

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



**КГУФКСТ**

**ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ  
И НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ  
И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ ВУЗОВ  
ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА**

**(февраль – март 2025 г.)**

*Научное электронное издание*

**ЧАСТЬ 1**

© КГУФКСТ, 2025

УДК 796 (06)

ББК 75.1

Т 29

Печатается по решению редакционного совета  
Кубанского государственного университета физической культуры,  
спорта и туризма

*Редакционная коллегия:*

доктор медицинских наук, профессор Г.Д. Алексанянц  
доктор экономических наук, профессор З.М. Хашева  
доктор педагогических наук, профессор Н.И. Дворкина  
кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Пархоменко  
кандидат педагогических наук, доцент М.С. Шубин  
кандидат педагогических наук, доцент Л.И. Просоедова

Т 29 **Тезисы докладов ЛП научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль – март 2025 г.) г. Краснодар [Электронный ресурс]: материалы конференции / ред. коллегия: Г.Д. Алексанянц, З.М. Хашева, Н.И. Дворкина, Е.А. Пархоменко, М.С. Шубин, Л.И. Просоедова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2025. – Часть 1. – электронный оптический диск.**

Электронное научное издание

**Минимальные системные требования:**

- компьютер типа IBM с процессором Intel Pentium I и выше;
- операционная система Windows 2000/XP;
- процессор с частотой не ниже 500 MHz;
- оперативная память с 8 Мб и более;
- жесткий диск с объемом свободного места не менее 40 Мб;
- видеокарта с 8 Мб памяти;
- SVGA монитор с поддержкой разрешения 1024x768;
- CD привод 4x или лучше (рекомендуется 16x).

УДК 796 (06)

ББК 75.1

©КГУФКСТ, 2025

**Надвыпускные данные:**

Электронное научное издание создано в приложении Microsoft Office – Microsoft Word, PowerPoint.

Программа работает на любых IBM совместимых компьютерах под управлением Windows 2000/XP, 7, 8, 8.1, 10, 11 на которых установлены средства для работы с мультимедийными приложениями. Программа не требует установки и работает как с жесткого, так и непосредственно с лазерного диска. Запуск программы не должен вызывать затруднение у обучающихся.

Ответственный редактор

С.В. Ильина

Технический редактор

Г.А. Ярошенко

Корректор

Е.В. Чуйкова

Оригинал-макет подготовил/а

Л.И. Просоедова

**Выпускные данные:**

Подписано к использованию 22.04.2025.

Заказ № 9.

Объем издания 3,97 Мб.

Электронный оптический диск (CD-R).

Тираж 7 экз.

Редакционно-издательский отдел Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161.

E-mail: avtor-rio-kgufkst@ mail.ru.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....</b>	<b>16</b>
АНАЛИЗ СРЕДСТВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ЖЕНЩИН 50-55 ЛЕТ .....	16
<i>Алтухова Ю.А., Манакова Я.А.</i> .....	16
СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ КРОССФИТ .....	19
<i>Алтухова Ю.А., Манакова Я.А.</i> .....	19
ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ .....	21
<i>Бердникова Ю.И., Сударь В.В.</i> .....	21
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВОЧЕК СРЕДНИХ КЛАССОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ СИЛОВОЙ АЭРОБИКИ .....	23
<i>Бойко Т.В., Дворкина Н.И.</i> .....	23
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ АКРОБАТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИНТЕГРИРОВАННЫХ ФИТНЕС ПРОГРАММ.....	25
<i>Васильева М.Ю., Бойко Т.В., Дворкина Н.И.</i> .....	25
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПЕРВОКЛАССНИЦ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ИГРОТРЕНИНГА.....	27
<i>Волкова С.Ю., Цвелодуб А.А., Трофимова О.С.</i> .....	27
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА НА ЗАНЯТИЯХ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....	29
<i>Горбунова С.А., Романенко Н.И.</i> .....	29
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СО СВОБОДНЫМИ ОТЯГОЩЕНИЯМИ НА РАЗВИТИЕ МОЩНОСТИ БАЗОВЫХ МЫШЦ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ .....	31
<i>Губжоков И.-Б. Х., Крупчин В.Д., Дворкин Л.С.</i> .....	31
ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА НА ЗАНЯТИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ .....	33
<i>Засыпкина С.А., Рокотянская А.А., Трофимова О.С.</i> .....	33
АКТУАЛИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ПОДРОСТКАМИ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА.....	35
<i>Иващенко Н.А., Ончукова Е.И.</i> .....	35
КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ АКВАФИТНЕСА.....	38
<i>Каминский А.А., Попова Э.С., Романенко Н.И.</i> .....	38
ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К МЕТОДИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ЙОГОЙ С ЖЕНЩИНАМИ 50-55 ЛЕТ.....	41
<i>Карпенко Л.О., Романенко Н.И.</i> .....	41

