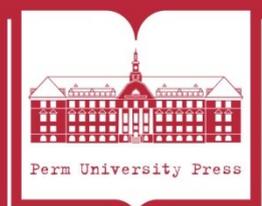


ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Материалы Всероссийской
научно-практической конференции,
приуроченной к 85-летию кафедры
физической культуры и спорта ПГНИУ

(г. Пермь, ПГНИУ, 21 октября 2023 г.)



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Материалы
Всероссийской научно-практической конференции,
приуроченной к 85-летию кафедры
физической культуры и спорта ПГНИУ

(г. Пермь, ПГНИУ, 21 октября 2023 г.)



Пермь 2023

УДК 796-053.6(082)

ББК 75.4я43

Ф505

Физическая культура, спорт и здоровье молодежи [Электронный ресурс] : материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Пермь, ПГНИУ, 21 октября 2023 г.) / под науч. ред. К. В. Чедова / Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные – Пермь, 2023. – 3,5 Мб; 132 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/sborniki/Fizicheskaya-kultura-sport-i-zdorove-molodezhi2023.pdf>. – Заглавие с экрана.

ISBN 978-5-7944-4052-2

Сборник содержит материалы, представленные на Всероссийской научно-практической конференции, приуроченной к 85-летию кафедры физической культуры и спорта ПГНИУ, в ходе которой обсуждались вопросы физического воспитания и спортивной подготовки студенческой молодежи в контексте Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г., а также инновационного содержания и современных технологий сбережения и укрепления здоровья молодежи.

Сборник предназначен для преподавателей учреждений высшего и среднего профессионального образования, тренеров-преподавателей, научных работников, аспирантов и магистрантов, представителей органов государственной власти и местного самоуправления, представителей общественных организаций и объединений, осуществляющих свою деятельность в сфере физической культуры и спорта.

УДК 796-053.6(082)

ББК 75.4я43

*Издается по решению кафедры физической культуры и спорта
Пермского государственного национального исследовательского университета*

Научный редактор: д-р пед. наук, профессор кафедры физической культуры и спорта Пермского государственного национального исследовательского университета **К. В. Чедов**

Рецензенты: канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры Пермского национального исследовательского политехнического университета **Р. А. Солоницин;**

канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и туризма Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета **А. М. Тихонов**

ISBN 978-5-7944-4052-2

© ПГНИУ, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Акимова Л. А. Педагогическое обеспечение самомотивации студентов на занятия физической культурой и спортом	5
Александров И. Ю. Перспективы развития студенческого спорта в ПГНИУ ...	10
Аль-Джабери А. С. Стрессовые переломы у юных футболистов: распространенность и профилактика	14
Власова Д. С., Чедова Т. И. Осведомленность студентов о биомеханических особенностях физических упражнений	19
Гавронина Г. А. Роль и место Департамента физической культуры и спорта в молодежной политике ПГНИУ	24
Гоберман Н. Х. Выявление отношения студентов к использованию средств физической культуры в профессиональной деятельности	29
Григорьев М. А., Атласова Д. Р. Инновационные технологии сбережения и укрепления здоровья молодежи на основе спортивных функциональных напитков	33
Гурылева Е. М., Даимова Ф. Д., Кемпи Е. А., Козлова И. В., Юрова Д. А. Физкультура в учебном заведении – залог профессионального успеха	38
Дементьев Б. П. Студенческая молодежь и физкультура: проблемы и перспективы	42
Зеленин Л. А., Оплетин А. А. Психолого-педагогические технологии воспитания культуры здоровья и саморазвития личности	47
Кудаев А. Н. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы юных спортсменов при дозированной физической нагрузке и в процессе тренировочного занятия	53
Мартьянова М. И., Новиков А. В. Некоторые актуальные особенности физической подготовки курсантов ФСИН России	59
Нургалиева Е. В. Использование интерактивных методик на лекционных занятиях физической культуры	63
Обухова А. М., Чедов К. В. Выявление эффективных способов отказа от табакокурения	67

Парфенова А. М. Профессиональная подготовка тренеров по фитнесу в условиях образовательного центра фитнес клуба	72
Погудин С. М., Гордеева С. С. Учебно-исследовательская деятельность студентов в системе формирования здоровьесберегающего поведения	77
Савельев М. Е. Влияние уровня макиавеллизма тренера на результативность соревновательной деятельности спортсмена	83
Сапунов А. С. Проведение учебных занятий по дисциплине «физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России с учетом требований оперативно-служебной обстановки	88
Синицын С. Е. Анализ вовлеченности студентов в скалолазание в регионах ...	92
Соколова С. Б., Седова А. С., Болдырева М. Г., Рапопорт И. К., Чубаровский В. В. Особенности образа жизни современных обучающихся 9–11 классов	96
Федосеева А. Д. Командная работа как универсальная компетенция студента	102
Чедова Т. И. Применение технологии «Перевернутый класс» на теоретических занятиях по физической культуре в вузе	107
Чедов К. В. Формирование мотивации у студентов к занятиям физическими упражнениями в рамках теоретической дисциплины «Физическая культура»	113
Черемных А. Н., Коломейцева Е. Б. Поиск инновационных технологий обучения в контексте клипового мышления современных студентов	118
Чечулина Т. С., Федулова Д. В. Физическая реабилитация при сколиотической деформации позвоночника	123
Чичеров А. А. Перспективные варианты исполнения перелетов Ткачева прогрессирующей сложности	127

Л. А. Акимова

*Оренбургский государственный педагогический университет,
г. Оренбург*

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОМОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. В статье представлены направления педагогического обеспечения самомотивации студентов на занятия физической культурой и спортом, иллюстрированные примерами из практики работы педагогического вуза.

Ключевые слова: самомотивация, физическая культура, спорт.

L. A. Akimova

*Orenburg State Pedagogical University,
Orenburg*

PEDAGOGICAL SUPPORT OF SELF-MOTIVATION OF STUDENTS FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Abstract. The article presents the directions of pedagogical support of students' self-motivation for physical culture and sports, illustrated by examples from the practice of the pedagogical university.

Keywords: self-motivation, physical education, sports.

В современных условиях вопросы самомотивации студентов на занятия физической культурой и спортом чрезвычайно актуальны в связи с необходимостью своевременной ориентацией на здоровый образ жизни средствами двигательной активности для учебной и будущей профессиональной успешности [6]. Ситуация с вынужденным переходом на дистанционные формы педагогического взаимодействия еще более обостряют обозначенную проблематику, что необходимо требует разработки целесообразного педагогического обеспечения исследуемого процесса. Следует развивать у студентов такие качества как: самодисциплина и самоорганизованность в сфере физической культуры и спорта на основе самомотивации, движущей побуждающей силы, основанной на соответствующей потребности.

В нормативном плане исследуемый процесс может быть обеспечен качественным выполнением требований ФГОС ВО к освоению обучающимися образовательной области «Физическая культура», представленной в учебных планах РФ по высшему образованию обязательным освоением дисциплины «ФК и спорт» и элективными курсами по ФК в объеме 328 часов. Однако в современных условиях организации образовательного процесса, изменившейся с переходом на частичные дистанционные формы образования возникают определенные трудности в организации самостоятельной работы студентов в отношении гармонизации своей телесности, духовного и социального благополучия.

Анализ специальной литературы [1; 5] и результатов собственных эмпирических данных определено, что самомотивация студентов на занятия физической культурой и спортом основана на личностной необходимости (потребности). Среди опрошенных студентов, регулярно занимающихся ФК во внеаудиторное время – это те, кто посещал спортивные секции или вел активный образ жизни еще на этапе школьного образования (90%) и те, кому необходимо использовать средства ФК по медицинским показателям (10%). Весьма невелико количество студентов, обладающих самомотивацией на занятия физической культурой и спортом, основанной на понимании их значимости для социальной (профессиональной) успешности (15%). В числе причин: слабая осведомленность студентов о формах физической активности и способах их интеграции в преимущественно статический образ жизни для успешного саморазвития и учебной успешности.

Установлено, что процесс самомотивации студентов на занятия физической культурой и спортом необходимо рассматривать неотъемлемым элементом целостного учебно-воспитательного процесса, целенаправленным на гармоничные преобразования внутриличностной сферы студентов, способствующие позитивному отношению к здоровому образу жизни и способам его самореализации. А педагогическое обеспечение исследуемого процесса возможно на принципах признания личности студента высшей ценностью, гуманизма и сотрудничества с субъектами образования по воспитанию и развитию здорового поколения.

Среди направлений педагогического обеспечения эффективности развития самомотивации студентов на занятия физической культурой и спортом определены следующие: реализация проблемных мотиваций и заданий в групповых формах работы по активизации двигательной активности; создание ситуации успеха в профессионально-прикладной физической подготовке; наличие

совместной деятельности для расширения опыта о самосбережении в реализации средств физической культуры.

В контексте первого направления, реализующегося при освоении студентами дисциплины «Физическая культура» целесообразно использовать проблемные мотивации и задания. При этом формы занятий могут быть любые (и лекции, и практические занятия). Механизм их реализации предполагает четкую последовательность педагогических действий: актуализация имеющихся по теме занятия знаний, проверка результатов самоподготовки (выявление затруднений и рекомендации по их устранению), освоение нового материала с обязательным закреплением. Это способствует развитию аналитических способностей, рациональности мышления и проектного видения решения учебных задач, ориентированных на осмысление способов и средств активизации физической активности [3]. Для осмысления студентами связи занятий ФК, учебной и будущей профессиональной можно предложить творческие задания по разработке инфографики, иллюстрирующей динамику работоспособности студентов в течении учебного года и возможные средства ФК для ее коррекции. С учетом профильности вуза, будущей педагогической деятельности, предлагаем студентам разработать и показать упражнения, которые можно использовать для различных категорий обучающихся общего образования при проведении физкультурминуток, физкульт-пауз, организации подвижных перемен, в том числе во внеурочное время при реализации дополнительных образовательных программ.

По второму направлению – создание ситуации успеха в профессионально-прикладной физической подготовке, следует выделить ведущую роль личностно-ориентированного подхода для персонификации студентами собственных результатов учебного труда и их воплощения в перспективе жизненного и профессионального пути [4]. Необходимо педагогическое обеспечение практико-ориентированного характера занятий, направленных на самооценку собственного физического развития и поиск индивидуальных способов его гармонизации с помощью подбора упражнений для самостоятельных занятий. Для этого разработаны специальные задания, выполнив которые, студенты заполняют дневник самонаблюдений, контролируя свою динамику работоспособности, что определяет своевременность корректирующих мероприятий.

К примеру, предлагается задание: заполнить таблицу «Первичные признаки нервно-эмоционального и психофизического утомления»; на основе полученных данных сделать вывод о собственной работоспособности; далее определить мероприятия, направленные на гармонизацию своего режима дня, в

том числе в индивидуальном плане физкультурно-оздоровительного процесса. Такая организация педагогического обеспечения исследуемого процесса позволяет реализовать сопоставление данных о состоянии здоровья и уровня актуальной тренированности. Можно сделать вывод о том, что реализация в педагогических практиках способов создания для студента ситуаций успеха в профессионально-прикладной физической подготовке во многом зависит от эмоциональной составляющей, определяющей удовлетворенность полученными результатами собственных усилий.

В апробации третьего направления педагогического обеспечения самомотивации студентов на занятия физической культурой и спортом (наличие совместной деятельности для расширения опыта о самосбережении в реализации средств физической культуры) убеждены в значимости организации совместной физкультурной деятельности. Необходима интеграция содержания учебного и внеучебного (воспитательного) направлений работы вуза в разнообразных формах (акции, смотры, соревнования, конференции, выполнение проектов и др.) обеспечивающих самоопределение в области физической культуры.

Например, работа над учебными проектами в неформальном, партнерском взаимодействии обучающихся и педагогов реализует познавательные стратегии студентов в лично ориентированном образовании. Проведение конкурса-марафона «ДинаМикс» на лучшее видео популяризации двигательной активности студентов ФГБОУ ВО «ОГПУ» (40 видеороликов с помощью сервиса для создания и просмотров коротких видео TikTok), проводимого с целью формирования у студентов сознательного и ответственного отношения к двигательной активности как основополагающему фактору ЗОЖ показало креативность и информативность продуктов студенческого творчества, повышение интереса студентов к разнообразию средств физической культуры для саморазвития и самосовершенствования.

Обобщая вышеизложенное можно заключить, что выделенные педагогические условия (реализация проблемных мотиваций и заданий в групповых формах работы по активизации двигательной активности; наличие совместной деятельности для расширения опыта о самосбережении в реализации средств физической культуры; создание ситуации успеха в профессионально-прикладной физической подготовке) являются необходимыми и достаточными для самомотивации студентов на занятия физической культурой и спортом, что позволит снизить влияние образовательных рисков в вариативных формах получения образования.

Список литературы

1. Гомоюнова И. К. Отношение студентов АМГППУ к занятиям физической культурой / И. К. Гомоюнова, Л. Г. Коростелева // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2023. № 2. С. 23–27.

2. Гордеева Т. О. Стратегии самомотивации студентов вузов при вынужденном онлайн-обучении как предиктор академической успешности и благополучия / Т. О. Гордеева, О. А. Сычев // Кадровый потенциал инновационного развития. Сборник II Международной научно-практической конференции. Московский государственный технический университет имени Н. Э. Баумана (национальный исследовательский университет). Москва: МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2022. С. 54–60.

3. Дегтярёва М. В. Самомотивация молодежи для занятий физической культурой / М. В. Дегтярёва, П. С. Кузнецова // Научные исследования 2022. сборник статей III Международной научно-практической конференции. Пенза: Наука и Просвещение, 2022. С. 162–164.

4. Кальнер Н.В. Концепция самомотивации и повышения жизнестойкости / Н. В. Кальнер, О. Н. Сагирова // Инновационная наука. 2020. № 6. С. 176–177.

5. Ракова А. Ю. Самомотивация к спорту: поиск целей и эффективные способы / А. Ю. Ракова // В мире научных открытий: сборник материалов VI Международной студенческой научной конференции. Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет, 2022. С. 4493–4496.

6. Тимирбаева Ю. Д. Самомотивация обучающихся как необходимый факт гармоничного развития личности / Ю. Д. Тимирбаева, С. В. Сергеенков // Управление качеством образования: теория и практика эффективного администрирования. 2023. № 5. С. 54–66.

И. Ю. Александров
*Пермский государственный
национальный исследовательский университет,
г. Пермь*

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ПГНИУ

Аннотация. В работе проанализированы состояние развития студенческого спорта в ПГНИУ на современном этапе, определены основные направления совершенствования.

Ключевые слова: спорт, студенческий спорт, студенческие спортивные лиги, перспективы развития.

I. Y. Aleksandrov
*Perm State University,
Perm*

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS AT PSU

Abstract. The work analyzes the state of development of student sports at Perm State University at the present stage, and identifies the main directions for improvement.

Keywords: sports, student sports, student sports leagues, development prospects.

На современном этапе развития студенческого спорта в Российской Федерации, появляются новые задачи, связанные с физическим воспитанием в высшей школе, которые направлены на то, чтобы не только развивать физические способности студентов, но и стимулировать их интерес к регулярным занятиям спортом и физической культурой. Помимо этого, встает необходимость формирования у обучающихся ценности здорового образа жизни и профилактики различных социально негативных явлений, которые имеют место среди молодежи. Поддержание и развитие спорта в студенческой молодежной среде является не только необходимостью, вызванной ухудшением психологического

и физического здоровья подрастающего поколения, потребностью в здоровых и активных специалистах, но и необходимостью, продиктованной нормативными документами. Так, «Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» определяет, что развитие студенческого спорта как части массового спорта зависит от системности и эффективности социального партнерства всех заинтересованных структур: федеральных и региональных органов исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта, образования, молодежной политики, а также общественных физкультурно-спортивных организаций: Общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз», Общероссийской молодежной общественной организации «Ассоциация студенческих спортивных клубов России», студенческих спортивных лиг и спортивных федераций [1].

На сегодняшний день, мы наблюдаем положительные тенденции развития студенческого спорта в Пермском государственном университете. Расширение национальных спортивных лиг по различным видам спорта, открывает новые возможности совершенствования спортивно-массовой работы в вузе. Непрерывное участие в соревновательном сезоне с командами из других вузов страны повышает мотивацию и конкуренцию среди студентов, что позволяет нам осуществлять качественный отбор спортсменов в сборные команды и обеспечивать более эффективный учебно-тренировочный процесс.

На начало 2023 года спортивный клуб «Универ» насчитывает более 500 спортсменов, которые входят в сборные команды более чем по 20 видам спорта: баскетбол, футбол, регби, мини-футбол, волейбол, настольный теннис, единоборства, чирспорт, бадминтон, шахматы, лыжные гонки, спортивное ориентирование, лёгкая атлетика, самбо, спортивная аэробика, дартс, плавание, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Все они ежегодно участвуют в студенческих соревнованиях по видам спорта городского, регионального и всероссийского уровня. За время деятельности СК «Универ» были созданы общественные объединения: футбольный клуб «Универ», баскетбольный клуб «Универ», волейбольный клуб «Универ», регбийный клуб «Универ», которые ежегодно, участвуют в межрегиональных всероссийских соревнованиях среди высших учебных заведений. Футбольный, баскетбольный и волейбольный клубы принимают участие в высших дивизионах ведущих студенческих спортивных лиг – национальной студенческой футбольной лиги, ассоциации студенческого баскетбола и студенческой волейбольной ассоциации – с момента их основания.

Таким образом, СК «Универ» создает возможности студентам – выпускникам детско-юношеских спортивных школ совершенствовать свое мастерство и продолжать спортивную карьеру в старейшем на Урале университете. Лучшие в своем виде спорта получают «ступеньку» для попадания в спортивный резерв сборных команд региона и страны.

Сегодня перед нами открываются широкие перспективы развития вида спорта самбо. Так как самбо – это не только вид спорта, но и мощное средство физической активности, патриотического воспитания, самосовершенствования и развития молодежи, обучает дисциплине, стрессоустойчивости, и развивает координацию движений. С конца 2020 года Студенческая спортивная лига самбо реализует проект «Самбо в вузы» [2]. Примечательно, что занятия по самбо в нашем вузе преподаётся не только в рамках тренировочного процесса, но и как специализация по предмету «прикладная физическая культура», что не может не мотивировать студентов к большим достижениям и развитию физических качеств и навыков в выбранном виде спорта. Мы считаем, что пришло время присоединиться к этому движению, быть у истоков его развития и регулярно совершенствовать спортивное мастерство под эгидой лиги. В нашем университете имеется опытный тренерский состав и вся необходимая материально-техническая база.

Помимо всего вышесказанного, главнейшей составляющей развития студенческого спорта в вузах является поддержка руководства в финансировании и тесное взаимодействие с региональными органами по развитию вида спорта, а также совместное усилие учебных заведений, студентов, тренеров и спонсоров.

Таким образом, система спортивной деятельности в ПГНИУ, обеспечивает спортсменам в процессе их подготовки эффективное сочетание образовательной деятельности и тренировочного процесса. Студенческий спорт, является продолжением детско-юношеского спорта, он перенимает «эстафету» и должен развиваться в основе концепции, которая связана с непрерывным физическим воспитанием в российской системе образования. Постепенно все большую роль в развитии студенческого спорта в вузе занимают общероссийские спортивные федерации и студенческие спортивные лиги, АССК России. Поэтому одной из главных перспектив развития студенческого спорта в вузе – присоединение к новым спортивным лигам, с целью развития и популяризации отдельных видов спорта.

Список литературы

1. Приказ Минспорта Российской Федерации от 21 ноября 2017 № 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» // Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта Российской Федерации. 2017. № 11.

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2017 г. № 427 «Об утверждении программы развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» [Электронный ресурс]. URL: https://sambo.ru/media/resource/2017/08/17/programma_sambo_do_2024.pdf

А. С. Аль-Джабери
*Уральский федеральный университет
им. первого Президента России Б. Н. Ельцина,
г. Екатеринбург*

СТРЕССОВЫЕ ПЕРЕЛОМЫ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ: РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ И ПРОФИЛАКТИКА

Аннотация. В результате высоких физических нагрузок в процессе подготовки юных футболистов к профессиональному футболу могут возникать повторяющиеся стрессовые переломы. Ранние меры воздействия, основанные на фактических данных, могут помочь предотвратить стрессовые переломы у юных футболистов.

Ключевые слова: стрессовые переломы, спортивные травмы, профилактика, футбол, юные футболисты.

A. S. Al-Jaberi
*Ural Federal University,
Ekaterinburg*

STRESS FRACTURES IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS: PREVALENCE AND PREVENTION

Abstract. As a result of high physical exertion in the process of preparing young football players for professional football, stress fractures and their recurrence may occur. Early exposure evidence-based measures can help prevent stress fractures in young football players.

Keywords: Stress fractures, sports injuries, prevention, football, young football players.

Введение. Из-за особенностей футбола и высоких физических требований, которые он предъявляет к юным футболистам, травмы в юношеском футболе – широко распространённая проблема [5]. В процессе подготовки юных футболистов к профессиональному футболу могут возникать стрессовые переломы (далее СП), которые периодически повторяются. СП, относящиеся к числу травм, которые могут возникнуть у спортсменов всех возрастов и полов, ста-

новятся все более распространенными в спорте. На их долю приходится до 10% всех спортивных травм, около 90% этих травм приходится на нижнюю конечность, [6] и от 0,5% до 8,4% всех травм, связанных с футболом [3, 1] СП – это частичный или полный перелом кости, возникающий в результате многократного напряжения, меньшего по уровню, чем то, которое бы потребовалось для разрушения кости при однократной нагрузке [7]. Такой вид перелома может также называться травматичным частичным или неполным переломом, который может включать как усталостные, так и недостаточные переломы (Усталостные переломы: Перелом из-за повторяющегося усилия, приводящего к ненормальной нагрузке на нормальную в остальном кость. Недостаточные переломы: Перелом в аномальной кости с нормальными усилиями) [2]. Кроме того, его можно описать как небольшие трещины в кости, вызванные повторяющимся усилием, часто и особенно от чрезмерного использования или в результате прямого воздействия на кости. По-видимому, развитие СП является результатом неудачной адаптации кости к изменению ее механической среды из-за большой нагрузки.

Целью исследования является выявление СП и их распространенности, исследование стратегий их профилактики у юных футболистов.

Распространение и локализация

СП чаще встречаются у девочек, чем у мальчиков, в 5,4% случаев у девочек и в 4,0% у мальчиков, особенно распространены среди девочек СП большеберцовой кости, а СП плюсневой кости – среди мальчиков [4]. В футболе СП происходят со скоростью 0,04 на 1000 часов, что означает, что команда, состоящая из 25–28 футболистов, может ожидать СП каждый третий сезон, все СП происходят в нижних конечностях, и наиболее подверженным переломам местом является плюсневая кость; на пятую стопу приходится 29% всех возникающих СП [3]. В другом исследовании СП нижних конечностей футболистов были распределены в следующем соотношении: на пятую плюсневую кость – 78,4%, большеберцовую кость – 11,7%, таз – 5,8%, предплюсны – 1,9 и малоберцовую кость – 1,9% [8], кроме того, частота рецидивов может достигать 21% в таких командных видах спорта как футбол [9].

Факторы риска возникновения стрессовых переломов

СП развиваются в результате сложного взаимодействия нескольких факторов риска, которые можно классифицировать как внутренние и внешние [8]. Внутренними факторами риска являются низкая плотность костной ткани, пол (женский), низкий обмен костной ткани, плохая физическая подготовка, недо-

статок физической активности и низкая мышечная сила [1,2,8]. Начало нового занятия футболом, активные занятия спортом или тренировка после долгого перерыва могут привести к СП в результате мышечной слабости, что, в свою очередь, может привести к снижению амортизирующей способности нижних конечностей, что приводит к перераспределению силы на кости таким образом, что увеличивается давление на точки опоры. В случаях физической перегрузки мышечная усталость может способствовать развитию СП.

Что касается внешних факторов, то они представлены ролью тренировочных программ в возникновении усталости за счет увеличения интенсивности тренировок и перетренированности, а также сложной тренировочной поверхности или бега на беговой дорожке, то есть поверхности, которая может привести к большей нагрузке на берцовую кость, чем бег по грунту, то есть поверхности более жесткой. Другим фактором может являться ношение неподходящей или изношенной обуви, поскольку пиковое давление под подъемом ноги варьируется в зависимости от типа используемых шипов. Однако, было обнаружено, что нагрузка на большеберцовую кость во время интенсивного бега существенно не различается между ботинками с различными показателями амортизационной способности при различных ударах во время бега [2, 8].

Дефицит витамина D и/или потребление кальция также являются фактором риска [2, 10].

Профилактика стрессовых переломов у юных футболистов

Стратегии предотвращения СП включают в себя отказ от высокоинтенсивных физических нагрузок до тех пор, пока не будет обеспечена физиологическая адаптация. Начинать новые спортивные занятия необходимо медленно, постепенно увеличивая нагрузки [2]. Стоить воздерживаться от увеличения физических нагрузок более чем на 10–12% в неделю. Также необходимо правильно распределять время разминки и охлаждения перед занятиями, а выполнение силовых упражнений поможет предотвратить преждевременную усталость мышц и потерю плотности костной ткани.

Как только игрок почувствует боль, особенно в плюсневой, большеберцовой или малоберцовой кости, он должен прекратить упражнение и вернуться к нему только в том случае, если оно не вызывает боли. Необходимо обратиться к врачу как можно скорее, если у игрока есть постоянная проблема или дискомфорт. Кроме того, во время тренировок обязательно нужно использовать только подходящий спортивный инвентарь, а также носить правильную обувь для бега, тренировок и подбирать ее в соответствии с анатомией стопы и степенью плос-

костопия, которые могут оказывать биомеханическое воздействие на плюсневые и берцовые кости.

Не менее важную роль играет правильное питание. Для поддержания прочности костей необходимо придерживаться сбалансированной диеты, содержащей достаточное количество кальция, витамина D и других питательных веществ. Длительный дефицит витамина D может привести к СП у спортсменов, поскольку научно доказано, что дефицит данного витамина связан с повышенной частотой переломов [10]. В то же время контроль повторяющихся нагрузок на определенную часть тела представляется одной из наиболее важных стратегий предотвращения повторяющихся СП.

Заключение

СП могут составлять небольшой процент травм у юных футболистов, однако в течение периода восстановления, эта травма может надолго лишить футболистов возможности тренироваться и повлиять результаты соревнований. Кроме того, существует большой процент риска повторения травмы. В связи с этим, для снижения частоты появления СП среди юных футболистов необходимо активизировать усилия по принятию соответствующих профилактических стратегий на ранней стадии, и особое внимание стоит уделить управлению факторами риска в этой возрастной группе футболистов. Меры воздействия, основанные на фактических данных, могут помочь предотвратить СП. Несмотря на это, при применении стратегий профилактики должно убедиться в том, что применяются все правильные протоколы по профилактике, чтобы предотвратить возникновение СП.

Список литературы

1. Analysis of stress fractures in athletes based on our clinical experience / J. Iwamoto, Y. Sato, T. Takeda, H. Matsumoto. // World J Orthop. 2011. № 2(1). P. 7–12.
2. Denay K. L. Stress Fractures / K. L. Denay // Curr Sports Med Rep. 2017. № 16 (1). P. 7–8.
3. Ekstrand J. Stress fractures in elite male football players / J. Ekstrand, M. K. Torstveit // Scand J Med Sci Sports. 2012. № 22 (3). P. 341–346.
4. Identifying sex-specific risk factors for stress fractures in adolescent runners / A. S. Tenforde, L. C. Sayres, M. L. McCurdy [и др.] // Med Sci Sports Exerc. 2013. № 45 (10). P. 1843–1851.

5. Injury incidence and risk factors in youth soccer players: a systematic literature review. Part I: epidemiological analysis / M. Mandorino, A. J. Figueiredo, M. Gjaka, A. Tessitore // *Biol Sport*. 2023. № 40(1). P. 3–25.
6. Robertson G. A. Lower limb stress fractures in sport: Optimising their management and outcome / G. A. Robertson, A. M. Wood // *World J Orthop*. 2017. № 8 (3). P. 242–255.
7. Stress fractures in athletes / M. Fredericson, F. Jennings, C. Beaulieu, G. O. Matheson // *Top Magn Reson Imaging*. 2006. № 17 (5). P. 309–325.
8. Stress fractures in football / M. S. Dhillon, J. Ekstrand, G. Mann, S. Sharma // *Journal of ISAKOS*. 2016. № 1 (4). P. 229–238.
9. The Epidemiology of Stress Fractures in Collegiate Student-Athletes, 2004–2005 Through 2013-2014 Academic Years / K. H. Rizzone, K. E. Ackerman, K. G. Roos [и др.] // *J Athl Train*. 2017. № 52 (10). P. 966–975.
10. Vitamin D and Stress Fractures in Sport: Preventive and Therapeutic Measures – A Narrative Review / B. Knechtle, Z. Jastrzębski, L. Hill, P. T. Nikolaidis // *Medicina*. 2021. № 57 (3). P. 223.

Д. С. Власова, Т. И. Чедова
*Пермский государственный
национальный исследовательский университет,
г. Пермь*

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ О БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЯХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация. В статье затрагивается проблема осведомленности студентов о биомеханических особенностях физических упражнений. Приводятся результаты опроса студентов вуза об их заинтересованности в вопросах, касающихся правильной техники выполнения физических упражнений и знаний о биомеханике физических упражнений.

Ключевые слова: биомеханические особенности физических упражнений, студенты.

D. S. Vlasova, T. I. Chedova
*Perm State University,
Perm*

STUDENTS' AWARENESS ABOUT BIOMECHANICAL FEATURES OF PHYSICAL EXERCISES

Abstract. The article touches upon the problem of students' awareness of the biomechanical features of physical exercise. The results of a survey of university students about their interest in issues related to the correct technique of performing physical exercises and knowledge of the biomechanics of physical exercises are presented.

