С. 76-86.
6. Мирзоев, О. Анализ техники бега на 110 метров с барьерами Сергея Шубенкова / О. Мирзоев, С. Клевцов // Лёгкая атлетика. – 2019. - №7-8. – С. 34-41.
7. Мирзоев, О.М. Критерии оценки технического и тактического мастерства легкоатлетов-спринтеров и барьеристов в условиях соревновательной деятельности / О.М. Мирзоев // Олимпийский бюллетень. – 2011. – № 12. – С. 179-184.
8. Оганджанов, Л.А. Кинематические показатели барьерного бега на 110 м ведущих барьеристов мира и России / Л.А. Оганджанов // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. – 2025. – № 2 (58). – С. 105-115.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЦЕНТРОВ РАННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

САВЧЕНКО Е.А. ^{1 2}, педагог дополнительного образования, магистрант

МЯСНИКОВА Т.И. ², канд. пед. наук, профессор

¹ Детско-юношеский центр «Вероника», г. Тюмень, Россия

² Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н.

Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Статья посвящена анализу научно-методической литературы по деятельности центров раннего физического развития детей. Исследование направлено на выявление необходимых условий для организации центров раннего физического развития для детей от 2 до 10 лет. Определены направления деятельности центров раннего физического развития детей. Особое внимание уделяется интеграции образовательных, оздоровительных и социальных функций в деятельности центров, что позволяет обеспечить гармоничное развитие детей.

Ключевые слова: дошкольное образование, центры раннего физического развития детей, дополнительное образование

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет физическое развитие как одну из приоритетных областей, акцентируя значимость привития детям интереса к спорту и здоровому образу жизни.

В современном обществе всё большее число семей обращается в специализированные учреждения, деятельность которых направлена на развитие двигательных навыков у детей. В ситуации, когда дети всё чаще отдают предпочтение мобильным устройствам, подобные центры становятся существенной помощью для их всестороннего развития [2].

Ранняя физическая активность не только способствует укреплению мышц и суставов, но и играет важную роль в развитии центральной нервной системы. Такие движения, как лазание, прыжки, ползание и поддержание равновесия, активизируют взаимодействие между полушариями мозга, что содействует формированию речевых навыков, внимательности и пространственного мышления [1].

Цель исследования - выявление необходимых условий при организации центров раннего физического развития для детей от 2 до 10 лет.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Выявление необходимых условий при организации центров раннего физического развития для детей от 2 до 10 лет.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Центры раннего физического развития детей (ЦРФРД) – это новый субъект физической культуры и спорта, введенный в Российской Федерации с июня 2024 года, включен в федеральный закон 329 и статью 84 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» в рамках реализации государственной политики, направленной на укрепление здоровья и всестороннее развитие детей с раннего возраста [4]. Поэтому вопросы создания ЦРФРД пока недостаточно разработаны, нет обоснованных рекомендаций.

ЦРФРД функционируют как специализированные учреждения, обеспечивающее развитие физической подготовленности детей от 2 до 10 лет. Основная цель центра – формирование у дошкольников базовых двигательных навыков, развитие физических качеств, приобщение к здоровому образу жизни и регулярной физической активности, а также помогают в определении у детей предрасположенности к определённому виду спорта.

В этой связи ЦРФРД становятся ключевым инструментом реализации государственных задач по повышению качества дошкольного образования и обеспечению условий для гармоничного роста нового поколения. Поэтому тема исследования является актуальной.

ЦРФРД могут создаваться на базе центров раннего развития детей, образовательных организаций или физкультурно-спортивных организаций. Так, на территории Свердловской области ЦРФРД созданы на базе спортивных организаций: ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова, ГАУ ДО СО СШ «Академия ФК "Урал"», ГАУ ДО СО СШ «Центр художественной и эстетической гимнастики» [5–7].

В рамках освоения общеразвивающих образовательных программ дети в данных центрах улучшают физическую подготовку с учётом возрастных и физиологических особенностей, развивают координацию, выносливость, гибкость, силу и скоростно-силовые качества. Особое внимание уделяется формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также привитию ценностей здорового образа жизни.

Важным элементом работы ЦРФРД является использование аппаратно-программного комплекса «Стань чемпионом», предназначенного для скрининговой оценки функционального состояния организма и тестирования уровня физической подготовленности. На основе полученных данных специалисты выявляют индивидуальные физические способности ребёнка и его предрасположенность к определённым видам спорта, что позволяет рекомендовать наиболее перспективные направления для дальнейшего спортивного развития и достижения высоких результатов.

ЦРФРД при реализации своей деятельности должен иметь большое количество документов, обеспечивающих законность, безопасность и качество образовательного процесса. Среди них:

- уставные документы учреждения;
- лицензия на осуществление образовательной деятельности – при реализации образовательных программ, включая адаптированные для детей с ограниченными возможностями здоровья;
- образовательная программа раннего физического развития, разработанная в соответствии с требованиями федерального государственного образова-

тельного стандарта дошкольного образования, СанПиН и методическими рекомендациями Минпросвещения России;

- календарный учебный график и расписание занятий;

- документы по обеспечению безопасности: паспорт безопасности, планы антитеррористической защищённости, инструкции по охране труда, журналы инструктажей с персоналом и родителями;

- договоры с родителями (законными представителями) на оказание платных и (или) бесплатных образовательных и оздоровительных услуг;

- заключения врачей-педиатров о допуске детей к занятиям;

- журналы посещаемости, дневники педагогических наблюдений за динамикой физического и психомоторного развития воспитанников;

- отчётно-аналитическая документация, включающая годовые отчёты, анализы эффективности реализуемых программ, результаты внутреннего мониторинга физической подготовленности, а также данные обратной связи от родителей и партнёрских организаций.

Наличие и систематическое ведение всей перечисленной документации не только обеспечивает соответствие деятельности ЦРФРД требованиям законодательства, но и способствует построению прозрачной, эффективной и ориентированной на интересы ребёнка модели работы. Это позволяет Центрам раннего физического развития детей стать надёжным звеном в системе непрерывного физического воспитания, оздоровления и спортивной ориентации подрастающего поколения.

В специализированных центрах раннего физического развития детей предлагают:

1. Профессионально выстроенные программы с учётом возрастных норм, индивидуальных особенностей и календарно-тематического планирования. Например, для детей 3–5 лет уделяется больше времени на развитие ловкости, координации.

2. Специализированное оборудование, такие как гимнастические дорожки, балансиры, мягкие модули, которые соответствуют требованиям безопасно-

сти. Это обеспечивает свободу движений ребёнка, минимизируя возможность получения повреждений.

3. Физическую активность, которая интегрируется с музыкальным, речевым и сенсорным развитием. Так, ритмические упражнения улучшают слуховое восприятие, а игры с мячом развивают зрительно-моторную координацию.

4. Педагоги определяют динамику показателей, часто первыми выявляют отклонения: асимметрию мышечного тонуса, плоскостопие, задержку моторики. Это позволяет своевременно направить семью к неврологу или ортопеду.

5. Коллективные упражнения создают условия для социальной адаптации и эмоционального роста, тем самым формируя коммуникативные навыки, способность к взаимодействию и самоконтролю – качества, имеющие решающее значение для лёгкой адаптации к детскому саду и школе [3].

В заключении можно сказать, что центры раннего физического развития детей играют важную роль в формировании гармоничного развития ребенка, а организация их работы является актуальной на сегодняшний день темой. Верно построенная организация деятельности центра является залогом успеха для физического развития детей. Благодаря программам, разработанным на основе научных данных и учитывающим возрастные особенности дошкольников, такие центры превращаются в важную часть образовательной инфраструктуры, соответствующей актуальным запросам семей с детьми.

Список источников

1. Горбунова, Ж. В. Педагогическая система по раннему физическому развитию детей дошкольного возраста / Ж. В. Горбунова, Ю. А. Полякова, Д. П. Спасьбухова // Дошкольное образование в контексте реализации ФГОС : Материалы XI заочной Всероссийской научно-практической конференции, Челябинск, 24 мая 2024 года. – Челябинск: Челябинский институт развития образования, 2024. – С. 325–328.
2. Карташев, Н. И. Роль физической культуры в общей системе воспитания детей дошкольного возраста / Н. И. Карташев, Р. Р. Исмагилова, Р. М. Имамо-

- ва / Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №60-1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-obschey-sisteme-vospitaniya-detey-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 13.04.2026).
3. Петрова, О. В. Организация двигательной активности детей дошкольного возраста в условиях центра раннего развития / А. С. Кузнецова, О. В. Петрова / Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 4. – С. 78–83.
4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2025) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2025). – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/12e947bbbb0cf31c6774576c77f5f52b61ac74fd/ (дата обращения: 13.04.2026).
5. Центр раннего физического развития детей // ГАУ ДО СО СШ «Академия ФК "Урал"». – URL: https://urfaso.ru/texts/show_group/centr_rannego_fizicheskogo_razvitiya_detej1?ysclid=mhyfmsnc8559531090 (дата обращения: 13.04.2026).
6. Центр раннего физического развития детей // ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова. – URL: <https://sambo-uralmash.ru/roditelyam-i-detyam/centr-rannego-fizicheskogo-razvitiya-detej/?ysclid=mhyf9qud3f954049605> (дата обращения: 13.04.2026).
7. Центр раннего физического развития детей // Государственное автономное учреждение дополнительного образования Свердловской области спортивная школа «Центр художественной и эстетической гимнастики». – URL: <https://esteticgym.ru/stanchempionom> (дата обращения: 13.04.2026).

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФЛОРБОЛИСТОВ

БЫКОВ А.В. канд. пед. н., профессор, av.bykov@narfu.ru

*Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова,
Архангельск, Россия*

СОЗИНОВ С.А. старший преподаватель, av.bykov@narfu.ru

*Санкт-Петербургский государственный аграрный университет,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается проблема совершенствования системы педагогического контроля технической подготовленности юных флорболистов, что представляется актуальным в контексте повышения эффективности тренировочного процесса и оптимизации многолетней спортивной подготовки во флорболе. Целью исследования является научное обоснование критериев и методов оценки технической подготовленности юных флорболистов на различных этапах многолетней подготовки. В работе представлен теоретико-методический анализ современных подходов к организации педагогического контроля в игровых видах спорта, систематизированы критерии оценки технической подготовленности флорболистов, включающие показатели базовой техники владения клюшкой и мячом, техники передвижения, технико-тактических действий в нападении и обороне, а также обоснованы методы контроля – тестирование в стандартизированных условиях, экспертная оценка, педагогическое наблюдение и анализ соревновательной деятельности.

Ключевые слова: педагогический контроль, техническая подготовленность, флорбол, юные спортсмены, критерии оценки, методы тестирования, техническое мастерство, многолетняя подготовка, игровые виды спорта

Введение. Техническая подготовленность в игровых видах спорта, к которым относится и флорбол [2], представляет собой один из фундаментальных

компонентов спортивного мастерства, поскольку именно владение рациональной техникой выполнения игровых действий обеспечивает возможность эффективной реализации тактических замыслов команды, достижения высокой результативности соревновательной деятельности и минимизации риска травматизма. Следует отметить, что формирование технического мастерства представляет собой длительный и многоэтапный процесс, начинающийся на этапе начальной подготовки и продолжающийся на протяжении всей спортивной карьеры, причем от того, насколько качественно будут сформированы базовые технические навыки в юношеском возрасте, в значительной степени зависит перспективность дальнейшего спортивного совершенствования.

Педагогический контроль технической подготовленности, понимаемый как система наблюдений, измерений, оценки и анализа показателей владения спортивной техникой, выполняет важнейшие функции в системе управления тренировочным процессом, обеспечивая получение объективной информации об уровне технического мастерства спортсменов, динамике его изменения, эффективности применяемых средств и методов технической подготовки, а также позволяя осуществлять коррекцию тренировочных программ и индивидуализацию подготовки в соответствии с выявленными особенностями и недостатками технической подготовленности конкретных спортсменов [3].

Актуальность настоящего исследования определяется необходимостью научного обоснования системы педагогического контроля технической подготовленности юных флорболистов, поскольку в настоящее время отсутствуют общепринятые стандартизированные методики оценки технического мастерства во флорболе, а существующая практика контроля носит преимущественно субъективный характер и не в полной мере учитывает специфику технической подготовки в данном виде спорта. Разработка обоснованных критериев и методов оценки технической подготовленности юных флорболистов будет способствовать повышению объективности педагогического контроля и эффективности управления тренировочным процессом.

Результаты исследования. Педагогический контроль представляет собой систематический процесс получения информации о состоянии и динамике подготовленности спортсменов и является важнейшим компонентом управления тренировочным процессом [1]. Он выполняет диагностическую функцию, связанную с определением уровня подготовленности, прогностическую – обеспечивающую прогноз спортивного роста, оценочную – позволяющую определить эффективность применяемых средств подготовки, и коррекционную – направленную на внесение изменений в тренировочную программу. В практике спортивной подготовки выделяют предварительный, оперативный, текущий и этапный контроль. Предварительный проводится в начале этапа подготовки, оперативный – непосредственно в процессе занятий и соревнований, текущий – через определенные интервалы времени для отслеживания динамики, а этапный – по завершении этапа с целью оценки кумулятивного эффекта тренировочных воздействий.

Эффективность педагогического контроля технической подготовленности определяется качеством применяемых тестов, которые должны соответствовать критериям надежности, валидности, информативности и стандартизованности. Надежность отражает воспроизводимость результатов при повторных измерениях, валидность – соответствие теста измеряемому качеству, информативность – степень его связи с показателями спортивного мастерства, а стандартизация обеспечивает сопоставимость результатов и единообразие процедуры измерения.

Техническая подготовленность юных флорболистов имеет интегральную структуру и включает несколько взаимосвязанных компонентов: базовую технику владения клюшкой и мячом (ведение, передачи, прием, обводка, броски), технику передвижения (изменение направления и скорости, торможения, повороты), технико-тактические действия в защите (отбор, перехват, блокирование, прессинг), а также специализированные технические действия вратаря. Оценка базовой техники должна осуществляться по критериям точности выполнения, стабильности параметров движений, вариативности техники в изменяющихся

условиях и скоростной техники, отражающей способность выполнять действия в условиях дефицита времени и противодействия соперника. Скоростная техника и специальная координация являются показателями, наиболее тесно связанными с соревновательной эффективностью.

Контроль технико-тактических действий предполагает оценку не только качества выполнения отдельных элементов, но и рациональности их применения в игровой ситуации. Основными критериями выступают эффективность (процент успешно выполненных действий), рациональность выбора решения, своевременность выполнения и результативность атакующих действий.

В системе педагогического контроля применяются тестирование, экспертная оценка, педагогическое наблюдение и анализ соревновательной деятельности. Тестирование в стандартизированных условиях является базовым методом и предполагает выполнение контрольных упражнений с количественной оценкой результатов. Для флорболистов используются тесты на ведение мяча с обводкой стоек, передачи и броски в цель, жонглирование, ведение на скорость. Обязательным условием является строгая стандартизация процедуры проведения. Экспертная оценка позволяет выявить качественные характеристики техники, включая рациональность движений и согласованность работы звеньев тела; ее объективность повышается при использовании оценочных шкал, нескольких экспертов и видеозаписи. Педагогическое наблюдение осуществляется в ходе тренировок и позволяет оценивать устойчивость техники в условиях утомления и игровой напряженности. Анализ соревновательной деятельности является наиболее объективным методом этапного контроля и включает регистрацию количества и успешности технико-тактических действий, числа ошибок и результативности атак. Результаты анализа используются для корректировки тренировочного процесса и индивидуализации подготовки спортсменов.

Заключение. Проведенный теоретико-методический анализ показывает, что педагогический контроль технической подготовленности юных флорболистов представляет собой целостную систему критериев и методов оценки технического мастерства. Критерии контроля должны отражать структуру техни-

ческой подготовленности, включая базовую технику владения клюшкой и мячом, технику передвижения, технико-тактические действия и специализированные действия вратаря.