ПИЛАТЕС КАК СОВРЕМЕННЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА .....	44
<i>Коваль А.А., Маркова А.А., Маринович М.А.</i> .....	44
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА МУЖЧИН 21-25 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА.....	47
<i>Кокосьян В.А., Головки П.В.</i> .....	47
УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКОЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ НА ОСНОВЕ СОПРЯЖЕННОГО СОЧЕТАНИЯ ИЗОКИНЕТИЧЕСКОГО И ДИНАМИЧЕСКОГО РЕЖИМОВ В РЫБКЕ.....	49
<i>Крупчин В.Д., Губжиков И.-Б.Х., Дворкин Л.С.</i> .....	49
РОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПСИХОМОТОРНОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	51
<i>Куча А.В., Маринович М.А.</i> .....	51
ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА	54
<i>Малых К.А., Суханова С.А., Сударь В.В.</i> .....	54
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОЙОГОЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА .....	56
<i>Маркова А.А. Коваль А.А., Маринович М.А.</i> .....	56
РОЛЬ АДАПТАЦИОННЫХ МЕХАНИЗМОВ ОРГАНИЗМА В ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	58
<i>Маркова А.А., Маринович М.А.</i> .....	58
ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ .....	61
<i>Попова Э.С., Калюжная О.М., Романенко Н.И.</i> .....	61
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ .....	63
<i>Попова Э.С., Калюжная О.М., Романенко Н.И.</i> .....	63
АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ХАТХА-ЙОГОЙ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ .....	66
<i>Ромасева М.Р., Будюк С.В., Дворкина Н.И.</i> .....	66
К ВОПРОСУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК (HIIT) В ФИТНЕС-ЗАНЯТИЯХ С НАСЕЛЕНИЕМ .....	68
<i>Селиванова Е.С., Головки П.В.</i> .....	68
ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ БАРРЕ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ВТОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....	70
<i>Серенко М.А., Григорьева А.С., Ончукова Е.И.</i> .....	70
ЗНАЧИМОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ .....	73
<i>Тузов С.С., Херсонюк А.И., Ончукова Е.И.</i> .....	73

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ В ВОДНОЙ СРЕДЕ.....	76
<i>Цвелодуб А.А., Волкова С.Ю., Трофимова О.С.</i> .....	76
К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИЕЙ С ЛИЦАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА .....	78
<i>Цыганков Д.-В.А., Ончукова Е.И.</i> .....	78
<b>КАФЕДРА БИОХИМИИ, БИОМЕХАНИКИ И ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН.....</b>	<b>81</b>
ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ .....	81
<i>Берлизова В.А., Толстых О.С.</i> .....	81
МЕТОД КОРРЕЛЯЦИОННОГО АНАЛИЗА В СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ .....	84
<i>Божко Д.А., Костенко Е.Г.</i> .....	84
ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ПЛАТФОРМ ДЛЯ МОНИТОРИНГА И ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК У СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА .....	86
<i>Важенин Р.Р., Костенко Е.Г.</i> .....	86
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ .....	88
<i>Герасимова Д.А., Костенко Е.Г.</i> .....	88
ЦИФРОВАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА В ОТРАСЛИ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ .....	90
<i>Даниленко А.О., Толстых О.С.</i> .....	90
ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ В МАРКЕТИНГЕ .....	92
<i>Дошоян В.Э., Костенко Е.Г.</i> .....	92
ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ: ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ПРИМЕНЕНИЯ.....	94
<i>Ерисова К.М., Толстых О.С.</i> .....	94
ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ ГАНДБОЛА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ .....	96
<i>Катосонова А.А., Толстых О.С.</i> .....	96
КИБЕРСПОРТ, КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СПОРТА.....	98
<i>Кипенко К.С., Толстых О.С.</i> .....	98
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТАТИСТИКИ СТУДЕНТА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	101
<i>Козаченко А.Д., Костенко Е.Г.</i> .....	101
НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ.....	103
<i>Комаревцева Е.Д., Толстых О.С.</i> .....	103
МАТЕМАТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ОБРАБОТКИ ДАННЫХ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ .....	106
<i>Леонова М.О., Костенко Е.Г.</i> .....	106