Keywords: biomechanical features of physical exercises, students.

Актуальность. В наше время здоровый образ жизни обретает популярность среди студенческой молодёжи, и вместе с ним становятся популярными занятия фитнесом и физическими упражнениями. Часто студенты занимаются самостоятельно без контроля тренера. Молодые люди не всегда задумываются о важности правильной техники и о биомеханических особенностях физических упражнений, что может привести к отсутствию эффекта от упражнения и даже к травме. Знание основ биомеханики позволяет, напротив, избежать воз-

можных травм или уменьшить их последствия и помогает достичь наивысших результатов во время тренировок.

Успешные самостоятельные тренировочные занятия, обусловлены высокой самоорганизацией студента, вдумчивым мотивационным отношением к нагрузке, техническим и биомеханическим особенностям выполнения упражнений. Дмитриев С.В. отмечает, что наиболее важной проблемой современной биомеханики является не только и не столько закономерности перемещения тела в пространстве и времени, сколько проблема «овладения действием» – механизмами его порождения, волевой регуляции и самоуправления [1].

Таким образом, подчеркивается значимость личной заинтересованности занимающихся в осведомленности о биомеханических особенностях физических упражнений в процессе самостоятельной тренировочной деятельности.

Цель исследования: изучение заинтересованности осведомленности студентов о биомеханических особенностях физических упражнений.

Задачи:

- 1) изучить информационные источники по теме исследования;
- 2) определить знания студентов о биомеханических особенностях некоторых физических упражнений;
- 3) проинформировать студентов о биомеханических особенностях и об оптимальной технике некоторых физических упражнений.

Методика и организация исследования. В исследовании применялись следующие **методы исследования:** анализ информационных ресурсов сети Интернет по теме исследования; теоретическое обобщение результатов исследования; анкетирование. Исследование проходило с ноября 2022 г. по март 2023 г.

Организация исследования осуществлялась в несколько этапов. На первом этапе, в ноябре-декабре 2022 г. изучались информационные источники и литература по теме исследования, разрабатывалась анкета и способ тестирования уровня знаний. На втором этапе, в январе-феврале 2023 г. проводилось анкетирование студентов на выявление заинтересованности и знаний о биомеханических особенностях некоторых физических упражнений в процессе их выполнения. Анкетирование было проведено в сервисе Google-формы, участие приняли 87 студентов 2 курса физического и юридического факультетов. В том числе 48 юношей 39 девушек. На третьем этапе проводился анализ полученных результатов, формировались рекомендации по выполнению некоторых упражнений, происходило информирование студентов и написание выводов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе изучения литературы мы выявили, что вопросом оптимальной и рациональной техники выполнения упражнений занимается такая наука как биомеханика. Биомеханика решает общие и частные задачи. Общей задачей, например, является задача оценки эффективности действия внешних и внутренних сил для более совершенного достижения цели движения. К частным задачам относя: строение, свойства и двигательные функции тела спортсмена; рациональная спортивная техника; техническое совершенствование спортсмена [2].

В контексте нашей проблемы, нам важно рассмотреть такую частную задачу биомеханики как рациональная спортивная техника. Так как именно знание студентом правильной техники выполнения отдельного спортивного двигательного действия часто способствует результативному освоению цельного физического упражнения.

Для выявления у студентов заинтересованности и определенных знаний о технических особенностях выполнения некоторых физических упражнений мы провели опрос. Некоторые результаты ответов студентов представлены ниже.

На вопрос «Хотели бы Вы знать биомеханические особенности и правильную технику выполнения некоторых упражнений?» 97,6% респондентов ответили, что хотели бы, 2,4% ответили, что не хотят знать технику упражнений. Результаты говорят о том, что большинство студентов желают знать биомеханику физических упражнений и владеть правильной техникой их выполнения.

На вопрос «Как Вы думаете, при каком из видов отжиманий на мышцы человека приходится бóльшая нагрузка?» большинство респондентов (89%) считают, что при отжиманиях от пола на мышцы человека приходится бóльшая нагрузка, чем при отжиманиях от опоры, это действительно так, согласно правилу моментов для точки опоры, связанной с ногами: $a \cdot \cos \varphi \cdot F_T = (a + b) \cdot (N + F_M)$, то есть $F_M(\varphi) = \frac{a \cdot \cos \varphi \cdot F_T}{(a + b)} - N$. Таким образом, при увеличении угла φ между полом и телом человека сила тяги грудных мышц и мышц плеча F_M уменьшается, нагрузка переносится на ноги. Вторая формула верна только для $\varphi \in [0; 90^\circ]$.

Мнения респондентов на вопрос «Какой вид приседаний со штангой Вы считаете более щадящим для позвоночника и поясницы?» разделились почти поровну: 51,7% респондентов считают, что со штангой на груди, 48,3% респондентов выбрали ответ «со штангой на спине». Это может быть объяснено тем, что большинство не пробовало выполнять приседания со штангой на груди и в связи с этим не задумывалось о преимуществах таких приседаний. Вероятно,

большая часть студентов не пробовали выполнять приседания со штангой на груди и не задумывались о преимуществах таких приседаний.

Вместе со сменой положения штанги меняются плечи силы тяжести, связанные с поясничным отделом позвоночника и с коленными суставами. Чем больше плечо силы, тем больше её момент и связанная с ним нагрузка. При уменьшении плеча силы тяжести до поясницы, увеличивается плечо силы до колен. Это значит, чем меньше нагрузка на поясницу, тем она больше на коленях. Поэтому приседания со штангой на груди считаются более щадящими для поясницы, однако, более опасными для коленных суставов.

На вопрос: «При каком положении блина, по Вашему мнению, нагрузка на поясницу и ягодицы будет больше?» примерно 2/3 (62,1%) опрошенных студентов считает, что при выполнении гиперэкстензии с блином нагрузка на мышцы человека будет больше в случае, если блин прижат к голове, а не к спине или к груди. Это правильный ответ. Чем дальше от поясницы и ягодиц лежит блин, тем больше будет на них нагрузка за счёт увеличения плеча силы тяжести *l*. Одна треть респондентов (37,9%), а это тоже значительный процент, считает, что нагрузка больше, когда блин на спине или прижат руками к груди. Вероятно, это связано с тем, что это упражнение чаще выполняют, поскольку в первом случае большая нагрузка ложится на мышцы шеи, а это требует от занимающегося более высокого уровня физической подготовленности.

На вопрос «Как Вы считаете, на какой угол нужно поднимать корпус тела при выполнении скручиваний, чтобы добиться максимального эффекта от упражнения?» большинство правильно считает (51,7%), что корпус достаточно поднимать на 25–40 градусов (верно); 25,3% и 19,5% опрошенных ответили «35–50 градусов» и «15–25 градусов» соответственно, 3,3% ответили «50–70 градусов». При подъёме верхней части туловища из горизонтального положения только первые 40 градусов мышцы пресса работают в преодолевающем режиме, затем они переходят в статический режим, и подъём происходит за счёт работы мышц-сгибателей бедра (подвздошно-поясничной и прямой).

Таким образом, видим, что большинство студентов заинтересовано в знаниях о технических особенностях выполнения упражнений. В рамках семинарских занятий по физической культуре студентам было рассказано о биомеханических особенностях выполнения некоторых физических упражнений. Также были сформированы и розданы буклеты с рекомендациями по выполнению некоторых упражнений.

Заключение. Проблема осведомленности студентов о биомеханических особенностях физических упражнений актуальна. Студенты желают знать правильную технику выполнения физических упражнений, поскольку эти знания помогут им результативно тренироваться.

Список литературы

1. Дмитриев С. В. Биомеханика спорта в контексте онтодидактики: от порождения «живых движений» к «овладению действием» / С. В. Дмитриев // *Sciences of Europe*. 2018. № 25. С. 14–26.

2. Загrevский В. И. Биомеханика физических упражнений: учебное пособие / В. И. Загrevский, О. И. Загrevский. Томск: Изд. дом Томского государственного университета 2018. С. 19.

Г. А. Гаврони́на
*Пермский государственный
национальный исследовательский университет,
г. Пермь*

РОЛЬ И МЕСТО ДЕПАРТАМЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ ПГНИУ

Аннотация. В статье раскрыты основные этапы становления и развития департамента физической культуры и спорта в Пермском государственном национальном исследовательском университете.

Ключевые слова: департамент физической культуры и спорта, кафедра, спортивный клуб, физкультурно-массовая работа.

G. A. Gavronina
*Perm State University,
Perm*

ROLE AND PLACE OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE YOUTH POLICY OF PSU

Abstract. The article reveals the main stages of formation and development of the Department of physical culture and sport in the Perm State National Research University.

Keywords: the Department of physical culture and sport, faculty, sport club, physical culture and mass work.

В прошедшие полтора десятилетия, в Российской Федерации, были приняты меры, направленные на развитие системы студенческого спорта в сфере профессионального и высшего образования. Разработаны и утверждены Федеральные документы, регламентирующие деятельность спортивных структур, призванных обеспечить как в высшем учебном заведении, так и в среднем специальном учебном заведении необходимый уровень физической подготовленности обучающихся.

В этой связи, в Пермском государственном национальном исследовательском университете приказом ректора от 21 февраля 2022 года № 135 было со-

здано структурное подразделение «Департамент физической культуры и спорта». Цель – повышение эффективности деятельности структурных подразделений университета, улучшение качества организации физкультурно-спортивной работы с обучающимися и сотрудниками университета

В состав Департамента вошли:

- **Кафедра физической культуры и спорта.** Выполняет образовательную и воспитательную функции. Осуществляет учебную, учебно-методическую, научно-исследовательскую работу;

- **Спортивный клуб «Универ».** Выполняет спортивную и воспитательную функции. Обеспечивает деятельность спортивных секций по видам спорта, учебно-тренировочные и соревновательные процессы, осуществляет отбор обучающихся в сборные команды

- **Отдел по физкультурно-массовой работе.** Выполняет прикладную, рекреативную и воспитательную функции. Осуществляет развитие физкультурно-массовой работы и популяризирует здоровый образ жизни.

- **Лыжная база.** Обеспечивает условия для проведения учебно-тренировочного процесса с обучающимися, проведение физкультурно-массовых мероприятий среди студентов, преподавателей и сотрудников университета.

С 2015 года в ПГНИУ физическое воспитание студентов осуществляется на основе Положения о порядке реализации модуля «Физическая культура». Кафедра физической культуры и спорта обеспечивает преподавание дисциплины «Физическая культура», которая реализуется в объеме 72 академических часов в форме лекционных, семинарских, практических и методических занятий, занятия проводятся на втором курсе. Содержание лекционных и семинарских занятий направлено на воспитание ценностей физической культуры личности студента как одного из важных условий его социальной адаптации к жизни и будущей профессиональной деятельности. Занятия имеют практико-ориентированную направленность, что способствует формированию общекультурных и профессиональных компетенций студентов, овладению знаниями и применению их на практике [3, 5].

С 2022 года кафедра совместно с биологическим факультетом реализует новое направление «Биология-физическая культура». Кафедрой разрабатывается 11 учебно-методических комплексов, 6 программ по элективным курсам.

В 2022 году доцент кафедры Чедов Константин Васильевич защитил докторскую диссертацию на базе федерального государственного автономного учреждения высшего образования «Российский государственный профессио-

нально-педагогический университет». Тема диссертации «Кластерное взаимодействие социальных институтов в региональном образовательном пространстве по формированию культуры здоровья обучающихся» [6].

Под руководством преподавателей кафедры физической культуры и спорта студенты Пермского классического университета активно участвуют в научно-исследовательской деятельности по актуальным темам физической культуры и здорового образа жизни молодежи. Ежегодно проводится конкурс исследовательских работ студентов «Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни студенческой молодежи». Победители и призеры этого конкурса представляют свои работы на всероссийских и международных форумах.

1 ноября 2012 года кафедрой физической культуры и спорта был создан Спортивный клуб «Универ» (далее-СК «Универ»).

В результате более чем 10-летней истории, студенческий спорт в Пермском университете стал мощным социальным и воспитательным фактором, развивающим личностные качества и индивидуальные способности. Занятия спортом ориентируют студенческую молодежь на ведение здорового образа жизни [4].

СК «Универ» осуществляет спортивно-массовую работу с обучающимися, обеспечивает деятельность спортивных секций по видам спорта, осуществляет отбор обучающихся в сборные команды, обеспечивает учебно-тренировочный и соревновательный процессы по видам спорта.

СК «Универ» создаёт возможности выпускникам детско-юношеских спортивных школ для продолжения спортивной карьеры в системе высшего образования, создавая все необходимые условия для повышения спортивного мастерства в старейшем на Урале университете. Лучшие в сегменте своего вида спорта получают «ступеньку» для попадания в спортивный резерв сборных команд региона, страны [2].

За время деятельности СК «Универ» были созданы общественные объединения:

- волейбольный клуб «Универ» участник СВА;
- футбольный клуб «Универ» участник НСФЛ;
- баскетбольный клуб «Универ» участник АСБ;
- регбийный клуб «Универ» участник студенческой лиги регби;
- студенческий шахматный клуб «Универ» участник студенческой шахматной лиги;
- клуб по чир спорту участник Всероссийские соревнования среди студентов.

Все команды имеют свои странички ВК, где делятся своими достижениями с широким кругом любителей спорта.

Занятия спортом обеспечивают должный уровень физической подготовленности молодежи, являются мощным фактором воспитательной работы, формирования здоровой активной личности, повышение социальной эффективности физкультурно-спортивной деятельности, в части воспитания молодежи, формирования положительных примеров и ориентиров в обществе

Вновь созданный в 2022 году отдел по физкультурно-массовой работе реализует дисциплину – «Прикладная физическая культура», в объеме 328 академических часов, которая проводится в форме практических занятий. Указанные академические часы являются обязательными для освоения на трех курсах.

Занятия по прикладной физической культуре для студентов основного отделения проводятся на основе принципов спортизации физического воспитания – у студентов есть возможность выбрать такие виды спорта как пауэрлифтинг, самбо, баскетбол, аэробика; студенты подготовительной группы занимаются общей физической подготовкой; для студентов специальных медицинских групп организованы занятия оздоровительным фитнесом, для студентов, освобожденных врачебной комиссией от двигательной активности и лиц с отклонениями в состоянии здоровья – занятия по шахматам. Учебно-тренировочные занятия со студентами на основе выбранных ими видов спорта ведут квалифицированные тренеры, имеющие спортивные звания и большой стаж педагогической деятельности.

Отдел по физкультурно-массовой работе занимается организацией физкультурно-массовых мероприятий, где главная роль отводится совместной работе куратора по спортивно-массовой работе на факультете и спортивного актива факультета. Это формирование сборных команд курсов для участия в межфакультетской универсиаде ПГНИУ, включающей 16 видов программы.

Лыжная база обеспечивает условия для проведения учебно-тренировочного процесса с обучающимися, проведение физкультурно-массовых мероприятий среди студентов, преподавателей и сотрудников университета.

Ежегодно на базе проводятся соревнования по лыжным гонкам, футболу, легкоатлетический кросс, межфакультетские спортивные мероприятия, такие как «День геолога».

Материально техническая база имеет в своем активе 200 пар лыж, палок, ботинок, 30 пар палок для скандинавской ходьбы.

Лыжная база является местом притяжения спортсменов и любителей физической культуры, спорта и здорового образа жизни!

Список литературы

1. Гавронина Г. А. 80 лет кафедре физической культуры и спорта Пермского государственного национального исследовательского университета / Г. А. Гавронина, Е. Б. Коломейцева // Теория и практика физической культуры. 2018. № 10. С. 3–4.

2. Гавронина Г. А. Организация и развитие студенческого спортивного клуба на примере ССК «Молотов» ПГНИУ / Гавронина Г. А., Соловьев С. В. // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием; Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. Пермь. 2022. С. 31–35

3. Гавронина Г. А. Физическая культура (курс семинарских занятий): учеб.-метод. пособие / Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова, К. В. Чедов, Н. Х. Гоберман; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. Пермь, 2018. 140 с.

4. Чедова Т. И. Формирование ценностей спортивной культуры студентов в условиях спортивного клуба вуза» / Чедова Т. И., Соловьев С. В. // Теория и практика физической культуры. 2018. № 10. С. 39–42.

5. Чедов К. В. Сопровождение формирования культуры здоровья старшеклассников и студентов / К. В. Чедов // Педагогика. 2018. № 6. С. 117–119.

6. Чедов К. В. Кластерное взаимодействие социальных институтов в региональном образовательном пространстве по формированию культуры здоровья обучающихся: дис. ... д-ра пед. наук. Екатеринбург, 2021. 427 с.

Н. Х. Гоберман

*Пермский государственный
национальный исследовательский университет,
г. Пермь*

ВЫЯВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье изучено отношение трудящихся студентов к использованию ими в профессиональной деятельности производственной физической культуры. Описана подготовка к проведению эксперимента по внедрению комплексов физкультурной паузы на рабочем месте.

Ключевые слова: физкультурная пауза, студенты, производственная физическая культура, повышение работоспособности.

N. H. Goberman

*Perm State University,
Perm*

IDENTIFICATION OF STUDENTS' ATTITUDE TO THE USE OF PHYSICAL CULTURE IN PROFESSIONAL ACTIVITIES

Abstract. The article examines the attitude of working students to their use of industrial physical culture in their professional activities. The preparation for the experiment on the introduction of complexes of physical culture break in the workplace is described.

Keywords: physical culture break, students, industrial physical culture, performance improvement

Социально-экономическое развитие общества, высокая конкурентоспособность вынуждает трудящихся повышать свой уровень производительности труда. В свою очередь высокие трудовые нагрузки, регулярные авралы, стресс, неумение грамотно распределять свое рабочее время могут привести к возникновению хронического утомления, которое снижает работоспособность трудя-

щихся. Одним из эффективных средств профилактики снижения производительности труда является производственная физическая культура.

Методические основы производственной физической культуры в России были заложены в послереволюционное время, благодаря работам русских физиологов И. М. Сеченова и И. П. Павлова. С тех пор было проведено множество исследований, доказывающих положительный эффект на работоспособность трудящихся при регулярном применении средств физической культуры в их профессиональной деятельности [1, 2, 3].

Субъекту деятельности нужно уметь делать сознательный выбор в вопросах организации двигательной активности в течение рабочего дня, осознавать применение малых форм физической культуры как необходимое условие полноценной жизнедеятельности, а их проявление должно иметь индивидуально ориентированный характер [4].

Целью исследования является выявление отношения и сопричастности студентов заочного отделения ПГНИУ к производственной физической культуре и подготовка к эксперименту. Анализ результатов эксперимента позволит разработать ряд рекомендаций по подбору средств производственной физической культуры для предупреждения утомления в течение рабочего дня у работающих студентов.

В период с 21 января по 28 февраля 2023 г. был проведен анонимный опрос, среди студентов заочного отделения, с использованием он-лайн конструктора Google Forms 29 779. В опросе приняли участие студенты ПГНИУ заочной формы обучения – филологического, философско-социологического, химического, географического, геологического, юридического и экономического факультетов. Всего 154 респондента, из них 23 мужчины и 131 женщина, возрастом от 18 до 43 лет.

Таблица. Средства, используемые студентами
во время трудового процесса для предупреждения утомления

№	Вид деятельности	Мужчины	Женщины
1	Слушаю музыку	52,2%	54,9%
2	Выхожу курить	30,4%	22,1%
3	Обеденный сон	2,2%	0,8%
4	Использую физические упражнения	56,5%	56,1%
5	Общение с коллегами/друзьями	49,1%	56,1%
7	Выхожу прогуляться	31,3%	0,8%

Окончание табл.

№	Вид деятельности	Мужчины	Женщины
8	Перекусываю	22,9%	28,4%
9	Применяю фармакологические средства	1,6%	5,4%
10	Самомассаж	28,4%	18,6%
11	Психорегулирующие средства (медитация и др.)	30,4%	37,4%
12	Просмотр информации на интернет ресурсах	4,3%	13,5%

Отвечая на вопрос о выборе средств, предупреждающих утомление на рабочем месте, студенты могли выбирать любое количество ответов, включая пункт «другое», где указывали свой вариант ответа. Так, из таблицы видно, что чаще всего респонденты используют физические упражнения. При этом мужчины указывают, что используют физические упражнения на работе, но нерегулярно – 47,8%, а у женщин – 43,5%. Что интересно, отвечая на вопрос является ли эффективным средством восстановления, снимающим утомление и сохраняющим работоспособность в течение рабочего дня, комплексы физкультурных пауз – 93,3% респондентов женского пола ответили положительно, среди мужского пола – 78,3% согласны с данным утверждением.

Далее студентам было предложено составить индивидуальный комплекс физкультурной паузы, который оформлялся в электронной презентации. Комплекс включает в себя от 6 до 8 физических упражнений, которые помогают справляться с негативными факторами, влияющими на работоспособность. В презентацию необходимо было включить разбор студентами их: характера труда, условия труда, интенсивность рабочей нагрузки, основную рабочую позу, санитарно-гигиенические условия рабочего места, группу мышц наиболее подверженную утомлению, особенности личного здоровья и профессиональные заболевания в выбранной ими профессии. Составленный комплекс высылался преподавателю на проверку. В случае необходимости студенту были отправлены рекомендации по внесению изменений в составленном ими комплексе физкультурной паузы. Далее 32 студента вошли в экспериментальную группу, согласившись выполнять разработанный ими комплекс физкультурной паузы на рабочем месте в течение одного месяца. Результаты эксперимента будут опубликованы после того, когда в нем примут участие не менее 100-150 испытуемых, для получения более достоверных данных.

Выводы. На основе полученных данных первого этапа исследования, стало очевидно, что работники разных профессий осознают значимость применения физических упражнений в их трудовой деятельности, но значительная

часть из них, либо изредка их выполняют, либо не находят стимула к их регулярному применению. Результаты эксперимента и разбор данных будут способствовать выработке рекомендаций повышающих мотивацию у трудящихся к регулярному использованию физических упражнений для повышения работоспособности.

Список литературы

1. Барковский Е. С. Зарубежный опыт повышения двигательной активности и влияния физической культуры на производительность труда / Е. С. Барковский, Ю. А. Фисенко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 10 (164). С. 34–38.

2. Панова И. П. Исследование влияния физкультпауз на работоспособность офисных работников / И. П. Панова, С. Ф. Панов, К. С. Бельская // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. №12. С. 278–283.

3. Сергев В. Н. Влияние производственной гимнастики на производительность труда бойцов студенческих отрядов / В. Н. Сергев, Н. И. Ананьев // Гигиена и санитария. 1985. С. 91–93.

4. Чедов К. В. Сопровождение формирования культуры здоровья старшеклассников и студентов / К. В. Чедов // Педагогика. 2018. № 6. С. 117–119.

М. А. Григорьев, Д. Р. Атласова
Российский биотехнологический университет
(РОСБИОТЕХ),
г. Москва

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СБЕРЕЖЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАПИТКОВ

Аннотация. Статья посвящена проблемам несбалансированного питания молодежи, современным биотехнологическим решениям по созданию напитков для сбережения и укрепления здоровья молодежи. В статье рассмотрены основные проблемы несбалансированного питания, современные технологии по созданию функциональных напитков, призванных обеспечить укрепление здоровья молодежи.

Ключевые слова: функциональные напитки, спортивные напитки, микронутриенты, здоровьесберегающие технологии.

M. A. Grigoriev, D. R. Atlasova
Russian Biotechnological University
(ROSBIOTECH),
Moscow

INNOVATIVE TECHNOLOGIES FOR SAVING AND STRENGTHENING THE HEALTH OF YOUNG PEOPLE BASED ON FUNCTIONAL SPORTS DRINKS

Abstract. The article is devoted to the problems of unbalanced nutrition of young people, modern technological solutions for the creation of beverages for saving and strengthening the health of young people. The article discusses the main problems of unbalanced nutrition, modern technologies for the creation of functional drinks designed to ensure the health of young people.

Keywords: Functional drinks, sports drinks, micronutrients, health-saving technologies.

Образ жизни и питания современного человека постоянно меняется под влиянием развития современной техники и развития новых технологий. Так образ жизни современного жителя крупных мегаполисов в корне отличается от жизнедеятельности городской молодежи 100-летней давности. В свою очередь изменение образа жизни, не коррелируется с количеством необходимой энергии. Так, начиная с середины прошлого столетия энергозатраты человека снизились с 3000–3500 ккал/сут., до 1900–2100 ккал/сут. к 2000 г. Реалии современной жизни показывают, что большое количество людей (55%), в т. ч. и молодое поколение, имеют проблемы, связанные с избыточной массой тела и ожирения [1].

Современный житель мегаполисов практически полностью перешел на «сидячий» образ жизни, когда большая часть работы выполняется не путем интенсивного физического труда, а в офисах за мониторами компьютеров, и даже путь от места работы или учебы преодолевается не пешком, а общественным транспортом или популярными в последнее время электросамокатами.

Самым простым способом снижения получаемых калорий является – снижение рациона питания человека. Однако, в случае снижения количества калорий (объема еды), одновременно снижается и количество полезных химических и биологических веществ, необходимых для нормального функционирования человеческого организма. При этом необходимо отметить, что рацион питания современного человека, составляет еда с большим количеством углеводов в виде мучных изделий, различных сахаров в виде кондитерских изделий и крахмала (т.е. тех же самых углеводов) с различными формами жиров в виде фастфуда, особенно популярных у молодого поколения.

Для нормального функционирования человеческого организма необходимо, что бы химический состав суточного рациона питания человека был сбалансирован и соответствовал его физиологическим потребностям в пищевых и биологически-активных веществах.

Учитывая снижение физиологической активности молодого поколения и не возможностью восполнение построения системы питания, исходя из оптимального соотношения нутриентов (питательных веществ) – белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов, одним из выходов из создавшейся ситуации может стать возможность потребления как продуктов питания, так и напитков с дополнительным обогащением витаминами, минеральными веществами, макро- и микронутриентами, белками и т.п. Такие напитки относятся к группе безалкогольных напитков специального назначения – спортивные, энергетические, и обогащенные нутрицевтиками [2].

Данные функциональные напитки являются безалкогольными напитками, естественно или искусственно обогащенными различными физиологически ценными веществами (витаминами, минералами, аминокислотами, пищевыми волокнами и т.д.), которые употребляются с целью профилактики и оптимизации химической структуры рациона человека. Функциональные напитки, предназначенные в т.ч. для всех категорий потребителей, могут помочь им адаптироваться к изменениям образа жизни и условий окружающей среды.

Четкой классификации такого типа продукции на данный момент не существует, но согласно одной из них, напитки делятся на следующие группы:

- соки прямого отжима;
- напитки, обогащенные витаминами;
- напитки с соевыми изолятами;
- напитки на основе растительных экстрактов;
- спортивные напитки;
- напитки с пищевыми волокнами;
- напитки концепции «аква плюс»;
- напитки с пробиотиками, пребиотиками или синбиотиками [4].

В настоящее время в России самой популярной у молодежи категорией функциональных напитков являются спортивные (энергетические, витаминизированные) напитки, содержащие в своём составе кофеин, таурин, ВСАА-аминокислоты, витамины группы В и т.д. Трендом 2023 года на отечественном и мировом рынках функциональных напитков, является интегрирование в напитки:

- грибов чаги и рейша, которые обладают иммуностимулирующими и анксиолитическими свойствами;
- растительных экстрактов-адаптогенов (ашваганда, родиола розовая, центелла азиатская, женьшень в сочетании с левзеей);
- тонизирующих растительных экстрактов, таких как белый/зеленый чай стандартизированный по l-теанину, плифенолам и кофеину.
- витаминов группы b в сочетании с цинком, которые также обеспечивают эффект бодрости [5].

Одним из возможных функциональных напитков, особенно полезных для современной молодежи является напиток, произведенный на основе применения микробиологической культуры «Рисовый гриб». Ферментированный напиток на основе данной культуры обладает рядом полезных свойств и занимает одно из лидирующих мест по степени его целебного воздействия на организм человека:

- способствует восстановлению обмена веществ, что положительно сказывается на возможности интенсивности тренировок,
- снижению содержания глюкозы в крови, что уменьшает влияние употребления большого количества сахаров,
- повышает работоспособность,
- нормализует кислотность желудочного сока, что оказывает положительное влияние на организм при неправильном режиме питания,
- обладает противовирусной активностью и иммуностимулирующим действиями [3].

Органолептические и физико-химические показатели напитка представлены в таблице:

Таблица. Органолептические и физико-химические показатели напитка

Физико-химический показатель	Значение показателя
Внешний вид	Замутненная жидкость с пенообразованием
Цвет	Бледно-золотистый
Вкус	Кисло-сладкий
Запах	Запах брожения
рН	3,9
Пищевая ценность: углеводов, г/100 см ³	3,47
Энергетическая ценность, ккал/100 см ³	19,2

Образ жизни и питания современного человека постоянно меняется под влиянием развития современной техники и развития новых технологий. Так образ жизни современного жителя крупных мегаполисов в корне отличается от жизнедеятельности.

В связи с ростом популяризации среди молодежи ЗОЖ и спортивной пищевой продукции, в том числе и напитков, которые предназначены для восстановления потерь жидкости и электролитов при физических нагрузках, описанный выше функциональный напиток на основе рисового гриба можно рекомендовать всем людям, активно занимающимся спортом, фитнесом или другими видами деятельности, предусматривающими значительные физические нагрузки, так как он может помочь не только предотвратить обезвоживание организма и такие его последствия, как нарушение водно-солевого баланса, ухудшение газообмена в капиллярах, повышение вязкости крови и т.д., но и насытить организм углеводами в качестве источника энергии для мышц, витаминами, витаминоподобными веществами, минералами, аминокислотами, и другими микроэлементами [4].

Употребление данного напитка в ходе занятия спортом так же:

- создает условия для быстрого появления в крови необходимых углеводов – глюкозы и фруктозы, служащих в такие моменты остро необходимым энергетическим ресурсом повышается общая выносливость; улучшает водно-солевой баланс организма;
- увеличивает эффективность восстановления после предельных нагрузок;
- осуществляет уменьшение жировых отложений за счет повышения липидного обмена.