Система контроля включает тестирование в стандартизированных условиях, экспертную оценку, педагогическое наблюдение и анализ соревновательной деятельности, что обеспечивает получение как количественных, так и качественных характеристик техники. Комплексное использование данных методов с учетом возрастных особенностей спортсменов и их систематическое применение для коррекции тренировочного процесса способствует повышению эффективности технической подготовки юных флорболистов.

Список источников

1. Бриленок, Н. Б. Педагогический контроль в спортивной деятельности : Учебно-методическое пособие / Н. Б. Бриленок. – Саратов : Издательство "Саратовский источник", 2019. – 50 с. – ISBN 978-5-91879-999-4. – EDN HFRPQS.
2. Комков, А. Г. Методические особенности начального обучения во флорболе / А. Г. Комков, А. В. Быков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 1. – С. 66-70. – EDN NBMTEP.
3. Мальцев, В. А. Педагогический контроль в системе научно-методического обеспечения подготовки спортсменов игровых видов спорта, на примере футбола : учебно-методическое пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.04.03 Спорт / В. А. Мальцев, С. Н. Тимофеева. – Симферополь : ИП Зуева Т.В., 2025. – 112 с. – ISBN 978-5-605-36692-8. – EDN XIUKVQ.

ГЕНЕЗИС НАИМЕНОВАНИЯ ФОРМАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБЩНОСТИ ЛЮДЕЙ, ПРОХОДЯЩЕЙ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

САМСОНОВ И.И., канд.пед. н., доцент, sii2009@yandex.ru

Центр спортивной подготовки сборных команд Алтайского края; Алтайский институт труда и права (филиал) «Академии труда и социальных отношений»; Алтайский государственный педагогический университет, Алтайское училище олимпийского резерва, г. Барнаул, Россия

Аннотация. Обучение и воспитание исторически сложившийся процесс взаимодействия между «учителем» и «учеником». Спорт как социально-культурное явление, не является исключением, т.к. имеет педагогическую сущность взаимодействия между «тренером» и «спортсменом». Однако, недостаточно понятно почему при существующих наименованиях организованных общностей людей (коллектив, компания, труппа и пр.) в системе подготовки спортивного резерва формально организованная общность людей именуется группой, а в системе общего, профессионального образования или дополнительного образования имеет различные наименования – группа, класс, курс.

Ключевые слова: общность людей, группа, класс, спортивная подготовка, общее образование, дополнительное образование

Актуальность. Спортивная подготовка (далее – СП) как учебно-тренировочный процесс по подготовке спортивного резерва осуществляется в организованных общностях людей, именуемых группами (п. 9, 11 приказа Минпросвещения России № 629, п. 3 ДОПСР по виду спорта, п. 37 приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999).

Официальные наименования формально организованных общностей людей имеют определенное значение для каждого уровня и вида образования. Аналогичного мнения мы придерживаемся и при предоставлении характеристики любой иной деятельности, предполагающей организованное взаимодействие между субъектами одной общности людей. Однако, с одной стороны, в системе общего, профессионального или дополнительного образования общности именуются не только группами, но и классами, курсами (п. 8 ст. 58 Закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ; п. 21 приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115; п. 29 приказа Минпросвещения России от 24.08.2022 № 762 и т.д.). А, с другой стороны, справочно-лингвистическая литература включает в себя и иные наименования общностей, такие как: коллектив, команда, компания и пр. [1, 2, 7, 8, 13]. Недостаточно понятно, чем отличается наименование общности людей «группа» и «класс», если понятие «группа», используется для дошкольного, профессионального, дополнительного профессионального и дополнительного образования, а понятие «класс» и «группа» упоминается в системе начального, основного и среднего общего и дополнительного образования.

Проблема исследования заключается в противоречии между формально установленным наименованием организованной общности людей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам и наличием различных наименований организованных общностей людей, характеризующих различные социальные институты (образование, культура, военное дело и пр.).

Цель исследования – определить происхождение наименования общности людей, используемой при реализации дополнительных общеобразовательных программ.

Методы исследования. В работе использованы общенаучные методы исследования, структурно-диахронный и формально-юридический методы.

Результаты исследования. Под социальной группой в справочной литературе по управлению социалистическим производством понимается общность, в которой люди объединяются либо для выполнения совместной деятельности

(что проявляется в общности целей, интересов, пр.), либо по тем или иным социальным или социально-психологическим характеристикам [9, с. 29].

Словарь синонимов включает в себя ряд понятий, отличающихся по звучанию (произношению) от понятия «группа», но близкие по значению, такие как: класс, команда, коалиция, конгломерат, общество, коллектив и др. [1].

История педагогики свидетельствуют о том, что организованная общность людей при обучении появилась в системе военной подготовки (отряд, группа) [7]. Это обеспечивало слаженную работу при передаче знаний «учителем» большему числу людей по сравнению с используемым, но утрачиваемым популярностью индивидуальным, индивидуально-групповым обучением.

Изучение научно-методической литературы не позволило определить достаточное количество источников для однозначного формирования мнения о генезисе наименования формально организованной общности людей «класс» и «группа». Заслуживает внимания работа Поляковой М.А. [7], глубоко изучившая проблематику. В работе включено понятие «класс» – группа учащихся со сходными способностями и знаниями, собранную в одном помещении для достижения обучающей цели, введенное в XVI веке М. Лютером.

Видимо наличие в понятии «класс» слова «группа» спровоцировало ученых, переводивших на русский язык понятие «*Naufen*», введением в оборот понятий-синонимов понятию «класс» [7, с. 58]. Так, для Э. Циммермана организованная общность людей являлась «кучкой», а В.М. Володарского «группой».

Позднее Я.А. Коменский разработал теорию классно-урочной системы, которую в отечественной науке развивал К.Д. Ушинский. Видимо это укрепило общественное восприятие организованной общности людей – «класс».

В период изменения общественно-политического устройства страны в 1917-1930 гг. видимо существовал поиск системы организации обучения детей [4]. В 1918-1934 гг. наряду с понятием «класс» в наименованиях организованных общностей системы образования использовалось понятие «группа» [3].

Отечественная система образования остановилась на теории классно-урочной системы организации общего образования, а с учащимися во вне-

школьном образовании – «группами». Почему система образования остановилась на таком варианте правового регулирования нам выяснить не удалось.

На сегодняшний день в нормативно-правовых актах отсутствует официальное понятие «группа» и «класс». Поэтому мы воспользовались подходом, используемым в судебной практике, обратившись к толковым и энциклопедическим словарям. Под понятием «класс» в словарях понимается: 1) группа учащихся начальной или средней школы, обучающихся совместно в течение учебного года [9, с. 498]; 2) постоянный в пределах учебного года коллектив учащихся, работающих по единой учебной программе [6, с. 270]. Под понятием «группа» в словарях понимается: 1) совокупность людей, объединенных общностью интересов, профессии, деятельности [6, с. 143]; 2) реально существующее образование, в котором люди собраны вместе, объединены каким-то общим признаком, разновидностью совместной деятельности или помещены в какие-то идентичные условия, обстоятельства (также в реальном процессе их жизнедеятельности), определенным образом осознают свою принадлежность к этому образованию [5, с. 71]; 3) образование, где двое или более лиц действуют совместно, осознавая свою принадлежность к этому образованию [2, с.176].

Таким образом, понятия «класс» и «группа» являются синонимами формально организованных общностей людей. Квалифицирующим признаком, отличающим понятие «класс» от понятия «группа» является отношение обучающихся к определенному виду образования. Ведь руководствуясь принципом государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования об единстве обучения и воспитания, образовательного пространства на территории страны (пп. 4 ч. 1 ст. 3 Закона РФ № 273-ФЗ) понятие «класс» используется для всей генеральной совокупности школьников определенного возраста. И, напротив, в спорте скомплектованные группы обучающихся определенного возраста по одному из 195 видов спорта, нельзя приобщить к сообществу всех групп определенного возраста, по причине установленного минимального возраста начала занятий видом спорта.

Подводя итоги бегло проведенному исследованию нами предпринята попытка формулировки понятия «группа» – совокупность формально организованной общности людей, в пределах возрастной категории, установленной правилами по виду спорта для организации спортивных соревнований, интересующихся определенным видом спорта (спортивной дисциплине), объединенных общностью интересов по достижению установленных требований к индивидуальным или индивидуально-групповым результатам СП в целях включения в состав спортивной сборной команды страны.

Выводы. В результате проведенного исследования нами было определено, что: 1) понятие «класс», восходит к XVI веку, где получило свое развитие в теории о классно-урочной системе; 2) понятие «группа» является синонимом понятия «класс», используемым с XVI века как равнозначное, за исключением обозначения формально организованной общности людей – классов в системе общего образования, кроме дошкольного.

Список источников

1. Александрова З.Е. Словарь синонимов русского языка [Текст]: практический справочник: около 11 000 синонимических рядов / З.Е. Александрова. - 17-е изд., стер. – М.: Дрофа: Рус. яз. - Медиа, 2010. – 564 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. М., 1980. С. 176.
3. Бим-Бад Б.М. Педагогический энциклопедический словарь. – М., 2002. С. 120-121.
4. Быкова Е.Ю. Реформирование системы школьного образования в СССР в 1917-1930 гг.: организационные и идеологические аспекты / Е.Ю. Быкова // Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология. – 2011. – № 1(13). – С. 179-189.
5. Иванов Н.Г. Организованная преступность и совершенствование уголовного законодательства о соучастии // Советское государство и право. 1990. №7. С. 71.

6. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений/ РАН; Российский фонд культуры – 3-изд, стереотип, испр. и доп. – М.: АЗЪ, 1995. – 928 с.
7. Полякова М.А. Возникновение классно-урочной системы как инновации XVI века // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2019. – №1 (61). – С. 55-61.
8. Управление социалистическим производством (Организация. Экономика): Словарь / Под ред. О.В. Козловой. – М.: Экономика, 1983. – С. 29.
9. Энциклопедический словарь. Гл. ред. Б.А. Введенский, т.1. М.: Советская энциклопедия, 1963 – 656 с.

ВОЗМОЖНОСТИ СТАТИСТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ФУТЗАЛИСТОВ-ВРАТАРЕЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

СОКОЛОВ А. О., магистрант

ЗАВЬЯЛОВА Т. П., канд. пед. наук, доцент

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены особенности учёта статистических данных игроков с амплуа «вратарь» в построении учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся футзалом. Статистический анализ игровых действий существенно влияет на тренировочный процесс. Предложено краткое содержание практических рекомендаций по совершенствованию технико-тактических действий вратарей команды.

Ключевые слова: футзал, тренировочный процесс, соревновательная деятельность, амплуа, вратарь, статистические данные

Актуальность. Установлено, что статистические данные играют большую роль в построении тренировочного процесса футзалистов, объективной оценке действий, помогают тренерскому штабу в построении игровых сочетаний. Контроль объективных показателей модернизирует тренировочный процесс и существенно ускоряет совершенствование технико-тактических действий всех игроков [6].

Статистический анализ «полевых» игроков и вратарей значительно отличается, поскольку у вратарей технические и тактические действия максимально специфичны. В существующих подходах теории и методики спорта делается упор на большой значимости статистического анализа игровых действий полевых игроков, часто упуская работу вратарской «линии». Вратарь является игро-

ком, от которого во многом зависит результат матча, игра вратаря – зачастую характеризует результат матча.

Анализ специальной литературы показал, что исследований, касающихся статистического анализа игровых действий вратарей носят фрагментарный характер. С этих позиций наше исследование можно признать актуальным.

Цель исследования заключается в обосновании применения анализа статистических данных как инструмента для совершенствования технико-тактической подготовки футзалистов-вратарей.

Методы и организация исследования. Исследование проходило на базе клуба «Факел Ямал» (Юбилейная ул. 5, г. Новый Уренгой), в котором принимало участие три вратаря команды ФК «Факел Ямал». Возрастной диапазон 20-23 года.

В качестве **методов исследования** использовались анализ научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме, анализ статистических данных, метод математической статистики.

Результаты исследования.

Анализ литературных источников позволил выявить, что в футзале, у каждого игрового звена и отдельного игрока, имеются свои «узкопрофильные» требования, касающихся технико-тактических задач. Позиция вратаря остаётся единственной, а его игра, значительно отличается от игры всех остальных игроков команды своим тактическим, техническим и психофизическим содержанием, считает В.Н. Шелепень [6]. Вратарь, в двигательном-прикладном плане, игрок абсолютно зависимый. Поэтому, его мобилизация и включение в игровые действия начинаются лишь в тех случаях, когда мяч находится в пределах штрафной площадки, это обуславливает ситуационный и «взрывной» характер его двигательных действий, отмечают М.А. Годик, Е.В. Скоморохов [2]. Следовательно, и статистические показатели будут значительно различаться.

Для оценки статистических данных вратарей нами был проведен анализ трёх игр сезона 2025-2026 гг. команды ФК «Факел Ямал», выступающей в чемпионате России среди команд высшей лиги, дивизион – «Запад». Проведя ана-

лиз, можно констатировать, что, в основном составе команды ФК «Факел Ямал» имеется три вратаря. Рассмотрим результаты статистических данных вратарей команды ФК «Факел Ямал» (г. Новый Уренгой) в игре против команды «Металлург» (г. Медногорск), представленные в таблице 2. Результат матча 1:6.

Таблица 1

Бланк регистрации технико-тактических действий в матче с командой
«Металлург»

Игрок (№)	Удары по воротам					Дуэли		Перехваты, Подборы, Страховка	Потери мяча	Активные ошибки	Голевые моменты	Гол + Пас	КП +/-	Игр. время (матч)
	Заблок.	0 — 6 м.	6 — 10 м.	10 — > м.	мимо	1х1	2х1							
95		6	9	2	3	0	1	0	11	2	- 9	0/0/0	- 4	24:07
20	-	2	-	-	5	1	0	1	1	1	- 5	0/0/0	-1	15:53

Согласно полученным данным, нами были определены отрицательные технико-тактические действия, которые повлияли на результат игры: а) ввод мяча рукой верхом; б) ввод мяча рукой низом; в) передачи ногой партнёрам на различном расстоянии. Нами было разработано и внедрено 4 варианта упражнений, направленных на совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства вратарей. В качестве примера рассмотрим предлагаемые варианты упражнений.

1 вариант упражнения. Отработка ввода мяча рукой верхом партнёру на короткую и длинную дистанцию. Основная задача данного упражнения — это выполнение ввода рукой низом от вратаря. Необходимо выполнить ввод мяча верхом игроку под номером два, затем игроку под номером три и затем выполнить точный дальний ввод мяча тренеру. Каждый из игроков выполняет упражнение по одной минуте. Данное упражнение не подразумевает высокой интенсивности, ключевой аспект правильное техническое выполнение элемента (с определённой силой и точностью броска).

2 вариант упражнения. Отработка ввода мяча рукой низом партнёру на короткую и длинную дистанцию. Схематичное расположение игроков аналогично с прошлым упражнением, однако вратарь ввод мяча производит низом. Каждый из игроков выполняет упражнение по одной минуте. Тренеру необходимо контролировать техническое выполнение броска, именно это характеризует его точность.

3 вариант упражнения. Отработка передач на всю ширину площадки, т.е. один игрок располагается от другого в 20 метрах и совершает передачу мяча поперек поля низом, верхом, правой, левой ногой и с «подъема». При выполнении упражнения необходимо мяч принимать в движении с поднятой вверх головой для видения всей площадки [3;4].

4 вариант упражнения. Отработка передач на всю длину площадки, т.е. один игрок располагается в крайнем углу площадки, второй игрок (вратарь выполняющий передачу) в штрафной зоне на противоположной половине поля. Выполняется десять передач верхом, затем происходит смена партнёра. Тренер фиксирует количество точных и неточных передач [3;4].

Выводы.

1. Анализ специализированной литературы показал, что статистический анализ играет важную роль в тренировочном процессе футзалистов вратарей, предоставляя объективную информацию для оценки и улучшения технико-тактических действий.