ПРЕИМУЩЕСТВА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ .....	108
<i>Милан Милич, Толстых О.С.</i> .....	108
МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА ДАННЫХ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА .....	111
<i>Рябченко Е.Д., Костенко Е.Г.</i> .....	111
ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В БИОМЕХАНИКЕ СПОРТА .....	113
<i>Тишкина С.В., Толстых О.С.</i> .....	113
ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ .....	116
<i>Фёдорова Д.А., Костенко Е.Г.</i> .....	116
ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ.....	118
<i>Церцея Н.Н., Костенко Е.Г.</i> .....	118
ЗНАЧЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК В ТРЕНЕРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОКСЕРОВ .....	120
<i>Ярышкина И.О., Колесникова А.А.</i> .....	120
<b>КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ .....</b>	<b>123</b>
ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ.....	123
<i>Азарова А.А., Ронь И.Н.</i> .....	123
ОСОБЕННОСТИ И ВИДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ .....	125
<i>Аниськова И.Н., Ронь И.Н.</i> .....	125
ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ОТ ДУЭТОВ И ТРИО В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	127
<i>Баранова Е.В., Барчо О.Ф.</i> .....	127
ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.....	129
<i>Бачкур К.О., Панина Н.С.</i> .....	129
АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	131
<i>Бачкур К.О., Панина Н.С.</i> .....	131
ТРЕБОВАНИЯ К ТАНЦЕВАЛЬНЫМ ШАГАМ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ .....	133
<i>Бачкур К.О., Панина Н.С.</i> .....	133
ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	135
<i>Бачкур К.О., Панина Н.С.</i> .....	135
КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	137
<i>Бачкур К.О., Панина Н.С.</i> .....	137

К ВОПРОСУ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРЫЖКАХ НА ДВОЙНОМ МИНИТРАМПЕ.....	139
<i>Бегим Г.В., Береславская Н.В.</i> .....	139
КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГИМНАСТОК 9-10 ЛЕТ.....	143
<i>Войтенко Е.М., Архипова А.И., Жигайлова Л.В.</i> .....	143
ОШИБКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ЮНИОРОК В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	145
<i>Воробьева П.В., Береславская Н.В.</i> .....	145
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	147
<i>Гасанова В.В., Береславская Н.В.</i> .....	147
СРЕДСТВА ЭТАПНОГО КОНТРОЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	149
<i>Гасанова А.В., Береславская Н.В.</i> .....	149
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНФОРМАТИВНОСТИ ТЕСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ НАЧАЛЬНОГО ОТБОРА .....	150
<i>Гасанова А.В., Береславская Н.В.</i> .....	150
ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ .....	151
<i>Горбачева Н.А., Береславская Н.В.</i> .....	151
ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ.....	154
<i>Грабовик А.А., Тихонова И.В.</i> .....	154
НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ АКРОБАТОВ.....	156
<i>Гребеник Д.А., Панина Н.С.</i> .....	156
РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА И ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ .....	158
<i>Илькив Е.А, Дерикьянц А.А., Ронь И.Н.</i> .....	158
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ.....	160
<i>Детынченко Е.О., Кузьменко А.И.</i> .....	160
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ПАР, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	162
<i>Иосифиди И.Н., Ронь И.Н.</i> .....	162
РАЗРАБОТКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОСТЮМОВ ДЛЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА .....	164
<i>Камшук П.Е., Кузьменко В.А.</i> .....	164

ЗНАЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ ..166 <i>Кондратьева А.А., Панина Н.С.</i> .....	166
ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ .....168 <i>Косолапов А.В., Грабовик А.А., Тихонова И.В.</i> .....	168
МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.....170 <i>Косолапов А.В., Грабовик А.А., Тихонова И.В.</i> .....	170
СРЕДСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ – НИЖНИХ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....172 <i>Кудашев В.В., Береславская Н.В.</i> .....	172
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК АКРОБАТИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА 7/4 САЛЬТО ВПЕРЕД В ГРУППИРОВКЕ С «РЕШЕТКИ» .....173 <i>Кудашев В.В., Береславская Н.В.</i> .....	173
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ У БОРЦОВ 12-14 ЛЕТ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ .....174 <i>Купрашвили Г.Ш., Грабовик А.А., Тихонова И.В.</i> .....	174
ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ.175 <i>Курбанов А.Н., Грабовик А.А., Тихонова И.В.</i> .....	175
СПЕЦИФИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОМУ ДЕЙСТВИЮ ЮНЫХ БОРЦОВ .....176 <i>Курбанов А.Н., Грабовик А.А., Тихонова И.В.</i> .....	176
ИНФОРМАТИВНОСТЬ ТЕСТОВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОВ 9-10 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ.....178 <i>Лямина А.В., Береславская Н.В.</i> .....	178
ЦИРКОВОЕ ИСКУССТВО КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ РАЗНОСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ .....180 <i>Мадикова Э.А., Татаренко А.И., Жигайлова Л.В.</i> .....	180
ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПОЕДИНКА С УЧЕТОМ СТИЛЯ ЕГО ВЕДЕНИЯ.....183 <i>Мамедов Т.Х., Грабовик А.А., Тихонова И.В.</i> .....	183
ЗНАЧЕНИЕ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.....185 <i>Мамедов Т.Х., Грабовик А.А., Тихонова И.В.</i> .....	185
РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ .....186 <i>Масалова Д.В., Ронь И.Н.</i> .....	186
КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ В СПОРТЕ 188 <i>Надейкина А.О., Архипова А.И., Жигайлова Л.В.</i> .....	188
ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....190 <i>Паранчук Н.Е., Ронь И.Н.</i> .....	190