Созданный на основе «Рисового гриба» функциональный напиток показал свою эффективность по решению всех вышеизложенных проблем – как дополнение к основному питанию по снижению негативных последствий по несбалансированности питания, а также улучшение защитных свойств организма.

Таким образом, современные технологии по созданию новых специальных видов продуктов питания позволяет обеспечить эффективное сбережения и укрепления здоровья молодежи.

Список литературы

1. Григорьев М. А. Основы здорового питания / М. А. Григорьев // TOP Fitness. 2019. № 3. С. 5-6.
2. Межгосударственный стандарт ГОСТ 28188-2014 «Напитки безалкогольные. Общие технические условия. Сборник основных правил, технологических инструкций и нормативных материалов по производству безалкогольной продукции. Дата введения 2000-03-01
3. Хасанов А. Функциональные напитки / А. Хасанов // Основные мировые тренды 2023 года. Агроинвестор – 2022. URL: <https://www.agroinvestor.ru/column/artur-khasanov/39389-funktsionalnye-napitki-osnovnye-mirovye-trendy-2023-goda/>
4. Цед Е. А. Напитки брожения на основе рисового гриба / Е. А. Цед, Е. В. Василенко, Л. М. Королёва // Пиво и напитки. 2011. №5. С. 58-61.
5. Щербаков В. Г. Введение в технологии продуктов питания / В. Г. Щербаков, А. П. Нечаев. Учебное пособие для студентов, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров 260100 «Продукты питания из растительного сырья» и 206800 «Технология продукции и организации общественного питания». 2013.

**Е. М. Гурылева, Ф. Д. Даимова, Е. А. Кемпи,
И. В. Козлова, Д. А. Юрова**
*Петрозаводский государственный университет,
г. Петрозаводск*

ФИЗКУЛЬТУРА В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ – ЗАЛОГ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УСПЕХА

Аннотация. В данной статье рассмотрена необходимость физической подготовки студентов лесных направлений для успешной профессиональной деятельности на примере участия студентов Петрозаводского государственного университета в профессионально-прикладных соревнованиях «Лесное многоборье».

Ключевые слова: физическая культура, соревнования, лесное многоборье, работники леса, студенты.

**E. M. Guryleva, F. D. Daimova, E. A. Kempi,
I. V. Kozlova, D. A. Yurova**
*Petrozavodsk State University,
Petrozavodsk*

PHYSICAL CULTURE IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION – THE KEY TO PROFESSIONAL SUCCESS

Abstract. In this article the necessity of physical training of students of forestry directions for successful professional activity on the example of participation of students of Petrozavodsk State University in professional-applied competitions «Forest multiathlon» is considered.

Keywords: physical training, competitions, forest multiathlon, forest workers, students.

К работникам лесного хозяйства не предъявляется требований по уровню физической подготовки, однако во многих направлениях она является залогом успеха в профессиональной деятельности. К профессиям, для которых важен уровень физической подготовки, можно отнести: лесных пожарных, таксаторов, работников лесных питомников – они вынуждены часами находиться в лесах, отягощённые грузами в виде инструментов и оборудования. Всё это показывает

необходимость не только профессиональной подготовки в виде обучения теоретическим и практическим навыкам, но и подготовки к тяжелым физическим нагрузкам и суровым полевым условиям.

В университете занятия по физической культуре необходимы, поскольку закладывают основу для развития физических навыков. В Петрозаводском государственном университете по дисциплине «Физическая культура» в большинстве институтов проводятся занятия для студентов 1–3 курсов. Студенты направления обучения «Лесное дело» знакомятся с основами общей физической подготовки, посещают объекты физкультурно-оздоровительного комплекса университета (бассейн «Онега», легкоатлетический манеж, тренажёрные залы, стадион, зал самбо, зал хореографии). Начиная со 2 курса, студенты могут выбрать элективные занятия. Студентам представляется широкий выбор, подразделённый на следующие категории:

- игровые занятия – волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис;
- общая физическая подготовка;
- легкая атлетика, атлетическая гимнастика;
- плавание, аква-фитнес;
- адаптивная физическая культура;
- силовая подготовка/самбо;
- оздоровительная физическая культура (для специальной медицинской группы);
- спортивно-оздоровительный туризм;
- фитнес.

Возможность выбора элективного курса по физической культуре оценивается студентами крайне положительно, поскольку каждый студент выбирает интересующее его направление и посещает занятия с удовольствием. Стоит отметить, что элективные курсы по игровым видам деятельности не направлены исключительно на развитие игровых навыков и умений. В первую очередь внимание уделяется физическим возможностям студентов и развитию тех из них, которые необходимы для успешной физической деятельности в выбранном направлении.

Особое внимание стоит уделить отдельному направлению элективного курса по физической культуре – спортивно-оздоровительному туризму. Для студентов лесных специальностей, чья будущая профессиональная деятельность непосредственно связана с пребыванием в лесах, туризм является одним

из важных направлений. В ходе таких занятий студенты приобретают важные навыки: ориентирование на местности и основы выживания в лесу.

Подготовленность к профессиональной деятельности можно проверить при участии в «Лесном многоборье» – профессионально-прикладном соревновании, проводимом ежегодно Федеральным агентством лесного хозяйства среди учащихся образовательных учреждений лесного профиля. Цель соревнований – стимулирование теоретического и практического обучения студентов организаций высших учебных заведений и студентов организаций среднего профессионального образования.

«Лесное многоборье» в 2023 году проводилось с 18 по 22 сентября и включало следующие этапы: «защита лесов», «таксация лесного участка и назначение мероприятий», «воспроизводство лесов», «имитация тушения лесного пожара».

Больше всего навыки и умения, полученные на занятиях по физической культуре, требуются от участников на последнем этапе – «имитация тушения лесного пожара». Этап необходимо пройти на время, показать свою физическую силу, ловкость, выносливость. Участникам требуется преодолеть полосу препятствий, состоящую из трёх упражнений [1, с. 40–41]:

Упражнение 1. Первый участник с ранцевым огнетушителем, наполненным водой с пенообразователем, преодолевает наклонные бревна и переходит по бревну длиной 6 м. Далее первый участник создает опорную противопожарную полосу.

Упражнение 2. Второй участник с ранцевым огнетушителем, наполненным водой, переходит по вкопанным столбикам высотой 15–30 см и преодолевает 6 перекладин высотой 0,6–1,0 м. Далее участник из ранцевого лесного огнетушителя с расстояния 2 м наполняет емкость вместимостью 1,5 л до всплытия сигнального шарика.

Упражнение 3. Третий участник преодолевает дистанцию 70 м по пересеченной местности с грузом (мотопомпа с комплектом пожарного ствола, всасывающего и напорного рукавов), одновременно обегая четыре столба. Устанавливает мотопомпу и прокладывает рукавную линию от источника воды до мотопомпы и от мотопомпы до места «выстрела». Участник со стволом в руках должен сбить струей воды 5 деревянных фигур с расстояния 5 м.



Рис. Фотографии студентов Петрозаводского государственного университета на этапе «Имитация тушения лесного пожара»

Исходя из программы по физической культуре и спорту в Петрозаводском государственном университете и необходимых для прохождения этапов «Лесного многоборья», можно выделить следующие качества, которые необходимо развивать студентам: выносливость, настойчивость, стремление к победе, решительность, ответственность и внимательность.

К физическим упражнениям, которые помогут студентам улучшить результаты в соревнованиях по лесному многоборью можно отнести следующие:

- упражнения на преодоление препятствий;
- беговые упражнения и упражнения на ноги;
- упражнения на укрепление мышц рук и спины;
- упражнения на развитие точности.

Таким образом, развитие физических параметров необходимо не только для общего оздоровления организма, но и для успешной профессиональной деятельности, в данной статье рассмотрено на примере участия в профессионально-прикладных соревнованиях «Лесное многоборье».

Список литературы

1. Положение о проведении профессионально-прикладных соревнований среди учащихся образовательных учреждений лесного профиля «Лесное многоборье». URL: https://vk.com/doc58260352_665110931?hash=JgcuRF17v4D1WDKXaq7gsNrZ4RQVczUwzvmtmMJvDT&dl=uztsKxyF8CbbabXKKIKXBLtkHeoOz71dEaYAWl4e79T (дата обращения: 09.10.2023).

Б. П. Дементьев
*Пермский государственный
национальный исследовательский университет,
г. Пермь*

СТУДЕНЧЕСКАЯ МОЛОДЕЖЬ И ФИЗКУЛЬТУРА: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Аннотация. В статье анализируется: особенности физического развития молодежи, актуальность физической культуры, принципы развития физкультуры, мотивы студенческой молодежи в физическом развитии, федеральные и муниципальные программы оздоровления молодежи, пропаганда здорового образа жизни, проблемы в развитии физической культуры студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенческая молодежь, физкультура, проблемы, перспективы.

B. P. Dementiev
*Perm State University,
Perm*

THE STUDENT YOUTH AND PHYSICAL CULTURE: PROBLEMS AND PROSPECTS

Abstract. In article is analyzed: particularities of the physical development youth, urgency of the physical culture, principles of the development of the physical culture, motives student youth in physical development, federal and municipal programs of recovery youth, health promotion, problems in development of the physical culture student youth.

Keywords: student, youth, physical culture, problems, prospects.

Молодежь (согласно «Закону о молодежи») – это возраст от 14 до 35 лет [1, с. 12]. Студенческая молодежь – это (в основном) возраст 17–22 года [2, с. 24]. В этом возрасте еще даже развитие скелета продолжается. Позвонки позвоночника окончательно окостеневают только в 20–23 года. Студенчество – это процесс физического роста.

Грудная клетка формируется (до взрослого уровня) к 20 годам (у девушек на 2–3 года раньше), так же как конечности и череп (но полностью кости черепа формируются к 30–40 годам).

К первым курсам (17–18 лет) мышцы и сухожилия интенсивно удлиняются (трубчатые кости конечностей). Мышцы в этом возрасте длинные и тонкие (именно поэтому впечатление, что особенно юноши длинноногие и длиннорукие). Позднее мышцы продолжают расти, но большей частью в поперечнике.

Прогрессия мышечной скорости, выносливости, точности к старшим курсам (3–5 курсы, 20–22 года) достигает пика. Созревает и нервная система, передача возбуждения, сигнала «нерв – мышца». Аналогично совершенствуется координация движений [8, с. 1–2].

Другими словами, к 1–2 курсу (17–18 лет) опорно-двигательный аппарат продолжает (морфологически и функционально) преобразовываться. Ко 2 курсу (18 лет) формируется скелет и мышечная масса (уровень зрелости). Но процессы роста, функциональные резервы наращиваются и до старших курсов (4 курс, магистратура – 22–23 года).

Учебный процесс в вузе имеет эволюционно-циклический характер. Количественное и качественное наращивание сложности учебного материала и циклы «мобилизации» (проверочные работы, контрольные точки, зачеты-экзамены). Это неизбежно предполагает нервное, психологическое напряжение (и, порой, перенапряжение). Если при этом отсутствует физическая тренированность и физическая разрядка, то не только снижается работоспособность, но и появляется хроническая утомляемость и стресс переходить в дистресс с разбалансировкой всего организма.

И, с другой стороны, активность физическая, физкультура увеличивает различные двигательные акты – сердца, сосудов, легких, опорно-двигательного аппарата. А это улучшит физическую подготовленность, физическое состояние в целом студента. А значит и психо-эмоциональное состояние.

Физкультура вызывает нервные импульсы «мышцы – суставы» и, как следствие, активизируется центральная нервная система. Активизация внутренних органов дает организму бодрость и энергетику. Физкультура несет потенциал как профилактический, так и лечебный, причем хронических заболеваний.

Физкультура способна развивать силу, гибкость, выносливость, ловкость, быстроту. В идеале молодежи, конечно, желательно развивать все эти качества. Но в любом случае, каждый студент может акцентировать усилия на каких-то избранных компонентах развития. Прежде всего, на «слабых местах». А они

уже по принципу цепной реакции подтянут остальные характеристики организма.

А почему студенты массово болеют после сессии? Ведь во время сессии никто не болеет. Идет сверхмобилизация физических и психических кондиций организма. Организм перенапряжен. А после сессии резкое расслабление. И если организм физически нетренирован, то защитные возможности резко падают. Организм тренированный способен «держаться» нагрузки и перепады физические и эмоциональные. Вот и элементарная необходимость физкультуры, хотя бы для того, чтобы не болеть после сессии.

Можно определить основные меры (принципы), которые влияют на формирование ЗОЖ молодежи:

1. Развитая инфраструктура для физической культуры.
2. Доступность инфраструктуры для массовых занятий.
3. Необходимо готовить и систематически повышать квалификацию специалистов физической культуры по различным направлениям.
4. Необходимо разработать применительно к различным возрастным категориям научные основы ЗОЖ и физкультурно-оздоровительные программы.
5. Популяризировать ЗОЖ и физическую активность в средствах массовой информации (в том числе популярные у молодежи – интернет, блоги, подкасты).
6. Использовать массовые физкультурные (спортивные) мероприятия для популяризации физкультуры и здорового образа жизни [7, с.2-3].

Каковы мотивы участия студенчества в занятиях физкультурой? Они различные (и это надо учитывать в организации физкультурной работы и популяризации ее):

- 1) студенты получают положительные эмоции в самом процессе физкультуры (новизна упражнений, новизна, динамичность);
- 2) улучшение физических и психических кондиций (развивается тело, воспитывается характер, воля, упорство, настойчивость);
- 3) снимается усталость, повышается умственная и физическая работоспособность;
- 4) интенсифицируется общение, в процессе взаимодействия воспитывается культура поведения;
- 5) в ходе упражнений происходит неизбежное соревнование, сравнение результатов, а отсюда – стремление совершенствоваться, самоутверждаться; в случае успеха появляется чувство удовлетворенности;

б) приобретенные знания, навыки, умения стимулируют на дальнейшие результаты, разряды – приобщают уже не только к физкультуре, но и спорту [6, с. 2–4].

Федеральные и муниципальные программы развития физической культуры будут эффективными, если будут учитывать реальные потребности молодежи, дифференцировать возраст, пол, уровень подготовки.

Уже работают федеральные программы Госкомитета по физкультуре и туризму «Молодежь России», «Дети России», «Патриотическое воспитание молодежи». Целевая (частный проект) программа «Нет наркотикам – выбираю спорт» делает массовую физкультуру еще более доступной, масштабной и дееспособной. Фонд «Спорт против наркотиков» разработал программу «Альтернатива» – комплексная программа пропаганды физкультуры в средствах массовой информации (интернет, радио, телевидение, печать, наружная реклама, формы общественных акций и др.) Свою существенную лепту в развитие физкультуры среди молодежи вносят и муниципальные программы «Развитие физкультуры и спорта», «Молодежь в XXI веке», «Развитие образования», «Развитие культуры» [4, с. 2-3].

Как студенческая молодежь проводит свободное время? Данные ВЦИОМ и Росстата (2022) дают такую статистику (возможно несколько вариантов): сижу в интернете – 79%, общаюсь с друзьями – 58%, читаю – 39%, занимаюсь физкультурой и спортом – 32%, хожу в кино – 32% [3, с. 2]. Каждый третий занимается физкультурой. Обнадеживающая статистика. Но, конечно, необходимо умножать усилия по распространению и популяризации физической культуры.

Что мешает большему количеству студентов заниматься физкультурой? Как правило, следующие основные причины:

- 1) нет желания (не выработана привычка);
- 2) мало свободного времени (многие совмещают учебу с подработкой);
- 3) нет денег (многие спортивные и оздоровительные учреждения коммерческие) [5, с. 3].

Можно сделать вывод: физкультура – это мощный рычаг оздоровления молодежи, профилактики заболеваний, морально-психологического роста и социализации. И активизировать этот рычаг, это средство необходимо только совместными усилиями федеральных, региональных и муниципальных властей различного уровня.

Список литературы

1. Муравьев В. А. Гармония физического развития и здоровья подростков. М., Дрофа, 2022. 128 с.
2. Родионова И.А. Физическая культура. Индивидуализация физической подготовки студентов вуза. М., МГТУ, 2021. 87 с.
3. Делу – время, а хобби? URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/delu-vremja-a-khobbi> (дата обращения: 01.10.2023)
4. Поддержку молодежи в сфере спорта закрепят законодательно / URL: https://rapsinews.ru/legislation_news/20220624/308056470.html (дата обращения: 01.10.2023)
5. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях/ URL: https://www.omgtu.ru/general_information/institutes/institute-of-design-and-technology/faculty-of-economics-and-service-technologies/the-department-of-tourism-hotel-and-restaurant-business/ (дата обращения: 01.10.2023)
6. Физическая культура студенческой молодежи: опыт, проблемы, перспективы. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/1996n3/p7-10.htm> (дата обращения: 01.10.2023)
7. Физкультура и спорт для подростков: риски и возможности. URL: <https://mel.fm/blog/galina-shamayeva/4158-fizkultura-i-sport-dlya-podrostkov-riski-i-vozmozhnosti> (дата обращения: 01.10.2023)
8. Формы и методы вовлечения молодежи в занятия физической культурой и спортом. URL: <https://mydocx.ru/4-29933.html> (дата обращения: 01.10.2023)

Л. А. Зеленин, А. А. Оплетин
*Пермский национальный
исследовательский политехнический университет,
г. Пермь*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В статье рассматриваются психолого-педагогические образовательные технологии здоровьесформирующие и здоровьесберегающие, которым даётся понятие и чем они сходны и отличаются друг от друга.

Ключевые слова: здоровье, оздоровительные технологии, здоровьесформирующие, здоровьесберегающие, охрана здоровья

L. A. Zelenin, A. A. Opletin
*Perm National Research Polytechnic University,
Perm*

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES OF EDUCATION OF CULTURE OF HEALTH AND SELF-DEVELOPMENT OF PERSONALITY

Abstract. The article considers psychological and pedagogical educational technologies health-forming and health-saving, which are given the concept and how they are similar and different from each other.

Keywords: health, health-improving technologies, health-forming, health-preserving, health protection

Введение. На сегодня одной из важнейших социальных задач перед образованием является забота о здоровье подрастающего поколения, физического воспитания, развития педагогико-психологических процессов, качеств, свойств у обучаемых. Чтобы состояние организма было здоровым, следует систематически работать над собой в постоянном приобретении и овладении знаниями о принципах закономерности биологических, психологических, социальных воздействующих на процесс культуры здоровья. Приобретая и осознавая значение своего уровня знаний и научному пониманию его, относятся к ценностным

представлениям, которые формируются в сознании виде «знаний» и «личностных смыслов», где психические процессы познавательного воздействия мотивируют знания о культуре здоровья [1, 3, с. 45–53, 5, с. 107, 7, с. 119, 9, с. 15, 11]. **Цель исследования** – подбор технологий, методов, направленных на процесс воспитания у студентов мотивации на осознанность культуры здоровья, личностно-волевых качеств, развитие представления о процессе здоровья как ценности. Представляем **Здоровьеформирующие технологии** – характеризуются психолого-педагогическими механизмами определяются мотивационно-ценностными компонентами, методическими принципами, средствами, приёмами и подходами позволяют обучать и воспитывать культуру здоровья саморазвивающейся личности в дальнейшем освоение здорового образа жизни (ЗОЖ) [2, с. 63, 4, с. 248, 6, с. 104, 10, с. 159]. Проведённые педагогические исследования Е.Н. Дербеновой засвидетельствовали, что здоровьеформирующие технологии необходимы: 1) педагогические процессы обучения (действиям) и воспитания (управления способностями) проводятся с малого возраста до окончания вуза к усвоению знаний, умений и навыков подбираются соответствующие методы, подходы, приёмы воспитания и обучения; 2) правильная, рациональная и грамотная организация воспитательного процесса в дошкольных педагогических учреждениях малолетних детей дошкольного возраста с усвоением санитарно-гигиенических требований; 3) сопряжённое воздействие воспитательного процесса с физической нагрузкой адекватной возможностям малолетних детей дошкольного возраста; 4) необходим постоянно оптимально-рациональный, оптимально-достаточный двигательно-координационный режим занятий в дошкольном образовании [2, с. 33, 3, с. 45–53, 4, с. 250, 6, с. 59, 8, с. 402, 11]. На основе разработанных здоровьеформирующих технологий представляем здоровьесберегающие технологии. **Здоровьесберегающие технологии** – определяют педагогический процесс формирования мотивационно-ценностного отношения саморазвивающейся личности к культуре здоровья как ценности, где процессы образования и воспитания выстраиваются по-новому в понимании значимости знаний, умений, навыков, средств, методов, подходов для сохранения и развития здоровья, убеждения в необходимости вести рационально образ жизни в реализации жизненных и профессиональных целей [4, с. 247, 6, с. 103–105, 7, с. 118–123, 10, с. 151–165, 11]. Проведённые исследования Н.К. Смирновым позволили ему разработать и создать ведущие здоровьесберегающие принципы: 1) применяемые в процессе практики средства, методы, подходы необходимо их проверить и обосновывать, а в образовательно-

воспитательном процессе не позволительно наносить вред здоровью участникам; 2) применяемые организационно-методические основы необходимо подбирать с учётом психофизических, физических и личностных качеств и состояния организма участников образовательного процесса; 3) структура и содержание технологического процесса воспитания должны соответствовать возрастным, половым, доступным параметрам занимающихся; 4) специалисты образовательно-воспитательного процесса имеют единый комплексный подход формирования культуры здоровья; 5) следует обратить особое внимание в процессе здоровьесбережения на удачные, положительные и хорошие методические способы действия, а также отметить недостатки и их не повторять; 6) в процессе теоретических, методико-практических и учебно-оздоровительных занятиях активно воздействовать и мотивировать занятиями на здоровое состояние организма и в стремлении ответственности за своё здоровье [1, с. 418–419, 2, с. 60–65, 4, с. 244–253, 6, с.103–105, 7, с. 119–123, 10, с. 151–165, 11].

В работе воспитания преподавателю необходимо уделить особое внимание на психолого-педагогические факторы. Представляем **первый фактор** в процессе воспитания (работы с воспитанниками) является важным – это психологическая обстановка на занятиях, где следует преподавателю создать эмоциональную разрядку. Многолетний передовой педагогический опыт убедительно свидетельствует, что преподаватель даёт студентам определённое внутреннее непринуждённое психологическое состояние поведения и действия студента. Преподаватель должен быть положительным эмоциональным разрядом, чтобы студент получил положительный разряд эмоций и интересно мог выполнять задания и посещать занятия. На занятиях шутки всегда приветствуются, шутка – часть человеческой культуры снятия напряжения и влияет на здоровье обучающихся [2, 60–65, 4, с. 244–253, 5, с. 85, 8, с. 401–404, 10, 151–165]. Следующим является **второй фактор** является наиболее важным стилем общения с обучаемыми. Придерживаясь положительного уважительного коммуникативного стиля общения определяется демократическим, можем утверждать, что данный стиль помогает открыто, свободно и непринуждённо обсуждать возникающие проблемы, решать общие дела, это единственный реальный способ совместной организации и сотрудничества преподавателя и студента. Студенты и преподаватели университета сообща организуют через кафедру физической культуры и спортивный клуб «Политехник» физкультурно-спортивную деятельность, проводят спортивные праздники, «спорт для всех», соревнования, принимают активное участие в спортивно-массовых мероприятиях районного,

городского и республиканского масштаба. Основная особенность демократического стиля общения характеризуется процессами гуманизации, гуманитаризации, взаимопритяжение и взаимоориентация. Демократический стиль помогает глубже понимать студентов, адекватно оценивать у каждого их возможности, повышать их самооценку, мотивацию на занятия физической культурой, на осознанное развитие своего здоровья и на здоровый образ жизни – всё это приводит к победам и успеху над собой. Здесь следует указать, что по исследованию проведения занятий, по результатам своей работы, преподаватели демократического стиля общения уступают своим авторитетным коллегам. Их социально-психологический климат на занятиях направлен на реализацию самооценности образования, самоанализа, самовоспитания, всегда благополучен, позволяет самим студентам проявлять творческий (когнитивный) подход, стимулирует способность быть интересным не только другим, но и самим себе [1, с. 418–419, 3, с. 60–65, 6, с. 103–105, 7, с. 118–123, 10, с. 151–165]. Приводим **третий фактор**, который определяет результаты педагогической деятельности. Процесс воспитания заключается в проведении контрольных учебных нормативов, которые являются тестовым срезом, позволяющие сопряжённо оценивать уровень приобретения практических и теоретических знаний, умений и навыков (компетенций) в усвоении учебного материала на лекционных занятиях, формируют культуру здоровья, повышают развитие мировоззренческой научно-практической системы знаний, в организации индивидуально необходимого развития культуры здоровья, поддержания хорошего состояния организма и здорового образа жизни (ЗОЖ). Применяемый в процессе воспитания методико-практический раздел характеризуется организационно-методическим направлением, овладением методами, способами, подходами и приёмами в процессе саморазвития личности, занимающихся воздействием на развитие своей культуры здоровья формируют **«Здоровьесберегающую оздоровительную технологию»** на физкультурно-спортивных мероприятиях для достижения профессионально-прикладных и жизненных успехов. Для педагогического сообщества проведённых, исследуемый тестовый срез – это один из необходимых этапов педагогического мониторинга. Для студента это испытания. Практика показывает, что большинство студентов первого курса стесняются сдавать тестовые задания. Для того чтобы студент не испытывал дискомфорт при сдаче нормативов, на каждом занятии мы проводим мини-соревнования, начиная с самых простых: кто дольше продержит равновесие на одной ноге, «планку», кто меньше выполнит прыжков на дистанции 25 метров, кто больше за одну

минуту выполнит прыжков через скакалку, делает упражнение на пресс, приседание, отжимание и т.д. Студенты вводятся в ситуацию соревнования, начинают привыкать и выполнять тестовые нормативы не испытывают дискомфорт. Занятия по физической культуре представляют собой тренировочное поле формирования психических процессов: познавательных, эмоциональных и волевых качеств, создаются устойчивый уровень психического состояния: внимание, эмоциональное состояние и настроение, что обеспечивают качественно-количественный уровень деятельности и поведения, которые отражаются в психических свойствах каждого студента, к ним можно отнести: направленность, темперамент, характер, интересы, способности. Физические упражнения создают и тренируют психическую устойчивость организма занимающихся, его здоровье: социальное, физическое, нравственное, психическое способствуют гармонии занимающихся, формируется доброжелательность к людям, природе и самому к себе, всё это создаёт культуру здоровья **«Здоровьесберегающую оздоровительную технологию»** [1, с. 418–419, 2, с. 60–65, 4, с. 244–253, 5, с. 91, 7, с. 118–119, 9, с. 21, 10, 151–165, 11].

Список литературы

1. Белова Т. Г. Использование здоровьесберегающих технологий с целью повышения эффективности работы по сохранению и укреплению здоровья детей / Т. Г. Белова // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». 2016. № 5. С. 418–419.

2. Дербенева Е. П. Здоровьесберегающая и здоровьесформирующая среда в современном образовательном учреждении / Е. П. Дербенева, М. С. Беломестных // Эксперимент и инновации в школе. 2014. № 6. С. 60–65.

3. Зеленин Л. А. Использование оздоровительных средств формирует здоровьесберегающую дыхательную технологию на занятиях физической культуры / Л. А. Зеленин, Р. Р. Батыркаев, А. А. Оплетин, В. Д. Паначев // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 6 (208). Ч. I. С. 45–53.

4. Зеленин Л. А. Педагогико-психологические методические принципы формируют «Здоровьесберегающую оздоровительную дыхательную технологию» в саморазвитии личности на занятиях физической культурой / Д. Д. Мясникова, А. А. Оплетин, Л. А. Зеленин // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 6 (220). С. 244–253.

5. Оплетин А. А. Саморегуляция и саморазвитие личности студентов в физкультурно-спортивной деятельности вуза / А. А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. 2022. № 3. С. 106.

6. Оплетин А. А. Педагогическая система саморазвитие личности студентов традиционными и нетрадиционными средствами физической культуры в учебно-воспитательном процессе вуза культуры): монография / А. А. Оплетин. Пермь, 2021. 190 с.

7. Паначев В. Д. Здоровьесберегающие технологии в развитии личности студентов // Вестник Луганского национального университета им. Т. Шевченко. Серия Физическое воспитание и спорта №1 (2): сборник научных трудов. Луганск. 2016. № 1 (2). С. 118–123.

8. Паначев В. Д. Научно-теоретические и методологические нетрадиционные оздоровительные гимнастические дыхательные технологии, влияющие на состояние здоровья студентов // Пенитенциарная система и общество: опыт взаимодействия // Сборник материалов V Международный научно-практической конференции 4–6 апреля 2019. Пермь. 2019. С. 401–404.

9. Рылова Н. Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений / Т. Н. Рылова. Кемерово: КГУ, 2015. 21 с.

10. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – 2-е изд., испр. и доп. М.: АРК-ТИ, 2006. 320 с.

11. Чедов К. В. Кластерное взаимодействие социальных институтов в региональном образовательном пространстве по формированию культуры здоровья обучающихся: Автореф. ... дис. д-ра пед. наук. Екатеринбург. 2021. 45 с.

А. Н. Кудяев

*Восточно-Сибирский институт
медико-экологических исследований,
г. Ангарск*

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ДОЗИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ И В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Аннотация. Изучено состояние сердечно-сосудистой системы юных спортсменов при дозированной физической нагрузке и в процессе тренировочного занятия. Выявлены различия в реакции сердечно-сосудистой системы у юных спортсменов различной специализации на дозированные и спортивные нагрузки.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, хоккеисты, дзюдоисты, тренировочный процесс.