2. Анализ статистических данных вратарей команды «Факел Ямал» позволил выявить неудачные технико-тактические действия, такие как: а) ввод мяча рукой верхом; б) ввод мяча рукой низом; в) передачи ногой партнёрам на различном расстоянии.

3. Для совершенствования технико-тактической подготовки футзалистов-вратарей разработано 4 варианта упражнений, которые следует проводить в мини-группах, после общей тренировки команды, продолжительностью 25-30 минут.

Список источников

1. Алькова С.Ю. Развитие координационных способностей у спортсменов в мини-футболе на этапе начальной подготовки / С.Ю. Алькова // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 1. DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_01_33
2. Годик, М.А. Критерии и величина анаэробных алактатных возможностей у футболистов / Годик М.А., Скоморохов Е.В. // Теория и практика физ. культуры. - 1978. - № 8. - С. 24-27.
3. Ермолаев, А. П. Подготовка игроков в мини-футбол в вузе с учетом координационной сложности нагрузок / А.П. Ермолаев, Ш.Р. Кагарманов // Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения: материалы II Международной научно-практической конференции. Тюмень, 2015. С. 61-63.
4. Лях, В. Координационная тренировка в футболе / В.Лях, З. Витковски - М.: Спорт, 2016. – 216 с.
5. Соколов, А. О., Завьялова, Т. П. Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных футзалистов на основе учёта статистических данных соревновательной деятельности / А. О. Соколов, Т. П. Завьялова [Текст] // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход и цифровая трансформация. Материалы XXII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева 21-22 ноября 2024 года. — Тюмень: "Вектор Бук", 2024. — С. 404-408.
6. Шелепень Виктор Николаевич, Хода Людмила Дмитриевна Хронотипические особенности футбольных вратарей // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №4 (146).

ТРАНСЛИНГВАЛЬНАЯ НЕЙРОСТИМУЛЯЦИЯ И BIG DATA КАК ДРАЙВЕРЫ НОВОЙ НАУЧНОЙ ПАРАДИГМЫ

ТАРАДИНА Л.Д, аспирант, 2ltaradina@mail.ru

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматривается эволюция теории и методики спортивной подготовки (ТиМС) через призму концепции научных революций Т. Куна. Показано, что смена парадигм в ТиМС – от эмпирико-ремесленной до системно-управленческой – закономерно привела к накоплению аномалий, требующих качественно новых подходов. Обосновывается, что транслингвальная нейростимуляция (ТЛНС), технологии биохакинга, искусственный интеллект и анализ больших данных (Big Data) формируют контуры новой парадигмы – прецизионного управления спортивной подготовкой с приоритетом здоровья спортсмена.

Ключевые слова: теория и методика спортивной подготовки, научная революция, транслингвальная нейростимуляция, ТЛНС, биохакинг, искусственный интеллект, Big Data, здоровье спортсмена, нейромодуляция

Актуальность.

Современный спорт высших достижений характеризуется исчерпанием резервов традиционных методов тренировки, ростом травматизма и перетренированности, а также запросом на персонализацию подготовки. Технологический прорыв последних двух десятилетий – развитие носимых датчиков, нейроинтерфейсов, искусственного интеллекта (ИИ) – создал принципиально новые возможности для управления состоянием спортсмена. В этой связи актуальным становится анализ того, как эти технологии трансформируют саму логику спортивной науки, вызывая очередную смену парадигмы в ТиМС.

Цель исследования: выявить признаки зарождающейся научной революции в ТиМС, обусловленной развитием технологий и ИИ.

Задачи исследования:

1. Кратко охарактеризовать смену парадигм в истории ТиМС как кумулятивный процесс, ведущий к накоплению аномалий.
2. Показать роль технологий (ТЛНС), Big Data и ИИ в формировании data-driven подхода в спортивной науке.
3. Сформулировать черты новой парадигмы ТиМС – прецизионного управления с фокусом на здоровье спортсмена.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, обобщение передового опыта применения нейротехнологий в спорте, анализ исследований эффективности ТЛНС, системный подход к эволюции научных парадигм.

К началу XXI века накопились аномалии парадигмы ТиМС: исчерпание адаптационных резервов у элитных спортсменов, невозможность точной индивидуализации на основе усредненных норм, выход на первый план проблемы сохранения здоровья спортсмена как лимитирующего фактора развития его карьеры. [3, 5, 7]

ТЛНС - технологический предвестник новой научной парадигмы ТиМС

ТЛНС представляет собой неинвазивный метод нейромодуляции: слабые электрические импульсы через рецепторы языка активируют ядра черепных нервов в стволе мозга, а затем – ретикулярную формацию, таламус, базальные ганглии и кору [4]. Это позволяет направленно влиять на сенсомоторную интеграцию, баланс, координацию, внимание и стрессоустойчивость.

В спортивной практике ТЛНС применяется по двум векторам:

- *Реабилитация и восстановление* – ускорение восстановления после травм ЦНС (сотрясения, ушибы), при хроническом утомлении и перетренированности [8, 9];
- *Эргогенический эффект* – улучшение стабильности позы, точности движений, скорости реакции, устойчивости внимания, что критически важно

для видов спорта, требующих прецизионного контроля (стрельба, гимнастика, фигурное катание, спортивные игры). [1]

В исследовании А.М. Пухова с соавторами показано, что курсовое применение ТЛНС у спортсменов способствует нормализации нейродинамики и улучшению церебральной гемодинамики [6]. Зрыбнев Н.А. [1] экспериментально подтвердил, что ТЛНС достоверно повышает результативность стрельбы стоя из пневматической винтовки, улучшая устойчивость и снижая разброс пробоин. Эти данные свидетельствуют, что ТЛНС перестает быть только медицинской технологией и интегрируется в тренировочный процесс как инструмент управления состоянием центральной нервной системы спортсмена.

Big Data, ИИ и биохакинг – фундамент новой парадигмы

Параллельно с развитием нейротехнологий происходит революция в сборе и анализе данных. Технологии биохакинга позволяют в режиме реального времени получать массивы данных о функциональном состоянии спортсмена: вариабельность сердечного ритма, качество сна, уровень кортизола, лактата, биохимические маркеры воспаления и т.д.

Искусственный интеллект и методы машинного обучения могут обеспечивать агрегацию данных в единые базы; выявление скрытых паттернов и корреляций, недоступных традиционному статистическому анализу; построение прогностических моделей индивидуального риска травм и перетренированности; динамическую коррекцию тренировочных планов в реальном времени.

Это знаменует переход от науки, основанной на теоретических гипотезах и ограниченных выборках, к *data-driven* науке, где гипотезы рождаются из анализа больших массивов данных. Именно такая логика становится основой для внедрения ТЛНС: решение о применении сеанса нейростимуляции принимается на основе объективных данных мониторинга ЦНС, а не эмпирически.

Контуры новой парадигмы: прецизионное управление здоровьем и результатом

Совокупность описанных факторов позволяет говорить о зарождении парадигмы высокоточного (прецизионного) управления на основе данных с фокусом на здоровье спортсмена. Ее ключевые черты:

- *Смена объекта управления* – с внешней тренировочной нагрузки на внутренний ответ организма (состояние ЦНС, стресс-маркеры, восстановительные процессы);
- *Новые «образцы» методов* – носимые датчики, биомаркеры, ТЛНС, генетическое профилирование, ИИ-аналитика;
- *Превентивное управление здоровьем* – прогнозирование и предотвращение травм и срывов адаптации, а не лечение последствий;
- *Интегративная цель* – не разовый максимальный результат, а построение долгой и здоровой карьеры через персонализированный баланс нагрузки и восстановления;
- *Цифровой двойник* спортсмена – многомерная математическая модель, объединяющая физиологические, биомеханические, психологические и нейрофизиологические параметры.

Выводы

1. Накопившиеся в рамках современной парадигмы аномалии создают предпосылки для очередной научной революции по Т. Куну. [2]
2. ТЛНС является ярким примером технологии, которая меняет подход к тренировке и восстановлению.
3. Технологии биохакинга, Big Data и ИИ трансформируют логику спорта, делая возможным прецизионное, персонализированное управление подготовкой.
4. Зарождающаяся парадигма смещает акцент с максимизации разового результата на долгосрочное сохранение здоровья спортсмена как главную ценность и критерий эффективности методик.

Список источников

1. Зрыбнев Н.А. Влияние неинвазивной транслингвальной нейростимуляции на результативность стрельбы стоя из пневматической винтовки // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 9 (247). С. 74-82.
2. Кун Т. Структура научных революций. – М.: АСТ, 2009. – 317 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник. – М.: Спорт-человек, 2020. – 342 с.
4. Методика транслингвальной нейростимуляции. – Режим доступа: <https://rehaline.ru/methodics/tlms> (дата обращения: 17.01.2025).
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 809 с.
6. Пухов А.М., Моисеев С.А., Иванов С.М. и др. Экспериментальное исследование воздействий транслингвальной нейростимуляции на функциональное состояние спортсменов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2019. № 3 (153). С. 43-49.
7. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта. – 3-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 423 с.
8. Tyler M., Skinner K., Danilov Y. Translingual Neurostimulation for the Treatment of Chronic Balance Disorders // J Am Acad Audiol. 2014. Vol. 25. № 2. P. 151-162.
9. Wildenberg J.C., Tyler M.E., Danilov Y.P. et al. Sustained cortical and subcortical neuromodulation induced by electrical tongue stimulation // Brain Imaging Behav. 2010. Vol. 4. № 2. P. 84-95.

**ВОЗМОЖНОСТИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ
СОПРОВОЖДЕНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С
РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА**

ЕВСИКОВА Н.Ю. заведующий, nata.nata.evsikova.1975@mail.ru

Детский сад № 220 Тракторозаводского района Волгограда, Россия

ЗИНЧЕНКО Е.Е. старший воспитатель, lena.zinchenko77@yandex.ru

Детский сад № 220 Тракторозаводского района Волгограда, Россия

КРИЦЫНА М.А. воспитатель, www.evamaria.ru@mail.ru

Детский сад № 220 Тракторозаводского района Волгограда, Россия

Аннотация. Статья посвящена анализу научно-методических разработок адаптивного физического воспитания детей с расстройством аутистического спектра. На основе методов анализ научно-методической литературы, обобщения и систематизации полученных данных проводятся примеры обоснования диагностического инструментария, средств педагогического воздействия.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, расстройство аутистического спектра

Актуальность. Расстройство аутистического спектра является сложным заболеванием психической и интеллектуальной сферы человека. В соответствии с международной классификацией болезней на сегодняшний день выделяют множество вариантов проявления этой болезни в зависимости от того насколько у индивида сохранена речевая и интеллектуальная функции и как они между собой взаимодействуют. Коррекционная педагогическая практика дошкольного образования сталкивается с данной категорией воспитанников все чаще и чаще. Данные статистических исследований позволяют увидеть ежегодное увеличение таких детей. Адаптивное физическое воспитание является

неотъемлемой частью общего коррекционного процесса, сопровождающего развитие детей с РАС. Вместе с тем, его диагностический инструментарий не характеризуется высокой разработанностью. Необходимость рассмотрения имеющегося материала в данной предметной области и обуславливает актуальность работы.

Статья написана с целью освещения научно-практического опыта использования наработок адаптивного физического воспитания в коррекционно-педагогическом сопровождении детей старшего дошкольного возраста с расстройством аутистического спектра.

Методы исследования: материалы получены на основе использования методов анализа научно-методической литературы, обобщения и систематизации полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-практических наработок адаптивного физического воспитания детей с РАС позволил выявить их некоторое количество.

Так в разработках Плаксуновой Э.В. [1] приводятся исследовательские факты, дающие описание физического развития детей младшего школьного возраста с РАС. Автор констатирует свойственный возрастной норме уровень антропометрических данных у этих детей. Вместе с тем, выявлены отклонения в сформированности основных физических качеств у этих детей - в проявлениях скоростных, силовых, координационных способностей. Примечательно, что педагог-исследователь одна из первых предложила двигательную разработку для данной категории детей (моторную азбуку). Ее специфику составило распределение средств двигательной подготовки с позиции теории уровневой организации Н.А. Бернштейна.

Имеются определенные наработки, раскрывающие направления диагностики психофизического развития детей с РАС. Подобранные тесты характеризуют сформированность крупной моторики. Так Соловьева М.В. и Волошина Л.Н. [8] в качестве критериев оценки физической подготовленности детей с РАС используют: техническое выполнение (облеченные критерии оценки тех-

ники детей с РАС), уровень самостоятельности при выполнении двигательных тестов, уровень понимания речевых инструкций. Ученые практики актуализируют необходимость разработки новых подходов к разработке показателей оценки двигательного развития детей с РАС, которые позволят проектировать индивидуальные маршруты физического воспитания.

Определенные пути оптимизации психофизического развития детей с РАС в домашних условиях раскрываются в трудах Федоровой Н.И. [9]. Автор рекомендует использовать для этого упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве, на развитие и коррекцию координационных способностей, на развитие мелкой моторики, сводов стопы, осанки.

Оригинальная методика двигательной подготовки детей с РАС представлена в трудах Т.А. Касмаковой [2]. Автор рекомендует строить двигательную подготовку детей с помощью развивающего пространства «дом совы». Все используемые упражнения делятся на подгруппы:

- для развития комплексной сенсомоторной реакции (упражнения в условиях удержания равновесия в сочетании с заданиями на меткость);
- упражнения на виброплатформе (удержания баланса в различных исходных положениях);
- подвижные игры;
- дыхательные упражнения.

Важные ориентиры для выстраивания ведущих направлений коррекционной работы в рамках адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с РАС обозначены в разработках Е.Ю. Овсянникова [6]. Ученый практик указывает на необходимость решения задач дисфункции сенсорной интеграции. В его экспериментальной методике приводятся данные указывающие на необходимость формирования в ходе двигательной подготовки целого ряда сенсорных систем – зрительной, тактильной, проприоцептивной, слуховой, вестибулярной, обонятельной. Для тренировки комплексного сенсорного ответа автор рекомендует использовать иппотерапию.

Методические подходы к формированию проприоцепции приведены в трудах С.Ю. Максимовой [3,4]. Автор предлагает использовать для этого специальные двигательные задания (упражнения ползания, силовые упражнения для основных мышечных групп) и тренажеры. Так же в трудах этого ученого-практика приводятся приемы запуска процесса обучения у детей с РАС. Автор предлагает в данном направлении применять специально организованное пространство, активно-пассивные методы повтора двигательных заданий и упражнений [6].

Заключение. Адаптивное физическое воспитание детей с расстройством аутистического спектра на сегодняшний момент имеет мало научно обоснованных методик и подходов, раскрывающих специфику его педагогического процесса. Открытыми остаются вопросы целевых установок, подбора средств педагогического воздействия, организации взаимодействия.

Список источников

1. Волошина Л.Н. Критерии и показатели оценки двигательного развития дошкольников с расстройством аутистического спектра / Л.Н. Волошина, О.Г. Галимская, К.Е. Панасенко, Л.В. Шинкарева // Научный результат. Педагогика и психология образования. Т. 9. № 1. С. 50-61.
2. Касмакова, Т.А. Применение сенсорно-динамического зала «дом совы» в развитии физических и психических качеств детей с расстройством аутистического спектра / Т.А. Касмакова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10, № 1. – С. 137-146.
3. Максимова, С. Ю. Методика формирования проприоцепции у детей с расстройством аутистического спектра / С. Ю. Максимова // Адаптивная физическая культура. – 2025. – Т. 102, № 2. – С. 2-3. – EDN SXCWBQ.
4. Максимова, С. Ю. К вопросу о возможности формирования проприоцепции у детей с расстройством аутистического спектра средствами двигательной подготовки / С. Ю. Максимова // Искусство Культура Образование: современные тенденции. – 2025. – № 2(6). – С. 56-60. – EDN MGUFLH.