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	192
<i>Памян Р.Р., Ронь И.Н.</i> .....	192
МОДИФИКАЦИЯ САЛЬТОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОК, ВЫСТУПАЮЩИХ В ТРОЙКАХ .....	194
<i>Пластинина П.М., Кузьменко В.А.</i> .....	194
АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ О СОДЕРЖАНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ МУЖЧИН В ДИСЦИПЛИНЕ ВОРКАУТА «ФРИСТАЙЛ» .....	196
<i>Прокопов Н.Р., Береславская Н.В.</i> .....	196
КАТЕГОРИИ И ИХ ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ .....	198
<i>Псеуш С.Э., Иванова А.И., Тихонова И.В.</i> .....	198
ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНЫМ КОСТЮМАМ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ .....	200
<i>Псеуш С.Э., Иванова А.И., Тихонова И.В.</i> .....	200
ФИГУРЫ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЕ .....	202
<i>Псеуш С.Э., Иванова А.И., Тихонова И.В.</i> .....	202
ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ .....	204
<i>Рудницкая Ю.А., Ронь И.Н.</i> .....	204
ТРЕНАЖЕРЫ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ .....	206
<i>Селезнёва Л.А., Крюков Н.В., Жигайлова Л.В.</i> .....	206
СРЕДСТВА ЭТАПНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНСКИХ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПАР .....	209
<i>Серебренникова А.М., Береславская Н.В.</i> .....	209
ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	210
<i>Степанова А.А., Пилюк Н.Н.</i> .....	210
ТИПОЛОГИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ .....	212
<i>Тишкунова А.Д., Береславская Н.В.</i> .....	212
КРИТЕРИИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ОТБОРА В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ .....	214
<i>Токарева Д.С., Береславская Н.В.</i> .....	214
ФАКТОРЫ УСПЕШНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	216
<i>Трофимова К.К., Береславская Н.В.</i> .....	216
АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ ФИНАЛИСТОК ИГР БРИКС .....	218
<i>Фесенко К.В., Береславская Н.В.</i> .....	218

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	220
<i>Фирян И.Т., Панина Н.С.</i> .....	220
ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ.....	222
<i>Цорник А.П., Блинов А.В., Ронь И.Н.</i> .....	222
СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ.....	224
<i>Чигирев С.А., Тихонова И.В.</i> .....	224
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ.....	226
<i>Чигирев Д.А., Тихонова И.В.</i> .....	226
ОСОБЕННОСТИ МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ.....	228
<i>Чолакян С.А., Тихонова И.В.</i> .....	228
ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА В ДЗЮДО .....	230
<i>Чолакян С.А., Иванова А.И., Тихонова И.В.</i> .....	230
ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ .....	231
<i>Шепель С.А., Ронь И.Н.</i> .....	231
СТИЛИ ИСПОЛНИТЕЛЬСКИХ РЕШЕНИЙ И МУЗЫКАЛЬНЫХ ЖАНРОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	233
<i>Шило С.В., Архипова А.И., Жигайлова Л.В.</i> .....	233
<b>КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ .....</b>	<b>235</b>
СТЕПЕНЬ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ВФСК ГТО .....	235
<i>Артюхов М.М., Аршинник С.П.</i> .....	235
СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕА В ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	237
<i>Герасименко Ю.А., Нежибецкая О.А., Аршинник С.П.</i> .....	237
РАЗБЕГ КАК ОДНА ИЗ ФАЗ ТЕХНИКИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩАЯ РЕЗУЛЬТАТ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ .....	240
<i>Гилко И.Г., Сорокин С.А.</i> .....	240
УРОВЕНЬ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССОВ МОУ ГИМНАЗИИ № 87 ГОРОДА КРАСНОДАРА, ИМЕЮЩИХ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО.....	243
<i>Горенюк И.С., Аршинник С.П.</i> .....	243
АНАЛИЗ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНОШЕЙ 16-18 ЛЕТ .....	245
<i>Егуазарян Г.А., Мартынова В.А.</i> .....	245