A. N. Kudaev

*East-Siberian Institute of Medical and Ecological Research,
Angarsk*

ASSESSMENT OF THE CONDITION OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF YOUNG ATHLETES DURING DOSED PHYSICAL ACTIVITY AND DURING THE TRAINING ACTIVITY

Abstract. The state of the cardiovascular system of young athletes was studied during dosed physical activity and during a training session. Differences in the response of the cardiovascular system in young athletes of various specializations to dosed and sports loads were revealed.

Keywords: cardiovascular system, hockey players, judokas, training process.

Неблагоприятные тенденции снижения численности практически здоровых, увеличения частоты показателей острой и хронической заболеваемости детского населения определяют государственную значимость медико-профилактических мероприятий по сохранению и укреплению здоровья подрастаю-

щего поколения. В этой связи важнейшим здоровьесберегающим фактором являются занятия физической культурой и спортом.

У юных спортсменов процессы роста и развития большинства органов и систем сочетаются с систематическими занятиями спортом. Изучение научно-методических документов, обобщение литературных данных, протоколов учебно-тренировочных занятий юных спортсменов различной специализации показало, что при тренировке взрослых спортсменов и юниоров высокой квалификации используются типовые программы спортивной подготовки, не отличающиеся по структуре [1, с. 28]. Физические нагрузки, не учитывающие возрастные анатомо-физиологические свойства растущего организма, могут привести к развитию утомления, состоянию перетренированности, ухудшению функционального состояния кардиореспираторной системы, развитию предпатологических изменений, снижению спортивной работоспособности [2, с. 92; 3]. Исследования, посвященные изучению влияния спортивных нагрузок на функциональное состояние организма юных спортсменов, являются разнообразными [4]. Вместе с тем, работ по оценке проспективного состояния юных спортсменов недостаточно. Поэтому представляется важным изучить реакцию сердечно-сосудистой системы юных спортсменов на спортивную нагрузку в процессе учебно-тренировочного занятия.

Цель – изучить реакцию сердечно-сосудистой системы юных спортсменов различных специализаций на дозированную физическую нагрузку и спортивные нагрузки в процессе тренировочного занятия.

Материалы и методы

В проспективном поперечном исследовании приняли участие юные спортсмены 11-17 лет. В 1-ую группу вошли юноши, тренирующиеся в спортивной секции ДЮСШОР «хоккей с шайбой» (n=50 чел.), во 2-ую – юноши, тренирующиеся в спортивной секции «дзюдо» (n=36 чел.). Критерии включения: регулярные занятия в ДЮСШОР продолжительностью от 3 лет и более; рождение в результате срочных родов от 1-2 неосложненной беременности; перинатальный статус не отягощен неврологической, генетической и другой патологией; наличие письменного информированного согласия родителей/или опекунов и детей от 14 лет и старше. Критерии исключения: возраст моложе 11 лет и старше 17 лет; наличие вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков). Протокол исследования одобрен Этическим комитетом ФГБНУ ВСИМЭИ (заключение № 1 от 27.01.2022 г.).

Для оценки реакции сердечно-сосудистой системы у юных спортсменов с помощью тонометров OMRON RS2 (Вьетнам) измеряли гемодинамические показатели: частоту сердечных сокращений (ЧСС, уд./мин.); систолическое артериальное давление (САД, мм рт.ст.); диастолическое артериальное давление (ДАД, мм рт.ст).

Дозированная физическая нагрузка представляла собой степ-тест и заключалась в восхождении на ступеньку в течение 2 минут с частотой 60 в 1 минуту [5, с.318]. Высота ступеньки подбиралась индивидуально в зависимости от длины ноги. Продолжительность тренировки юных спортсменов составляла 1,5 часа. Измерения сделаны на 15-й, 45-й, 75-й минутах. Объем спортивных нагрузок у хоккеистов в процессе тренировочного занятия (ледовая тренировка): 15 мин. – раскатка (разминочный, заключительный бег); 45 мин. – отработка технико-тактических навыков; 75 мин. – учебно-тренировочная игра. Практические занятия у дзюдоистов включают на: 15 мин. – смешанная разминка; 45 мин. – технико-тактическая подготовка; 75 мин. – самостоятельное выполнение упражнений на растяжение, специальная физическая подготовка.

Статистическая обработка результатов исследования проведена с применением пакета прикладных программ Statistica 10.0. Данные проверены на нормальность распределения (критерий Колмогорова–Смирнова) рассчитаны показатели параметрической статистики – среднее арифметическое и ее стандартная ошибка. Для объединения близких по гемодинамическим показателям юношей применен кластерный анализ (иерархический, k-means). Достоверность различий у юношей 1-й и 2-й групп показателями оценивали по критерию Стьюдента, Критическая величина значимости составила $p < 0,05$.

Результаты. Проведена оценка гемодинамических параметров ЧСС, САД, ДАД. При сопоставлении показателей ЧСС у юношей 1-й и 2-й группы с возрастными нормами установлено следующее. Удельный вес юношей с нормокардией составил в 1-й группе $36,2 \pm 7$ %, во 2-й группе $38,9 \pm 8,1$ %, с брадикардией – $40,4 \pm 7,1$ % и $19,4 \pm 6,5$ % соответственно ($p=0,01$), тахикардией – $23,4 \pm 6,2$ % и $41,7 \pm 8,2$ % ($p=0,05$). Средняя ЧСС у юношей 1-й группы в покое составила $75,5 \pm 1,9$ уд./мин., 2-й группы – $81,6 \pm 2,2$ уд./мин. Через 1 мин. после проведения степ-теста ЧСС увеличилась у юношей 1-й и 2-й группы на 25,3 % и 26,2 % от исходного уровня и была равна $94,6 \pm 3,4$ и $103,1 \pm 3,9$ уд./мин. К 5 минуте восстановления ЧСС составила в 1-й группе $78 \pm 2,3$ уд./мин., во 2-й – $83,1 \pm 2,4$ уд./мин.

Средние значения САД/ДАД у юношей 1-й группы ($110,1 \pm 1,6/70,1 \pm 1,2$ мм рт.ст.), 2-й группы ($110,9 \pm 2,2/70,6 \pm 1,7$) соответствовали возрастнополовым показателям практически здоровых юношей. Реакция САД/ДАД на степ-тест оценивалась как нормотоническая – у $86 \pm 4,9$ % и $83,3 \pm 6,2$ % юношей 1-й и 2-й группы. На 1-й минуте после степ-теста показатели составили: в 1-й гр. – $126,8 \pm 2,3/74,6 \pm 1,8$; во 2-й гр. – $131,2 \pm 2,3/73,8 \pm 1,9$ мм рт ст. Гипертоническая реакция на степ-тест отмечена у $14 \pm 4,9$ % и $16,7 \pm 6,2$ % юношей 1-й и 2-й группы. Показатели гемодинамики на 1-й минуте были равны – в 1-й гр. – $142,8 \pm 2,5/81,1 \pm 1,6$; во 2-й гр. – $146,5 \pm 2,1/75,8 \pm 1,6$ мм рт ст.

Период восстановления артериального давления составил 3 минуты у $28 \pm 6,3$ % юношей 1-й группы и $5,5 \pm 3,8$ % юношей 2-й группы ($p < 0,05$). Таким образом, у значительной части юных спортсменов различной специализации отмечена оптимальная реакция сердечно-сосудистой системы на степ-тест.

Вместе с тем, представляет интерес реакция сердечно-сосудистой системы у представителей каждой группы на спортивные нагрузки во время учебно-тренировочного занятия. В связи с неоднородностью гемодинамических показателей был применен кластерный анализ, распределивший юношей 1-й и 2-й группы на 3 кластера внутри каждой группы.

Хоккеисты (1-ая группа). У юношей 1 кластера ЧСС/САД/ДАД в покое составили – 69 уд./мин/124/ 70 мм рт ст., на 15-й минуте занятия – 70 уд./мин./127/73 мм рт.ст., на 45-й минуте – 127 уд./мин./143/83 мм рт. ст., на 75-й минуте – 105 уд./мин./144/83 мм рт.ст. У юношей 2 кластера ЧСС/САД/ДАД в покое составили – 77 уд./мин/126/ 73 мм рт ст., на 15-й минуте занятия – 92 уд./мин./122/75 мм рт ст., на 45-й минуте – 120 уд./мин./132/71 мм рт ст., на 75-й минуте – 115 уд./мин./136/70 мм рт ст. У юношей 3 кластера в покое ЧСС/САД/ДАД равны – 66 уд./мин/116/ 64 мм рт ст., на 15-й минуте занятия – 82 уд./мин./120/70 мм рт ст., на 45-й минуте – 122 уд./мин./141/85 мм рт ст., на 75-й минуте – 117 уд./мин./142/93 мм рт ст.

Дзюдоисты (2-ая группа). У юношей 1 кластера ЧСС/САД/ДАД в покое составили – 83 уд./мин/116/67 мм рт ст., на 15-й минуте занятия – 85 уд./мин./133/ 71 мм рт ст., на 45-й минуте – 115 уд./мин./119/60 мм рт ст., на 75-й минуте – 110 уд./мин./113/57 мм рт ст. У юношей 2 кластера ЧСС/САД/ДАД в покое составили – 84 уд./мин/120/67 мм рт ст., на 15-й минуте занятия – 81 уд./мин./119/64 мм рт ст., на 45-й минуте – 141 уд./мин./127/54 мм рт ст., на 75-й минуте – 120 уд./мин./111/52 мм рт ст. У юношей 3 кластера в покое ЧСС/САД/ДАД равны – 75 уд./мин/111/ 69 мм рт ст., на 15-й минуте занятия –

82 уд./мин./112/72 мм рт ст., на 45-й минуте – 143 уд./мин./113/56 мм рт. ст., на 75-й минуте – 117 уд./мин./112/63 мм рт ст.

Проведенные исследования выявили некоторые отличия у юных спортсменов различной специализации в реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку и спортивные нагрузки в процессе учебно-тренировочного занятия. Обращает внимание тот факт, что удельный вес лиц с нормотонической реакцией на степ тест имеет близкие значения у юношей 1-й и 2-й группы. Между тем удельный вес юношей с функциональным восстановлением сердечно-сосудистой системы в течении 3 минут в 1-й группе в 5 раз больше, чем во 2-й. Оценка гемодинамических показателей в течении тренировочного занятия свидетельствует о том, что у дзюдоистов по сравнению с хоккеистами деятельность сердечно-сосудистой системы является экономичной, эффективной. Можно предположить, что наблюдаемая реакция сердечно-сосудистой системы обусловлена специфичностью технико-тактических подходов в спортивной подготовке хоккеистов и дзюдоистов. Другая причина возможно кроется в том, что не всем обследованным хоккеистам правильно подобран вид спорта. В то же время требуют подробного исследования программы спортивной подготовки на соответствие возрастно-половых характеристикам юных спортсменов.

Заключение. Проведенные исследования свидетельствуют о том, что эффективным неинвазивным подходом для выявления юных спортсменов из группы риска развития нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы является мониторинг гемодинамических показателей до и после тренировки.

Список литературы

1. Корженевский А. Н., Клендар В. А., Бархатов М. Н. Мониторинг функционального состояния с оценкой уровня тренированности по показателям сердечно-сосудистой и анализаторных систем у юных и взрослых борцов / А. Н. Корженевский, В. А. Клендар, М. Н. Бархатов // Вестник спортивной науки. 2018. № 1. С. 28–33.

2. Васильева Р. М. Особенности гемодинамического обеспечения мышечной деятельности у детей и подростков. Обзор литературы / Р. М. Васильева // Новые исследования. 2015. № 4 (45). С. 90–104.

3. Abreu R. M., Porta A., Rehder-Santos P., Cairo B., Sakaguchi C. A., da Silva C. D., Signini É. F., Milan-Mattos J. C., Catai A. M. Cardiorespiratory coupling strength in athletes and non-athletes / R. M. Abreu, A. Porta, P. Rehder-Santos,

B. Cairo, C. A. Sakaguchi, C. D. da Silva, É. F. Signini, J. C. Milan-Mattos, A. M. Catai // *Respir Physiol Neurobiol.* 2022. Nov; 305: 103943.

4. Sagat P., Štefan L., Petrić V., Štemberger V., Blažević I. Normative values of cardiorespiratory fitness in Croatian children and adolescents / P. Sagat, L. Štefan, V. Petrić, V. Štemberger, I. Blažević // *PLoS One.* 2023. Apr 24; 18(4):e0284410.

5. Захарченко М. П., Маймулов В. Г., Шабров А. В. Диагностика в профилактической медицине / М. П. Захарченко, В. Г. Маймулов, А. В. Шабров // *МФИН.* 1997. 524 с.

М. И. Мартьянова, А. В. Новиков
Пермский институт ФСИН России,
г. Пермь

НЕКОТОРЫЕ АКТУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ФСИН РОССИИ

Аннотация. В статье был рассмотрен вопрос актуальности совершенствования системы физической подготовки курсантов образовательных учреждений ФСИН России, в целях повышения уровня их физического состояния, необходимого для выполнения специфических профессиональных задач. Были приведены основные нормативы, которые определяют уровень физической подготовленности курсантов. Исходя из этого определена основная проблематика улучшения физической подготовленности курсантов, а также приведены пути решения указанной проблемы в части достижения достойного уровня физической подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовка, ФСИН России, курсант, нормативы, выносливость, сотрудник УИС.

M. I. Martyanova, A. V. Novikov
Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia,
Perm

SOME CURRENT FEATURES PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE FSIN OF RUSSIA

Abstract. The article examined the issue of the relevance of improving the system of physical training of cadets of educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia, in order to increase the level of their physical condition necessary to perform specific professional tasks. The basic standards that determine the level of physical fitness of cadets were given. Based on this, the main problems of improving the physical fitness of cadets are identified, and ways to solve this problem in terms of achieving a decent level of physical fitness are also given.

Keywords: physical training, Federal Penitentiary Service of Russia, cadet, standards, endurance, penitentiary system employee.

Ни для кого ни секрет, что основным элементом, как важнейшей составляющей здорового образа жизни человека, является занятие спортом. Научно доказано, что спорт оказывает положительное влияние как на здоровье человека, так и на его характер.

Для выполнения разнообразных служебно-оперативных и других задач в специфической деятельности сотрудников пенитенциарной системы, таких как: обеспечение охраны прав, свобод и законных интересов осужденных; обеспечение правопорядка и законности в учреждениях уголовно-исполнительной системы; охрана и конвоирование осужденных, должно быть наличие у них требуемого уровня физической подготовленности. Это считается одной из основных целей физической подготовки в образовательных учреждениях ФСИН России. Чтобы достичь этой цели обучение курсантов направлено на усовершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), развитие навыков передвижения по пересеченной местности, в том числе на лыжах, плавании, способов применения физической силы и специальных средств, приобретение теоретических знаний в области физической культуры. Вместе с тем физическая подготовка курсантов способствует повышению морально-волевых качеств и устойчивости психики, усилению устойчивости организма к влиянию негативных условий окружающей среды и профессиональной деятельности, подготовке будущих сотрудников УИС к преодолению экстремальных психических и физических нагрузок, повышению качества профессионального взаимодействия при выполнении решении различных служебных задач [1, с. 164].

При проверке у курсантов уровня физической подготовленности определяют выполнение следующих нормативов:

1. Сила – подтягивание на перекладине для мужчин, комплексное силовое упражнение для женщин;
2. Выносливость – бег (кросс) на 3 км для мужчин и 1 км для женщин;
3. Быстрота и ловкость – бег на 100 м, челночный бег 10x10 м.

Кроме того, в учебной программе также запланировано прохождение полосы препятствий.

Следует отметить, что в основе физического воспитания в ВУЗах ФСИН России лежит разнообразные формы занятий, проводимые с курсантами.

По способам и особенностям организации занимающихся, занятия по физические подготовки делятся на две формы: урочные и внеурочные [3, с. 67].

Урочные занятия проводятся преподавателем с постоянным составом курсантов в контексте учебной дисциплины по физической подготовке в соответствии с учебным планом по освоению спортивных программ. В них могут включаться гимнастика, легкая атлетика, боевые виды борьбы, лыжные дисциплины, а также различные упражнения на силу и выносливость, которые позволяют усилить физическое развитие курсантов.

Неурочные занятия могут проводиться как преподавателями, командирами, младшим командным составом организованно, так и курсантами самостоятельно для достижения необходимых физических качеств, усовершенствования двигательных навыков, укрепления и восстановления здоровья. К таким занятиям можно отнести утреннюю гимнастику, проведение спортивно-массовых соревнований, самоподготовку, индивидуальные занятия или занятия в группе для спортивного самосовершенствования.

Несмотря на то, что в образовательном процессе образовательных учреждений ФСИН России выделяется достаточно много урочных и внеурочных часов физической подготовке, всё же в настоящее время существуют проблемы, связанные с необходимым уровнем физической подготовки курсантов. Повышение у курсантов ловкости, выносливости, силы, скорости возможно при условии включения сверх учебного плана в жизнь курсанта дополнительных часов тренировок.

При этом возникает острый вопрос о нехватке свободного времени у курсантов с целью направления на дополнительное занятие спортом для повышения своих физических данных. Например, у курсантов имеется в течение дня время на самоподготовку, которое они могут использовать для дополнительных тренировок. Но зачастую, из-за специфического характера образования в ВУЗах ФСИН России, это время тратится на выполнение разного рода хозяйственных или других видов работ, связанных с обеспечением учебного процесса. Кроме того, курсанты, которые стремятся окончить вуз с отличием, направляют свободное время для углубленного изучения теоретических дисциплин, при этом физической подготовке отводится второстепенная роль.

В связи с этим проблематику отсутствия свободного времени, которое курсант может направить на дополнительное занятие спортом, возможно решить путем включения в план выходного дня обязательного выхода за территорию образовательного учреждения для посещения тренажерных залов, стадионов и других спортивных площадок с целью проведения тренировок для усовершенствования необходимых физических навыков. Также для решения ука-

занной проблемы можно предложить введения санкций для курсантов, не желающих улучшения своего уровня физической подготовки, например, в виде привлечения к нарядам вне очереди и лишением очередных увольнений, тем самым вызывая у них желание усовершенствовать свою физическую форму.

Таким образом, процесс физического совершенствования курсантов образовательных учреждений ФСИН России включает в себя улучшение их общего физического состояния, а также формирование связанных с этим убеждений, потребностей, знаний и умений в ходе системного выполнения действий и воздействия соответствующих благоприятных условий [2, с. 203].

Следует отметить, что достижение необходимой физической формы курсантов обуславливается также знаниями и опытом педагогов, их умения квалифицированно организовывать учебный процесс и необходимые тренировки. Методически грамотная организация физического воспитания курсантов оказывает огромное влияние на профессионализм будущих сотрудников пенитенциарная система.

Список литературы

1. Астафьев К. А. Физическая подготовка в образовательных организациях ФСИН России: учебник для образовательных организаций высшего образования Федеральной службы исполнения наказаний / К. А. Астафьев, Н. В. Анкудинов, А. Е. Батурин. Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга». 2019. – 272 с.

2. Будина Е. В. Развитие и совершенствование физических качеств у курсантов вузов ФСИН России / Е.В. Будина // NovaInfo. 2019. № 96. С. 198-203. URL: <https://novainfo.ru/article/16181> (дата обращения: 06.10.2023).

3. Помагаева Н. С. О необходимости совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций ФСИН России. / Н.С. Помагаева // Междисциплинарность науки как фактор инновационного развития. 2017. С. 66–70.

Е. В. Нурғалиева

*Пермский государственный
национальный исследовательский университет,
Колледж профессионального образования,
г. Пермь*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДИК НА ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье автор делится применением игрового метода на лекционных занятиях по дисциплине «Физическая культура» при помощи интерактивной онлайн-платформой Quizizz для проверки усвоения учебного материала. Игровой метод используется автором на программе СПО.

Ключевые слова: интерактив, студенты, физическое воспитание, квиз, Q-карта.

E. V. Nurgalieva

*Perm State University, College of Professional Education,
Perm*

USING INTERACTIVE TECHNIQUES AT LECTURE CLASSES OF PHYSICAL CULTURE

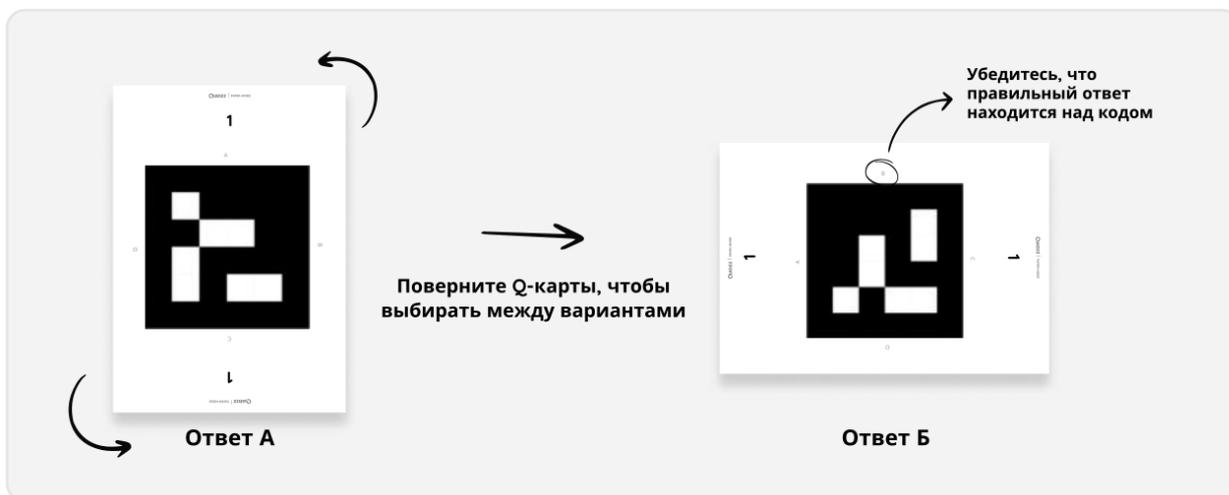
Abstract. In the article, the author shares the application of the game method in lectures on the discipline "Physical Culture" using the interactive online platform Quizizz to check the assimilation of educational material. The author on the College program uses the game method.

Keywords: interactive, students, physical education, quiz, Q-card.

На сегодняшний день в рамках дисциплины «физическая культура» предусмотрен лекционный курс, который на самом деле очень ограничен в часах. Занятия теоретической подготовкой проходят в традиционной форме, в форме лекций. Как мы все знаем, студенты не очень любят ходить на лекции, а если и ходят, то преимущественно на них спят. В связи с этим возникла необходимость сделать занятия более интересными и современными. Так появилась идея использовать онлайн-платформу Quizizz для проверки усвоения лекцион-

ного материала в виде онлайн-игры. Интерактивная методика нашла положительный отклик практически у всех студентов, за исключением тех, у кого были технические неполадки с доступом в интернет. В связи с этой проблемой, некоторые студенты не могли сыграть в игру.

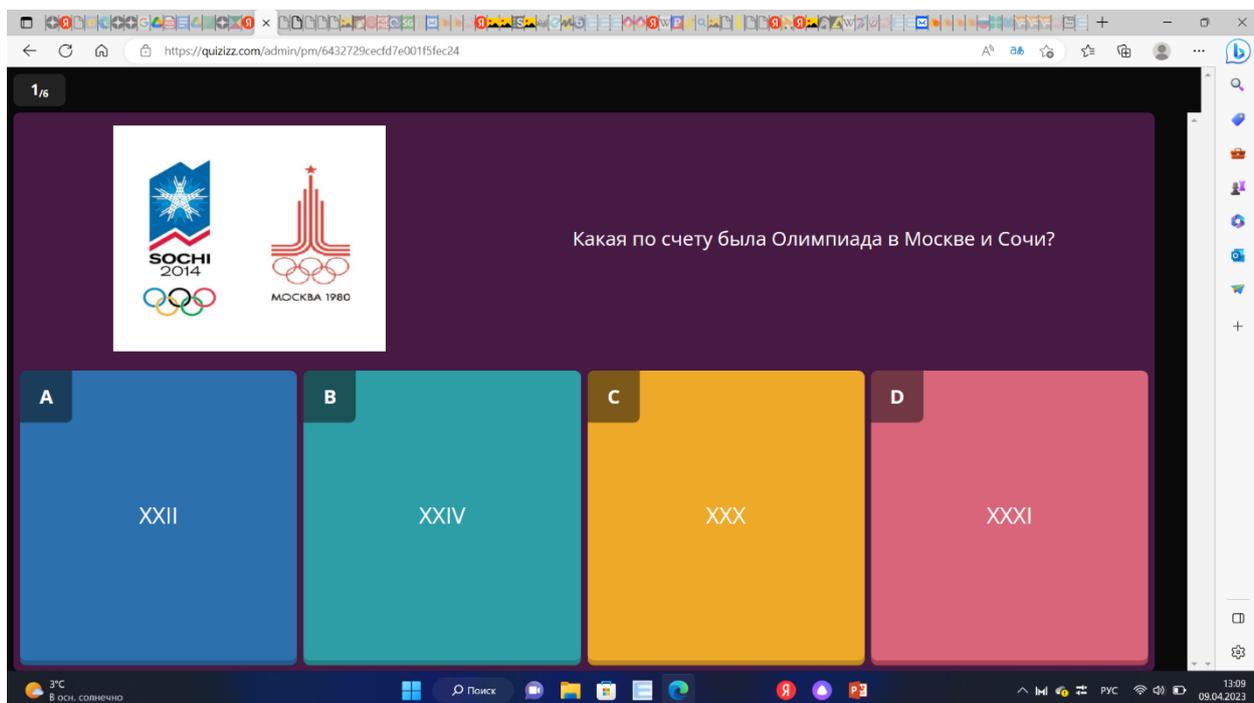
Как и все в нашем мире, развитие технических средств не стоит на месте, онлайн-платформы предлагают огромное количество различных инструментов для работы. Так Quizizz предложил вариант игры с использованием Q-карт. Q-карта представляет собой бумажную карту формата А4 со штрих кодом в виде квадрата, над которым расположены буквы с ответами.



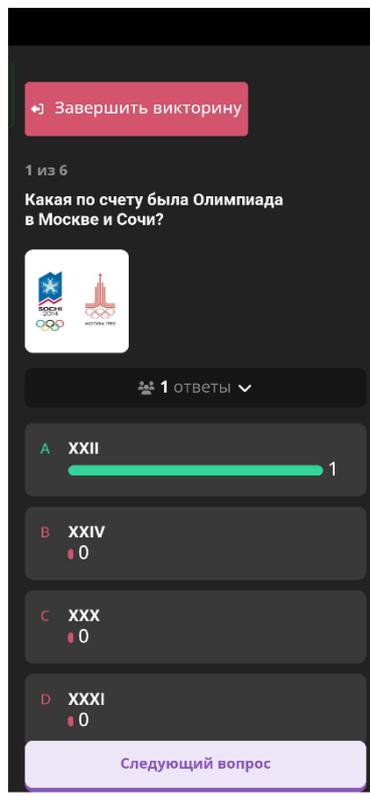
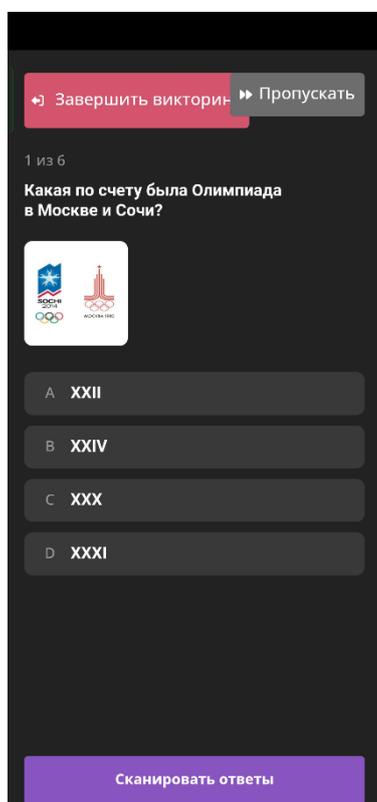
Для того, чтобы сыграть в игру необходимо будет вращать карту в разных положениях для выбора правильного ответа. Для того, чтобы система могла правильно распознать выбор правильного ответа, необходимо в правильном положении держать карту, как показано на картинке.



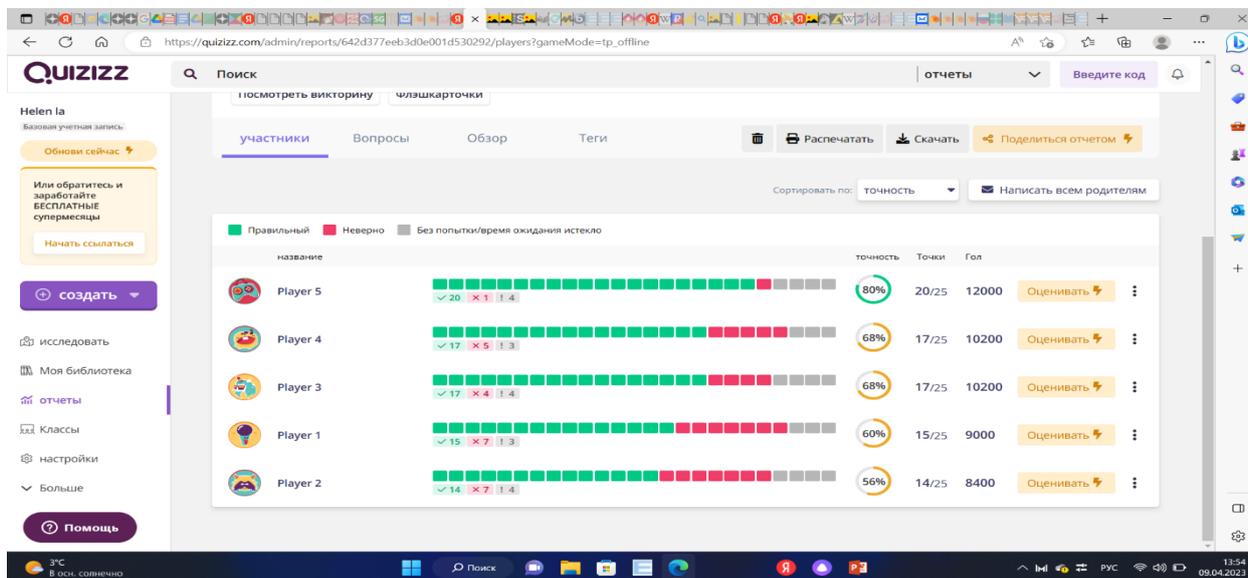
Перед вами скриншот онлайн-викторины, который видят студенты на своих мониторах, на нем наглядно видно, как выглядит вопрос и варианты с буквами карточек, из которых нужно выбрать один правильный ответ.