5. Максимова, С. Ю. Методические приемы формирования способности подражать движениям у детей с расстройством аутистического спектра / С. Ю. Максимова // Адаптивная физическая культура. – 2024. – Т. 98, № 2. – С. 6-7. – EDN HAXUFV.
6. Овсянникова Е.Ю. Результаты экспериментальной методики применения средств иппотеапии при дисфункциях сенсорной интеграции у дошкольников с расстройством аутистического спектра / Е.Ю. Овсянникова, Г.В. Ковязина, В.С. Попереков, Н.В. Булдакова // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19, № 52. С. 110-118.
7. Плаксунова Э.В. Исследование физического развития и двигательных способностей учащихся с расстройством аутистического спектра // Аутизм и нарушения развития. 2014. № 1 (42). С. 26-32.
8. Соловьева М.В. Диагностика физического развития и подготовленности детей с расстройством аутистического спектра / М.В. Соловьева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. - № 12 (190). – С.237-240.
9. Федорова Н.И. Коррекция двигательных нарушений у детей дошкольного возраста с аутизмом на занятиях адаптивной физической культурой в семье / Н.И. Федорова // Физическая культура. 2020. № 9. - С. 79-86.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЁЖИ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КРУГЛОВ Н.С., студент, user738264@yandex.ru

ИВАНОВ А.А., старший преподаватель

Поволжский государственный технологический университет,

г. Йошкар-Ола, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема организации спортивной подготовки молодёжи в контексте активного внедрения цифровых инструментов в физкультурно-спортивную деятельность. Показано, что переход к цифровым форматам работы открывает новые возможности для совершенствования тренировочного процесса, повышения мотивации занимающихся и объективизации контроля физической подготовленности. Выявлены основные противоречия, характерные для современного этапа цифровизации в спорте.

Ключевые слова: спортивная подготовка, цифровые технологии, физическая культура, молодёжный спорт, учебно-тренировочный процесс, мотивация, физическая подготовленность

Актуальность.

На сегодняшний день в Российской Федерации наблюдается устойчивый рост числа граждан, вовлечённых в систематические занятия физической культурой и спортом. По данным государственной программы «Развитие физической культуры и спорта», к концу 2023 года эта цифра превысила 75 миллионов человек [1]. Несмотря на позитивную динамику, специалисты фиксируют ряд серьёзных структурных проблем: недостаточный охват молодёжи организованными формами спортивной подготовки, неравномерность развития инфраструктуры по регионам страны, а также заметное отставание методического обеспечения тренировочного процесса от темпов технологического развития.

Параллельно в стране разворачивается масштабная цифровая трансформация отрасли физической культуры и спорта, закреплённая на законодательном уровне. В феврале 2024 года Правительство Российской Федерации утвердило стратегическое направление цифровой трансформации физической культуры и спорта до 2030 года [2]. Данный документ предусматривает формирование единой цифровой платформы, охватывающей все организации и учреждения спортивной отрасли, а также внедрение технологий искусственного интеллекта в практику подготовки спортсменов.

Вопрос о том, каким образом возможности цифровизации могут быть реализованы непосредственно в работе с молодёжью в условиях конкретной спортивной организации, остаётся в значительной мере открытым. Именно это обстоятельство и определяет актуальность настоящего исследования.

Цель исследования.

Цель работы — изучить особенности применения цифровых технологий в организации спортивной подготовки молодёжи и выработать практические рекомендации по их внедрению в деятельность физкультурно-спортивных организаций.

Задачи исследования.

1. Проанализировать нормативно-правовую базу и статистические данные, характеризующие состояние сферы физической культуры и спорта в России на современном этапе.
2. Выявить основные направления и проблемы внедрения цифровых инструментов в организацию учебно-тренировочного процесса молодёжи.
3. Определить перспективные формы применения цифровых технологий в работе с молодыми спортсменами.

Методы исследования.

В работе использованы следующие методы: теоретический анализ научной и нормативно-правовой литературы; систематизация и обобщение данных

государственной статистики в сфере физической культуры и спорта; сравнительный анализ отечественного и зарубежного опыта применения цифровых технологий в спортивной подготовке; педагогическое наблюдение за организацией тренировочного процесса.

Организация исследования.

Исследование проводилось в период с сентября 2025 по апрель 2026 года. На первом этапе осуществлялся анализ федеральных нормативных документов и данных государственной программы «Развитие физической культуры и спорта». На втором этапе проводилось изучение практики применения цифровых инструментов в спортивных организациях на основе открытых источников и педагогического наблюдения. На третьем этапе систематизировались полученные данные и формулировались выводы.

Результаты исследования.

Анализ нормативной базы показал, что на государственном уровне созданы серьёзные предпосылки для цифровой трансформации спортивной отрасли. Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года [3] задаёт ориентиры для перехода к управлению отраслью посредством единой информационной платформы. В 2025 году запущена обновлённая государственная программа «Спорт России», в которой развитие цифровой среды выступает одним из ключевых инструментов повышения доступности занятий спортом для граждан разных возрастных групп [4].

С точки зрения практики тренировочного процесса выделяются три основных направления, где цифровые инструменты дают наибольший эффект. Первое — объективный контроль физической подготовленности. Применение носимых датчиков, пульсометров и программ мониторинга нагрузки позволяет тренерам получать точную информацию о функциональном состоянии спортсменов в режиме реального времени, что существенно повышает качество управления тренировочным процессом.

Второе направление — повышение мотивации занимающихся. Молодёжная аудитория, выросшая в цифровой среде, значительно лучше воспринимает

нагрузки и задания, представленные в интерактивных форматах. Практика показывает: когда подросток видит собственный прогресс в приложении или соревнуется с одноклассниками в таблице результатов, бросить секцию ему психологически труднее. Именно поэтому тренеры, работающие с молодёжью, всё чаще включают подобные инструменты в повседневную работу.

Третье направление связано с организацией теоретической подготовки в дистанционном и смешанном форматах. После 2020 года многие спортивные организации были вынуждены перевести часть занятий в онлайн — и неожиданно обнаружили в этом практическую выгоду. Разбор тактики, изучение правил, основы спортивной физиологии вполне усваиваются через видеоурок или электронный тест, тогда как время в зале освобождается для непосредственной двигательной работы.

Однако картина была бы неполной без учёта реальных трудностей. Главное препятствие — не отсутствие технологий, а неготовность людей с ними работать. Тренер с двадцатилетним стажем нередко воспринимает новый сервис как лишнюю нагрузку, а не помощь. Государство само признаёт этот разрыв: в стратегическом направлении цифровой трансформации физической культуры и спорта прямо зафиксировано, что недостаточный уровень цифровых компетенций специалистов отрасли — одна из ключевых системных проблем [2]. Кроме того, большинство небольших спортивных клубов и секций не имеют финансовых возможностей для самостоятельного приобретения и внедрения современных технологических решений. Сохраняется и разрыв в уровне технической оснащённости между городскими и сельскими организациями.

Выводы.

1. Цифровизация физкультурно-спортивной деятельности является объективным процессом, нашедшим отражение в стратегических документах государственного уровня. Для молодёжного спорта это открывает новые возможности в части повышения качества тренировочного процесса и вовлечённости занимающихся.

2. Наибольшую практическую отдачу в работе с молодёжью дают цифровые инструменты контроля нагрузок, мотивирующие приложения с элементами геймификации и смешанные форматы освоения теоретического материала.

3. Успешное внедрение цифровых технологий в спортивную подготовку молодёжи требует целенаправленной работы по повышению цифровой грамотности тренерского состава, государственной поддержки малых спортивных организаций и устранения инфраструктурных диспропорций между регионами страны.

Список источников

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» : утверждена постановлением Правительства РФ от 30.09.2021 № 1661 (в ред. от 24.09.2024). — URL: <https://base.garant.ru/402891691/> (дата обращения: 15.04.2026).
2. Нугаева С. Р. Цифровизация в индустрии спорта / С. Р. Нугаева, Ю. В. Кормилицын // Научный журнал. — 2024. — № 19 (169). — URL: <https://scilead.ru/article/6426-tsifrovizatsiya-v-industrii-sporta> (дата обращения: 15.04.2026).
3. О стратегическом направлении в области цифровой трансформации физической культуры и спорта до 2030 года : распоряжение Правительства РФ от 07.02.2024 № 264-р. — URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/408416419/> (дата обращения: 15.04.2026).
4. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р (в ред. от 17.12.2024 № 3800-р). — URL: <http://government.ru/docs/all/131173/> (дата обращения: 15.04.2026).

5. Современные тенденции развития отечественного спорта. — URL: <https://scilead.ru/article/8755-sovremennie-tendentsii-razvitiya-otechestvenn> (дата обращения: 15.04.2026).
6. Спорт России: государственная программа (с 2025 года). — URL: <https://xn--80aarpemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/new-projects/razvitie-fizicheskoy-kultury-i-sporta/> (дата обращения: 15.04.2026).

**ИСТОРИЧЕСКИЕ ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ
И ИНСТИТУЦИОНАЛИЗАЦИИ РОУП СКИППИНГА
(СПОРТИВНОЙ СКАКАЛКИ) В РОССИИ И МИРЕ**

БОЙКО В.В. канд. пед. н., f_fks@mail.ru

*Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева»,
г. Орёл, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются исторические предпосылки зарождения и эволюции роуп скиппинга (спортивной скакалки) от древних ритуалов до современного официально признанного вида спорта. Особое внимание уделено анализу ключевых этапов институционализации дисциплины в Российской Федерации, включая процессы нормативно-правового регулирования, формирование региональных школ и первые международные успехи российских спортсменов. На основе архивных и нарративных источников автором обоснована периодизация развития вида спорта, выявлены факторы, повлиявшие на его легитимизацию в системе Министерства спорта РФ.

Ключевые слова: роуп скиппинг, спортивная скакалка, Double Dutch, история физической культуры, институционализация спорта, Всероссийский реестр видов спорта, ФРСР, IJRU

Актуальность. Начало XXI века ознаменовалось пересмотром подходов к неолимпийским видам спорта в системе физического воспитания России. Роуп скиппинг (спортивная скакалка) — динамично развивающийся вид спорта, сочетающий в себе циклические, скоростно-силовые и хореографические компоненты, — до 2019 года не имела официального статуса в стране, несмотря на вековые традиции прыжков через верёвку. В условиях модернизации системы спортивной подготовки и поиска новых, доступных и зрелищных форм привлечения населения к физической активности, изучение исторического опыта ста-

новления роуп скиппинга приобретает не только научно-теоретическую, но и практическую значимость. Понимание генезиса вида спорта позволяет экстраполировать успешные модели развития на другие виды спорта, а также сохранить культурное наследие, связанное с народными играми.

Цель исследования — систематизировать исторические факты и выявить ключевые этапы трансформации роуп скиппинга из досуговой практики в официальный вид спорта в контексте мирового и российского опыта.

Задачи исследования:

Определить хронологические рамки и содержание основных этапов эволюции прыжков через скакалку в мировой истории.

Проанализировать процесс зарождения и институционализации Double Dutch как соревновательной дисциплины в США.

Изучить динамику развития спортивной скакалки в России, выделив организационные, методические и нормативно-правовые вехи.

Охарактеризовать вклад первых энтузиастов и региональных клубов в становление национальной школы спортивной скакалки.

Методы исследования.

Для достижения поставленных целей использовался комплекс методов историко-педагогического исследования: ретроспективный анализ литературных и документальных источников (включая архивные приказы Министерства спорта РФ), метод хронологизации и периодизации, контент-анализ нарративов участников событий (личные рассказы основателей команд), сравнительно-сопоставительный анализ правил международных федераций (FISAC-IRSF, WJRF, IJRU) и первых российских регламентов.

Организация исследования.

Исследование базировалось на анализе материалов, собранных в период с 2010 по 2026 год автором как непосредственным участником событий (создатель команды «Прыжок в жизнь», г. Орёл). Изучались протоколы соревнований, приказы Министерства спорта РФ о включении дисциплин в реестр, отчёты о деятельности общероссийских федераций, а также публикации в специа-

лизированных изданиях и записи выступлений на телевидении (Первый канал, Матч-ТВ).

Результаты исследования.

Проведённый анализ позволил выделить четыре глобальных этапа эволюции роуп скиппинга (спортивной скакалки).

Первый этап (древность — начало XX века) характеризовался спонтанным возникновением прыжков через верёвку в различных культурах. В отличие от европейской традиции, где скакалка долгое время оставалась детской забавой или тренировочным инструментом для боксёров и жокеев (Лондон, XIII в.), в Древнем Китае (ритуал «Прыжок через сотню верёвок») и Киевской Руси (тренировки дружинников с кнутом) зафиксированы сакральные и военно-прикладные корни данной практики. Именно в этот период сформировался феномен «Double Dutch» в среде голландских канатчиков (плетение какнатов на судоверфях).

Второй этап (1970–1990-е гг.) — эпоха современной спортивной революции. Ключевой фигурой мирового масштаба стал Ричард Сендали (США), переосмысливший скакалку как самостоятельный инвентарь для спорта. Параллельно, в 1973 году детектив Дэвид А. Уокер основал Американскую лигу Double Dutch (двойной голландский, прыжки через две вращающиеся скакалки это можно увидеть в художественном фильме 1945 года. На экраны страны Советов вышел фильм «Слон и верёвочка» режиссёр Илья Фрэнк), разработав единые правила и систему судейства, что спасло дисциплину от исчезновения. В 1997 году прошёл первый чемпионат мира по роуп скиппингу (Австралия), что ознаменовало международное признание.

Третий этап (2007–2019 гг.) — период зарождения организованного спортивной скакалки (роуп скиппинга) в России. Отправной точкой стало создание комитета по роуп скиппингу при Общероссийской танцевальной организации (ОРТО) в 2007 году. Однако настоящий прорыв связан с деятельностью энтузиастов-одиночек. В 2010 году Илья Поляков (Санкт-Петербург) выступил на чемпионате Европы, установив первый рекорд России (162 прыжка за 30 сек). С

2011 года начали формироваться первые команды: «Прыжок в жизнь» (В.В. Бойко, Орёл), академия Up&Down (Е. Полторыхина, Москва), «Креатив» (И. Горбань, Ростов-на-Дону). Кульминацией этапа стал Приказ Минспорта РФ № 784 от 1 октября 2019 года о признании и включении вида спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)» во Всероссийский реестр видов спорта.

Четвёртый этап (2020 г. — н.в.) характеризуется интенсивной институционализацией и бюрократическим оформлением. Результаты этого периода систематизированы в таблице 1.

Таблица 1 — Ключевые нормативно-правовые акты РФ в сфере роуп скиппинга (спортивной скакалки) (2020–2026 гг.)

Дата	Номер приказа/событие	Содержание изменений
2021 г.	Перевод во 2-й раздел ВРВС	Присвоение статуса вида спорта, развиваемого на общероссийском уровне
29.03.2022	Приказ № 264	Утверждение первых официальных Правил вида спорта
08.04.2022	Приказ № 317	Введение квалификационных требований к спортивным судьям
2023 г.	Первый Чемпионат России	Проведение первых официальных соревнований (г. Москва, 420 участников)
2024 г.	Распоряжение № 819-р	Первое присвоение звания «Кандидат в мастера спорта» (г. Санкт-Петербург)
2025 г.	УТС в Сочи	Первые сборы кандидатов в сборную России на базе Федерального центра

Важным результатом исследования стало выявление географической структуры развития. Лидерами по развитию дисциплины стали Санкт-Петербург (школы «Виктория», Force, Илья Поляков), Орловская область (команда «Прыжок в жизнь», ДСШ «Атлант»), Ростовская область («Креатив»), Москва (Up&Down, Bunnies-Jumpers). Особого внимания заслуживает опыт

Республики Крым, где под руководством В.Н. Жмакиной в 2024 году был установлен массовый рекорд России («Прыжки на скакалке семьёй» — 450 участников) и впервые в стране внедрена электронная система судейства с выводом результата в реальном времени (2026 г.).

Выводы.

Эволюция спортивной скакалки (роуп скиппинга) прошла путь от сакрально-прикладного ритуала (Китай, Киевская Русь) через этап тренировочного средства в профессиональном спорте (бокс, фехтование) к самостоятельному, технически сложному и зрелищному виду спорта с международной системой соревнований (ЧМ, ЧЕ).