НОРМЫ ВЕСОРОСТОВОГО ИНДЕКСА ДЕТЕЙ 7-17 ЛЕТ Г. КРАСНОДАРА .....	247
<i>Киселева А.В., Мартиросов А.А., Аршинник С.П.</i> .....	247
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 14-15 ЛЕТ .....	249
<i>Кужелева Е.Д., Мартынова В.А.</i> .....	249
МНОГОЛЕТНЯЯ ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ ГОРОДА КРАСНОДАРА .....	251
<i>Кузнецов Е.С., Сербина Д.А., Аршинник С.П.</i> .....	251
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕСТИРОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ ГОРОДА КРАСНОДАРА, ПРОВЕДЕННОГО В 2012 И 2022 ГГ. ....	253
<i>Кузнецов Е.С., Сербина Д.А., Аршинник С.П.</i> .....	253
ИЗУЧЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕСТА «ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3x10 м» .....	255
<i>Маишаков М.П., Сербина Д.А., Аршинник С.П.</i> .....	255
К ВОПРОСУ ОБ ИССЛЕДОВАНИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ДИНАМИКИ ПРОЯВЛЕНИЯ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	257
<i>Маишаков М.П., Сербина Д.А., Аршинник С.П.</i> .....	257
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ ПРИ ДВУХЦИКЛОВОМ ПЛАНИРОВАНИИ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА .....	259
<i>Рыбак Н.Р., Шубина Н.Г.</i> .....	259
СРАВНЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ГОРОДА КРАСНОДАРА, УЧАСТВОВАВШИХ В МОНИТОРИНГЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В 2012 И В 2022 ГГ. ....	261
<i>Сербина Д.А., Аршинник С.П.</i> .....	261
МНОГОЛЕТНЯЯ ДИНАМИКА СФОРМИРОВАННОСТИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Г. КРАСНОДАРА .....	263
<i>Сербина Д.А., Аршинник С.П.</i> .....	263
ЗНАЧИМОСТЬ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОТТАЛКИВАНИЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ПРЫГУНАМИ В ДЛИНУ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....	265
<i>Фёдоров Д.Ф., Сорокин С.А.</i> .....	265
<b>КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА .....</b>	<b>267</b>
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ МБУ «СШ «КУБАНЬ» МО УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ РАЙОН .....	267
<i>Базаров Е.Ю., Пигида К.С.</i> .....	267
КРИТЕРИИ ОЦЕНКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОКАЗАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ .....	269
<i>Будько В.В., Артёмова А.А., Пигида К.С.</i> .....	269

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КРИТЕРИИ И ИХ УЧЕТ ПРИ КОМПЛЕКТОВАНИИ ЭКИПАЖЕЙ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ .....	270
<i>Ковальская Е.В., Греб А.К., Пигида К.С.</i> .....	270
АНАЛИЗ СТИЛЯ РУКОВОДСТВА НА ПРИМЕРЕ ФИТНЕС КЛУБА «ПЕЛИКАН» .....	271
<i>Коваленко В.В., Пигида К.С.</i> .....	271
ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ .....	272
<i>Крохина М.Е., Саввон Д.С., Пигида К.С.</i> .....	272
ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИТБОКСУ ДЛЯ ЖЕНЩИН 18-29 ЛЕТ .....	273
<i>Лапонов Е.Л., Чуццов О.В., Пигида К.С.</i> .....	273
ВЛИЯНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ГОЛОВЫ И ШЕИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПЛАВАНИЯ НА СПИНЕ.....	275
<i>Никифорова А.А., Пигида К.С.</i> .....	275
ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА ПЛОВЦОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА.....	277
<i>Охлопкова В.А., Пигида К.С.</i> .....	277
ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ .....	279
<i>Терешкин К.Д., Пигида К.С.</i> .....	279
ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ БЛИЖНЕГО И ДАЛЬНЕГО РЕЗЕРВА В ПЛАВАНИИ.....	280
<i>Федорова А.С., Володенков К.В., Пигида К.С.</i> .....	280
ОСОБЕННОСТИ СОМАТОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПЛОВЦОВ 12-13 ЛЕТ С УЧЕТОМ УЗКОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	282
<i>Худищев Е.Ю., Пигида К.С.</i> .....	282
ОПРЕДЕЛЕНИЕ КЛЮЧЕВЫХ ОТКЛОНЕНИЙ В ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ С ПАТОЛОГИЕЙ ЗРЕНИЯ .....	284
<i>Шевченко А.В., Пигида К.С.</i> .....	284
<b>КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ, ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ И СТРЕЛКОВОГО СПОРТА.....</b>	<b>285</b>
КОРРЕКЦИЯ МАССЫ ТЕЛА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ НА ОСНОВЕ МЕТОДИКИ СГОНКИ ВЕСА В СМЕШАННОМ БОЕВОМ ЕДИНОБОРСТВЕ (ММА) .....	285
<i>Захаревский Е.Г., Близнюк А.А.</i> .....	285
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ.....	287
<i>Круглова Е.В., Бережнова С.В., Деговцев Н.С.</i> .....	287