Для того чтобы преподаватель смог принимать ответы с Q-карт необходимо загрузить специальное приложение, которое работает синхронно с онлайн-платформой, нажать на своем мобильном устройстве специальный сканер и дождаться ответов всех студентов. Пример скриншота с мобильного устройства представлен ниже.



После того, как все вопросы будут сыграны, платформа подводит итоги онлайн-викторины с анализом правильных ответов и рейтингом студентов. Скриншот также представлен ниже.



Таким образом, при помощи интерактивных методик можно повысить интерес студентов к лекционным занятиям и сделать их более современными и интересными.

А. М. Обухова, К. В. Чедов
*Пермский государственный
национальный исследовательский университет,
г. Пермь*

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ ОТКАЗА ОТ ТАБАКОКУРЕНИЯ

Аннотация. Статья посвящена изучению способов отказа от курения: проведен анализ методов оценки табачной зависимости и существующих способов избавления от зависимости. Проведено анкетирование, с помощью которого выявлены факторы, способствующие зависимости, и наиболее эффективные способы избавления от табакокурения.

Ключевые слова: курение, никотиновая зависимость.

A. M. Obukhova, K. V. Chedov
*Perm State University,
Perm*

DETERMINATION OF EFFECTIVE WAYS TO STOP TOBACCO SMOKING

Abstract. The article is devoted to the study of smoking cessation methods: the methods of tobacco addiction assessment and existing ways of getting rid of addiction were analyzed. A questionnaire survey was conducted to identify factors contributing to addiction and the most effective ways to get rid of tobacco smoking.

Keywords: smoking, nicotine addiction.

По мнению Всемирной Организации Здравоохранения, курение табака является заболеванием, представляющим угрозу для всего человечества, а темпы распространения табакокурения сравнимы с эпидемией. По данным исследований за 2020 год, более 22% населения планеты употребляют табачные изделия [1]. В России табачной зависимости подвержены более 26% населения [2].

Несмотря на то, что многие государства предпринимают меры для снижения количества курящих людей, отказ от курения является чрезвычайно сложным вследствие множества факторов. Среди них выделяют высокий уро-

вень зависимости, недостаточный уровень мотивации, отсутствие психологической поддержки и страх синдрома отмены [3], или никотиновой абстиненции – комплекса симптомов, связанных с резким прекращением или значительным уменьшением употребления никотина, и нарушения нормального функционирования человека в различных сферах деятельности [4]. В связи с этим необходимо выявить наиболее эффективные способы избавления от табачной зависимости и предотвратить возвращение к курению под влиянием факторов, препятствующих отказу от табачных изделий.

Существует множество методов лечения табачной зависимости. Доказанную эффективность имеют медикаментозное лечение и когнитивно-поведенческая терапия, в ходе которой анализируют психологические установки, уровень мотивации человека, выявляют ситуации, в которых возникает желание закурить, и затем реструктурируют поведение и образ жизни человека [4].

Для оценки степени зависимости используют различные анкеты, которые позволяют выявить, в каких ситуациях человек обычно курит и какие потребности реализует с помощью употребления табака. Выделяют 6 различных типов курительного поведения. Первый тип – «Стимуляция»: человек верит, что сигареты обладают бодрящим действием, и курят для снятия усталости. У людей с данным типом курительного поведения отмечается сильная психологическая зависимость от никотина более ярко выраженный абстинентный синдром при отказе от курения. Второй тип – «Игра с сигаретой»: для человека большее значение имеют различные «курительные» аксессуары, чаще всего курят несколько сигарет в день в компании других людей. Третий тип – «Поддержка»: используют курение для снятия эмоционального напряжения, дискомфорта, избавления от негативных эмоций. Четвертый тип – «Рефлекс»: человек не осознает причин своей зависимости и чаще всего курит во время интенсивной работы автоматически, сам того не замечая. Пятый тип – «Расслабление»: курение для человека является дополнительным источником отдыха, курят только в комфортных условиях и долго не могут бросить. Шестой тип – «Жажда»: обусловлен физической зависимостью – человек курит, когда снижается концентрация никотина в крови. Тип курительного поведения можно выявить с помощью анкеты Д. Хорна [5].

Для оценки физической зависимости от никотина шведским врачом К. Фагерстромом был разработан тест, позволяющий выявить степень физической зависимости [5]. Высокий уровень может способствовать более выраженному синдрому отмены и низкому уровню мотивации.

С помощью анкетирования так же можно оценить уровень мотивации: люди с повышенным уровнем чаще достигают успеха в избавлении от вредной привычки.

В ходе исследования было проведено анкетирование на основе анкеты Д. Хорна 52 респондентов от 20 до 52 лет с различным стажем курения и 5 человек, избавившихся от зависимости (табл. 1).

Таблица. Результаты исследования типа курительного поведения

Тип курительного поведения	Курящие именно по этой причине	Курящие, возможно, по этой причине	Данный тип курительного поведения не характерен
«стимуляция»	16	12	24
«игра с сигаретой»	31	15	6
«поддержка»	36	16	0
«рефлекс»	10	3	39
«расслабление»	39	11	2
«жажда»	12	25	15

Для определения степени никотиновой зависимости был использован тест Фагерстрома. Результаты исследования показали, что сильно выраженная никотиновая зависимость наблюдается у 7 человек, в основном, с типами курительного поведения «поддержка» и «стимуляция»; у 45 респондентов слабая или умеренно выраженная зависимость.

Высокий уровень зависимости значительным препятствием посчитали 22 респондента, у которых преобладали типы курительного поведения «поддержка», «игра с сигаретой» и «расслабление». Недостаточный уровень мотивации – 20 респондентов с преобладающими типами курительного поведения: «жажда», «поддержка» и «расслабление». Отсутствие психологической поддержки – 17 респондентов с преобладающими типами «расслабление» и «поддержка». Страх синдрома отмены – 3 респондента с типом поведения «расслабление».

Также респондентами были отмечены следующие факторы, препятствующие отказу от табакокурения: нежелание бросать курить, наслаждение процессом и отсутствие силы воли.

Респонденты, которые уже бросили курить, в качестве мотивирующих факторов отметили проблемы со здоровьем и плохое самочувствие. Также было отмечено, что после избавления от зависимости улучшился их образ жизни и психологическое состояние.

На основе полученных данных были сделаны следующие выводы:

1) для большинства респондентов характерны следующие типы курительного поведения: «расслабление», «поддержка» и «игра с сигаретой» – у них, в основном, умеренный или высокий уровень зависимости и различный уровень мотивации;

2) зависимость является совокупностью множества факторов, поэтому для избавления от нее нужен комплексный подход.

Первичным фактором, влияющим на успех, является уровень мотивации. Подробное изучение влияния курения на организм, а также общее медицинское обследование с целью выявления сформировавшихся в результате курения заболеваний могут помочь зависимому человеку повысить желание избавиться от вредной привычки.

Если уровень мотивации на достаточном уровне, можно приступать к постепенному избавлению от табакокурения. Наиболее часто встречающимся оказался тип курительного поведения «расслабление» – для большинства курящих людей курение является простым и быстрым способом отдохнуть. Эту потребность можно реализовать другими способами: например, с помощью активного отдыха, йоги, прогулок, водных процедур.

Еще одним распространенным типом курительного поведения является «поддержка» – с помощью курения человек успокаивается, избавляется от негативных чувств и эмоций. Чтобы избавиться от этой привычки, человеку нужно выработать для себя приемы управления отрицательными эмоциями. Это могут быть, например, дыхательные упражнения или небольшая физическая нагрузка для улучшения общего самочувствия.

Также популярным оказался тип «игра с сигаретой» – ритуал, часто – в компании других людей. Выходом может стать временное избегание общества курящих знакомых.

В процессе избавления от зависимости человек может столкнуться с отсутствием психологической поддержки или силы воли. Этого можно избежать с помощью ежедневной самомотивации, а силу воли тренировать с помощью регулярных физических нагрузок, которые так же способствуют улучшению состояния здоровья и повышению настроения вследствие выработки дофамина.

Список литературы

1. Информационные бюллетени ВОЗ: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/tobacco> (дата обращения: 10.02.2023).
2. Age-standardized estimates of current tobacco use, tobacco smoking and cigarette smoking: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/gho-tobacco-control-monitor-current-tobaccouse-tobaccosmoking-cigarrettesmoking-agestd-tobagestdcurr> (дата обращения: 10.02.2023).
3. Сазонова М. С. Методы избавления от табачной зависимости / М. С. Сазонова, О. В. Нестерова, Н. В. Бирюкова // Тенденции развития науки и образования. 2021. № 74-1. С. 109–111.
4. Кольчурина А. В. Фармакотерапия табачной зависимости / А. В. Кольчурина, В. В. Самойленко, С. А. Овчаренко // Лечебное дело. 2005. № 1. С. 30–38.
5. Губин Д. Г. Методы оценки табачной зависимости / Д. Г. Губин, А. Н. Калягин // Сибирский медицинский журнал (Иркутск). 2011. Т. 107. № 8. С. 121–124.

А. М. Парфенова

*Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Уральский государственный университет физической культуры,
г. Екатеринбург*

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРОВ ПО ФИТНЕСУ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА ФИТНЕС КЛУБА

Аннотация. В статье рассмотрены особенности профессиональной подготовки тренеров по фитнесу в условиях образовательного центра фитнес клуба. Определены основные направления программ обучения. Раскрыты требования, предъявляемые к специалистам, оказывающим фитнес-услуги.

Ключевые слова: профессиональная подготовка тренеров по фитнесу, профессиональная компетентность тренеров по фитнесу.

A. M. Parfenova

*Ekaterinburg Institute of Physical Culture (branch)
Ural State University of Physical Culture,
Ekaterinburg*

PROFESSIONAL TRAINING OF FITNESS TRAINERS IN THE CONDITIONS OF THE EDUCATIONAL CENTER OF A FITNESS CLUB

Abstract. The article examines the features of professional training of fitness coaches in the educational center of fitness club. The main directions of training programs are determined. The requirements for the specialists providing fitness services are disclosed.

Keywords: professional training of fitness coaches, professional competence of fitness coaches.

В современном мире профессиональная компетентность становится все более значимой и необходимой. Системы образования и бизнеса постоянно меняются и развиваются, чтобы соответствовать новым технологиям и требованиям рынка. Сегодня, специалисты, обладающие высоким уровнем профессиональной компетентности, достаточно быстро адаптируются к этим изменениям и достигают большего успеха в профессиональной деятельности.

Обобщение мнений современных исследователей о понятии «профессиональная компетентность» позволяет заключить, что профессиональная компетентность – это совокупность знаний, умений, навыков и опыта, необходимых для выполнения определенной профессиональной деятельности на высоком уровне. Она включает в себя не только технические знания и умения, но и коммуникативные навыки, управленческие качества, этику поведения и способность к адаптации в новых условиях. Профессиональная компетентность свидетельствует о квалификации человека и его способности успешно выполнять свою работу в соответствии с современными требованиями и стандартами [2, с. 351].

В условиях усиления конкуренции потребность в профессионально-компетентных специалистах является приоритетной задачей для руководства организаций фитнеса, это связано с тем, что в настоящее время фитнес-индустрия постоянно растет и развивается, и требует высококвалифицированных тренеров, владеющих современными технологиями, способных удовлетворить потребности и интересы работодателя и предоставить профессиональную помощь клиентам в достижении поставленных целей [4, с. 1].

На основе изучения профессиональной деятельности тренера по фитнесу [3, с. 148] можно выделить ряд требований к их деятельности, так к *общим* требованиям относится:

- 1) образование в области физической культуры, спорта или педагогики;
- 2) дополнительное профессиональное образование в области фитнеса;
- 3) устойчивые морально-волевые качества;
- 4) умение адаптироваться в новых условиях;
- 5) высокий общий культурный уровень;
- 6) владение организаторскими способностями;
- 7) наличие управленческих навыков.

Специальные требования можно сформулировать так:

- 1) знание основ фитнес-технологий;
- 2) умение планировать тренировочный процесс;
- 3) умение выстраивать коммуникацию с клиентами и коллегами;
- 4) владение универсальными компетенциями;
- 5) умение мотивировать клиентов к систематическим занятиям.

Исследования показывают, что большинство тренеров по фитнесу формально отвечают квалификационным требованиям, при этом не всегда тренеры имеют профильное физкультурное образование. Самооценка тренеров в части своего профессионализма также на высоком уровне, но отмечается недостаток конкретных профессиональных знаний в организации и ведении ими трениро-

вочного процесса непосредственно в фитнесе. Как отмечает В.В Сударь краткосрочные курсы и семинары по обучению тренеров по фитнесу рассчитаны всего на несколько дней или даже часов, также автор отмечает, что за такое короткое время можно получить лишь поверхностное представление о методике тренировок по определенному направлению фитнеса, но не получить полноценную профессиональную подготовку для работы в сфере фитнеса. Мы полагаем что для устранения данных проблем является повышение профессиональной компетентности тренеров непосредственно в организации фитнеса [1, с. 327; 5, с. 51].

Образовательный центр фитнес клуба является классическим внутренним центром и ориентирован на профессиональную подготовку тренеров по фитнесу и формирования у них профессиональной компетентности, так как он предоставляет широкий спектр обучающих программ и возможности для практического обучения. Опираясь на исследования Хасановой Г.Б. о внутрифирменном обучении, в котором автор представил основные характеристики учебного центра, позволило заключить, что он практически в целом ориентирован исключительно на сотрудников компании, перечень курсов и семинаров в основном постоянен, за исключением последних тенденций индустрии фитнеса, соответствие образовательных программ потребностям организации, работа центра определяется политикой развития персонала компании, акцент деятельности учебного центра делается на востребованности и необходимости внутренних курсов [6, с. 19].

К числу основных задач образовательного центра фитнес клуба можно отнести следующее:

- 1) внедрение современных обучающих технологий и методов;
- 2) оценка и аттестация сотрудников;
- 3) удержание ценных кадров;
- 4) обучение и развитие профессиональных компетенций;
- 5) повышение личной эффективности каждого работника и организации в целом;
- 6) мотивация сотрудников;
- 7) разработка и внедрение корпоративных стандартов;
- 8) укрепление и развитие сложившейся корпоративной культуры;
- 9) работа с «кадровым резервом» компании;
- 10) содействие в карьерном росте (6, с. 19)

Придерживаясь, данного положения, в целом, можно сделать вывод, что профессиональная подготовка тренеров по фитнесу в образовательном центре фитнес клуба является ключевым элементом в развитии профессиональных

компетенций, формировании профессиональной компетентности, повышения эффективности профессиональной деятельности и в стремлении оставаться конкурентоспособным на рынке труда.

К основным направлениям деятельности образовательного центра фитнес клуба можно отнести: профессиональная переподготовка кадров и повышение квалификации (курсы, семинары, мастер-классы, воркшопы и т.д.). Выбор программ обучения осуществляется на основе запроса руководства фитнес клуба, в частности по результатам аттестации сотрудников выявляются основные трудности в профессиональной деятельности, а также в качестве ориентира выступает потребность в обучении новых сотрудников.

Одним из ключевых элементов профессиональной подготовки тренеров по фитнесу является грамотное теоретическое обучение. Образовательный центр фитнес клуба обеспечивает доступ к актуальным материалам, которые позволяют получать знания, необходимые для выполнения трудовых функций, также отличительной особенностью обучения в таком центре помимо теории, является то, что обучающиеся имеют возможность наблюдать за опытными тренерами и применять полученные знания и навыки на клиентах фитнес клуба, что даст им необходимый профессиональный опыт и позволит оценить эффективность программ обучения.

Вышесказанное позволяет выделить ключевые особенности образовательного центра фитнес клуба:

- материально-техническая база, соответствующая современным стандартам;
- наличие квалифицированных тренеров и преподавателей с опытом работы;
- доступ к актуальным методическим материалам и методикам обучения;
- возможность практического обучения с реальными клиентами.

Таким образом, профессиональная подготовка тренеров по фитнесу в образовательном центре фитнес клуба является значимым элементом в развитии как самих тренеров, так и организаций фитнеса в целом. Она обеспечивает высококвалифицированных профессионалов, способных удовлетворять потребность в оздоровлении и физической активности населения. В целом, для профессиональной подготовки тренеров по фитнесу в образовательном центре фитнес клуба нужно учитывать следующие особенности: обучение обязательно должно соответствовать современным стандартам и требованиям фитнес индустрии и включать не только теоретические знания, но и практические навыки, программы необходимо строить с учетом уровня подготовки тренеров. В части преподавания в образовательном центре необходимо учитывать следующие

факторы: учебные материалы должны быть доступны и понятны для всех обучающихся, преподавательский состав должен обладать высокой квалификацией и большим практическим опытом работы в фитнес индустрии. Процесс обучения должен сопровождаться при наличии современного оборудования и мест для занятий.

Список литературы

1. Парфенова А. М. Исследование уровня профессиональной компетентности тренеров по фитнесу / А. М. Парфенова, С. Л. Сазонова, Н. В. Третьякова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 10(212). С. 323–328.

2. Парфенова А. М. Содержание и методика оценки уровня профессиональной компетентности тренеров по фитнесу / А. М. Парфенова, Н. В. Третьякова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3(217). С. 351–356.

3. Парфенова А. М. Анализ деятельности тренера по фитнесу на основе профессионального стандарта «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / А. М. Парфенова, Н. В. Третьякова // Актуальные вопросы современной науки и образования: сборник статей XXV Международной научно-практической конференции: в 3 ч., Пенза, 20 декабря 2022 года. Часть 3. Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2022. С. 146–152.

4. Роганова Е. А. Внутрифирменное обучение как фактор развития корпоративной образовательной системы / Е. А. Роганова // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: Материалы Всероссийской научно-методической конференции, Оренбург, 03–05 февраля 2016 года. Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2016. С. 2434–2437.

5. Сударь В. В. К вопросу о критериях профессиональной подготовки фитнес-инструкторов / В. В. Сударь // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 12 февраля 2020 года. Часть 2. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. С. 60–61.

6. Хасанова Г. Б. Внутрифирменное обучение: учебное пособие / Г. Б. Хасанова. Казань: КНИТУ, 2018. 184 с.

С. М. Погудин, С. С. Гордеева

*Пермский государственный
национальный исследовательский университет,
г. Пермь*

УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация. В статье обосновывается необходимость повышения уровня физкультурной грамотности и осведомленности студентов по вопросам ЗОЖ средствами исследовательской и проектной деятельности в период обучения в вузе.

Ключевые слова: здоровье студентов, физкультурная грамотность, научно-исследовательская деятельность в вузе.

S. M. Pogudin, S. S. Gordeeva

*Perm State University,
Perm*

EDUCATIONAL RESEARCH ACTIVITIES OF STUDENTS IN THE SYSTEM OF FORMATION OF HEALTH-SAVING BEHAVIOR

Abstract. The article substantiates the need to increase the level of physical education literacy and awareness of students on healthy lifestyle issues through research and project activities during their studies at the university.

Keywords: student health, physical education literacy, research activities at the university.

Проблема сохранения здоровья студенческой молодежи и взрослого населения приобретает особую актуальность, поскольку средняя продолжительность жизни в Пермском крае меньше, чем в среднем по РФ и составляла в 2022 году 70,1 года. Принято считать, что несоблюдение принципов здорового образа жизни (ЗОЖ) на фоне повышенных учебных нагрузок в студенческие годы является потенциальным фактором возникновения заболеваний [3]. Несо-

блюдение ЗОЖ в течение ряда лет – основной фактор снижения продолжительности жизни человека [10].

По данным Росстата, доля граждан, ведущих здоровый образ жизни по итогам 2019 года составила: для РФ в целом – 12 %, в Приволжском федеральном округе – 14,9 %, в Пермском крае 5.7% [5]¹.

К организационной проблеме формирования ЗОЖ относится отсутствие в России действенной информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний различных социальных групп о негативном влиянии факторов риска на здоровье [6]. Ее решение возможно на основе физического воспитания, главной целью которого становится помощь молодым людям осознать необходимость заботиться о своем здоровье и принимать ответственность за свои жизненные выборы. Хотя социальная важность физкультурного образования, как предпосылка к ЗОЖ, общепризнана в медицинском сообществе, студенты не имеют возможности получить его на должном качественном уровне. Как результат, студенты могут быть плохо замотивированы на самостоятельные решения по заботе о своем здоровье с использованием доступных средств физической культуры [2].

Так, А. Г. Носкова отмечает снижение доли занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью в Пермском крае в возрастной группе от 30 до 59 лет по сравнению с группой от 19 до 29 лет в 2018 году более чем в три раза (с 65,9% до 20,8%), что преимущественно обусловлено не сформированной потребностью в ней в школьные и студенческие годы [9]. По другим данным, большинство жителей региона ведет малоподвижный образ жизни, систематически занимаются физической культурой и спортом менее 15% граждан трудоспособного возраста [8].

Представленные результаты коррелируют с последними данными общероссийского опроса ВЦИОМ [4], согласно которому значительная часть молодых людей в возрасте 18–24 лет оценивает уровень своей ежедневной физической активности как «умеренный» (49%), только 19% из числа опрошенных говорят о высоком уровне двигательной активности. Среди основных причин отказа от систематической двигательной активности, согласно данным другого ис-

¹ Согласно методике Росстат, показатель «Количество (доля) граждан, ведущих здоровый образ жизни» включает в себя следующие индикаторы/компоненты: отсутствие курения; потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 г; адекватная физическая активность (не менее 150 мин умеренной или 75 мин интенсивной физической нагрузки в неделю); нормальное (не выше 5,0 г NaCl в сутки) потребление соли; употребление алкоголя не более 168 г чистого этанола в неделю для мужчин и не более 84 г – для женщин.

следования ВЦИОМ [12], молодые люди называют отсутствие свободного времени (53%) и большую общую загруженность на работе, на учебе, дома (30%).

Не случайно в 2020 году постановлением администрации города Перми утверждена Программа «Укрепление общественного здоровья в городе Перми на 2020–2024 годы» [11]. В число показателей, характеризующих ожидаемые результаты по реализации данной Программы, в частности, включены: доля граждан, информированных об основах ЗОЖ и здорового питания (70 %) и систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения (55 %).

Значительным потенциалом в формировании ценностного отношения студентов к ЗОЖ является повышение уровня их физкультурной грамотности. Современные учебные пособия в сфере физической культуры, разработанные для вузов нефизкультурного профиля, предусматривают освоение студентами теоретических разделов основ ЗОЖ и самостоятельных занятий физическими упражнениями [1]. Так, у А. П. Щербак обоснована значимость организация учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся по предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» [13]. Издано пособие «Учебно-исследовательская работа студентов в курсе физической культуры медицинских и фармацевтических вузов» [7]. Однако современные формы и содержание учебно-исследовательской работы студентов (УИРС) по ряду профилей их профессиональной подготовки в учебно-методических публикациях не находят своего отражения. Учитывая социальную необходимость в повышении педагогической эффективности физического воспитания студентов по формированию их ценностных ориентаций, представляется целесообразной совершенствование этой работы в период обучения.

Виды УИРС дифференцируются на теоретические исследования и экспериментальные работы. Такие исследования не тождественны реферату, поскольку в них анализируются фактические данные, явления или действия, формулируются обоснованные выводы. Экспериментальные работы предполагают оценку влияния определенных факторов на динамику исследуемых показателей, а также проведение исследователями измерительных процедур. Для студентов могут представлять интерес различные темы УИРС и проектной деятельности в сфере физической культуры и спорта, как то: применение зарубежного опыта в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности; общественное мнение о привлекательно-

сти и доступности спортивных сооружений для занятий физкультурно-спортивной деятельностью и др.

Действенной формой физического образования студентов являются научно-методические конференции курса, факультета, вузов на конкурсной основе. В качестве докладчиков могут выступать студенты с наиболее информативными и социально значимыми сообщениями. Привлекательность студентов к этому виду деятельности может быть обеспечена не только посредством разнообразия ее форм и тематики, но и системой зачетных требований по дисциплине. Разрабатываемые темы УИРС распределяются на основе свободы их выбора со стороны обучающихся и по возможности согласуются с профилем профессиональной подготовки на основе «межпредметных связей».

Перспективной является учет показателей УИРС в модульно-рейтинговой системе оценки результативности процесса физического воспитания. При определении рейтинга успешно апробирована 100-балльная шкала, которая позволяет точнее различить индивидуальный уровень владения всеми компонентами физической воспитанности, представленными в структуре модуля. В модуль дисциплины «Физическая культура» ее авторы включают следующие компоненты: систему научно-практических и специальных знаний в области физической культуры и основ здорового образа жизни, двигательные умения и навыки, прилежание, физическую и функциональную подготовленность, здоровье, заболеваемость, уровень интегральной потребности и умение самостоятельно использовать средства физической культуры.

Преподаватели кафедр физической культуры и спорта имеют возможность разработать авторскую модульно-рейтинговую систему оценки результативности деятельности студентов с учетом достижений в учебно-исследовательской деятельности.

Таким образом, в настоящее время наиболее актуальным становится формирование здоровьесберегающего поведения молодежи в системе физического воспитания. Составной частью этой системы является повышение уровня физкультурной грамотности и осведомленности по вопросам ЗОЖ посредством исследовательской и проектной деятельности, результаты которой целесообразно учитывать в зачетных требованиях по учебной дисциплине.

Список литературы

1. Егорычев А. О. Физическая культура: учебное пособие для студентов очно-заочной и заочной форм обучения / А. О. Егорычев. М.: РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2020.
2. Журавская Н. В. Проблемы формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов нефизкультурного вуза / Н.В. Журавская // Ученые записки. 2009. Т. 12, № 58. С. 36–29.
3. Закирова А. И. Отношение студентов к здоровому образу жизни / А. И. Закирова, О. Г. Литовченко, А. В. Тостановский // Профилактическая медицина. 2023. Т. 26, № 3. С. 75–80.
4. Здоровый образ жизни и как его придерживаться // Официальный сайт ВЦИОМ. [Электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorovyi-obraz-zhizni-i-kak-ego-priderzhivatsja>
5. Количество (доля) граждан, ведущих здоровый образ жизни. // Единая межведомственная информационно-статистическая система (ЕМИСС) Федеральной службы государственной статистики. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fedstat.ru/indicator/59457>
6. Лебедева-Несевря Н.А. Социология здоровья: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению и специальности «Социология» / Н. А. Лебедева-Несевря, С. С. Гордеева. Пермь, 2011.
7. Мандриков В. Б. Учебно-исследовательская работа студентов в курсе физической культуры медицинских и фармацевтических вузов: учебно-методическое пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, М. П. Мицулина, Н. В. Замятина. Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2009.
8. Муниципальная программа «Развитие молодежной политики, физической культуры и спорта Пермского муниципального округа», 2023.
9. О развитии физической культуры и массового спорта в Пермском крае. Доклад начальник отдела массовой физической культуры Министерства физической культуры и спорта Пермского края Носковой Н. Г. [Электронный ресурс]. URL: https://msu.zsperm.ru/s6/Sovet-predstavitelnyh-organov-munitsipalnihobrazovaniipermenskogokraya/Sostav_soveta/006_massoviy%20sport.pdf
10. Петрова Д. А. Здоровый образ жизни как актуальная проблема современных студентов / Д. А. Петрова // Наука и образование в современном обществе: актуальные вопросы и инновационные исследования. Сборник статей III Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2021. С. 138–141.

11. Программа «Укрепление общественного здоровья в городе Перми на 2020–2024 годы», 2020.

12. Россия – спортивная страна // Официальный сайт ВЦИОМ. [Электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/rossiya-sportivnaya-strana>.

13. Щербак А. П. Организация учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся по предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»: методические рекомендации / А. П. Щербак. Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019.

М. Е. Савельев

*Пермский государственный
национальный исследовательский университет,
г. Пермь*

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ МАКИАВЕЛЛИЗМА ТРЕНЕРА НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА

Аннотация. В статье отражен сравнительный анализ уровня макиавеллизма тренера и его влияние на результативность спортсмена. Автор приводит статистику достижений спортсменов различных видов спорта.

Ключевые слова: макиавеллизм, манипулирование, «Мак-шкала», тренеры, результативность, спортсмены.

M. E. Savelev

*Perm State University,
Perm*

THE INFLUENCE OF THE LEVEL OF MACHIAVELLIANISM OF THE COACH ON THE PERFORMANCE OF THE ATHLETE

Abstract. The article reflects a comparative analysis of the coach's Machiavellianism level and its influence on the athlete's performance. The author provides statistics of achievements of athletes in various sports.

Keywords: Machiavellianism, manipulation, "Mac Scale", coaches, performance, athletes.

«Манипуляция – это вид воздействия, при котором мастерство манипулятора используется для скрытого внедрения в психику адресата целей, желаний, намерений, отношений или установок, не совпадающих с теми, которые имеются у адресата в данный момент» [1, с. 165].

Появление в категориальном аппарате российской психологии наряду с понятием «манипуляция» еще одного – «макиавеллизм» – породило естественный вопрос о сходстве и различии психологических феноменов, обозначаемых этими словами. Эти два понятия взаимосвязаны, но не тождественны.

Манипуляция – это такое психологическое воздействие на другого человека, которое не всегда им осознается и заставляет его действовать в соответствии с целями манипулятора.