Ключевым фактором глобализации вида спорта стала деятельность негосударственных авторов (Richard Cendali, David A. Walker) и последующее создание унифицирующих структур (IJRU в 2020 году), объединивших ранее конкурировавшие федерации.

В России процесс институционализации завершился в исторически сжатые сроки (2010–2025 гг.). Решающую роль сыграла «низовая» инициатива тренеров-энтузиастов команда под руководством А.Н. Кокоулина, создавших материально-техническую базу и подготовивших первых спортсменов, что позволило обосновать необходимость включения дисциплины в ВРВС.

Дальнейшее развитие спортивной скакалки в РФ связано с внедрением федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП), что позволяет открывать отделения в ДЮСШ, а также с цифровизацией судейства (опыт Крыма 2026 года), повышающей объективность и зрелищность соревнований.

Список источников

1. Бойко, В.В. История развития роуп скиппинга (спортивной скакалки) в России: монография / В.В. Бойко. — Орёл: ОГУ им. И.С. Тургенева, 2025. — 120 с.
2. Отчёт о деятельности Всероссийской федерации роуп скиппинга за 2023–2025 гг. — М., 2025. — 55 с.

3. Полторыхина, Е.В. Формирование первых сборных команд России по роуп скиппингу / Е.В. Полторыхина // Физическая культура в школе. — 2020. — № 8. — С. 12-16.
4. Приказ Минспорта РФ от 1 октября 2019 г. № 784 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта...» // СПС «КонсультантПлюс».
5. Приказ Минспорта РФ от 29.03.2022 № 264 «Об утверждении правил по виду спорта "роуп скиппинг (спортивная скакалка)"».
6. Уокер, Д.А. История Double Dutch: от улиц Нью-Йорка до мировых арен / Д.А. Уокер // Журнал спортивной истории США. — 2015. — Т. 42. — № 3. — С. 45-58.

УРОВНЕВАЯ МОДЕЛЬ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СПОРТСМЕНАМ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

ПАРФЕНОВА Т.А. канд. пед. н., parfenovasgpi@mail.ru

Спортивная школа олимпийского резерва № 17, Самара, Россия

Аннотация. В статье представлена уровневая модель экстренной психологической помощи спортсменам спортивных школ олимпийского резерва, дифференцированная по трём уровням тревожности (низкий, средний, высокий) и трём этапам многолетней подготовки (начальная подготовка, учебно-тренировочный, спортивное совершенствование). Для каждой ячейки модели описаны специфика тревоги, клинические маркеры (поведенческие, вегетативные, когнитивные) и мишени экстренного вмешательства. Модель позволяет систематизировать тактику психолога в соревновательной ситуации.

Ключевые слова: экстренная психологическая помощь, тревожность, спортивная школа олимпийского резерва, этапы подготовки (НП, УТ, СС), уровневая модель, соревновательная надёжность

Актуальность исследования обусловлена высокой востребованностью экстренной психологической помощи спортсменам спортивных школ олимпийского резерва (СШОР) в соревновательной практике при одновременной несистематизированности такого рода вмешательств на этапах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном (УТ) и спортивного совершенствования (СС). Проблема заключается в отсутствии научно обоснованной уровневой модели экстренной помощи, позволяющей дифференцировать тактику и приёмы в зависимости от актуального уровня тревожности спортсмена (низкий, средний, высокий) и этапа многолетней подготовки. Противоречия: между потребностью в быстром (секунды–минуты) реагировании и ориентацией психологической

службы на долгосрочные коррекционные программы; между различной природой тревожности на этапах НП, УТ, СС и единообразием применяемых экстренных техник; между высокой ситуативной вариативностью тревожности и отсутствием гибких алгоритмов. Цель статьи – теоретически обосновать и представить уровневую модель экстренной психологической помощи спортсменам СШОР, дифференцированную по уровню тревожности и этапу подготовки (НП, УТ, СС), а также описать специфику её применения в соревновательной практике.

Современные исследования показывают, что тревожность значимо влияет на психическую надёжность и соревновательную успешность спортсменов: так, Андросов и Явловская [1, с. 18–19] выявили, что высокий уровень ситуативной тревожности (50%) сочетается с низкой эмоциональной устойчивостью и саморегуляцией, а Германов, Юй и Якушева [2, с. 530–535] обнаружили достоверные межгрупповые различия (наиболее высокие показатели тревоги – у игровых и сложнокоординационных видов спорта, наиболее низкие – у единоборцев), подчеркнув необходимость учёта этапа подготовки; Мажирина с соавторами [3, с. 166–170] выделили три профиля реагирования/восстановления (оптимальное с полным восстановлением, оптимальное с неполным восстановлением, ареактивность), что легло в основу предлагаемой уровневой модели экстренной психологической помощи, дифференцированной по трём уровням тревожности (низкая, средняя, высокая) и трём этапам подготовки (НП, УТ, СС), где для каждой ячейки определены специфика тревоги, клинические маркеры и мишени вмешательства.

Таблица 1. Уровневая модель экстренной психологической помощи спортсменам

Этап подготовки	Специфика тревоги	Маркеры клинических проявлений	Мишени работы психолога (экстренная помощь)
Уровень тревожности – Низкий (гипотревожность, ареактивность)			
НП (11–13 лет)	Сниженная эмоциональная реакция на	Поведенческие: медлительность,	Повышение активности, создание ис-

	стресс, отсутствие предстартового «тонуса», вялость, недостаточная мобилизация [3, с. 170]	отсутствие соревновательной агрессии, пассивность; вегетативные: низкая ЧСС, низкий ИН (<95); когнитивные: недооценка опасности, отсутствие концентрации	кусственного «тонуса» через короткие эмоционально насыщенные стимулы (команды, хлопки, ритуалы)
УТ (14–16 лет)	Отсутствие «полезной тревоги» [1, с. 19], низкая мотивация достижения, риск перехода в состояние апатии	Поведенческие: отказ от борьбы при первых неудачах; вегетативные: слабо выраженные КГР-реакции; когнитивные: отсутствие стратегий преодоления	Активация через постановку ближайших целей, использование соревновательного опыта, краткое «заземление» через тело (прыжки, ускорения)
СС (17+ лет)	Профессиональная ареактивность как следствие перетренированности или эмоционального выгорания [2, с. 533]	Поведенческие: равнодушие к результату, формальное выполнение; вегетативные: низкая вариабельность ритма сердца; когнитивные: отсутствие значимых мыслей о старте	Экстренное повышение значимости ситуации через личностно-ориентированный диалог, акцент на статусе и репутации, короткие дыхательные техники с удлинённым вдохом
Уровень тревожности – Средний (оптимальная зона, «полезная тревога»)			
НП	Адаптивная мобилизация, состояние «боевой готовности» [1, с. 18]	Поведенческие: лёгкое двигательное возбуждение, готовность к старту; вегетативные: умеренная тахикардия, КГР в норме; когнитивные: концентрация на задаче, уверен-	Поддерживающая помощь: краткое одобрение, напоминание о ключевых действиях, техника «якорь» (кивок, поглаживание)

		ность	
УТ	Ситуативная тревога, соответствующая уровню соревнования, хорошая переключаемость [3, с. 168]	Поведенческие: активная разминка, поиск контакта с тренером; вегетативные: ИН 95–150; когнитивные: позитивные мысли, самовнушение	Коррекция излишнего возбуждения (если выходит за оптимум): дыхание квадратом, переключение внимания на процесс
СС	Зона оптимального функционирования по Ю.Л. Ханину [1, с. 18], максимальная реализация навыков	Поведенческие: целенаправленные предстартовые ритуалы; вегетативные: стабильные показатели; когнитивные: полная включённость	Мониторинг, профилактика сдвига в высокую тревожность – краткое напоминание о ресурсах
Уровень тревожности – Высокий (дезадаптивная тревога, предстартовая лихорадка)			
НП	Острый страх неудачи, эмоциональная лабильность, вегетативные бури	Поведенческие: дрожь, суетливость, отказ от выхода; вегетативные: тахикардия >120, гипергидроз, тремор; когнитивные: «скачки» мыслей, катастрофизация	Снижение возбуждения: перевод внимания на дыхание (выдох длиннее вдоха), телесные якоря (надавливание на плечо), простая инструкция «делай как на тренировке»
УТ	Высокая личностная тревожность, наслаивающаяся на ситуативную, риск панических атак [2, с. 534]	Поведенческие: избегающее поведение, поиск опоры; вегетативные: ИН >150, скачки АД; когнитивные: навязчивые мысли о провале, «мысленная жвачка»	Экстренная когнитивная переоценка: «это просто старт, ты готов», техника «стоп-мысль», переключение на внешний объект (точка на стене)
СС	Хроническая тревога, неврозоподобные расстройства, сни-	Поведенческие: ритуализация, избегание триггерных	Комплексное вмешательство: быстрая релаксация

	жение психической надёжности [1, с. 19]	ситуаций; вегетативные: КГР-амплитуда высокая, не восстанавливается после нагрузки [3, с. 170]; когнитивные: сверхценные опасения, перфекционизм	(дыхание), рациональное убеждение, активация соревновательного опыта (вспомнить лучший старт), при необходимости – отказ от старта при паническом приступе
--	---	--	--

Предложенная уровневая модель экстренной психологической помощи позволяет дифференцировать тактику вмешательства в зависимости от уровня тревожности (низкий, средний, высокий) и этапа многолетней подготовки (НП, УТ, СС). Для каждого сочетания определены специфика тревоги, клинические маркеры и конкретные мишени экстренной работы, что устраняет существующее противоречие между потребностью в быстром реагировании и универсальностью используемых техник. Внедрение модели в практику психологического сопровождения СШОР повышает эффективность предстартовой подготовки и соревновательной надёжности спортсменов, а также создаёт основу для дальнейших эмпирических исследований в области спортивной психофизиологии.

Список источников

1. Андросов, А. А. Влияние тревожности на показатели психической надёжности спортсменов / А. А. Андросов, П. Е. Явловская // Физическая культура, спорт, наука и образование : Материалы по итогам VII Всероссийской научной конференции студентов среднего профессионального образования, магистрантов и аспирантов высших учебных заведений, специалистов, ученых в области спорта и физической культуры, Чурапча, 23 марта 2023 года. – Чурапча: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2023. – С. 17-19.
2. Германов, Г. Н. Изучение тревожности у спортсменов высокой квалификации различных групп видов спорта / Г. Н. Германов, Х. Ч. Юй, А. В. Якуше-

ва // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2(216). – С. 529-535.

3. Психофизиологические механизмы реагирования на стресс как ресурс спортивной успешности / К. Г. Мажирина, Е. Н. Даниленко, О. А. Джафарова [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – Т. 23, № 1. – С. 165-172.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА КАЧЕСТВО СНА СТУДЕНТОВ

ЕГУПОВА С. П. студентка, s.egupova07@mail.ru

ИВАНОВА С. Ю. канд. пед. н., доцент, svivanova@yandex.ru

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассматривается влияние регулярных занятий физической культурой на качество сна студентов первого курса. Актуальность исследования определяется увеличением числа нарушений сна у молодежи в условиях высокой учебной нагрузки и снижения двигательной активности. Основная задача исследования заключалась в выявлении связи между степенью физической подготовки и характеристиками сна учащихся. Для достижения цели были применены методики изучения научных публикаций, опрос студентов и сопоставление полученных результатов. Установлено, что регулярные занятия физической культурой способствуют увеличению продолжительности сна, сокращению времени засыпания и снижению дневной сонливости.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, качество сна, двигательная активность, здоровье, адаптация, работоспособность, гиподинамия

Введение. Современный этап развития высшего образования характеризуется высокой насыщенностью учебных программ, значительным объёмом информации и быстрым темпом адаптации студентов. Переход к новому этапу жизни связан с изменением привычного образа жизни, перестройкой распорядка дня, увеличением количества самостоятельной учебной работы и адаптацией к новой социальной среде.

Одним из ключевых показателей здоровья человека является качество сна. Оно отражает общее состояние организма и влияет на иммунитет, работу нервной системы и когнитивные способности. Проблемы со сном могут вызы-

вать повышенную усталость и снижение работоспособности. Распространённая среди студентов гиподинамия, обусловленная длительным использованием электронных устройств и дефицитом физической активности, усугубляет указанные проблемы. В связи с этим представляется актуальным изучение взаимосвязи между уровнем физической активности и качеством сна у студентов.

Актуальность исследования представлена в таблице 1.

Таблица 1.

Параметр актуальности	Содержание
Социальная значимость	В современных условиях 30–60% студентов сталкиваются с нарушениями сна, что напрямую влияет на их успеваемость и здоровье.
Проблема исследования	Увеличение числа нарушений сна у молодежи на фоне высокой учебной нагрузки, снижения двигательной активности и малоподвижного образа жизни.
Факторы риска	Гиподинамия как ключевой фактор развития хронических заболеваний, сбоев в работе нервной системы, снижения иммунитета.
Научная значимость	Необходимость изучения влияния физической активности на нормализацию сна, профилактику нарушений здоровья и адаптацию студентов.
Практическая важность	Выявление механизмов улучшения качества сна через стабилизацию циркадных ритмов, поддержку нервной системы и нормализацию структуры сна.

Цель работы – определение качества сна при разной физической активности у студентов первого курса.

Задачи исследования:

1. Изучить научные источники по проблеме сна и физической активности.
2. Определить особенности режима сна студентов.
3. Сравнить показатели сна у студентов с разным уровнем физической активности.
4. Сформулировать практические рекомендации.

Методика исследования. В исследовании приняли участие 80 студентов первого курса в возрасте 17–19 лет. Метод исследования – анкетирование. Анкета включала вопросы о: частоте занятий физической культурой, средней продолжительности сна, времени засыпания, частоте ночных пробуждений, уровне утренней бодрости и оценке качества сна.

Все студенты были разделены на две группы:

- 1) 50 человек, которые занимаются спортом несколько раз в неделю;
- 2) 30 человек, ведущих малоподвижный образ жизни.

Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Характеристики сна студентов при разной физической активности

Участники	1 группа	2 группа
Средняя продолжительность сна	7–8 часов	5–6 часов
Время засыпания	15–20 минут	30–45 минут
Ночные пробуждения	Редкие (1 раз или отсутствуют)	Частые (2–3 раза)
Оценка сна как «хороший»	78%	42%
Дневная сонливость (%)	20%	65%

Утренняя бодрость (%)	73%	38%
-----------------------	-----	-----

Анализ данных демонстрирует связь уровня физической активности с качеством сна. Есть факторы, которые объясняют полученные различия:

- 1) Уменьшение уровня переживаний у студентов с постоянной физической нагрузкой;
- 2) Улучшенная работа обменных и нервных механизмов;
- 3) Соблюдение чёткого режима дня;
- 4) Увеличение физической нагрузки, тем самым утомляемости, для быстрого отхода ко сну

Следует отметить, что качество сна определяется совокупностью факторов: режимом питания, использованием гаджетов, уровнем стресса, условиями проживания. Даже если присутствуют негативные факторы, регулярная физическая активность может компенсировать их влияние.

Практические рекомендации.

Для улучшения сна и его качества студентам рекомендуется:

- заниматься спортом не менее 3 раз в неделю;
- выбирать умеренную нагрузку продолжительностью 40–60 минут;
- завершать тренировки за 2–3 часа до сна;
- соблюдать стабильный режим отхода ко сну;
- ограничивать использование электронных устройств в вечернее время.

Создание в вузе условий для регулярной физической активности учащихся позволяет не только снизить риск возникновения нарушений сна, но и положительно сказывается на их общем тоне, концентрации внимания и способности справляться с учебными нагрузками.

Заключение. Проведенное исследование подтвердило, что занятия физической культурой оказывают положительное влияние на качество сна студентов первого курса. Физически активные студенты характеризуются большей продолжительностью сна, более быстрым засыпанием и меньшей выраженностью

дневной сонливости. В условиях высокой учебной нагрузки физическая культура выступает важным средством поддержания здоровья и адаптации студентов к образовательному процессу.