ВЗАИМОСВЯЗЬ РОДИТЕЛЬСКИХ УСТАНОВОК И МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ .....	289
<i>Круглова Е.В., Бережнова С.В., Деговцев Н.С.</i> .....	289
ФОРМИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ 11-12 ЛЕТ	291
<i>Пигида Д.Д., Туров М.Е., Близнюк А.А.</i> .....	291
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	293
<i>Стадник А.В., Орехов В.Д.</i> .....	293
АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИСЕДА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ .....	296
<i>Третьяков Д.С., Близнюк А.А.</i> .....	296
ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ 12-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ .....	299
<i>Туров М.Е., Близнюк А.А.</i> .....	299
<b>КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ.....</b>	<b>301</b>
ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКА.....	301
<i>Барскова М.Д., Совмиз З.Р.</i> .....	301
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ .....	304
<i>Вотинова Т.С., Берилова Е.И.</i> .....	304
ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ .....	306
<i>Гаращенко Л.Т., Босенко Ю.М.</i> .....	306
ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЙ С СОЦИАЛЬНЫМ ОКРУЖЕНИЕМ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА .....	309
<i>Здравствуй Н.В., Совмиз З.Р.</i> .....	309
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЕЙС-МЕТОДА КАК ИННОВАЦИОННОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	312
<i>Зенкова М.А., Носенко Н.П.</i> .....	312
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОКРАСТИНАЦИИ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СТАРШЕКЛАССНИКОВ .....	314
<i>Зенкова М.А., Босенко Ю.М.</i> .....	314
ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	316
<i>Калачева В.А., Дробышева К.А.</i> .....	316
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАЛОЛАЗАНИЕМ.....	318
<i>Картавцева А.А., Совмиз З.Р.</i> .....	318

ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У ФУТБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	321
<i>Ковган А.В., Дубовова А.А.</i> .....	321
ГЕНДЕРНЫЙ АНАЛИЗ СФОРМИРОВАННОСТИ МОТИВАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ НАЧАЛЬНОГО ЗВЕНА ШКОЛЫ В СРЕДНЕЕ .....	323
<i>Московкина С.С., Дробышева К.А.</i> .....	323
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ .....	325
<i>Одышева К.К., Берилова Е.И.</i> .....	325
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ЛИЧНОСТНОГО СТАНОВЛЕНИЯ .....	328
<i>Петренко Е.В., Совмиз З.Р.</i> .....	328
ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ У СПОРТСМЕНОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА .....	330
<i>Проскура П.В., Дубовова А.А.</i> .....	330
РОЛЬ ПЕДАГОГА ДОУ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ МЕТОДОВ АКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ ...	332
<i>Сафиуллина О.Э., Носенко Н.П.</i> .....	332
ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ .....	334
<i>Степанова В.Н., Черняев А.С., Дубовова А.А.</i> .....	334
ОСОБЕННОСТИ ПОЛОРОЛЕВОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ У ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТРАДИЦИОННО «МУЖСКИМИ» ВИДАМИ СПОРТА .....	336
<i>Тесленко В.Д., Дробышева К.А.</i> .....	336
ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И АГРЕССИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ .....	338
<i>Ткаченко О.В., Гладиллина Л.А.</i> .....	338
ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ-ЛЫЖНИКОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ .....	341
<i>Черняев А.С., Дубовова А.А.</i> .....	341
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У СОТРУДНИКОВ МЧС И СПОРТСМЕНОВ .....	343
<i>Чубенко И.С., Берилова Е.И.</i> .....	343
ДИСПОЗИЦИОННЫЙ ОПТИМИЗМ КАК РЕСУРС САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ...	346
<i>Яблокова Ю.А., Дробышева К.А.</i> .....	346

УДК: 796.035

## АНАЛИЗ СРЕДСТВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ЖЕНЩИН 50-55 ЛЕТ

Алтухова Ю.А.