Макиавеллизм обычно определяется «как склонность человека в ситуациях межличностного общения манипулировать такими способами как: лесть, обман, подкуп или запугивание» [2, с. 124]. Макиавеллизм следует рассматривать как устойчивую черту личности, выражающую систему отношений человека к другим людям, социальной действительности.

Макиавеллизм, как научная категория, широко распространен в зарубежных психологических исследованиях с 1970 года. Идея использования понятия макиавеллизм принадлежит психологам из Колумбийского университета Ричарду Кристи и Флоренс Грейс [3].

Грейс и Кристи на основании анализа книги, провели контент-анализ – 250 высказываний, которые имеют отношение к манипуляции. Затем дали эти высказывания 30 квалифицированным психологам для экспертизы, после которой осталось 170 высказываний. Далее была проведена психодиагностическая работа и факторный анализ и создан психологический опросник «Мак-шкала». [5] Существует 5 версий опросника, но наиболее распространена шкала мак 4, состоящая из 20 утверждений. В 2000 г. была создана русскоязычная шкала [4].

Люди с высокими значениями по данной шкале – первые там, к чему все стремятся, конкурируя, используя других как средство выиграть так, что другие благодарят их за эту возможность. Выраженные макиавеллисты часто кажутся спокойными, уверенными, нацеленными на результат совместных действий и часто вызывают симпатию у окружающих.

В 2020 г. нами было проведено исследование по оценке уровня макиавеллизма тренеров по различным видам спорта, в котором приняли участие 14 тренеров.

В результате исследования был определен уровень макиавеллизма у каждого тренера. Итоги получились следующие: 1 тренер с очень высоким уровнем макиавеллизма, 12 с высоким уровнем и 1 со средним уровнем. Т.е. более 90% тренеров показали высокий уровень владения манипулятивными навыками. Данные представлены в табл. 1.

Таблица 1. Результаты исследования уровня макиавеллизма тренеров

Вид спорта	Суммарное кол-во баллов опросника	Уровень по Мак-шкале
Футбол	81	Очень высокий
Самбо	75	Высокий
Спортивная аэробика	70	Высокий
Легкая атлетика	69	Высокий
Бокс	68	Высокий
Футбол	68	Высокий
Самбо	67	Высокий
Баскетбол	66	Высокий
Пауэрлифтинг	66	Высокий
Баскетбол	65	Высокий
Футбол	65	Высокий
Тяжелая атлетика / пауэрлифтинг	61	Высокий
Футбол	61	Высокий
Бокс	56	Средний
Среднее значение по группе	67	Высокий

ТОП-3 по уровню макиавеллизма сформировали следующие респонденты: тренер по футболу, тренер по самбо, тренер по спортивной аэробике.

Тренерам необходимо было указать спортивную квалификацию спортсменов, тренирующихся под их руководством (мастер спорта, кандидат в мастера спорта, наличие разряда, призовые места в соревнованиях регионального, федерального или мирового значения), а также общее количество тренирующихся спортсменов.

Для выявления корреляционной зависимости между уровнем макиавеллизма и результативностью спортсмена, мы привели статистику по количеству достигнутых спортивных званий спортсменами в таблице 2. Из таблицы мы видим, что у тех тренеров, чей уровень по Мак-шкале очень высокий или высокий, имеют в своем составе спортсменов с высокой спортивной квалификацией: мастер спорта, кандидат в мастера спорта, 1, 2, 3 спортивный разряд.

Таблица 2. Влияние макиавеллизма тренера на спортивную квалификацию спортсмена

Вид спорта	Суммарное кол-во баллов опросника	Уровень по Мак-шкале	Результативность спортсменов
Футбол	81	Очень высокий	КМС – 3 чел. 1 разряд – 10 чел.
Самбо	75	Высокий	МС – 1 чел. КМС – 5 чел. 1 разряд – 6 чел.
Спортивная аэробика	70	Высокий	МС – 1 чел. КМС – 5 чел. 1 разряд – 30 чел. 2 разряд – 20 чел. 3 разряд – 17 чел.
Легкая атлетика	69	Высокий	1 разряд – 2 чел.
Бокс	68	Высокий	КМС – 4 чел. 1 разряд – 15 чел.
Футбол	68	Высокий	КМС – 5 чел. 1 разряд – 11 чел.
Самбо	67	Высокий	КМС – 4 чел. 1 разряд – 20 чел.
Баскетбол	66	Высокий	Нет
Пауэрлифтинг	66	Высокий	Нет
Баскетбол	65	Высокий	1 разряд – 10 чел.
Футбол	65	Высокий	Нет
Тяжелая атлетика/ пауэрлифтинг	61	Высокий	1 разряд – 4 чел.
Футбол	61	Высокий	Нет
Бокс	56	Средний	Нет

Тренер по футболу с очень высоким уровнем макиавеллизма тренирует трех кандидатов в мастера спорта (КМС) и десять спортсменов с первым спортивным разрядом.

Тренер по самбо с высоким уровнем макиавеллизма имеет в своем составе: одного мастера спорта (МС), пять кандидатов в мастера спорта (КМС) и шесть человек с первым спортивным разрядом.

Тренер по спортивной аэробике с высоким уровнем макиавеллизма тренирует: одного мастера спорта (МС), пять кандидатов в мастера спорта (КМС), тридцать человек с первым спортивным разрядом, двадцать человек со вторым спортивным разрядом и семнадцать человек с третьим спортивным разрядом, остальные спортсмены имеют юношеские разряды.

Анализ результативности явно указывает на то, что уровень макиавеллизма оказывает положительное влияние на достижение высоких спортивных показателей спортсменами. Тренер, применяя манипулирование, помогает спортсмену двигаться вперед.

Таким образом, феномен макиавеллизма зачастую играет положительную роль в процессе подготовки спортсмена, помогает достигать больших результатов.

Тренерская деятельность обязывает быть локомотивом тренировочного процесса, он должен помогать двигаться спортсмену вперед, даже после многократных неудач. Бывают ситуации, когда спортсмен уже не верит в себя и в свои возможности, именно тогда влияние тренера наиболее важно.

Отрицательной стороной применения манипулятивного поведения может оказаться тяжелый психологический климат во время тренировочного процесса, отсутствие взаимопонимания между спортсменом и тренером, а также возникновение отрицательных эмоций и отвращения к процессу подготовки у тренируемого.

Для выяснения данного фактора целесообразно определить уровень удовлетворенности спортсменов тренировочным процессом, но для этого необходимо провести дополнительное исследование.

Список литературы

1. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита: монография. М.: ЧеРо, Издательство МГУ, 1997. 344 с.
2. Руслина А.О. Макиавеллизм личности и понимание манипулятивного поведения // Вестник им. Н.А. Некрасова. 2007. Т. 13, С. 12–129. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/makiavellizm-lichnosti-i-ponimanie-manipulyativnogo-povedeniya>
3. Тест измерения уровня макиавеллизма личности URL: <http://musical-radio.ru/test/online-test-0288.php>
4. Тест на макиавеллизм. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psi-test.ru>
5. Щеглова Э. А. Феномен макиавеллизма и его проявление в стилях поведения учителей средних общеобразовательных школ / Э. А. Щеглова // Педагогическая психология. Вестник КРСУ, 2007. С. 56–60.

А. С. Сапунов

*Уральский юридический институт МВД России,
г. Екатеринбург*

**ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ
ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ОБСТАНОВКИ**

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные аспекты педагогического процесса по дисциплине «физическая подготовка» необходимые для формирования компетенций по силовому задержанию правонарушителей и обеспечению мер личной безопасности сотрудниками полиции.

Ключевые слова: физическая подготовка, МВД России, образовательные организации.

A. S. Sapunov

*Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
Ekaterinburg*

**CONDUCTING DISCIPLINE TRAINING CLASSES
“PHYSICAL TRAINING” IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MIA OF RUSSIA, TAKEN INTO ACCOUNT
OF THE REQUIREMENTS OF THE OPERATIONAL
SERVICE ENVIRONMENT**

Abstract. This article discusses the main aspects of the pedagogical process in the discipline “physical training” necessary for the formation of competencies in the forceful detention of offenders and ensuring personal safety measures by police officers.

Keywords: physical training, ministry of Internal Affairs of Russia, educational organizations.

В настоящий период к уровню пригодности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, предъявляются высокие профессиональные требования. Уровень профессиональной пригодности не определяется только

уровнем физической и огневой подготовки, речь в большей степени идет об уверенном владении необходимыми компетенциями по обеспечению мер личной безопасности и возможностью выполнять оперативно-служебные задачи в условиях, которые сопряжены с высоким уровнем нервно-психологического напряжения и ряда сбивающих внешних факторов.

При реализации в вузах МВД России учебной программы по дисциплине «Физическая подготовка», решаются две основных задачи:

1) поддержание и системное совершенствование уровня общей физической подготовки;

2) обучение навыкам силового пресечения правонарушений, используя технические действия задержания (боевые приемы борьбы). После освоения всех технических действий по обеспечению мер личной безопасности и задержания, необходимо решать задачи, по созданию на учебных занятиях условий моделирования оперативно-служебной обстановки, с использованием ситуационных задач [1, с. 264]. Ситуационные задачи, имеют четкие условия по действиям ассистента и несложные задания, для того чтобы исключить риск возникновения травматизма и не предвиденного разворота событий [2, с. 244]. В учебно-тактических задачах принимают участие от двух до шести участников, где обучающимся курсантам, назначаются роли правонарушителей и непосредственно сотрудников полиции. Курсанты, которые исполняют роль правонарушителей, придерживаются строго-регламентированного поведения (алгоритм действия):

1) манера поведения;

2) стиль устного общения (провокация и создание конфликта);

3) физическое сопротивление (срывы захватов, выполнение контратакующих действий, пересиливание с созданием дополнительных трудностей при реализации силового пресечения правонарушений).

В данной ситуации курсанты, которые исполняют роль правонарушителей, работают по четко разработанному сценарию со стороны преподавателя, тем самым исключая своего рода импровизацию и незапланированное для учебного задания разворота событий, поскольку на данном этапе пока у них еще не сформированы компетенции по действиям в нестандартных условиях. Выполнение задания в заданных рамках формирует навык действия в ситуациях, которые сопряжены с реальной оперативной обстановкой, путем практического погружения обучающихся в конфликтную ситуацию.

Учебно-тактические задачи составляются по результатам работы и тесного сотрудничества образовательных организаций и территориальных органов МВД России. Взаимодействие сотрудников полиции из различных подразделений и сотрудников профильных кафедр образовательных организаций, позволяют создать связку между теорией и практикой и закрепить это на учебных заданиях, тем самым позволяя решать важные и наиболее актуальные вопросы.

Кафедра физической подготовки при взаимодействии с сотрудниками территориальных органов, рассматривает задачи по задержанию правонарушителей, а также анализирует варианты, которые случаются непосредственно при контакте с преступными элементами. Сотрудники территориальных органов при обсуждении данных вопросов, с профильными кафедрами принимают участие в формировании базы типовых задач, которые затем входят в учебные вопросы на занятиях практического типа. Каждая типовая задача в дальнейшем рассматривается на учебных занятиях с обучающимися [3, с. 119].

В свою очередь сотрудники территориальных органов обсуждая ситуации, которые происходят при несении службы, нуждаются в методической консультации при рассмотрении разных условий по сформированному и правомерному применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы. При анализе ситуации и дальнейшей методической консультации, преподавательский состав руководствуется действующим законодательством, которое определяет правомерность выполнения мер физического принуждения сотрудниками полиции, а именно Федеральным законом «О полиции», а также документами, определяющими организацию физической подготовки в органах внутренних дел – приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел». При плотном взаимодействии практических органов и учебных организаций МВД России, преподавательский состав имеет возможность интегрировать в учебный процесс элементы практической работы, с которой будущим специалистам только предстоит столкнуться.

Таким образом, при освоении курсантами, учащимися в вузах МВД России умений и навыков по силовому пресечению правонарушений, применяя физическую силу, и специальные технические действия задержания, педагогический состав кафедр физической подготовки должен интегрировать в учебный процесс ситуационно-ролевые задачи. Учебные задачи формируются исходя из современных и актуальных оперативно-служебных ситуаций, которые чаще всего происходят при выполнении служебных задач в региональных управле-

ниях МВД России. Способы рационального решения по задержанию каждой учебно-тактической задачи, зависят от анализа и тщательной разработки верного алгоритма того или иного задания.

Список литературы

1. Паршин С. В. Применение метода моделирования как средство повышения профессиональной подготовленности курсантов Сибирского юридического института МВД России / С. В. Паршин, А. И. Кравчук // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки: сборник статей, Могилев, 10–11 ноября 2016 года / отв. ред. Ю.А. Матвейчев. Могилев: Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь, 2016. С. 264–267. EDN ХУТТJR.

2. Синянский В. А. Внедрение метода ситуационного моделирования в физическую подготовку курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / В. А. Синянский // Образование. Наука. Научные кадры. 2015. № 6. С. 244–246.

3. Соборнов А. В. Моделирование служебных ситуаций на занятиях специальной физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России / А. В. Соборнов, А. Н. Будаков // Актуальные вопросы физической подготовки (культуры) обучающихся образовательных организаций высшего образования: сборник материалов Всерос. науч.-практ. конф., Нижний Новгород, 21 февраля 2022 года. Киров: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2022. С. 119–123.

С. Е. Синицын

*Уральский федеральный университет
им. первого Президента России Б. Н. Ельцина,
г. Екатеринбург*

АНАЛИЗ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В СКАЛОЛАЗАНИЕ В РЕГИОНАХ

Аннотация. В статье рассмотрены и проанализированы данные регионов о степени вовлеченности студентов в молодой развивающийся вид спорта – скалолазание.

Ключевые слова: вовлечение студентов, скалолазание, скалодром.

S. E. Sinitsyn

*Ural Federal University,
Ekaterinburg*

ANALYSIS OF STUDENTS' INVOLVEMENT IN CLIMBING IN THE REGIONS

Abstract. The article examines and analyzes the data of the regions on the degree of involvement of students in a young developing sport – climbing.

Keywords: student involvement, climbing, climbing wall.

Для того, чтобы адаптироваться к обучению в вузе, а также к ритму студенческой жизни первокурснику, выявлено несколько способов ускорения приспособления учащихся, в том числе: вовлечение студентов в виды активной целенаправленной физической занятости, такие как туризм, спортивное ориентирование, скалолазание и прочие [1, с. 167–169]. Анализируя научную литературу, можно сделать вывод, что успешная адаптация студентов первое время обучения в высшем учебном заведении во многом зависит от их физического здоровья и организации жизнедеятельности и для лучшей адаптации студентов-первокурсников помогает дисциплина «Физическая культура и спорт» [2, с. 39–42]. Молодой специалист будет чувствовать себя увереннее в своей самостоятельной профессиональной деятельности и во многих жизненных ситуациях, если во время образовательного процесса он получит знания не только по тра-

диционными видам спорта, а также по развивающимся современным олимпийским видам спорта, пользующимся популярностью в молодежной среде, в частности, таким как скалолазание [3].

В целях скорейшей адаптации молодежи к студенческой жизни необходимо, чтобы студенты были задействованы в различных мероприятиях, вели активный образ жизни, занимались волонтерством или участвовали в спортивных мероприятиях [5, с. 8281–8292], таким образом, что обеспечивает их более быстрее проходя период успешную адаптацию к обучению на первом курсе, нежели закрытые и неактивные поэтому вовлечение их в активную студенческую жизнь становится одной из важнейших задач вуза. Структурные физкультурно-спортивные подразделения вуза играют важную роль в реализации спортивно-оздоровительной деятельности, однако слабая инфраструктура, недостаток государственного финансирования, полноценного кадрового обеспечения не позволяют полностью решить проблемы студенческого спорта.

Основной проблемой развития спортивного скалолазания в высших учебных заведениях является отсутствие необходимых тренажеров – спортивных скалодромов, имитирующих рельеф скальной поверхности для круглогодичных тренировок [4]. Эти тренажеры могут быть очень разнообразными по виду и функциональности, могут устанавливаться в любых стандартных спортивных залах универсального назначения, практически не занимая полезную площадь таких залов. Принимая во внимание, что проектирование, покупка и установка таких спортивных тренажеров достаточно дорога, не все вузы могут позволить себе тренировать студентов в данном виде спорта. Несмотря на это, скалолазание является очень популярным видом спорта, включенным в программу Олимпийских игр и пользующихся большим спросом у студенческой молодежи. Многие вузы имеют скалодромы или готовятся к их постройке. Так как в Универсиаде среди вузов есть вид спорта скалолазание, некоторые из них заключают договора с заведениями, в которых есть скалодромы, и они готовы предоставить их в аренду для тренировок команд. Согласно анализу данных о наличии скалолазных тренажеров, составлена таблица вузов, активно развивающих вид спорта скалолазание, а также организующих и проводящих спортивные мероприятия (табл.):

Таблица. Вузы, активно развивающие скалолазание

№ п/п	Регион	ВУЗ	Кол-во студ.	Кол-во меропр. в год
	Республика Башкортостан	БГУ - Башкирский государственный	20	нет данных
		УГАТУ - Уфимский авиационный	20	
		УГНТУ - Уфимский нефтяной	12	
		БГМУ - Башкирский медицинский	8	
		БГПУ - Башкирский педагогический	10	
	Красноярский край	СФУ - Сибирский федеральный	75	2
		КГАУ - Красноярский аграрный	20	
		КГПУ - Красноярский педагогический	30	
	Московская область	МГОУ - Московский областной	80	1
	Мурманская область		5	
	Омская область	СибГУФК - Сибирский физической культуры	20	
	Севастополь	СГУ - Севастопольский государственный	15	1
	Респ. Северная Осетия-Алания	СКГМИ - Северо-Кавказский горно-металлургический ин-т	40	
	Свердловская область	УрФУ - Уральский федеральный	330	1
		УрЭУ - Уральский экономический	520	
		УГГУ - Уральский горный	11	
		УГЛТУ - Уральский лесотехнический	10	
		УГМУ - Уральский медицинский	30	
		УрГЮУ - Уральский юридический	15	
		УрГАХУ - Уральский архитектурно-художественный	20	
	Челябинская область	1	25	0
	Иркутская область	ИрНИТУ - Иркутский научно-исследовательский технический	15	0
	ХМАО-Югра	НГУ - Нижневартовский государственный	15	0
	Ростовская область	ДГТУ - Донской технический	15	
		ЮФУ - Южный федеральный	20	
		ЮРГПУ - Южно-Российский политех.	15	
		РГЭУ - Ростовский экономический	10	
		НИМИ	10	
	Ульяновская область	УГУ - Ульяновский государственный	20	1
	Москва	5	308	
	Санкт-Петербург	7		
	ИТОГО:	29 ВУЗов	1636	

В Свердловской области в Универсиаде среди высших учебных заведений принимают участие около 10 организаций, и 7 из них имеют в своих спортивных залах скалодромы различного уровня. По данным протоколов соревнований за 2020–2023 гг., в соревнованиях постоянно принимают участие более 150 человек в каждом из организованных для студентов мероприятий. Это является высоким показателем вовлеченности студентов, учитывая индивидуальный, а не командный, характер данного вида спорта.

В то же время анализ сведений показывает крайне низкое количество спортивных мероприятий для студентов в течении года, и, следовательно, низкого уровня вовлеченности студентов в соревновательный режим.

Если посмотреть на количество занимающихся в университетах, исходя из данных, полученных от регионов, то можно увидеть следующее: университеты, где скалолазание можно выбрать в качестве подвида физической деятельности в рамках предмета физкультура, и предоставляющие тренажеры для занятия данным видом спорта, активно развиваются в скалолазании, растет количество занимающихся и выступающих. Но в вузах, где скалолазание представлено в виде факультативных занятий, не составляют им конкуренцию.

Для развития вида спорта в университетах, культивирующих скалолазание, необходимо знакомить с ним в обязательном порядке все потоки первокурсников, наряду с другими видами спорта. И уже со второго курса предоставлять им право выбора вида спорта, добавив к классическим видам спортивной деятельности молодой, развивающийся вид спорта – спортивное скалолазание. Как показывает практика Уральских вузов, многие студенты начнут и продолжат заниматься скалолазанием в течении всего времени учебы, по-настоящему прочувствовав и познав этот интересный вид спорта.

Список литературы

1. Медяник Г. М. Рекомендации по проблемам адаптации первокурсников к условиям и особенностям вузовского обучения средствами физической культуры и спорта / Г. М. Медяник // Труды Дальневосточного государственного технического университета. 2017. № 140. С. 167–169.

2. Стахнович А. В. Физическая культура и спорт – уникальное средство социальной адаптации школьников на современном этапе развития общества / А. В. Стахнович // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / ЧГУ. Челябинск. 2014. С. 39–42.

3. Сеницын С. Е. Студенческое спортивное скалолазание как часть здоровья молодежи / С. Е. Сеницын // Формирование культуры безопасности жизнедеятельности здорового образа жизни студенческой молодежи: материалы II Междунар. науч.-практ. интернет-конференции, 23–24 марта 2023 г., Минск, Беларусь / БГУ; [редкол.: И. В. Пантюк (отв. редактор) и др.]. Минск: БГУ, 2023. 323 с.

4. Сеницын С. Е. Проблемы студенческого спорта, на примере спортивного скалолазания / С. Е. Сеницын // Инновации в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании: материалы 28-й Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 23–24 мая 2023 г. / под науч. ред. В. А. Федорова; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2023. 276 с.

5. Третьякова Н. В. Формирование готовности студентов к деятельности, ориентированной на сохранение здоровья / Н. В. Третьякова, В. А. Федоров, Е.М. Дорожкин [и др.] // Международный журнал экологического и научного образования. 2016. Том 11, № 15. С. 8281–8292.

**С. Б. Соколова, А. С. Седова, М. Г. Болдырева,
И. К. Рапопорт, В. В. Чубаровский**
*Федеральный научный центр гигиены
им. Ф.Ф. Эрисмана Роспотребнадзора,
г. Мытищи*

ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9–11 КЛАССОВ

Аннотация. В статье представлены поведенческие факторы риска здоровью обучающихся 9–11 классов.

Ключевые слова: обучающиеся, поведенческие факторы риска здоровью.

**S. B. Sokolova, A. S. Sedova, M. G. Boldyreva,
I. K. Rapoport, V. V. Chubarovsky**
*F.F. Erisman Federal Research Center of Hygiene of the Federal Service for
Supervision in Protection of the Rights of Consumer and Man Wellbeing,
Mytishchi*

LIFESTYLE FEATURES OF MODERN STUDENTS IN GRADES 9–11

Abstract. The article presents behavioral health risk factors for students in grades 9–11.

Keywords: students, behavioral health risk factors.

Задача формирование здорового образа жизни и профилактика неинфекционных заболеваний среди детей, подростков и молодежи – поставлена практически перед всеми министерствами и ведомствами на всех уровнях: федеральном, региональном, местном¹.

Система формирования здорового образа жизни и профилактики неинфекционных заболеваний среди детей и подростков является многокомпонентной, многоуровневой, иерархичной [1, с. 78]. Для создания эффективной системы фор-

© Соколова С. Б., Седова А. С., Болдырева М. Г., Рапопорт И. К., Чубаровский В. В., 2023

¹ О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года: Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204.

Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года: приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15.01.2020 № 8.

мирования здорового образа жизни детей и подростков на всех этапах обучения, необходимо опираться на реальное знание распространенности основных поведенческих факторов риска здоровью обучающихся в различные возрастные периоды, в различных образовательных организациях различных регионов страны.

Для анализа распространенности поведенческих факторов риска здоровью современных обучающихся 9–11 классов было проведено онлайн анкетирование. В анкетировании приняли участие 505 обучающихся 9–11 классов общеобразовательных организаций из них 220 юношей (43,6%) и 285 девушек (56,4%). Программа исследования одобрена Локальным независимым этическим комитетом ФБУН «ФНЦГ им. Ф.Ф. Эрисмана» Роспотребнадзора, протокол № 2 от 15.02.2023 г.

Общеобразовательные организации в период школьного обучения являются приоритетной средой жизнедеятельности для детей и подростков. Среднее количество уроков в неделю у 9 классов 34 урока (Q25=34 урока, Q75= 35 уроков), у 10-11 классов 35 уроков (Q25=35 урока, Q75= 36 уроков). У 73,7% подростков количество уроков в неделю превышает гигиенический норматив. Продолжительность выполнения ДЗ у юношей в среднем составляет 2 часа (Q25=1 час 15 минут, Q75= 2 часа 30 минут), у девушек – 2 часа 30 минут (Q25=2 часа, Q75= 4 часа) и превышает требования СанПиН 1.2.3685.21 у 11,4% юношей и 27,0% девушек ($p=0,000$).

Эмоциональное отношение ребенка к школе определяет степень его успешности не только как ученика, но и как личности в целом, общее позитивное отношение к школе является залогом формирования оптимального благополучия. По результатам проведенного опроса, трети обучающихся 27,9% школа не нравится, каждому десятому 11,3% трудно учиться в школе.

Психологическое благополучие ребенка непосредственно зависит от взаимоотношений со сверстниками, рядом с которыми он проводит большую часть своего времени. Обучающимся было предложено выразить свое согласие или несогласие с утверждением: «Учащимся моего класса любят проводить время вместе», с этим утверждением не согласны – 7,7% юношей и 11,6% девушек. В большинстве стран вызывает серьезную обеспокоенность высокая распространенность агрессивного поведения современной молодежи по отношению к окружающим. В каждом школьном коллективе есть ученики, которые испытывают физическое или моральное давление со стороны своих одноклассников. Такое явление определяется как школьный буллинг. Становились жертвами

буллинга чаще девушки (16,8%), чем юноши (6,8%) ($p=0,001$) и 8,7% обучающихся регулярно принимают участие в издевательствах.

Педагоги играют ключевую роль на протяжении всего периода обучения в школе. Они создают социально-психологический климат в школьном коллективе. По данным исследования каждый пятый-шестой подросток не ощущают поддержки учителя.

Факторами риска, обусловленными режимом дня, является дефицит сна, который в учебные дни встречается у 30,5% юношей и 43,2% девушек. Выявлено, что недостаточная продолжительность прогулок на свежем воздухе в учебные дни отмечается у 76,4% юношей 84,9% девушек, различия статистически значимы ($p=0,015$), а в выходные дни у 44,6%. Согласно рекомендациям ВОЗ (дети и подростки должны посвящать умеренно интенсивной физической активности не менее 1 часа в день) среди опрошенных школьников установлена высокая распространенность низкой двигательной активности (80%). Среди обучающихся не имеют дополнительных занятий динамической направленности больше половины старших школьников (50,9% юношей и 65,3% девушек $p=0,010$). Из всех, кто занимается дополнительными занятиями динамической направленности 75,9% юношей и 87,0% девушек занимаются данными занятиями 3 дня в неделю и меньше, а это ниже того, что рекомендует ВОЗ (не менее 4 дней в неделю).

Питание является одним из неотъемлемых компонентов здорового образа жизни, обеспечивающего сохранение здоровья. Оптимальное питание может быть обеспечено только при максимальной разнообразии используемых в питании пищевых продуктов. Наряду с обеспечением школьников всеми группами продуктов важно соблюдение режима питания. 22,7% юношей и 51,2% девушек ($p=0,000$) в учебные дни питаются 2 раза и реже в день, в выходные дни 17,3% юношей и 21,8% девушек; в учебные дни не имеют ежедневного завтрака 40,5% юношей и 58,2% ($p=0,000$) девушек и в выходные дни не каждый выходной день имеют завтрак 14,1% юношей и 23,9% девушек; перерывы в приеме пищи более 5-6 часов встречаются у 58,6% юношей и 75,4% девушек. И половина обучающихся старших классов никогда или не регулярно принимают пищу с членами своей семьи. ВОЗ считает нормой употребление пяти или более порций фруктов и овощей ежедневно. Больше половины подростков 9-11 классов не потребляет ежедневно фрукты и овощи. Девушки реже, чем юноши ежедневно потребляют мясо, молочные продукты, реже потребляют рыбу. 37,8% обучающихся ежедневно потребляют сладости и сахаросодержащие напитки, половина потребляет фаст-фуд еженедельно.

Анализ использования цифровых устройств выявил, что школьники предпочитают смартфон другим электронным средствам на занятиях и вне школы. Продолжительное использование электронных средств выше гигиенического норматива в школе встречается у каждого третьего, вне школы в учебные дни у 79,5% юношей и 86,7% девушек, в выходные дни у 72,3% юношей и 81,8% девушек. Неотъемлемой частью жизни современных подростков стало использование наушников. Исследование показало, что около 90% обучающихся 9-11 классов используют наушники и чаще всего используют вставные или вакуумные беспроводные наушники. 75,2% подростков используют наушники 1 час и более, выше рекомендованного гигиенического норматива и 43,4% слушают на высокой громкости. У 7,7% юношей отмечают у себя при использовании наушников тяжесть в голове, 7,0% девушек шум и заложенность в ушах, четыре процента отмечают ухудшение слуха и зуд и/или раздражение в слуховых проходах и 2,4% нарушение слуха сразу после прекращения их использования. Один процент обучающихся отмечают у себя ухудшение слуха за последний год, 8-9% отмечают ухудшение разговорной речи в шумной обстановке, 6-7% постоянный звон в ушах, 5-6% необходимость громче включать звук, 3% ухудшение восприятия высоких звуков.