Список источников

1. Баевский, Р. М. Физиологические механизмы адаптации / Р. М. Баевский. – М.: Медицина, 2012. – 256 с.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2014. – 384 с.
3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
4. Смирнов, В. М. Физиология человека / В. М. Смирнов. – М.: Академия, 2015. – 480 с.

УДК 615.825(075.8)(0.034.2)

**РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ
НАБЛЮДЕНИИ ЗА ПТИЦАМИ ВО ВРЕМЯ ХОЖДЕНИЯ НА
ЛЫЖАХ И ПРИ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЕ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ
МУЖЧИН С ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИМ СТРЕССОВЫМ
РАССТРОЙСТВОМ**

*СОЛОВЬЕВ С.А. докт. биол. н., доцент, Почетный член Союза охраны
птиц России, solov_sa@mail.ru*

*Институт систематики и экологии животных СО РАН, Новосибирский
государственный университет экономики и управления, Новосибирский
государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия*
*МАРГАРЯН С.Л., старший преподаватель, Новосибирский государственный
педагогический университет, Новосибирск, Россия*

*ЧЕПЕНКО Н.П., старший преподаватель, Новосибирский государственный
педагогический университет, Новосибирск, Россия*

Аннотация. В настоящий период в социальной жизни Российской Федерации очень приобретает реабилитация мужчин с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Ветераны боевых действий, страдающие от посттравматического стрессового расстройства, нередко сталкиваются с серьезными проблемами при возвращении к мирной жизни. Для реабилитации таких граждан с ПТСР в рамках адаптивной физической культуры мы стали применять северную ходьбу и хождение на лыжах в сочетании с наблюдением за птицами.

Ключевые слова: посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), адаптивная физическая культура, северная ходьба, лыжи, наблюдение, птицы.

В текущий период истории нашей Родины уже в течение более четырех лет проходит специальная военная операция на западе нашей страны. Военнослужащие российской армии и гвардии, служащие полиции, и других специ-

альных служб принимают участие в боевых действиях. Некоторые мужчины и женщины исполняя свои служебные обязанности, получают посттравматические стрессовые расстройства или ПТСР своего здоровья. Это расстройство организма очень сложно реабилитировать длительное время и перейти в состояние ремиссии. Большинство из таких людей не может самостоятельно справиться со своей проблемой снижения качества жизни.

Для реабилитации таких граждан с этим расстройством здоровья в рамках адаптивной физической культуры мы стали применять северную ходьбу и хождение на лыжах в сочетании с наблюдением за птицами.

Ходьба с палочками или северная ходьба выглядит, как щадящая аэробическая нагрузка на свежем воздухе со значительной интенсивностью загрузки мышц плечевого пояса. Бег или движение на лыжах вообще один из любимых видов спорта и активного отдыха граждан Российской Федерации, особенно у жителей Сибири, Дальнего Востока и Урала.

В первую очередь у нашего участника реабилитации наряду с лыжами и палочками для ходьбы должны быть бинокль и определитель птиц. Перед тем, как использовать бинокль, необходимо подогнать расстояние между его окулярами под расстояние между глазами участника. Затем настроить резкость каждого окуляра под его зрение. Это делается немного по-разному в зависимости от типа бинокля. У большинства биноклей левый окуляр фиксирован, а правый можно вращать для компенсации возможной разницы между остротой Зрения левого и правого глаза (при одинаковой остроте его указатель просто выставляется на «0»). Многие бинокли продаются вместе с ремешками. Выбор ремешка, как и самих биноклей, индивидуален. Длину ремешка лучше отрегулировать так, чтобы бинокль висел примерно на уровне середины груди. Одним из дополнительных аксессуаров бинокля являются дождевые крышечки для окуляров. Эти крышечки прикрепляются к линзам, закрывая их и, тем самым, предотвращая их загрязнение и повреждение.

Важным способом определения птиц становится их распознавание по голосам. Причем для некоторых видов, как например, пеночек такое определение

становится даже более легким и надежным, чем по внешнему виду. Конечно, мы стараемся просить наших участников рассмотреть внимательно каждую птицу, определить ее и запомнить ее голос. Электронные версии голосов птиц затем просим найти дома в Интернете. Птицы нас видят очень хорошо. Если мы с участниками видим птицу, то с большой вероятностью и птица видит нас. Птицы также способны различать цвета. Поэтому при наблюдениях на лыжах и при скандинавской ходьбе лучше всего одеться в одежду менее бросающуюся, неярко, приближенную к естественным цветам. Одежда участников адаптивной физической культуры при наблюдении за птицами во время хождения на лыжах и при северной ходьбе должна быть: теплой, легкой, компактной, дышащей, не стесняющей движений, легко снимаемой, неярко, непромокаемой и быстросохнущей. Обувь должна быть: по размеру, подошва должна быть литая, толстая и рубчатая, выше щиколотки, чтобы нога в ней была устойчива, в высоких ботинках края язычка должны быть прикреплены к их корпусу с ортопедическими стельками. Рюкзак для реабилитантов тоже очень важная вещь. Все-таки он должен быть такого размера, чтобы в него можно было сложить снимаемую при потеплении куртку, определитель, термос и продукты для обеда на привале. Во время маршрута необходимо вести себя нужно так, чтобы, во-первых, не потревожить птиц, не нарушить окружающую среду, и, во-вторых, чтобы наилучшим образом провести наблюдение за птицами и свою реабилитацию на свежем воздухе при северной ходьбе и при ходьбе на лыжах.

Таким образом, главная задача реабилитанта в настоящий период заключается в изучении и сохранении биологического разнообразия пернатых своей малой родины и в оценке реального состояния численности всех птиц, а также их мест обитания в природе наряду с восстановлением своего здоровья. В Российской Федерации с 1996 года действует программа «Ключевые орнитологические территории России (КОТР)», по которой специалисты находят важные для жизни птиц местообитания и ведут там мониторинг или системное наблюдение обилия редких и исчезающих видов птиц, а также в дальнейшем их мест

обитания в природе, в том числе и в Западной Сибири. Вопреки мнению не специалистов, работа орнитологов заключается не только в наблюдении за птицами. Это сложная и трудоёмкая система инвентаризации пернатых, ориентированная на будущее нашей малой Родины. Более того, нередко именно эти специалисты, как и любители, стоят на страже здоровья людей России. Известно, что птицы переносчики трансмиссивных вирусных заболеваний, многие из которых смертельно опасны. Например, это грипп птиц и другие заболевания.

В 2025 году мировое орнитологическое сообщество сообщило миру печальную новость: тонкоклювого кроншнепа, символ Союза охраны птиц России, уникальную птицу с изящно изогнутым клювом признали вымершей. Однако российские орнитологи в это не верят. Ученые предполагают, что этот куличок по-прежнему гнездится где-то в подтаежных болотах Западно-Сибирской равнины. Просто территории Западной Сибири большие, а орнитологов, в том числе среди реабилитантов-любителей наблюдения за птицами, очень мало. Мы уверены, что с помощью наших реабилитантов мы однажды найдём этот «вымерший» вид птиц на гнездовании в лесостепи или степи Новосибирской области.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

ГРИЦЕНКО М. А. студент магистратуры mari_gritsenko@list.ru

КУДРЯ О.Н., д.б.н., доцент, olga27ku@mail.ru

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия*

Аннотация. Женщины зрелого возраста являются основными потребителями оздоровительных тренировок. В силу инволютивных особенностей организма, им сложно заниматься спортом, поэтому они предпочитают занятия по аквааэробике. В статье представлена методика занятий аквааэробикой для женщин зрелого возраста, систематизированы методы, оценивающие функциональное состояние и рассмотрено влияние аквааэробики на организм женщин.

Ключевые слова: функциональное состояние, женщины зрелого возраста, аквааэробика, оздоровительная тренировка

Актуальность. В зрелом возрасте у женщин происходит ухудшение показателей физического состояния из-за возрастных изменений в организме. Снижается скорость реакции, что связано с уменьшением возбудимости нервных центров и снижением их лабильности. С возрастом снижается продуктивность умственной деятельности, особенно в количественных показателях, что приводит к более быстрой утомляемости. Вследствие этого возникает потребность в разработке методик занятий аквааэробикой для поддержания здоровья женщин, предотвращая дегазационные процессы в организме [3,4]. Аквааэробика представляет собой комплекс упражнений, выполняемых в воде под музыку. Она оказывает положительное влияние на организм: укрепляет мышцы, улучшает гибкость и координацию движений, способствует снижению веса, а также расслабляет и тонизирует нервную систему [1,2,5].

Цель исследования — теоретически обосновать и экспериментально апробировать методику занятий аквааэробикой в оздоровительной тренировке женщин зрелого возраста с учётом их функционального состояния. Задачи: изучить научно-методическую литературу по вопросам физического состояния и методикам оздоровительной тренировки для женщин зрелого возраста второго периода; определить антропометрические показатели и физиологическое состояние женщин зрелого возраста второго периода; разработать методику оздоровительной тренировки при занятиях аквааэробикой с применением специализированного инвентаря с дополнительным сопротивлением для женщин зрелого возраста второго периода и экспериментально проверить её эффективность. Методы исследования: медико-биологические методы, физиологическое тестирование, педагогический эксперимент.

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился с целью проверки эффективности, разработанной нами методики занятий аквааэробикой для женщин зрелого возраста, заключающейся на основе применения специализированного инвентаря с дополнительным сопротивлением. В ходе эксперимента, проводимого на базе Бюджетного учреждения культуры Омской области «Межрегиональное национальное культурно-спортивное объединение "Сибирь" (Дом Дружбы), были организованы две группы испытуемых: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), каждая из которых включала 20 женщин (40-58 лет). Состав ЭГ и КГ подбирался случайным методом слепого ранжирования. Длительность эксперимента составила 3 месяца (декабрь 2025 года – март 2026 года). Возраст и уровень физической формы занимающихся аквааэробикой в ЭГ и КГ были приближены друг к другу. Занятия в обеих группах проходили в одинаковом режиме, женщины тренировались 3 раза в неделю, каждое тренировочное занятие длилось по 55 минут, в стандартном бассейне на мелкой воде. В контрольной группе (КГ) содержание методики развития функционального состояния женщин соответствовало тренировки без инвентаря. В экспериментальной группе в общепринятую методику занятий аквааэробикой для женщин зрелого возраста, дополнительно к

стандартным средствам и методам, было включено использование специализированного инвентаря с дополнительным сопротивлением, разработанная в ходе исследования. В качестве контрольного мероприятия по окончании эксперимента для проверки эффективности разработанной методики было проведено контрольное тестирование испытуемых. Основная часть занятия (30–35 минут) являлась ключевым элементом методики и включала выполнение комплекса упражнений аквааэробики с использованием средств с дополнительным сопротивлением. В данной части применялись аква гантели, доски и нудлы, позволяющие увеличить сопротивление водной среды и тем самым повысить эффективность тренировочного воздействия. Перед внедрением экспериментальной методики в оздоровительный процесс занимающихся, со всеми испытуемыми было проведено предварительное исследование, направленное на определение и оценку уровня физиологических процессов, а также выявление проблемных сторон в антропометрии женщин с акцентом на отражение функционального состояния женщин: обхват груди, талии и бёдер; масса тела; сила правой и левой кисти; спирометрия; частота сердечных сокращений и артериальное давление в покое; адаптационный потенциал и уровень функционального состояния. По показателям, полученным в процессе тестирования, до и после исследования, была составлена динамика показателей функционального состояния женщин в виде таблицы 2.

Таблица 2. Динамика показателей функционального состояния женщин второго периода зрелого возраста (n=20)

№	ЭГ до	ЭГ после	tэГ	КГ до	КГ после	tkГ	p
Обхват груди (см)	96.2±4,6	95.2±4.6	0.24	88.2±2.5	87.9±2.5	0.21	>0.05
Обхват талии (см)	81.4±5,6	80.6±5.5	0.33	70.4±5.7	70.2±5.7	0.28	>0.05
Обхват бёдер	97.8±3.1	96.8±2.9	0.29	94.4±2.8	94.1±2.8	0.25	>0.05
Масса тела (кг)	69.6±2.6	68.9±2.5	0.81	82.2±2.1	82.0±2.1	0.74	>0.05
Сила кисти	25.4±1.1	27.2±1.0	0.77	27.4±1.2	27.5±1.2	0.69	>0.05

правая (кг)							
Сила кисти левая (кг)	22.8±1.0	24.4±1.0	0.71	25.2±1.1	25.3±1.1	0.64	>0.05
Спирометрия (л)	2.14±0.16	2.16±0.15	0.66	1.76±0.22	1.77±0.22	0.58	>0.05
ЧСС (уд/мин)	65.4±3.7	64.7±3.6	0.91	71.6±1.2	71.4±1.2	0.82	>0.05
АДс (мм.рт.ст.)	128.8±3.5	127.5±3.4	0.88	127.4±3.4	127.2±3.3	0.77	>0.05
АДд (мм.рт.ст.)	75.6±3.2	74.8±3.0	0.73	72.4±2.0	72.2±1.9	0.66	>0.05
АП	2.79±0.12	2.78±0.08	0.79	2.39±0.19	2.38±0.19	0.71	>0.05
УФС	0.63±0.07	0.64±0.07	0.60	0.62±0.05	0.63±0.05	0.52	>0.05

Результаты исследования. В результате проведённого исследования установлено, что применение разработанной нами методики способствовало улучшению функциональных показателей у женщин экспериментальной группы. Прирост показателей в экспериментальной группе составил в среднем 0,5–2%, тогда как в контрольной группе изменения были менее выражены и находились в пределах 0,2–0,4%. Анализ показал положительную динамику показателей в экспериментальной группе, превышающую аналогичные изменения в контрольной группе. Несмотря на отсутствие статистически значимых различий ($p > 0,05$), выявленная тенденция свидетельствует о большей эффективности, предложенной нами методики по сравнению с применяемыми средствами аквааэробики. Выводы. На основе полученных данных по результатам педагогического эксперимента можно заключить, что применение методики занятий аквааэробикой на основе применения средств с дополнительным сопротивлением для женщин второго периода зрелого возраста, направленной на повышение функционального состояния, эффективно способствует улучшению физиологических показателей, занимающихся экспериментальной группы. Доказанная эффективность влияния разработанной нами методики, воздействуя на функциональное состояние занимающихся, может способствовать ее внедре-

нию в физкультурно-оздоровительные комплексы женщин второго периода зрелого возраста в оздоровительных целях.

Список источников

1. Головина, Е. А. Аквааэробика в фитнес-клубе как одна из физкультурно-оздоровительных технологий для женщин второго зрелого возраста / Е. А. Головина // Научный форум: педагогика и психология: сборник статей по материалам X международной заочной научно-практической конференции. Том 8 (10) : Общество с ограниченной ответственностью "Международный центр науки и образования", 2017. – С. 48-52.
2. Колобкова, А. А. Аквааэробика как способ совершенствования физических возможностей человека / А. А. Колобкова // Молодежь. Образование. Наука. – 2018. – Т. 1, № 1-1(1). – С. 275-258.
3. Резников, В.А. Технология оздоровительной тренировки женщин среднего возраста с отклонениями в состоянии здоровья: диссертация ... кандидата Педагогических наук: 13.00.04 / В.А. Резников // Место защиты: ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»], 2018. – 207 с.
4. Савин, С.В. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова, В.С. Соколова, И.В. Николаев; под ред. О.Н. Степановой. // – Москва: МПГУ, 2017. – 200 с.
5. Сафонова, О. А. Особенности влияния аквааэробики на организм человека / О. А. Сафонова, А. Е. Шевцова, Д. А. Быстрова // Инновационная наука. – 2018. – № 6. – С. 148-151.

УДК 796.01

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

КРАШАКОВА В.И. магистрант ukrashakova@inbox.ru

*Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург*

ТЕРЕНТЬЕВ А.Е. кандидат педагогических наук, доцент 919ter@mail.ru

*Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург*

Аннотация. Анализируется состояние системы подготовки спортивного резерва в РФ. Выявлены проблемы: разрыв между массовым и профессиональным спортом, кадровый дефицит. Обоснована роль комплекса ГТО как инструмента управления первичной спортивной ориентацией. На примере Свердловской области рассмотрены механизмы интеграции центров тестирования ГТО в систему выявления спортивно-одарённых детей.