Научный руководитель старший преподаватель Манакова Я.А.

***Аннотация.** В данной работе представлен анализ средств двигательной рекреации для женщин 50-55 лет, таких как оздоровительный туризм, подвижные игры и игры на местности, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, езда на велосипеде, физкультурно-оздоровительные методики и системы, которые позволяют повысить уровень двигательной активности женщин.*

***Ключевые слова:** женщины 50-55 лет, двигательная активность, двигательная рекреация, работающие женщины, средства двигательной рекреации.*

В настоящее время наблюдается снижение уровня двигательной активности у женщин 50-55 лет. Н.И. Романенко, Я.А. Манакова, В.А. Распопова в своих исследованиях отмечают, что в данном возрасте снижается физическая работоспособность, уменьшаются физические возможности и возрастает психоэмоциональное напряжение [2, 5, 6]. Отсюда следует, что становится необходимым использовать те средства двигательной активности, которые позволят не только улучшить их физическое состояние, но продлить активное долголетие. Женщины в возрасте 50-55 лет не занимаются регулярно физической активностью. Причины включают отсутствие интереса, непонимание значимости физической активности, сложности с нахождением свободного времени, а также неудовлетворённость предложенными физкультурно-оздоровительными услугами и фитнес-программами [1, 3].

Двигательная рекреация представляет собой активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых у занимающихся достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность [1]. В процессе таких занятий решается множество задач, но остановимся на основных. Активный отдых, который включает досуг в выходные и праздничные дни, а также кратковременный отдых в течение рабочего дня для снятия психоэмоционального напряжения. Смена характера и содержания деятельности. Необходима периодическая смена видов физической активности через разнообразие её содержания для обеспечения комплексного воздействия на организм. Организация коммуникативной деятельности. В ходе физической активности происходит обмен мнениями, жизненным опытом, обсуждение достижений и прочее [4].

К средствам двигательной рекреации, которые используются для женщин 50-55 лет, относятся:

1. Оздоровительный туризм – прогулки или путешествия от нескольких часов до нескольких дней. Могут организовываться не только с оздоровительными, но и с образовательными и воспитательными целями, но чаще всего предназначены для решения комплекса задач. Чтобы такие прогулки обеспечивали реализацию оздоровительных функций, они должны выстраиваться на научной основе и состоять из трех частей. Вводная часть предназначена для обеспечения привыкания организма участников к движению для постепенной «перенастройки». Ходьба в этот период спокойная, ее темп постепенно ускоряется к переходу в основную часть прогулки через 10-20 минут. Основная часть может длиться разное время в зависимости и от общего запланированного времени, и от особенностей участников; важно, чтобы основная часть маршрута приходилась на первую половину отведенного времени. В заключительной части зеркально отражается вводная часть: нагрузки постепенно снижаются, темп движения замедляется. Заметим, что около четверти всего

времени прогулки должно отводиться на отдых независимо от степени подготовленности участников [1].

2. Подвижные игры и игры на местности. Положительное воздействие подвижных игр связано с их эмоциональной насыщенностью и комплексным стимулирующим воздействием на все функции и системы организма. Они обеспечивают развитие сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем, улучшают обмен веществ, укрепляют опорно-двигательный аппарат, а также совершенствуют физические качества и двигательные способности. Командный характер игр обеспечивает коммуникативный эффект. Дополнительным эффектом данный вид деятельности обладает благодаря возможности творчески преобразовывать содержание и правила игр, самим придумывать новые игры на базе существующих. Все это вносит вклад в создание эмоционально позитивной атмосферы, способствует улучшению настроения, получению удовольствия от активного отдыха [4].

3. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия, в том числе праздники, имеющие своим основным содержанием двигательную деятельность участников. Праздники, традиционно являющиеся зрелищными, предусматривают еще и развлекательную часть, что существенно повышает эмоциональное воздействие на участников. Их значимым результатом является эмоциональная разрядка, снятие нервно-психологического напряжения [2].