Практически каждый пятый обучающийся 9-11 классов (22,8%) предпочитает обсуждать свои проблемы с друзьями с помощью онлайн коммуникации, чем при личном общении. Подростки общаются в интернете практически в течение целого дня, показатели интенсивного использования электронных средств связи больше распространены среди девочек ($p=0,038$). Каждая пятая девушка и каждый десятый юноша сообщали о том, что общаются с близкими друзьями на протяжении всего дня. Вызывает беспокойство то, что 5,5% девушек и 7,7% юношей имели интенсивную онлайн коммуникацию с неизвестными прежде лицами, знакомство с которыми состоялось в интернете. В связи с массовым распространением интернет-технологий возник новый вид травли – так называемый кибербуллинг: 15,9% юношей и 12,3% девушек становились жертвами кибербуллинга. Издевались над другими в киберпространстве чаще юноши (16,8%), чем девушки (9,1%) ($p=0,009$). На основании шкалы расстройств, вызываемых зависимостью от социальных сетей, около 9,1% школьников старших классов были отнесены к категории проблемных пользователей социальных сетей. Склонность к формированию интернет-зависимого (ИЗ) поведения отмечалась у каждого второго подростка (48,5%), а выраженный паттерн ИЗ почти у каждого десятого (11,9%).

Любому человеку, важно ощущать себя частью большой организованной социальной группы и пользоваться уважением в ней. Низкая социальная поддержка со стороны семьи встречалась чаще среди девушек, чем среди юношей, со стороны друзей и семьи у 30-40% подростков.

Анализ результатов самооценки здоровья обучающихся 9-11 классов показал, что девушки чаще, чем юноши оценивали свое здоровье как «плохое». На основании анкетирования отмечено, что каждый пятый школьник страдает хроническими заболеваниями, установленными в медицинских организациях, и каждый десятый постоянно принимает лекарства, назначенные врачами. Оценивают свою физическую подготовленность как хорошая 59,2%, как плохая 40,8%. Не имеют никаких жалоб на нарушения здоровья половина юношей и только четверть девушек. Неудовлетворены своей жизнью 12,3% юношей и в два раза больше девушек (25,3% $p=0,000$).

Еженедельно курят 12,7% юношей и 9,5% девушек, еженедельно употребляют пиво 5,7% юношей и 4,3% девушек; вино 3,7% юношей и 3,2% девушек, крепкие алкогольные напитки 1,4% как юношей, так и девушек.

Таким образом, ведущими поведенческими факторами риска здоровью современных подростков являются: 1) гиподинамия: отсутствие достаточной ежедневной физической активности, достаточных возрастным потребностям прогулок, проведение значительного время за выполнением домашних заданий; высокая учебная нагрузка; преобладание дополнительных занятий статической направленности; проведение значительного количества времени в учебные и выходные дни перед устройствами, оснащенными экраном; нерациональное с гигиенических позиций использование электронных средств обучения и средств мобильной связи; 2) дефицит сна; 3) нездоровое питание: нерегулярное питание, длительные перерывы между приемами пищи (более 5-6 часов); отсутствие завтрака в учебные и выходные дни, низкое потребление фруктов, овощей, мяса, молочных продуктов, рыбы; высокое потребление сладостей и фаст-фуда; 4) новые вызовы: интенсивное использование электронных средств связи на протяжении практически всего времени дня, предпочтение онлайн-коммуникации, кибербуллинг, аддиктивное поведение, связанное с интернетом и социальными сетями. У современных подростков встречаются множественные жалобы на здоровье. Около 40% подросток не чувствует поддержки членов семьи и сверстников.

Список литературы

1. Фисенко А. П. Стратегия и практика формирования здорового образа жизни детей в Российской Федерации / А. П. Фисенко, В. Р. Кучма, Н. Ю. Кучма, Е. В. Нарышкина, С. Б. Соколова // Российский педиатрический журнал. 2020. Т. 23. № 2. С. 76–84. DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/1560-9561-2020-23-76-84>.

А. Д. Федосеева
*Пермский государственный
национальный исследовательский университет,
г. Пермь*

КОМАНДНАЯ РАБОТА КАК УНИВЕРСАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ СТУДЕНТА

Аннотация. В работе обосновывается необходимость формирования важнейшей универсальной компетенции – «Командная работа и лидерство», способствующей развитию личности студента и навыков, необходимых для решения многофункциональных профессиональных задач.

Ключевые слова: компетенции, компетентностный подход, студенты, командная работа, команда.

A. D. Fedoseeva
*Perm State University,
Perm*

TEAMWORK AS A UNIVERSAL STUDENT COMPETENCE

Abstract. The paper substantiates the necessity of forming the most important universal competence – “Teamwork and Leadership”, contributing to the development of student’s personality and skills necessary for solving multifunctional professional tasks.

Keywords: competencies, competency-based approach, students, teamwork, team.

Высокая степень изменчивости требований к профессиональной деятельности, широкий диапазон рабочих задач, стремительно меняющиеся политическая и экономическая обстановки в мире, вынуждающие быстро перестраиваться и принимать оперативные решения, бросают вызов системе образования при подготовке квалифицированных и компетентных кадров.

Включение России в Болонский процесс в 2003 году в корне перевернуло систему образования в стране и поспособствовало тотальному пересмотру ранее действовавших подходов в образовании. Ранее действующая парадигма

«знания – умения – навыки» (ЗУН), заточенная на передачу информации и её репродукцию, не позволяла раскрывать потенциал обучающихся, не давала достаточных практических навыков, которые необходимы выпускникам при трудоустройстве. Появилась потребность во внедрении нового подхода, отвечающего запросам социума и работодателей, предлагающего учащимся широкий спектр возможностей для приобретения практического опыта в различных сферах деятельности, позволяющего использовать теоретическую базу в решении противоречивых задач. Таким образом, «знаниевый» подход стал неактуальным и перестал отвечать современным тенденциям и требованиям рынка труда, поэтому на смену ему пришёл компетентностный подход в образовании, суть которого заключается в том, чтобы в образовательном процессе сделать упор на способности обучающегося выполнять определенные функции и решать профессиональные задачи, используя знания, а не топорно накапливать информацию. Конечным продуктом компетентностного подхода являются компетенции, которыми должен овладеть студент за время обучения в высшем учебном заведении (вузе).

Компетенции, по мнению И. А. Зимней, это интегрированные характеристики качеств личности, позволяющие осуществлять деятельность в соответствии с профессиональными и социальными требованиями, а также личностными ожиданиями [1].

Профессор А. В. Макаров, определяет компетенции как знания, умения, опыт и личностные качества, необходимые для решения теоретических и практических задач [4].

В Российской Федерации компетенции нашли своё отражение в Федеральных государственных стандартах высшего образования третьего поколения (ФГОС ВО 3++). В зависимости от уровня образования и специализации компетенции разнятся, но стоит отметить, что перечень универсальных компетенций для всех специализаций бакалавриата един, как и в случае с магистратурой.

Универсальные компетенции (УК) – одно из главных понятий ФГОС 3++. Являясь надпрофессиональными умениями и способностями личности, УК способствуют развитию творческой самореализации, критического мышления и социальных взаимодействий, обеспечивают успешность как в социальных, так и в профессиональных сферах. Специалист, способный использовать, сформированные в нём УК, более успешен в профессии, мобилен и быстрее адаптируется к изменяющимся требованиям работодателя. Благодаря тому, что УК имеют надпредметный характер, у образовательных организаций (при составлении образовательных программ) появляется широкий спектр возможностей по их

формированию, то есть независимо от конкретной учебной дисциплины, в том числе во внеучебное время, и, обязательно, на протяжении всего периода обучения. Центральную роль в формировании УК играет интеграция современных технологий, средств воздействия, факторов и содержания обучения в целостный образовательный процесс [2].

Одна из категорий универсальных компетенций, которая, безоговорочно, необходима в большинстве профессий – «Командная работа и лидерство». Во ФГОС ВО 3++ УК-3 трактуется как: выпускник «Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде». Выделение данной категории из всего перечня УК имеет своё объяснение:

- во многих профессиях не представляется возможным работать в одиночку (хирург, фармацевт, полицейский, пожарный, машинист, нефтяник и др.);
- при совместной деятельности повышается эффективность труда (профессиональный вклад каждого члена команды позволяет наиболее быстро достичь поставленной цели). За счёт распределения ролей и обязанностей работники выполняют задачи с минимальными экономическими и социальными затратами;
- совместная целенаправленная деятельность минимизирует количество возможных ошибок, которые могут возникнуть в ходе решения задачи;
- коллаборация нескольких человек оказывает положительное влияние на развитие личных качеств каждого ее участника (в т.ч. коммуникационные и творческие качества);
- суммарный результат совместной деятельности превосходит результат индивидуальных усилий [3].

Все вышеперечисленные факторы указывают на необходимость формирования и развития УК-3 у студентов ВУЗов с целью приобретения ими практического опыта на этапе обучения.

При составлении образовательных программ, направленных в том числе на развитие компетенции «командная работа», следует понимать, что работа в команде – это не только выполнение задач совместно, это также вопросы командообразования, распределения ролей и взаимодействий в команде, постановки общей цели и планирования. Кроме того, наряду с термином «команда» существуют ещё такие понятия как группа, коллектив и организация, и все они имеют общую связь в виде коллективной деятельности.

М. Армстронг утверждает, что команда – это небольшое число людей с взаимодополняющими навыками, людей, которые собраны для совместного ре-

шения задач в целях повышения производительности и в соответствии с подходами, посредством которых они поддерживают взаимную ответственность [6].

Д. Катценбах определяет команду как небольшое количество человек, имеющих взаимодополняющие навыки, приверженные общим целям, практическим задачам и подходам, в отношении которых они несут ответственность друг перед другом [5]

Команда – это объединение людей, осуществляющих совместную деятельность и обладающих общими интересами, способных автономно и согласованно при минимальном руководстве извне достигать цели [5].

Таким образом, к командной работе можно отнести – согласованные действия некоторого количества людей, имеющих общую цель и мотивацию, совместно решающих производственные задачи.

В вузах вопросы формирования и развития способности работать в команде можно решать:

- в рамках теоретических занятий (семинары, лабораторные и практические занятия);
- в виде проектной работы или домашнего задания;
- путём формирования студенческих объединений по интересам и организационных групп на факультетах для подготовки к научным, творческим и спортивным мероприятиям;
- в сборных спортивных командах университетов, в специализациях по видам спорта.

В рамках спорта, а именно сборных команд университетов, способность работать в команде развивать проще, чем на лабораторных занятиях, но в то же время спорт не может охватить всю целевую аудиторию студентов. В таком случае, дисциплина «физическая культура» (являясь обязательной к изучению на всех факультетах) позволяет воздействовать на всех студентов в процессе теоретических и практических занятий, включая учащихся со специальной медицинской группой.

При формировании или развитии командной работы особое внимание следует обращать на постановку цели. Цель не должна быть «лёгкой» для студентов, иначе у них не возникнет необходимости работать в команде. В то же время цель должна быть посильной и достигаемой в рамках университета.

Как динамический процесс, командная работа развивается с течением времени через процессы развития и эпизодические циклы. Различные временные и ситуационные факторы могут влиять на взаимодействие членов команды.

Командная работа не исключает самостоятельных задач. Несмотря на то, что некоторые задачи членов команды могут считаться независимыми (или индивидуальными), а другие взаимозависимыми, для высокоэффективной и продуктивной работы команды необходимо, чтобы все задачи выполнялись в унисон с действиями всех членов команды.

Таким образом, командная работа характеризуется как – совместные усилия членов команды по выполнению независимых и взаимозависимых задач, которые необходимы для того, чтобы максимизировать вероятность достижения командой своих целей.

Список литературы

1. Зимняя И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентного подхода в образовании / И. А. Зимняя, И. А. Зимняя. – Москва: РГБ, 2008. 122 с.

2. Казакова Е. И. Оценка универсальных компетенций студентов при освоении образовательных программ / Е. И. Казакова, И. Ю. Тарханова // Ярославский педагогический вестник. 2018. № 5. С. 127–135. DOI 10.24411/1813-145X-2018-10164. С. 127–135

3. Кулакова А. Б. Условия успеха командной работы в современной организации / А. Б. Кулакова // Социальное пространство. 2020. Т. 6, № 2. С. 4. DOI 10.15838/sa.2020.2.24.4. С. 1–10.

4. Макаров А. В. Компетентностно-ориентированные модели подготовки выпускников учреждений высшего образования: болонский контекст / А. В. Макаров // Вышэйшая школа: навукова-метадычны і публіцыстычны часопіс. 2015. № 5(109). С. 3–8.

5. Михайлова Ю. В. Методика формирования компетенции «готовность к работе в команде» в процессе обучения студентов иностранному языку: специальность 13.00.02 «Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования)»: автореф. ... дис. ... канд. пед. наук. Нижний Новгород, 2014. 182 с.

6. Семина А. П. Команда как групповая форма организации труда / А. П. Семина // Вестник Алтайской академии экономики и права. 2019. № 12-1. С. 128–133. DOI 10.17513/vaael.858. С. 128–133.

Т. И. Чедова

*Пермский государственный
национальный исследовательский университет,
г. Пермь*

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ «ПЕРЕВЕРНУТЫЙ КЛАСС» НА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Аннотация. В статье раскрывается опыт применения технологии «Перевернутый класс» на семинарских занятиях по физической культуре в Пермском государственном национальном исследовательском университете. Автором анализируются преимущества и недостатки технологии. Акцентируется значимость личной заинтересованности студентов в получении знаний по физической культуре.

Ключевые слова: технология «Перевернутый класс», физическая культура, теоретические занятия.

T. I. Chedova

*Perm State University,
Perm*

APPLICATION OF THE “FLIPPED CLASSROOM” TECHNOLOGY IN THEORETICAL LESSONS IN PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

Abstract. The article reveals the experience of using the “Flipped Classroom” technology at seminar classes in physical education at Perm State National Research University. The author analyzes the advantages and disadvantages of the technology. The importance of students' personal interest in acquiring knowledge in physical education is emphasized.

Keywords: “Flipped Classroom” technology, physical education, theoretical classes.

На сегодняшний день в обществе с повсеместным внедрением цифровых технологий происходят глобальные изменения во всех сферах человеческой

жизни. Сфера системы образования, в частности высшего образования, первая отвечает на вызовы, которые диктует время.

Значительный объем информации, находящийся в интернете, доступность компьютерных технологий, наличие у большинства студентов современных гаджетов, позволяет студентам беспрепятственно дополнительно получать необходимые знания. Преподаватель в этом случае уже не исполняет роль одного единственного источника информации, чьи лекции являются чем-то уникальным и труднодоступным. Однако неограниченный поток зачастую лишней информации из интернета мешает студентам качественно, точно и емко изучить нужный материал. Все это обуславливает внедрение в образовательный процесс современных технологий и форм обучения. Одной из таких современных технологий является технология «перевернутого класса». Термин «перевернутый класс» относительно молодой, в 2007 году введенный преподавателями Д. Бергман и А. Сэмс [6].

«Перевернутый класс» (flipped classrooms) – это модель смешанного обучения, при котором меняется местами работа в аудитории с внеаудиторной работой, чередуется традиционная и дистанционная форма организации занятий. В России попытки внедрить смешанное обучение появились в 2012 году, через проект «Телешкола», когда старшеклассники дистанционно изучали материал, а потом встречались на очных консультациях с учителем.

Суть технологии заключается в том, что обучающиеся самостоятельно до начала практического занятия изучают основной теоретический материал (в нашем случае – лекционный) с помощью учебной печатной или электронной литературы, видео-лекций. На учебное занятие обучающиеся приходят уже с некоторым представлением и знаниями по изучаемой теме. Уже на самом занятии, ознакомленные с учебным материалом студенты, выполняют задания преподавателя, задают вопросы. Меняются местами виды работ: лекция – дома, а «домашняя работа» – на занятии.

У данной технологии есть свои достоинства и недостатки. К достоинствам метода можно отнести: наличие взаимодействия студентов между собой, а также между преподавателем и студентами; возможность решать практические и творческие задачи во время аудиторных занятий. Перевернутое обучение предполагает изменение функций не только преподавателя, но и обучающихся. Оно развивает целеустремленность, настойчивость и упорство [1]. В исследованиях китайских коллег утверждается, что технология «перевернутый класс» позволяет также улучшить результаты тестирования учащихся [7]. К недостат-

кам метода относят: возникновение сложностей у преподавателей в организации серьезной предварительной подготовки со стороны преподавателя. По мнению Тихоновой Н.В. не все преподаватели имеют достаточные знания в области применения информационных технологий [3]; в некоторых образовательных организациях могут возникнуть сложности с технической оснащённостью аудиторий, отсутствие у преподавателей компьютера с камерой для записи видео-лекций и регулярного доступа в интернет; также при проведении таких занятий большое количество времени уделяется высказываниям самих обучающихся, если не контролировать процесс, это может привести к нехватке времени для всего изучаемого материала [2].

Сейчас смешанное или перевернутое обучение стараются постепенно вводить крупные вузы страны, поскольку это способствует тому, что аудиторное время можно использовать для обсуждения практических проблем, нахождения творческих путей решения актуальных задач, для создания интерактива между студентами и преподавателем.

На семинарских занятиях по физической культуре в Пермском государственном национальном исследовательском университете существует опыт применения технологии «Перевернутый класс» в учебном процессе [4, 5].

Необходимо отметить, что освоение предмета «Физическая культура» происходит в рамках лекций и семинаров. Именно на этих занятиях формируется, например, такая универсальная компетенция (УК.7) как «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности». Если на регулярных практических занятиях формируется потребность в выполнении регулярных физических упражнений, то на семинарах формируется осознание важности физического совершенствования и ценностного отношения к своему здоровью.

Своеобразный методический анализ и пример применения данной технологии на одном из семинаров по физической культуре представлен ниже.

За десять минут до конца одного из семинарских занятий, студенты (физики, 2 курс) были проинформированы о том, что следующее занятие по теме «Физическая подготовка в системе физического воспитания» будет проходить в формате перевернутого класса, суть которого была объяснена преподавателем. После чего, студенты были разделены на три подгруппы по 6 человек. Подгруппам было дано задание к следующему занятию, подготовить по 5 вопросов,

относящихся к содержанию материала, который они получают на почту группы в виде презентации.

Для современных студентов важно понимать и знать критерии оценивания их труда, особенно привыкших работать в формате бально-рейтинговой системы.

Изначально, при подготовке к такому занятию, возникли сложности в выборе критериев оценивания работы студентов (сформулированных вопросов): оценивать их по наличию вопросов, по качеству вопросов, или по ответам студентов других групп. При выборе способа оценивания, в первую очередь автор исходил из вопроса: «Чего я хочу добиться, применяя эту технологию?». Чтобы студенты знали термины и отличали понятия? Да. Но, не только. Ответ вытекал из актуальности самой дисциплины: «Хочу, чтобы у студентов возник интерес к теме, и они могли «унести» полученные знания в свою реальную жизнь».

Таким образом, критерии определились: «Вопрос, имеющий практико-ориентированную направленность и имеющий отношение к жизненной реальности – 2 балла, вопрос на понимание – 1 балл».

На следующее занятие все студенты подготовили свои вопросы, причем вопросы не дублировались между собой. Сыграла роль ответственность перед командой и желание получить более высокий балл. После чего претенденты от команды вышли к доске и в столбиках специально подготовленной преподавателем таблицы, прописали свои вопросы. Далее, преподаватель зачитывал по одному вопросу от каждой команды, давал возможность сначала ответить студентам, высказать свое мнение, а затем резюмировал и аргументировано ставил баллы. Хочется отметить, что из 15 вопросов, только 4 вопроса были на понимание терминов, остальные были приобщены к реальной жизни.

Фактически, подготовленные вопросы отражали личный интерес студентов. Студенты не задавали вопросы о сущности методов развития силы или гибкости. Их интересовали такие вопросы, как, например, «Каким образом увеличить мышечную массу?» или «Почему только от силовой нагрузки медленно сжигается жир?», «Как быстро «разогнать» молочную кислоту в мышцах», «Как замотивировать себя к регулярным физкультурным занятиям, если нет желания заниматься?», «Как самостоятельно спланировать себе физическую нагрузку?» и другие.

Студентов, не интересовало, например, понятие «Физическое воспитание», но был вопрос «С какого возраста необходимо организовывать физическое воспитание человеку?». Причем, ответы, на этот вопрос были разные: кто-

то говорил, что с 3 лет, кто – с 5, пришли к выводу, что с рождения. Ведь, некоторые младенцы поворачиваются, ползают, а другие нет. Оказывается, учить поворачиваться, ползать, их тоже нужно научить (толкая за бочок, подставляя ладони к их стопам), делать массаж и т.д. Удивительно, но в ходе обсуждения начинали рождаться новые вопросы, например, «С какого возраста отдавать ребенка в спортивную секцию?», «Стоит ли учитывать интерес ребенка в выборе спортивной секции?», «Почему развивать физически детей это экономически выгодно?». Подобные вопросы характеризуют личную заинтересованность студентов.

Таким образом, ценность данной технологии заключается в создании условий, позволяющих научить студента самостоятельно работать, изучать материал, учиться задавать вопросы и искать на них ответы, выбирать наиболее актуальную для него информацию, обладающую высокой практической значимостью.

Список литературы

1. Брель А. К. Перевернутое обучение – педагогическая технология реализации учебного процесса / А. К. Брель, Н. Н. Складановская, Н. А. Танкабемян, Е. Н. Жогло, А. А. Савченко // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 3. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30933> (дата обращения: 10.10.2023)

2. Закиров Т. Р. Использование интерактивных методов обучения при подготовке спортивных менеджеров / Т. Р. Закиров, Э. Э. Валеева // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 6. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30435> (дата обращения: 10.10.2023)

3. Тихонова Н. В. Технология «перевернутый класс» в вузе: потенциал и проблемы внедрения / Н. В. Тихонова // Казанский педагогический журнал. 2018. № 2. С. 74–78.

4. Чедова Т. И. Формирование универсальных компетенций у студентов вузов на теоретических занятиях по физической культуре / Т. И. Чедова // Международный журнал экспериментального образования. 2023. № 4. С. 32–36. URL: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=12155> (дата обращения: 10.10.2023)

5. Чедов К. В. Обеспечение преемственности в формировании культуры здоровья старшеклассников и студентов / К. В. Чедов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 10. С. 36–38.

6. Bergmann J. Flip Your Classroom: Reach Every Student in Every Class Every Day / J. Bergmann, A. Sams // International Society for Technology in Education. Eugene. 2012. Vol. 124.

7. Zhang H. The Effectiveness of the Flipped Classroom Mode on the English Pronunciation Course / H. Zhang, X. Du, X. Yuan, L. Zhang. Текст: электронный // Creative Education. 2016. Vol. 7. No. 9. URL: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=67723>

К. В. Чедов

*Пермский государственный
национальный исследовательский университет,
г. Пермь*

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В РАМКАХ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Аннотация. В статье раскрываются возможности формирования мотивации у студентов вузов к систематическим занятиям физическими упражнениями в рамках изучения теоретической дисциплины «Физическая культура».

Ключевые слова: студенты, мотивация к занятиям физическими упражнениями, теоретическая дисциплина «Физическая культура».

K. V. Chedov

*Perm State University,
Perm*

FORMATION OF STUDENTS' MOTIVATION FOR PHYSICAL EXERCISE WITHIN THE THEORETICAL DISCIPLINE OF "PHYSICAL CULTURE"

Abstract. The article reveals the possibilities of formation of motivation in university students to systematic physical exercise within the study of theoretical discipline "Physical Culture".

Keywords: students, motivation to physical exercise, theoretical discipline "Physical Culture".

В настоящее время актуальным является вопрос сбережения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе студенческой молодежи. Согласно данным исследований в студенческие годы наблюдается увеличение количества юношей и девушек, имеющих нарушения в состоянии здоровья [5]. К основным причинам низкого уровня здоровья молодого поколения исследователи относят: гиподинамию, психоэмоциональные перегрузки, высокую интенсивность учебной деятельности, нерациональное питание, систематическое нарушение режима труда и отдыха, отсутствие ценностного отношения к здоровью, а так-

же низкий уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом [5].

Низкий уровень сформированности мотивационно-ценностного компонента личностной физической культуры является первостепенной причиной малоподвижного образа жизни студентов. Формирование у студенческой молодежи мотивации к систематической организованной двигательной активности является неотъемлемым условием сбережения и укрепления их здоровья, совершенствования здорового образа жизни [2].

Противоречие заключается в том, что с одной стороны имеется объективная необходимость в формировании у студентов мотивации к занятиям физическими упражнениями, а с другой стороны, не в полной мере реализованы для этого возможности теоретической дисциплины «Физическая культура».

Целью данного исследования является выявление возможностей формирования мотивации у студентов вузов к систематическим занятиям физическими упражнениями в рамках изучения теоретической дисциплины «Физическая культура».

В понимании понятия «мотивация» мы солидарны с Ю. Ю. Суровицкой и М. Н. Мадимухаметовым и определяем его как «совокупность внешних и внутренних движущих сил (мотивов), побуждающих человека к определенным действиям» [3].

На основе анализа определений понятия «мотивация к занятиям физическими упражнениями», содержащихся в научно-педагогической литературе, мы пришли к выводу, что это – комплекс мотивов личности, которые ориентированы на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Выделяют внешнюю и внутреннюю мотивации. Внешняя мотивация – мотивация, не связанная с содержанием определенной деятельности, но обусловленная внешними по отношению к субъекту обстоятельствами. Внутренняя мотивация – мотивация, связанная не с внешними обстоятельствами, а с самим содержанием деятельности [4].

Внешняя и внутренняя мотивации занятий физическими упражнениями существуют в единстве, и особенное значение приобретают при организации самостоятельной физической тренировки. В данном случае, как правило, отсутствует воздействие внешних факторов (тренерские рекомендации и наставления, расписание занятий физической культурой и др.) [1].

В литературе представлены различные классификации мотивов студентов к занятиям физическими упражнениями. Нами рассмотрены восемь групп мотивов, те, которые были выявлены у студентов Пермского государственного национального исследовательского университета (ПГНИУ) на основе анкетирования. В анкетировании приняли участие 258 студентов 2 курса.

Результаты опроса позволили выявить, что приоритетными у респондентов являются следующие группы мотивов: оздоровительные (стремление к укреплению здоровья и профилактике заболеваний), эстетические (улучшение внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих), коммуникативные (стремление к улучшению коммуникации между социальными и гендерными группами), двигательно-деятельностные (потребности в релаксации и получение удовольствия от двигательной деятельности), соревновательно-конкурентные (стремление улучшить собственные спортивные достижения), познавательно-развивающие (стремлением раскрыть возможности своего организма и улучшить их посредством организованной оптимальной двигательной активности), профессионально-ориентированные (стремление развивать личностные профессионально-значимые качества в связи с подготовкой к предстоящей трудовой деятельности), творческие (познание не только физических, но и личностных ресурсов, обеспечивающих духовное развитие).

Теоретическая дисциплина «Физическая культура» обладает значимым потенциалом для развития мотивационного компонента физической культуры студентов, а её содержание, разработанное и апробированное на кафедре физической культуры и спорта ПГНИУ, создает благоприятные условия для реализации этого потенциала.

Развитию познавательно-развивающих мотивов способствуют такие формы организации учебного процесса как составление кластер-схем «Моя физическая культура» и «Моя желаемая физическая культура» в рамках изучения темы «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».

Соревновательно-конкурентные, а также эстетические мотивы совершенствуются в ходе изучения темы «Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом», когда студенты на аудиторном занятии и в ходе самостоятельной работы выявляют сильные и слабые стороны своего физического состояния на основе ранее изученных общедоступных методик самодиагностики.

Развитие профессионально-ориентированных мотивов студентов нефизкультурного вуза осуществляется при изучении темы «Профессионально-прикладная физическая подготовка» посредством проектирования индивидуальных комплексов средств физической культуры для формирования профессионально значимых личностных качеств в соответствии с выбранным направлением профессиональной подготовки. Основой для составления студентами индивидуального списка профессионально значимых личностных качеств является профессиограмма специалиста.

Формированию творческих мотивов способствует подготовка индивидуального учебного проекта «Физическое самосовершенствование студента». Данная работа предполагает анализ индивидуального опыта физкультурно-спортивной деятельности, сильных и слабых сторон текущего физического состояния и, самое главное, проектирование здоровьеориентированной деятельности в соответствии с индивидуальными предпочтениями.

Оздоровительные мотивы, как уже отмечалось, являются ведущими для студентов 2 курса ПГНИУ. На их развитие ориентирована тема «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья». Особое внимание в ходе практических занятий по этой теме обращается на такие компоненты ЗОЖ как рациональное питание и отказ от вредных привычек. Эффективность формирования этих мотивов обеспечивается не только содержанием учебного материала, но и нетрадиционными формами организации учебной деятельности: активными и интерактивными. Что в свою очередь является действенным фактором в развитии коммуникативных мотивов.

Развитию двигательно-деятельностных мотивов содействует ознакомление студентов с малыми формами физической культуры при изучении темы «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов», разработка соответствующих комплексов физических упражнений и их проведение со своими одноклассниками.

Таким образом, благодаря теоретическим занятиям по физической культуре у студентов формируются и совершенствуются различные мотивы к физкультурно-спортивной деятельности, что, в свою очередь, способствует совершенствованию их здоровьеориентированного поведения.

Важнейшим условием для реализации деятельностного компонента личностной физической культуры студентов является наличие соответствующих материально-технических условий в вузе, позволяющих осуществлять полный охват студентов в рамках учебной дисциплины «Прикладная физическая куль-

тура», удовлетворять их потребности в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по различным видам спорта. Только благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями под руководством квалифицированных преподавателей возможно улучшение физического состояния студентов, а, следовательно, и повышение уровня их здоровья.

Список литературы

1. Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р. С. Наговицын. // *Фундаментальные исследования*. 2011. № 8. С. 293–298.

2. Пискова Д. М. Исследование мотивационных тенденций студентов в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом / Д. М. Пискова, Д. А. Фильченков, С. Г. Ларина // *Интернет-журнал «Мир науки»*. 2018. №6. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/28PDMN618.pdf> (дата обращения: 03.09.2023).

3. Суровицкая Ю. Ю. Понятие о мотивации в психологии / Ю. Ю. Суровицкая, М. Н. Мадимухаметов // *Наука и реальность*. № 1(13). 2023. С. 36–40.