Ключевые слова: спортивный резерв, отбор талантов, комплекс ГТО, физическое воспитание, управление подготовкой, образовательные организации, Свердловская область

Актуальность. Эффективность спорта высших достижений детерминирована качеством формирования резерва на начальных стадиях. Проблема ориентации и селекции в спорте давно обособилась в отдельное научное направление. Анализ научной литературы демонстрирует, что текущие реалии спортивной деятельности диктуют необходимость организации целенаправленной подготовки, поиска более действенных организационных форм, средств и методов учебно-тренировочной работы, селекции одарённых юношей и девушек для пополнения рядов юных квалифицированных спортсменов [3]. Прогнозирование воз-

можностей ребенка ставит перед тренером задачу обоснованного поиска талантливых индивидуумов.

Традиционно система спортивного отбора рассматривается как многоэтапный процесс. В научной литературе обобщены современные данные и предложена система этапов: от нескольких недель на первичном этапе до 5 лет на этапе углубленной специализации. Однако проблема отбора и ориентации наиболее талантливых людей находится в стадии постоянного поиска и совершенствования [3].

Важным аспектом является понимание природы спортивной одаренности. Под двигательной одаренностью понимается комплекс врожденных антропометрических, морфологических, психологических, физиологических и биохимических характеристик человека, влияющих на успешность двигательной деятельности [11]. Выявление двигательно одаренных детей – продолжительный процесс, связанный с этапным анализом генетических особенностей развития морфофункциональных функций ребенка. Подчеркивается, что эффективная идентификация двигательной одаренности посредством одноразовой процедуры тестирования невозможна. Необходим комплексный характер диагностики и длительность идентификации во времени [11].

Анализ нормативно-правовой базы позволяет выделить ряд системных проблем. Во-первых, наблюдается разрыв между системой общего образования и системой дополнительного спортивного образования. В стратегических документах государства ставилась задача активизировать работу по поиску талантов [9]. Однако на практике школы часто работают изолированно. Учителя физической культуры не всегда имеют методическую поддержку. В научных публикациях отмечается, что первичный отбор должны осуществлять учителя физической культуры, но для этого необходимо разработать Программу и методические рекомендации [3].

Существует проблема ранней селекции и отсева детей. В государственных программах указывается, что число спортивных организаций растет, но часто они ориентированы только на перспективы перехода в большой спорт. Это по-

рождает раннюю селекцию и отсев детей [9]. Система дополнительного образования потеряла значительную часть кадровых ресурсов. Недостаточная материально-техническая обеспеченность и кадровый дефицит. В программных документах отмечается уменьшение количества педагогических работников за последние 5 лет на 40,3% [9].

В условиях поиска новых решений целесообразно рассмотреть возможности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Изначально задуманный как инструмент популяризации здорового образа жизни, комплекс ГТО обладает инфраструктурой и охватом для задач спортивного отбора. На региональном уровне эффективность внедрения комплекса ГТО зависит от нормативно-правового регулирования. В Свердловской области базовым документом является Распоряжение Губернатора Свердловской области от 21.07.2014 № 188-РГ [8]. Для обеспечения контроля был принят Приказ Министерства физической культуры и спорта Свердловской области от 15.05.2020 № 138/ос [6]. Актуализация подходов отражена в Приказе от 16.09.2024 № 216/ос [7].

Согласно статистическим данным отчета № 2-ГТО по итогам 2024 года, в Свердловской области функционирует 84 центра тестирования, определено 444 места тестирования [10]. В центрах работают 199 специалистов, привлечено 1366 спортивных судей. За 11 лет к движению присоединилось более 330 тысяч человек. В 2024 году показатель «Доля населения, выполнившего нормативы» составил 71,3% при плане 53% [10]. Центры тестирования ГТО являются площадками не только для вовлечения населения, но и для отбора спортивно одаренных детей [10]. Преимущества использования центров тестирования ГТО: широкая географическая доступность, стандартизация тестирования, регулярность сдачи нормативов, соответствующая требованию о длительности идентификации одаренности [11], инфраструктура.

Особое внимание следует уделить дошкольному звену. В исследованиях отмечается, что именно дошкольное образование ориентирует детей и родителей на сдачу комплекса ГТО [1]. Становление основных двигательных действий

происходит в 6–7 лет [2]. Комплекс ГТО для детей дошкольного возраста не следует рассматривать только как способ определения физической подготовленности. Гораздо важнее сформировать причастность к спортивной жизни [2]. Выделяются организационные аспекты продвижения комплекса ГТО в дошкольных организациях [4]. Обращается внимание на проблемы: недостаточная база, дефицит кадров, отсутствие методик [5].

В контексте управления процессом отбора необходимо рассмотреть механизмы реализации.

Необходимо закрепить функцию спортивной ориентации в положениях о центрах тестирования. Как указано в Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, необходимо создание условий для развития способностей всех детей [9].

Для задач отбора необходима расширенная диагностика. В научных разработках предлагается комплекс диагностических методов [11]. Центры тестирования ГТО могут стать базой для внедрения упрощенных версий таких комплексов. Работа с дошкольным возрастом. Раннее вовлечение критически важно. Становление основных двигательных действий происходит в 6–7 лет [2]. Предлагается использовать игровые формы, адаптированные под нормативы ГТО. Отмечается, что необходимо исключать монотонность и использовать игровые методы [5]. Необходимо наладить взаимодействие между центрами тестирования ГТО, образовательными организациями и спортивными школами. Единая информационная система может стать реестром талантливых детей [9].

Стимулирование участников процесса. Необходимо разработать систему поощрения тренеров-преподавателей [3].

Проведенный анализ позволяет сделать вывод, что подготовка спортивного резерва требует новых управленческих решений, направленных на интеграцию ресурсов массового и профессионального спорта. Существующие проблемы могут быть решены посредством совместной работы между центрами тестирования комплекса ГТО и спортивными организациями.

В рамках исследования предлагается модель управления процессом отбора: использование инфраструктуры центров тестирования ГТО для проведения углубленной диагностики физических качеств детей, включая дошкольный возраст. Создание единой цифровой платформы, объединяющей результаты сдачи норм ГТО, данные медицинского контроля и рекомендации тренеров. Разработка методических рекомендаций для специалистов центров тестирования по выявлению признаков спортивной одаренности. Обеспечение преемственности между этапами выявления талантов.

Реализация данных мер позволит создать «Единую систему отбора перспективных спортсменов» [3]. Комплекс ГТО может стать фундаментом эффективной системы работы со спортивным резервом в Российской Федерации.

Список источников

1. Гайфуллина А. И., Агеева Г. Ф. ГТО в физическом воспитании дошкольников // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – 2017.
2. Казакова О. А., Хусаинова Т. А., Суркова Д. Р., Иванова Л. А. ГТО в дошкольном образовании // Науки об образовании. – 2022. – С. 157-160.
3. Квашук П. В., Маслова И. Н., Верлина Е. В. Совершенствование системы отбора талантливых детей и подростков для занятий спортом высших достижений // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 70-72.
4. Медведева Н. Н. Организационные аспекты подготовки продвижения комплекса ГТО в дошкольных образовательных организациях // Науки о здоровье. – 2023. – С. 1423-1428.
5. Моисеева Е. Н., Понамарева С. И. Особенности внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в практику работы дошкольных учреждений // Молодой учёный. – 2018. – № 30 (216). – С. 66-68.

6. Приказ Министерства физической культуры и спорта Свердловской области от 15.05.2020 № 138/ос «Об организации мониторинга внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в муниципальных образованиях, расположенных на территории Свердловской области» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.midural.ru/> (дата обращения: 18.11.2025).
7. Приказ Министерства физической культуры и спорта Свердловской области от 16.09.2024 № 216/ос «О реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории Свердловской области» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.midural.ru/> (дата обращения: 18.11.2025).
8. Распоряжение Губернатора Свердловской области от 21.07.2014 № 188-РГ «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Свердловской области» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.pravo.gov66.ru/2076/> (дата обращения: 18.11.2025).
9. Сборник нормативно-правовых документов для работников системы дополнительного образования детей. – М.: ООО «Новое образование», 2013. – 138 с.
10. Статистический отчет № 2-ГТО «Сведения о реализации ВФСК ГТО» по итогам 2024 года // Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.midural.ru/> (дата обращения: 18.11.2025).
11. Шелков О. М., Баряев А. А., Котелевская Н. Б., Дехаев О. А., Ильин Е. П., Медведев В. Н. Теоретико-методологические подходы к выявлению и развитию спортивно одаренной личности // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3. – С. 31-35.

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СЕНСОРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ТЕХНИКИ УДАРА В БОКСЕ (НА ПРИМЕРЕ ДИСЦИПЛИНЫ «УДАР НА СИЛУ»)

ЦУЙ ХУНДА, аспирант, cuihdsd@gmail.com

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

ГОРБАЧЕВ С.С. канд. пед. н., профессор, gorbachev.ss@gtsolifk.ru

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Аннотация. Анализ распределения давления на ударной поверхности кисти позволяет выявлять технические ошибки и оценивать риск травм у спортсменов дисциплины «удар на силу». Исследование 8 боксеров с применением силомера «CROCUS» и сенсорных перчаток показало, что смещение нагрузки на IV–V пястные лучи связано с нарушением биомеханики удара и риском «перелома боксера».

Ключевые слова: бокс, удар на силу, биомеханика удара, распределение давления

Актуальность. В связи с активным развитием новых соревновательных форматов в боксе, таких как дисциплина «удар на силу», возрастает потребность в качественном медико-биологическом контроле. Сегодня ключевой задачей становится не только измерение максимальных силовых показателей, но и выявление биомеханических ошибок, повышающих вероятность травм кисти. В этом контексте критическое значение приобретает мониторинг распределения давления на ударной поверхности. Смещение пиковой нагрузки на анатомически уязвимые участки в момент удара напрямую указывает на нарушение техники и высокий риск повреждений. Внедрение инновационных сенсорных боксерских перчаток, оснащенных матричными датчиками давления, дает воз-

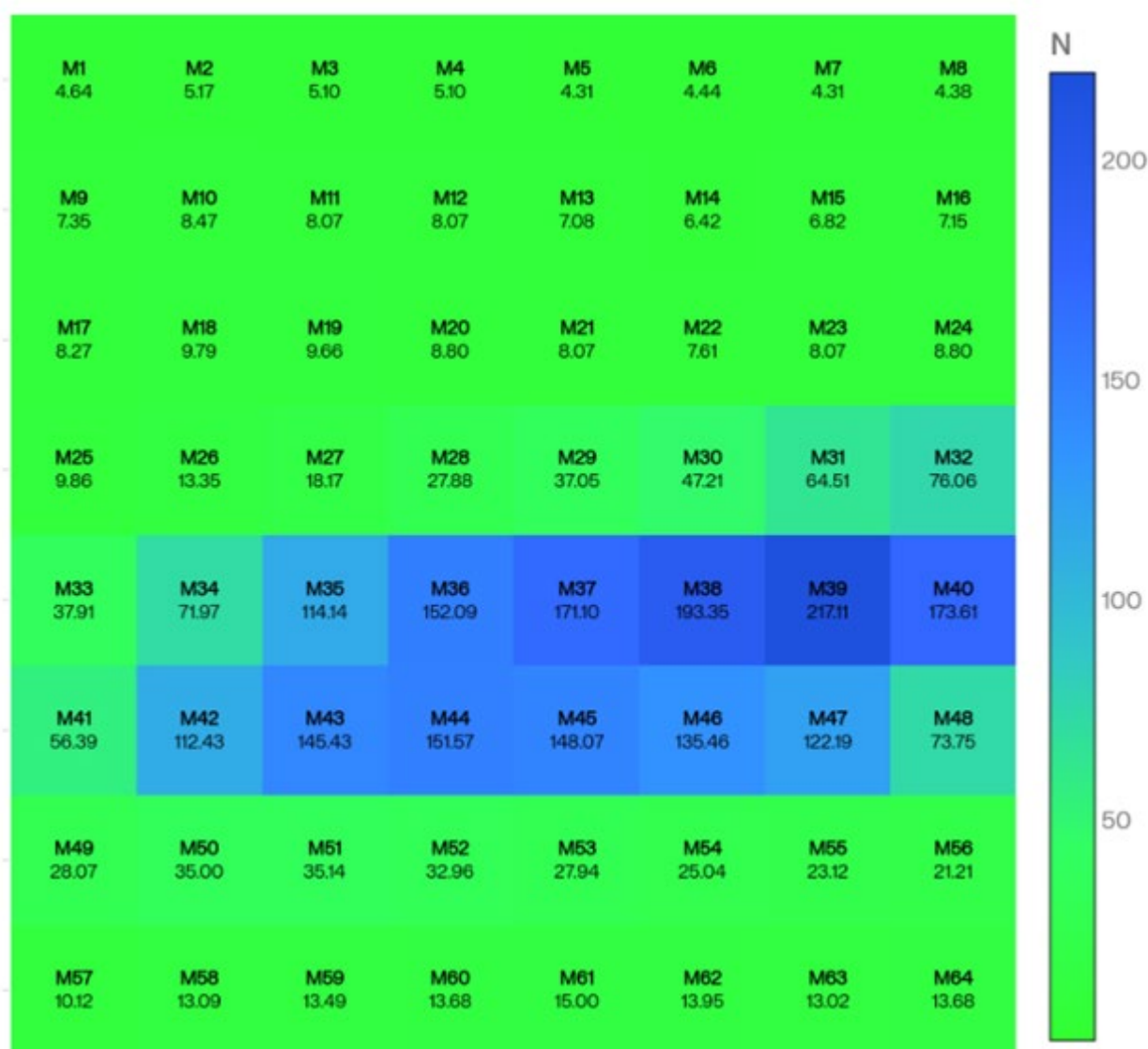
возможность отказаться от субъективных экспертных мнений в пользу точного и объективного анализа ударных движений спортсменов.

Цель исследования. Выявить биомеханические погрешности техники удара и спрогнозировать риск повреждений кисти у представителей дисциплины «удар на силу» посредством анализа зон распределения давления на контактной поверхности.

Материалы и методы исследования. В эксперименте, организованном в специализированном зале Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», участвовали 8 боксеров различной квалификации. Пиковые значения силы удара регистрировались аппаратом-мешком «CROCUS» (сертификат Федерации бокса России), при этом в расчет брался лучший результат из трех выполненных попыток. Мониторинг зон давления обеспечивался экипировкой GREEN HILL (12 oz) со встроенной 64-канальной матрицей пьезорезистивных датчиков ROUXI (8×8). Сенсорная сетка покрывала всю ударную площадь перчатки, фиксируя нагрузку до 300 N на каждый элемент. Обработка результатов проводилась методами математической статистики в среде GraphPad Prism 10.6.

Результаты исследования и их обсуждение. В целях верификации гипотезы о травмоопасности технических ошибок нами был проведен прецизионный анализ распределения нагрузки у атлета с высокими показателями взрывной силы. Исследовался боковой удар ведущей (правой) рукой, выполненный из левосторонней стойки. Зафиксированный пик силы составил 3649,56 N. Однако данные с матричной сенсорной системы выявили критический дисбаланс в пятне контакта.

Рис. 1. Матричная тепловая карта распределения пикового давления на контактной поверхности боксерской перчатки



Локализация пиковых значений давления была зафиксирована в кластерах M37–M40 и M45–M47. Результаты визуализации подтверждают смещение вектора основной нагрузки в область IV и V пястно-фаланговых суставов. Данный факт свидетельствует о существенном отклонении от паттернов оптимальной биомеханики ударного движения. С точки зрения анатомии, рациональная техника подразумевает концентрацию импульса на II и III пястных костях, которые формируют жесткую основу кисти. Чрезмерная нагрузка на внешние (IV и V) лучи в фазе контакта указывает на некорректное положение ударной поверхности в момент соприкосновения с целью. Таким образом, характер рас-

пределения давления выступает информативным критерием для выявления технических погрешностей и служит маркером высокого риска развития типичной патологии — «перелома боксера».

Заключение. Полученные данные доказывают, что мониторинг контактного давления на ударной поверхности кулака в дисциплине «удар на силу» является надежным методом диагностики скрытых технических ошибок и прогнозирования вероятности травм. В частности, смещение максимального усилия в зону IV и V пястных костей выступает ключевым фактором риска повреждения костных структур и связочного аппарата кисти.

Список источников

1. Цуй, Х. Анализ последовательности силовых показателей удара у боксеров 17-20 лет в дисциплине «Удар на силу»: сравнительное исследование по квалификационным разрядам на основе коэффициента вариации / Х. Цуй, С. С. Горбачев // Общество: социология, психология, педагогика. – 2025. – № 12(140). – С. 109-115.
2. Loosemore, Mike, et al. Unique method for analysing pressure distribution across the knuckles during boxing. No. e1132. PeerJ PrePrints, 2015.
3. Menzel T, Potthast W. Validation of a Novel Boxing Monitoring System to Detect and Analyse the Centre of Pressure Movement on the Boxer's Fist. Sensors. 2021; 21(24):8394.

ОПТИМИЗАЦИЯ РЕСУРСНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ В СИБИРСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ

СИМОНОВА А.Г. аспирант a075885@mail.com

АИКИН В.А. д-р.пед.н, профессор, va55@yandex.ru

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия

Аннотация. Развитие адаптивного плавания в Сибирском федеральном округе характеризуется выраженной асимметрией: регионы существенно различаются по степени сформированности управленческих механизмов, уровню доступности спортивной инфраструктуры, охвату спортсменов и качеству их подготовки. Данные диспропорции, наряду с институциональными и ресурсными барьерами, препятствуют построению устойчивой системы инклюзивного спортивного развития в масштабах округа.

Ключевые слова: паралимпийское плавание, поражение опорно-двигательного аппарата, Сибирский федеральный округ, спортивная результативность, адаптивный спорт

Введение. Адаптивное плавание, обладая двойственной природой — соревновательной и реабилитационно-инклюзивной, является важнейшей дисциплиной в паралимпийском движении, особенно для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата. Однако, несмотря на меры государственной поддержки, развитие этого вида спорта в Сибирском федеральном округе характеризуется фрагментарностью. Выявлены существенные межрегиональные диспропорции в уровнях институционального обеспечения, доступности инфраструктуры и системности тренировочного процесса. [1,2,3].

Актуальность исследования. Несмотря на наличие исследований по отдельным аспектам адаптивного спорта, комплексный анализ ресурсного обеспечения адаптивного плавания на региональном уровне остаётся малоизучен-

ным. Существующие работы, как правило, ограничены отдельными субъектами или узкими вопросами, тогда как сравнительное изучение институциональных, инфраструктурных и кадровых детерминант в масштабах СФО носит фрагментарный характер.

Цель исследования заключается в проведении комплексной оценки состояния адаптивного плавания в регионах СФО на основе структурно-функциональных и ресурсных показателей. Исследование направлено на выявление неравномерности развития, идентификацию системных барьеров и факторов, препятствующих созданию устойчивой модели поддержки спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Задачи исследования:

1. Провести оценку состояния институциональной базы и спортивной инфраструктуры, обеспечивающих развитие адаптивного плавания в регионах Сибирского федерального округа.
2. Осуществить анализ количественных и качественных характеристик контингента спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА), включая этапы их многолетней подготовки и уровень спортивного мастерства.
3. Идентифицировать ключевые системные барьеры и определить степень межрегиональной дифференциации в развитии адаптивного плавания для лиц с ПОДА.

Методика исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Анализ официальной статистической отчетности органов исполнительной власти субъектов СФО в сфере адаптивной физической культуры и спорта;
3. Сравнительный анализ ключевых индикаторов развития адаптивного плавания по регионам (инфраструктурная доступность, контингент занимающихся, уровень спортивных достижений);

В исследовании проанализированы данные по 12 субъектам Сибирского федерального округа: Омской, Томской, Новосибирской, Кемеровской и Иркутской областях, Алтайскому и Красноярскому краям, Забайкальскому краю, а также Республикам Алтай, Тыва, Бурятия и Хакасия.

Результаты. Эмпирический анализ выявил критический дефицит специализированных организаций, обеспечивающих подготовку спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ПОДА). Сеть спортивно-адаптивных школ фрагментарна и охватывает лишь шесть субъектов РФ (Новосибирская область, Алтайский и Красноярский края, Республики Тыва, Хакасия и Бурятия), при этом центры спортивной подготовки функционируют исключительно в Омской и Новосибирской областях.

Кадровый потенциал также характеризуется значительной асимметрией: среднее профессиональное образование: наибольшая концентрация учреждений, осуществляющих подготовку специалистов по адаптивной физической культуре (АФК), наблюдается в Красноярском крае (20 единиц), а также в Томской, Омской и Алтайской областях (по 18 единиц). Однако отсутствие целевых программ переподготовки и профильной специализации снижает востребованность данного ресурса. В Республиках Алтай, Тыва и Забайкальском крае такие учреждения отсутствуют, что формирует дополнительный барьер для кадрового обеспечения отрасли. Высшее образование: потенциал подготовки кадров высшей квалификации сосредоточен в Республике Хакасия (8 вузов) и Красноярском крае (7 вузов). В Новосибирской области функционирует лишь один профильный вуз, тогда как в Кемеровской и Иркутской областях, а также в Республиках Алтай, Тыва, Бурятия и Забайкальском крае высшие учебные заведения, реализующие программы по АФК, отсутствуют. Это ограничивает возможности научно-методического сопровождения адаптивного спорта на обширных территориях СФО.

Наблюдается выраженная территориальная дифференциация клубной инфраструктуры. Лидирующие позиции занимает Алтайский край (12 специализированных клубов), за ним следуют Омская область и Республика Хакасия

(по 5 клубов) и Республика Бурятия (3 клуба). В шести регионах (Томская, Кемеровская, Иркутская области, Республики Алтай и Тыва, Забайкальский край) зарегистрированные спортивные клубы для лиц с инвалидностью отсутствуют.

Несмотря на наличие бассейнов во всех субъектах СФО, их количество, качество и доступность существенно варьируются. Лидирует Новосибирская область (44 объекта, включая четыре 50-метровых). Значительным потенциалом обладают Кемеровская и Иркутская области (по 21 объекту с двумя 50-метровыми), а также Красноярский край (26 объектов, один 50-метровый). В Республиках Алтай, Тыва и Забайкальском крае отсутствуют бассейны олимпийского стандарта, что исключает проведение всероссийских соревнований. Анализ количественных показателей и этапов спортивной подготовки демонстрирует глубокую территориальную неравномерность и нарушение принципа преемственности в системе спортивного отбора. Максимальная регистрация спортсменов зафиксирована в Новосибирской (51 чел.), Омской (47 чел.), Красноярской (39 чел.) областях и Республике Алтай (37 чел.). В Иркутской области, Республиках Тыва, Хакасия, Бурятия и Забайкальском крае официально зарегистрированные участники отсутствуют, что коррелирует с дефицитом организационно-инфраструктурной базы.

Выводы. Для трансформации модели развития адаптивного плавания в СФО из фрагментарной в системную представляется необходимым реализация комплекса взаимосвязанных мер:

1. Формирование межведомственных центров спортивной подготовки, обеспечивающих конвергенцию реабилитационных, образовательных и спортивных функций в едином управленческом контуре.
2. Развитие механизмов государственно-частного партнёрства с привлечением некоммерческих организаций и бизнес-структур для расширения ресурсной базы отрасли.
3. Разработка стимулирующих мер (социальные гарантии, грантовая поддержка, жилищные программы) для закрепления специалистов в регионах с дефицитом

4. Создание специализированной информационно-образовательной платформы для дистанционного повышения квалификации и трансляции лучших практик, что позволит нивелировать территориальную дифференциацию в доступе к знаниям.

Список источников

1. Бондин В.И., Степанова Т.А., Пономарева И.А., Седлов С.И. Влияние оздоровительной физической культуры на умственную и физическую (сенсомоторную) деятельность студентов. Теория и практика физической культуры. 2024;(11):56-58. EDN: [GRMQPF](#)
2. Бубякина, Е. В. Социально-психологическая реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья посредством адаптивной физической культуры / Е. В. Бубякина // Стирая грани. Адаптивное физическое воспитание и адаптивный студенческий спорт: новые тенденции развития : Материалы I Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 18–20 июня 2024 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2024. – С. 45-49. – EDN DJCMPY.
3. Бянкина, Л. В. Роль адаптивного спорта в социальной ситуации развития нетипичной телесности / Л. В. Бянкина, А. В. Хотимченко, В. А. Дрокова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2025. – Т. 13, № 1. – EDN RRFFSB.

УДК 796.034.8:796.88

**ЗНАЧЕНИЕ ОЦЕНКИ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК
ШТАНГИ ПРИ КЛАССИФИКАЦИИ И УПРАВЛЕНИИ
ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКОЙ В ПАРАПАУЭРЛИФТИНГЕ**

НАЛЕТОВ А.А., младший научный сотрудник, anltvnlv@gmail.com

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Обновлённый классификационный кодекс МПК 2025 года обязывает использовать научно обоснованную систему классификации. В парапауэрлифтинге ведётся активная работа по внедрению контроля скорости и углов наклона штанги, что обуславливает необходимость совершенствования научно-методического сопровождения паралимпийского спорта путём внедрения объективного контроля скорости и углов наклона штанги, а также создания базы для применения соответствующего диагностического оборудования. Цель исследования: на основе анализа литературных источников обосновать применение кинематических характеристик штанги как инструмента объективизации классификации и тренировочного процесса в жиме лёжа. Методы исследования: анализ научной литературы. Результаты исследования: установлено, что цифровые показатели скорости в сочетании с углами наклона снаряда обеспечивают переход от субъективных судейских оценок к доказательной модели классификации, а также позволяют точнее дозировать интенсивность нагрузки в тренировочном процессе.

Ключевые слова: парапауэрлифтинг, тренинг на основе скорости, скорость снаряда, кинематика, классификация, адаптивный спорт, планирование нагрузки

Актуальность. Классификационный кодекс международного паралимпийского комитета 2025 года закрепил обязательность доказательного, инструментального подхода к спортивной классификации [2]. Международное Дель-

фи-исследование с участием 26 экспертов установило, что средняя и максимальная скорость выжимания штанги, а также двусторонняя симметрия вектора скорости входят в число девяти ведущих детерминант результата в парапауэрлифтинге [4]. Одновременно эти параметры составляют концептуальное ядро методологии планирования на основе скорости штанги - управления нагрузкой через контроль скорости снаряда. Также традиционное планирование по процентам от одноповторного максимума имеет недостаток, оно игнорирует ежедневную вариабельность нейромышечной готовности атлета, что учитывается при планировании на основании скорости штанги. Таким образом, измерение скорости штанги одновременно отвечает запросам и классификации, и тренировочного процесса.

Методы и организация исследования. Анализ литературных источников. Поиск научных исследований проводился в индексируемых базах Scopus, Web of Science и eLibrary.

Результаты исследования и их обсуждение. Оценка кинематических характеристик штанги при субмаксимальных нагрузках – 40-70% от одноповторного максимума (1ПМ) позволяет выявить нарушения, недоступные клиническому осмотру: аномальную форму кривой «скорость - время» у атлетов с церебральным, латеральную асимметрию вектора скорости как маркер одностороннего пареза, сниженную скорость нарастания силы при нормальных пиковых значениях у спортсменов с неполной. Эти параметры соответствуют ведущим детерминантам результативности, определённым консенсусом экспертов [4], и могут послужить объективной биомеханической основой многоклассовой системы в парапауэрлифтинге.

Устойчивая линейная зависимость между %1ПМ и скоростью выполнения движения подтверждена для жима лёжа: нагрузки 100% 1ПМ выполняются при 0,15–0,17 м/с, а 60% 1ПМ - 0,75–0,90 м/с [1]. Индивидуальный профиль нагрузка - скорость стабилен на протяжении мезоцикла, что позволяет прогнозировать актуальный 1ПМ по субмаксимальным подъёмам без максимального тестирования [5].

Pareja-Blanco и коллеги показали, что ограничение потери скорости до 20% при равном тренировочном объёме обеспечивает сопоставимый прирост силы, чем при ограничении потери в 40% [3], что позволяет оптимизировать нагрузку, что может снизить количество травм плечевого пояса у парапауэрлифтеров.

Одно устройство, таким образом, обслуживает одновременно тренировочный процесс и классификационный протокол.

В связи с высокой стоимостью и текущими сложностями в приобретении зарубежных коммерческих измерительных систем, возникает институциональная необходимость в разработке отечественных аппаратно-программных комплексов.

Также внедрение систем измерения скорости штанги требует адаптации существующих методических подходов под специфику паралимпийского спорта. Поскольку нейромышечный контроль у лиц с поражением опорно-двигательного аппарата существенно отличается от нормы, прямой перенос стандартных скоростных нормативов может оказаться неэффективным. Актуальной задачей научного обеспечения становится формирование специфических профилей скорости-нагрузки для различных нозологических групп. Это требует проведения исследований по созданию нормативных баз кинематических данных для каждого спортивного класса парапауэрлифтинга, после их принятия на официальном уровне. Наличие таких баз позволит специалистам корректно интерпретировать индивидуальные отклонения от нормы при классификации, а тренерам – максимально точно применять авторегуляцию нагрузки с учетом нозологического статуса конкретного спортсмена.

Выводы:

1. Тренинг на основе скорости превосходит традиционное планирование по одноповторному максимуму по возможностям авторегуляции и точности дозирования нагрузки.

2. Кодекс международного паралимпийского комитета 2025 года переходит обязательные классификационные протоколы, потенциально с оборудованием для оценки кинематических характеристик штанги, что создаёт институциональный запрос на такое оборудование и его валидацию в адаптивном спорте.

Финансирование. Исследование выполнено в рамках темы государственного задания № 777-00015-26-00 «Исследование системы спортивной подготовки в паралимпийских видах спорта как фактор совершенствования научно-методического обеспечения и повышения результативности в условиях изменения спортивно-функциональной классификации спортсменов».

Список источников

1. González-Badillo J. J., Sánchez-Medina L. Movement velocity as a measure of loading intensity in resistance training // International Journal of Sports Medicine. 2010. Т. 31, № 5. С. 347–352. DOI: 10.1055/s-0030-1248333.
2. IPC Classification Code and International Standards (Version 1 January 2025) [Электронный ресурс] // Official website of the International Paralympic Committee. – 2024. – URL: [paralympic.org](https://www.paralympic.org) (дата обращения: 09.04.2026)
3. Effects of velocity loss in the bench press exercise on strength gains, neuromuscular adaptations, and muscle hypertrophy / F. Pareja-Blanco [et al.] // International Journal of Sports Physiology and Performance. 2017. Т. 12, № 4. С. 512–519. DOI: 10.1123/ijsp.2016-0170.
4. Rum L., Romagnoli A., Lazich A., Bergamini E. Expert Consensus on Classification and Performance in Paralympic Powerlifting: A Delphi Study // American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation. 2024. DOI: 10.1097/PHM.0000000000002476.

5. Weakley J., Mann B., Banyard H. Velocity-based training: from theory to application // Strength and Conditioning Journal. 2021. T. 43, № 2. C. 31–49. DOI: 10.1519/SSC.0000000000000560.

Научное издание

**ЗАДАЧИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции
(20–24 апреля 2026 г.)

16 +

Материалы издаются в авторской редакции

Технический редактор Е. В. Новгородцева

Подписано к использованию 10.06.2025. Заказ № 79.

Объем 2,0 Мб. Тираж 11 экз.

Кемеровский государственный университет,
650000, Кемерово, ул. Красная, 6.