4. Суртаев Б. М. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом / Б. М. Суртаев // *Вестник угроведения*. 2012. № 2 (9). С. 177–182.

5. Фазлеева Е. В. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения / Е. В. Фазлеева, А. С. Шалавина, Н. В. Васенков, О. П. Мартьянов, А. Н. Фазлеев // *Мир науки. Педагогика и психология*. 2022. Т. 10. № 5. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN522.pdf> (дата обращения: 10.09.2023).

А. Н. Черемных, Е. Б. Коломейцева
*Пермский государственный
национальный исследовательский университет
г. Пермь*

ПОИСК ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ КЛИПОВОГО МЫШЛЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье авторы описывают опыт обучения современных студентов в рамках теоретического блока учебной дисциплины «Физическая культура».

Ключевые слова: студенты вузов, клиповое мышление, семинары, физическая культура, методы креативной педагогики.

A. N. Cheremnykh, E. B. Kolomeitseva
*Perm State University,
Perm*

SEARCH FOR INNOVATIVE LEARNING TECHNOLOGIES IN THE CONTEXT OF CLIP THINKING OF MODERN STUDENTS

Abstract. In the article, the authors describe the experience of teaching modern students within the theoretical block of the discipline “Physical Culture”.

Keywords: university students, clip thinking, seminars, physical education, methods of creative pedagogy.

В последние годы, ученые установили изменение способов получения, переработки, хранения и использования информации. Причиной этому является социально-психологический феномен «клипового мышления» [1]. Это тип мышления, при котором человек воспринимает информацию фрагментарно, короткими кусками и яркими образами, не может сосредоточиться и постоянно перескакивает с одного на другое.

Студент с клиповым мышлением усваивает материал в виде образов, образцов, клипов, не учитывая связей между ними, сосредоточиваясь в основном на переработке информации. Клиповое восприятие сводится просто к реакции

на быстро меняющиеся условия. Ученики воспринимают лишь обрывочную информацию и мало кто из них способен сопоставить ее с другой. Задача педагогов научить студентов уметь находить нужную информацию, отфильтровывать некачественную и применять ее, сопоставляя с полученным опытом и знаниями [3, с. 36].

Выпускники средних общеобразовательных учреждений слабо владеют навыками анализа, систематизирования, интерпретации информации, а также, навыками репрезентации прочитанного и услышанного ими. Студентам сложно адаптироваться к традиционной, линейной подаче учебного материала, поэтому, у педагогов вуза, возникает необходимость модернизировать образовательный процесс.

Учебная дисциплина «Физическая культура» в Пермском государственном национальном исследовательском университете включает два блока: теоретический (лекции и семинары) и практический (тренировочные учебные занятия). Методика тренировочных занятий, которая учитывает особенности студентов с данным феноменом (расстройство внимания, гиперактивность, утрату мыслительных функций, отсутствие коммуникативных навыков и желания познавать и стремиться к самосовершенствованию) выработана. Специалистами разработаны интересные занятия, применяются разнообразные, актуальные для современной молодежи, направления физической активности, познавательные спортивные квесты и мотивирующее спортивное оборудование. Семинарские занятия были введены относительно недавно. Преподаватели кафедры разработали УМК в соответствии с требованиями образовательных стандартов и, предъявляемых к выпускнику вуза компетенций. На данный момент, встает задача – осуществить педагогический дизайн теоретического блока учебной дисциплины «Физическая культура», учитывая потребности и особенности современной молодежи с клиповым восприятием.

Так как современным студентам необходимо развитие:

- понятийного мышления;
- долговременной памяти;
- умения критически мыслить;
- творческого потенциала, мы предлагаем использовать на занятиях креативные методы педагогики.

Благодаря применению на семинарах различных методов обучения, игр, проектов и творческих заданий, у студентов вуза развивается креативность, самостоятельность, критическое мышление, интерес к самосовершенствованию и умение применять знания в реальной жизни.

Педагог на семинарах становится гидом, который помогает студентом генерировать идеи и открывать новые знания. Он может делиться своими достижениями, историями успеха и поражений на пути к физическому самосовершенствованию, приводить примеры из реальной жизни, которые привели его и других людей к цели, тем самым, вдохновляя и мотивируя учащихся. На занятиях студенты свободно выражают свое мнение, экспериментируют, дискутируют, исследуют свое физическое состояние, рефлексиируют и планируют маршрут к физическому самосовершенствованию.

Методы креативной педагогики, применяемые на семинарах: *проблемное обучение; творческие проекты; игровые методы; использование цифровых образовательных ресурсов*. Рассмотрим особенности применения каждого метода.

Проблемное обучение.

Основано на получении студентами новых знаний посредством решения теоретических и практических задач, в создающихся для этого проблемных ситуациях.

Перед студентами мы ставим проблему или познавательную задачу, а они уже исследуют пути и способы ее решения.

Студенческая молодежь проходит важный этап социализации – процесс установления взаимоотношений личности с социумом, процесс самопознания и самореализации. Жизнь постоянно ставит перед ними задачи. Иногда решения лежат на поверхности, чаще всего они продиктованы привычками. Но мы, педагоги можем научить их находить решения через творчество, применяя *технику «случайный стимул»*. Мы используем его на семинаре «Здоровый образ жизни».

Ход семинара:

1. После прохождения инсайт тренинга «Колесо здоровья», помогаем студентам выявить проблему (определить уровень каждого компонента своего здоровья), сделать вывод и сформулировать задачу.

2. Далее просим выбрать слово стимул и написать его рядом с задачей. В качестве стимула может выступить все, что угодно – например, случайно выбранное слово из словаря или вещь из вашего окружения. Потом студенты выписывают под стимулом в столбик его свойства, отличительные черты или другие ассоциации.

3. Этап генерации идей: ребята удерживают в сознании задачу и стимул, стараясь применить к задаче свойства стимула. В сознании начинают возникать связи между стимулом и решением, из которых и рождаются идеи. Их необходимо записывать, не углубляясь в подробное описание или оценку. Таким обра-

зом, они двигаются от одного свойства к другому. Студентам с «клиповым восприятием», как уже говорилось, сложно выстраивать логические связи, поэтому многим требуется чуть больше времени для выполнения этого этапа или помощь преподавателя.

4. После чего необходимо сделать перерыв, для того, чтобы посмотреть на получившийся список свежим взглядом, выбрать наиболее перспективные идеи и доработать их.

Как отмечает М. И. Махмутов, проблемная ситуация является начальным моментом мышления, который вызывает познавательную потребность ученика и который создает внутренние условия для активного усвоения новых знаний и способов деятельности [2, с. 15].

Творческие проекты.

Творческий проект «Самосовершенствование студента» является итоговой работой. На протяжении всех 12 семинаров студенты выполняют различные работы по самопознанию и выстраивают маршрут физического самосовершенствования. Информацию анализируют, структурируют и выводят текстом в проект.

Игровые методы.

Метод «Шесть шляп мышления» поможет студенту с клиповым восприятием устанавливать связь между полученной информацией, логически вывести суть проблемы, сопоставлять факты между собой и поэтапно выстраивать цепочку задач для ее решения.

Ход семинара:

1. Группе задается проблемная ситуация. Например, «Физически самосовершенствоваться в современном мире необходимо». Вопрос по теме может быть любой, но ситуация изначально должна быть многовариантной и не иметь однозначного ответа или решения.

2. Студенты делятся на шесть групп. Каждая команда выбирает себе одну шляпу. Можно разделить по жребию.

Цвет шляпы определяет направление развития мысли:

- Белая – самая нейтральная. Поэтому участники этой группы оперируют только фактами. То есть доказывают, почему все произошло именно так, а не иначе.

- Желтая – солнечная, радостная, позитивная. Участники этой группы ищут выгоды предложенного решения, обрисовывают только положительные моменты.

- Черная – негативная, мрачная, отрицающая. Эта группа должна высказать сомнение, найти аргументы против.
- Красная – эмоции, страсть. Эта группа высказывает только эмоциональное восприятие заданной ситуации, без обоснования своих выводов.
- Зеленая – творческая, креативная. Участники этой группы предлагают новые решения заданной ситуации, которые могут быть самыми фантастическими и неожиданными.
- Синяя – нейтральная, оценочная. По сути, в этой группе собираются эксперты, аналитики, которые оценивают предложения всех групп и находят оптимальное решение.

Это пример нашего опыта проведения семинара, каждый преподаватель может адаптировать стратегию, исходя из собственных планов и темы.

Применение *техники «майндмэппинга»* способствует развитию у студентов понятийного мышления и долгосрочной памяти. Технология составления интеллектуальной карты получила свое распространение в образовании благодаря повышению уровня зрительного восприятия у подростков. Рисуя общую схему пройденного материала, он сразу выводит логически взаимосвязи между понятиями и отношения между элементами. Главную суть они рисуют картинкой или схемой в центре, выводы обозначают стрелками. Этот метод можно применять и на лекциях, и на семинарах. Мы применяем на семинаре «Физическая культура и ее компоненты. Физическая культура личности».

Использование цифровых образовательных ресурсов (клипы, презентации, обучающие интернет приложения и программы).

Вывод: применяемые нами методы креативной педагогики: проблемное обучение, творческие проекты, игровые методы, использование цифровых образовательных ресурсов, наряду с традиционными методами, будут способствовать динамике познавательной деятельности современного поколения.

Список литературы

1. Грановская Р.М. люди с клиповым мышлением элитой не станут. url: <http://www.rosbalt.ru/piter/2015/03/28/1382125.html> (дата обращения: 10.10.2023).
2. Махмутов М.И. Проблемное обучение: основные вопросы теории. М. 1975 С. 15
3. Пудалов А.Д. Клиповое мышление – современный подход к познанию // Современные технологии и научно-технический прогресс. 2011 Т.1. № 1 С. 36

Т. С. Чечулина, Д. В. Федулова
*Уральский федеральный университет
им. первого Президента России Б. Н. Ельцина,
г. Екатеринбург*

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ ДЕФОРМАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА

Аннотация. В статье проанализированы теоретические аспекты сколиотической болезни, способах ее диагностики. Представлены основные положения по формированию направленности реабилитационных мероприятий в зависимости от степени искривления, а также рекомендации по организации лечебной физической культуры.

Ключевые слова: сколиоз, нарушение осанки, физическая реабилитация, лечебная физическая культура, упражнения.

T. S. Chechulina, D. V. Fedulova
*Ural Federal University,
Ekaterinburg*

PHYSICAL REHABILITATION FOR SCOLIOTIC SPINAL DEFORMITY

Abstract. The article analyzes the theoretical aspects of scoliotic disease and methods of its diagnosis. The main provisions on the formation of the direction of rehabilitation measures depending on the degree of curvature are presented, as well as recommendations on the organization of therapeutic physical training.

Keywords: scoliosis, poor posture, physical rehabilitation, therapeutic physical culture, exercises.

Сколиоз – это патологическое искривление позвоночного столба. Вопреки распространенному мнению оно подразумевает не только боковое отклонение позвоночника во фронтальной плоскости. Сколиоз – деформация, развивающаяся в трех плоскостях: фронтальной, сагиттальной и горизонтальной [1]. Выделяют кифосколиозы – сочетание бокового искривления с усиленным кифозом (гиперкифозом) грудного отдела позвоночника, лордосколиозы – соче-

тание бокового искривления с усиленным лордозом (гиперлордозом) поясничного отдела позвоночника.

По разным данным частота встречаемости сколиотической деформации в детском возрасте варьируется от 5 до 15%, что соответствует 1 ребенку со сколиозом на 10–20 человек [9]. При отсутствии должного лечения и наблюдения сколиоз имеет устойчивую тенденцию к прогрессированию, увеличению угла искривления позвоночника [10]. Особенно в период активного роста ребенка (период полового созревания), в возрасте 10–14 лет [2, 10].

Помимо эстетической проблемы сколиотической деформации позвоночника, имеется серьезная проблема физиологического характера, так как искривление позвоночного столба и скручивание (торсия) позвонков, влекущая за собой разворот ребер, провоцирует нарушение в работе сердца, лёгких и других внутренних органов.

Всё выше сказанное подчеркивает актуальность профилактики развития детского сколиоза. Ведь чем раньше будут начаты реабилитационные мероприятия, консервативное лечение, включающее в себя лечебную физическую культуру (ЛФК), физиотерапию, массаж, корсетирование, тем больше шанс предупредить прогрессию сколиоза, а при I–II степени даже скорректировать, уменьшить угол искривления позвоночника и ротацию позвонков [3].

Существует несколько классификаций сколиоза. В России используется классификация советского хирурга, ортопеда В.Д. Чаклина:

- I степень – искривление до 10° ;
- II степень – $11–30^{\circ}$;
- III степень – $31–60^{\circ}$;
- IV степень – более 60° .

Также можно выделить сколиоз идиопатический, который представляет собой структурное, боковое искривление позвоночника, с неизвестной в настоящее время причиной происхождения и сколиоз постуральный (осаночный), зачастую вызванный разницей в длине нижних конечностей более 1 см, из-за которой происходит компенсаторное искривление позвоночного столба для балансирования тела во фронтальной плоскости.

Современная тактическая классификация по степени деформации [6]:

- I степень – до 20° – применяется наблюдение и ЛФК;
- II степень – $21–40^{\circ}$ – применяется корсет и ЛФК с хорошим прогнозом лечения;

– III степень – 41–60° – применяется корсет и ЛФК с менее оптимистичным прогнозом лечения;

– IV степень – более 60° – применяется хирургический метод лечения.

Визуально диагностировать сколиоз можно по:

– разной высоте плеч;

– треугольникам талии (в положении стоя, руки вдоль туловища, посмотреть на расстояние между самой узкой частью туловища до руки);

– лопаткам на разном уровне;

– асимметрии на уровне нижних ребер;

– разной высоте ребер (наличию реберного горба) в наклоне – тест Адамса.

Однако даже при наличии всех вышеуказанных признаков, диагноз «сколиоз» выставляется только после обзорного рентгена позвоночника.

Одним из основных методов консервативного лечения, а также профилактики сколиотической деформации является применение специальных дозированных упражнений лечебной физической культуры. Как уже было отмечено ранее при данном метод используется при лечении сколиоза I-III [6].

Занятие ЛФК формируется из комплекса индивидуально подобранных под частный случай физических упражнений. При составлении обязательно учитывается степень и локализация искривления, с какой стороны находится апикальный позвонок (вершина дуги), куда обращена ротация (торсия) позвонков, сопутствующие заболевания (при наличии), возраст, общее состояние и рекомендации лечащего врача-ортопеда.

Главными задачами ЛФК является формирование мышечного корсета, который позволит стабилизировать позвоночный столб, обучение человека навыку правильной осанки и самокоррекции, снижение болевого синдрома.

Проведя анализ научной литературы касательно упражнений при сколиозе, мы можем выделить несколько общих рекомендации [4, 5, 7, 8]:

– исключение осевой нагрузки на позвоночник (при сколиозе от II степени). Использование положений, где позвоночник разгружен;

– использование упражнений на укрепление слабых мышц спины со стороны искривления;

– выполнение упражнений унилатерально, по одной руке и ноге;

– корректирующие исходные положения в упражнениях, с применением самокоррекции;

– наличие дыхательных упражнений с акцентом на сторону, где расстояние между ребрами уменьшено вследствие торсионного скручивания позвоночника.

Список литературы

1. Kouwenhoven J. W. The Pathogenesis of Adolescent Idiopathic Scoliosis: Review of the Literature / J. W. Kouwenhoven J. W., R. Castelein // Spine. 2008; 33 (26): 2898–2908

2. Аршин В. В. Сколиоз, причины и механизм развития, новый метод коррекции / В. В. Аршин, А. В. Чебыкин // Вестник медицинского института «Реавиз»: реабилитация, врач и здоровье. 2015. № 1 (17). С. 55–57.

3. Бектурганова К. М. Физиотерапия при сколиозе у детей / К. М. Бектурганова // Вестник КазНМУ. 2012. №4.

4. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов. М.: ГЭОТАРМедиа, 2006. 568 с.

5. Киселев А. В. Профилактика и методы лечения сколиоза / А. В. Киселев // E-Scio. 2021. № 9 (60). С. 1–6.

6. Комплексное лечение сколиозов у детей: материалы науч.- практ. конф. с междунар. участием; Санкт-Петербург, 19 сентября 2018 года / ФГБУ «НИДОИ им. Г.И. Турнера» Минздрава России, СПбГБУЗ «ВЦДОиТ «Огонек», Протезно-ортопедический центр «Сколиолоджик.ру». Санкт-Петербург: Научно-технологические технологии, 2018. 132 с.

7. Королёва Н. Н. Физическое воспитание в специальной медицинской группе / Н. Н. Королева // Традиции и инновации в строительстве и архитектуре: материалы 69-й Всероссийской научно-технической конференции по итогам НИР. Ч. I-СГАСУ. Самара, 2012. С. 75–76.

8. Никулин В. Т. Методика занятий ЛФК при дефектах осанки у студентов I-III курсов / В. Т. Никулин, А. Г. Крючков // Наука-2020. 2017. № 3(14). С. 57–61.

9. Сарнадский В. Н. Компьютерная оптическая топография. Объективный контроль эффективности консервативного лечения сколиоза – неинвазивная альтернатива рентгену / В. Н. Сарнадский, И. Л. Трегубова // Поликлиника. 2008. № 6–1. С. 96–101.

10. Чаклин В. Д. Сколиозы и кифозы / В. Д. Чаклин, Е. А. Абальмасова. Москва, 1973. 123 с.

А. А. Чичеров

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма,
г. Казань*

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ВАРИАНТЫ ИСПОЛНЕНИЯ ПЕРЕЛЕТОВ ТКАЧЕВА ПРОГРЕССИРУЮЩЕЙ СЛОЖНОСТИ

Аннотация. Исследование посвящено определению перспективных вариантов исполнения гимнастами перелетов Ткачева прогрессирующей сложности в соревновательных упражнениях на перекладине в олимпийском цикле 2022–2024. В работе представлены результаты педагогического наблюдения, которое проводилось по видеоматериалам выступлений финалистов на перекладине крупнейших стартов (ОИ 2021 г., ЧМ 2018–2022 гг., ЧЕ 2022–2023 гг.). По результатам исследования выявлены такие перспективные варианты исполнения перелетов Ткачева как: вариация перелета Ткачева прогнувшись (Люкин), и с поворотом на 360 градусов.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, перелет Ковача, перелет Ткачева, перекладина.

PROMISING VARIANTS OF TKACHEV'S FLIGHTS OF PROGRESSIVE COMPLEXITY ON THE HIGH BAR

A. A. Chicherov

*Volga Region State University of Physical Culture,
Sports and Tourism,
Kazan*

Abstract. The study is devoted to the identification of promising options for gymnasts to perform Tkachev flights of progressive complexity in competitive exercises on the high bar in the Olympic cycle 2022–2024. The paper presents the results of pedagogical observation, which was carried out based on video materials of the finalists' performances on the high bar of the largest starts (OG 2021, Worlds 2018–2022, European Championships 2022–2023). According to the results of the study, such promising variants of Tkachev's flights were identified as: a variation of Tkachev's flight bent (Liukin), and with a 360-degree rotation.

Keywords: gymnastics, Kovacs flight, Tkachev flight, high bar.

Актуальность. Правила двух последних Олимпийских циклов направляют упражнения гимнастов в сторону интенсивного усложнения, однако изменения состава комбинаций в упражнениях на перекладине наиболее выражены, так как сложными и высоко оцениваемыми элементами являются элементы с фазой полета, которые гимнасты начинают использовать все чаще и соединять их между собой. Среди подобных полетных элементов достаточно часто встречается перелеты структурной группы Ткачева, которые в настоящее время имеет множество вариаций [1,2]. Сейчас не так часто в соревновательных программах гимнастов встречается традиционный перелёт Ткачева ноги врозь, все больше и больше спортсменов выполняют данный перелёт прогнувшись, а также прогнувшись с поворотом на 360, Пиатти, вдобавок, были случаи выполнения данного перелета с сальтовым вращением [3].

Цель исследования. Определить перспективные варианты исполнения перелетов Ткачева прогрессирующей сложности в соревновательных упражнениях на перекладине в олимпийском цикле 2022–2024.

В качестве основных **методов исследования** были использованы следующие:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Педагогическое наблюдение
3. Математической статистики

Организация исследования. Педагогическое наблюдение проводилось по видеоматериалам соревнований высокого ранга последнего олимпийского цикла (Олимпийские игры 2021 года, Чемпионат мира 2018,2019 гг.)

Результаты исследований и их обсуждение. На основе анализа видеоматериалов Олимпийских игр и чемпионатов мира последнего олимпийского цикла было выявлено увеличение количества полетных элементов в комбинациях гимнастов, их объем, в среднем, колеблется от 37 до 39.

На Чемпионате мира в 2018 году в Дохе было зафиксировано 37 элементов с фазой полета, из них: 22 перелетов структурной группы Ткачева, 12 перелетов Ковача и 3 перелета Ямаваки.

Разнообразие перелетов структурной группы Ткачева достаточно велико, в большей степени было замечено количество перелетов Ткачева прогнувшись, ноги врозь и ноги врозь с поворотом на 180 градусов, однако также были продемонстрированы Ткачев прогнувшись на 180 и 360 градусов.

Нельзя не отметить довольно зрелищное соединение из перелетов Ткачева у хорвата Тим Шрбича: Пиатти+ Ткачев ноги врозь+ Ткачев прогнувшись + Ткачев ноги врозь с поворотом на 180 градусов.

Чемпионат мира 2019 года также оставил неизгладимое впечатление от изобретательности гимнастов в данном виде гимнастического многоборья. Здесь же количество полетных элементов составляло 38 единиц, из которых 16 перелетов Ткачева, 16 перелетов Ковача, 5 перелетов Ямаваки, к тому же, единственное исполнение от бразильского спортсмена Артура Мариано сальто вперед с поворотом на 360 градусов. Хочется отметить американца Сэма Микулака, пополнившего свою соревновательную комбинацию перелетом Ткачева прогнувшись с поворотом на 360. Хорватский гимнаст Тим Шрбич в очередной раз успешно исполняет мега соединение из 4 перелетом Ткачева.

На Олимпийских играх 2021 года в Токио наблюдение показало доминирование перелета Ковача над перелетом Ткачев в количественном эквиваленте 16:14. Достаточно большое количество соединений было зафиксировано среди перелетов Ковача, однако и с перелетами структурной группы Ткачева аналогичная история. Наиболее распространенная связь из перелетов структурной группы Ткачева – Ткачев прогнувшись + Ткачев ноги врозь с поворотом на 180 градусов, вдобавок к этому, фирменная связка из 4 перелетов от хорвата Тима Шрбича.

Композиционные требования к содержанию соревновательных программ гимнастов. Анализ правил международных правил (FIG) показал актуальные спец. требования на 2022–2024 олимпийский цикл [3].

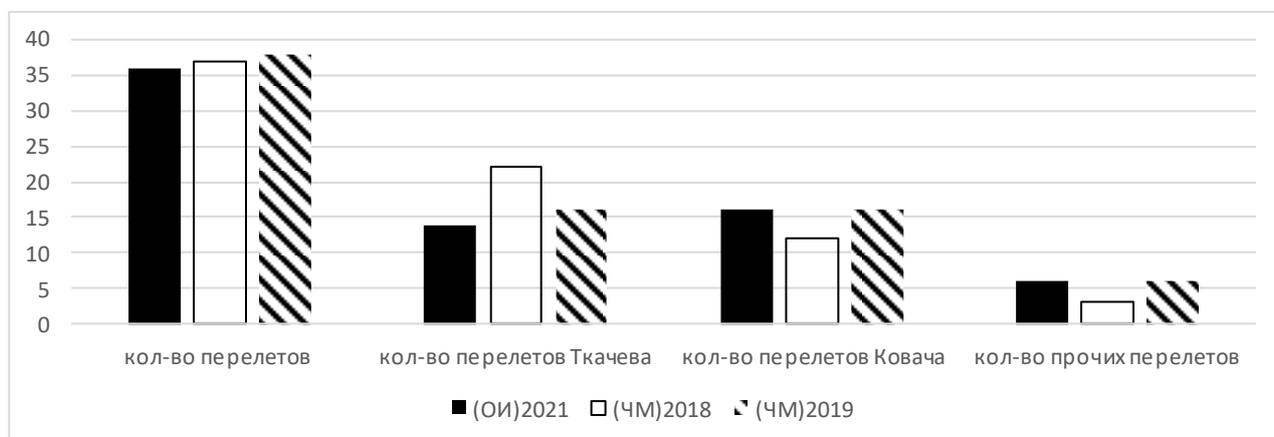


Рис. 1. Количество полетных элементов на перекладине у финалистов крупнейшей стартов последнего олимпийского цикла

Композиционные требования на перекладине включают в себя:

- Маховые элементы в висе и без вращения
- Перелеты
- Элементы, выполняемые близко к перекладине, и элементы типа «Адлер»
- Соскоки

Необходимо добавить, что актуальные требования на олимпийский цикл 2022-2024 ограничивают спортсменов в использовании перелетов одной структурной группы, ввиду данного изменения гимнастам необходимо искать альтернативу, а именно перелеты структурной группы Ткачева. Также потеряли свою актуальность перелеты Ткачева с поворотом на 180 градусов в смешанный хват, внесенные в одну структурную группу с гладким перелетами Ткачева – в связи с этими изменениями вышел из тени перелет Ткачева согнувшись, со времен эпохи Алексея Немова.

Для того чтобы определить **перспективные варианты исполнения перелетов Ткачева прогрессирующей сложности**, были проанализированы следующие международные старты: Чемпионат Мира 2022г., Чемпионат Европы 2022–2023 гг.

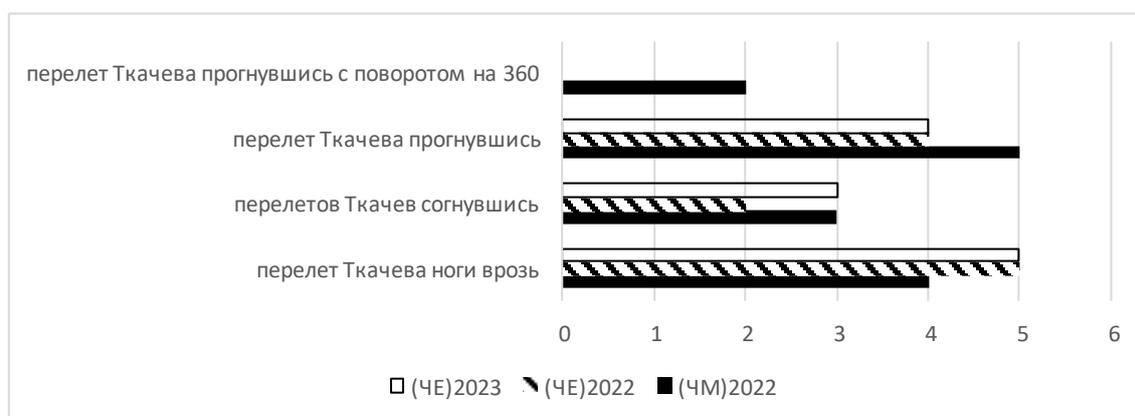


Рис. 2. Разнообразие перелетов структурной группы Ткачева

На сегодняшний день наиболее распространенными перелеты подгруппы Ткачева – Ткачев ноги врозь и Ткачев прогнувшись. Поскольку Ткачев ноги врозь не является довольно трудным в техническом и физическом аспектах гимнасты свободно выполняют его в своих соревновательных комбинациях. Вдобавок, перелёт Ткачева ноги врозь – «гладкий» перелёт, что говорит о перспективе соединения данного перелета с другими перелетами Ткачева. С перелетом Ткачева прогнувшись – аналогичная история.

Несмотря на то, что Ткачев прогнувшись достаточно сложен в техническом исполнении, в отличие от Ткачева ноги врозь, но и имеет большую стоимость (0,4 балла) – по этой причине лучшие гимнасты планеты демонстрируют данный перелёт в своих комбинациях. К тому же, повысить базовую оценку на 0,2 балла, оттолкнувшись от структуры перелета Ткачева прогнувшись куда проще, добавив поворот или 360 градусов. Однако, эта модификация имеет свои нюансы в исполнении. На диаграмме можно увидеть тенденцию данного типа перелета Ткачева к увеличению.

Заключение. Таким образом, выявлено, что перелет Ткачева имеет множество вариаций. Правила соревнований настоящего олимпийского цикла ограничивают гимнастов в выполнении перелетов одной структурной группы, поэтому гимнасты, выполнявшие одни сальтовые перелеты, такие как Ковач, вынуждены разучивать и вставлять в соревновательные комбинации наиболее перспективные и дорогостоящие варианты перелета структурной группы Ткачева.

Список литературы

1. Аркаев Л. Я. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации: учебник / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. М.: Юрайт, 2004. 326 с.
2. Васин А. А. Углубленное разучивание элемента «перелет Ткачева» гимнастами 12–14 лет / А. А. Васин, Л.Н. Ботова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 595–600.
3. Правила соревнований по виду спортивная гимнастика (мужчины) 2022–2024. URL: https://sportgymrus.ru/uploads/media_manager/2022/10/pravila-vida-sporta-22sportivnaya-gimnastika22prikaz-minsporta-rf-768-ot-27092022g.pdf.

Научное издание

Физическая культура, спорт и здоровье молодежи

Материалы

Всероссийской научно-практической конференции,
приуроченной к 85-летию кафедры
физической культуры и спорта ПГНИУ

(г. Пермь, ПГНИУ, 21 октября 2023 г.)

Издается в авторской редакции
Компьютерная верстка: *К. В. Чедов*

Подписано к использованию 22.11.2023
Объем данных 3,5 Мб

Размещено в открытом доступе
на сайте www.psu.ru
в разделе НАУКА / Электронные публикации
и в электронной мультимедийной библиотеке ELiS

Управление издательской деятельности
Пермского государственного
национального исследовательского университета.
614068, г. Пермь, ул. Букирева, 15