4. Оздоровительная ходьба. Медленная (до 70 шагов в минуту), средней скорости (от 71 до 90 шагов в минуту), быстрая (от 91 до 110 шагов в минуту). Может использоваться как часть содержания туристических походов, прогулок, положительно влияет на восстановление и укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. В первое время целесообразно ограничивать дистанцию 1,5 километрами и 25-30 минутами, последовательно увеличивая ее на 150-200 метров каждое занятие и по времени доводя до 60 минут. Если использовать ходьбу как единичное средство оздоровления, то занятия следует проводить 3-4 раза в неделю [1, 2].

5. Оздоровительный бег. Оказывает положительное влияние на все функции организма. Целесообразная скорость оздоровительного бега – 7-11 км/ч. Специалисты советуют регулировать темп бега с помощью так называемого разговорного теста: скорость бега считается нормальной до тех пор, пока участники могут без затруднений переговариваться в его процессе. Как и в случае с оздоровительной ходьбой, время оздоровительного бега может постепенно увеличиваться от 5-10 до 60 минут, однако нормой считается 15-30 минутные пробежки [2, 4].

6. Езда на велосипеде. Велосипедные прогулки продолжительностью 60-90 минут со скоростью 4-5 км/ч существенно улучшают состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, кроме того, они доставляют удовольствие участникам, повышают настроение и общий тонус организма [1].

7. Некоторые физкультурно-оздоровительные методики и системы. В данной группе представляет интерес дыхательная гимнастика как средство не только развития дыхательной системы, но и нормализации психоэмоционального состояния. Дыхательная гимнастика как оздоровительная система включает специальные упражнения, предназначенные для развития дыхательной мускулатуры. Подобных систем существует множество (системы А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко, полное дыхание йогов и др.), но общие правила следующие: ритмичность и равномерность, дыхание через нос, совпадение ритма и темпа дыхания с ритмом и темпом выполняемых упражнений, движений, контроль осанки во время дыхания и др. [2, 4].

Таким образом можно отметить что занятия двигательной рекреацией обеспечивают следующие положительные эффекты: оптимизируют деятельность функций и систем организма, улучшают межличностные взаимоотношения, гармонизацию коммуникативных связей, оптимизацию психоэмоционального состояния, улучшение настроения, улучшение собственной внешности, восприятие красоты окружающего мира.

### **Список литературы:**

1. Дворкин Л.С. Курс лекций по дисциплине «Двигательная рекреация». Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2017. 160 с.
2. Манакова Я.А. Содержание и результаты реализации модели организации двигательной активности женщин предпенсионного возраста // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2023. № 4(328). С. 83-88. – DOI 10.53598/2410-3004-2023-4-328-83-88.
3. Ончукова Е.И. Рекреационная и реабилитационная деятельность различных групп населения: курс лекций. Краснодар: ООО «Экоинвест», 2017. 86 с.
4. Романенко Н.И., Горбунова С.А., Романенко Н.И. Методика занятий фитнесом с лицами пожилого возраста // Актуальные вопросы науки и образования. Сборник научных трудов I Международной научно-практической конференции. 2022. С. 837-841.
5. Распопова В.А., Горбунова С.А., Михитарова В.А., Шенцова Е.С. Особенности средств физической культуры для людей пожилого возраста / В. А. Распопова, // Достижения в науке и образовании // Сборник статей II Международного научно-исследовательского конкурса. 2022. С. 150-152.
6. Колодезникова С.И., Скрябин С.П., Сабарайкин С.В., Колесова А.Г. Удовлетворение рекреационных потребностей населения в условиях региона // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 9(151). С. 141-145.

**СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ КРОССФИТ****Алтухова Ю.А.****Научный руководитель старший преподаватель Манакова Я.А.**

***Аннотация.** В статье рассмотрена актуальность кроссфита в настоящее время, выделены основные особенности для занятий кроссфитом, такие как адаптированность занятий, безопасность занятий, социализация, универсальность. Система кроссфит обеспечивает комплексный подход к оптимизации физического состояния занимающихся.*

***Ключевые слова:** кроссфит, современные особенности кроссфита, женщины 21-35 лет.*

В наше время широкое распространение получает проблема снижения работоспособности и избыточного веса у современных людей. Вследствие комплексной механизации и автоматизации труда в профессиональной сфере значительно уменьшилась физическая нагрузка и объем двигательной активности. Малоподвижный образ жизни, низкий уровень физической активности и неправильное питание приводят к множеству патологий в организме, связанных с нарушениями обмена веществ и увеличением числа сердечно-сосудистых заболеваний [2, 3].

Нет необходимости доказывать, как важны регулярные физические нагрузки для укрепления здоровья, профилактики болезней и повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам, а также для профилактики избыточной массы тела. Однако многочисленные исследования авторов показывают, что физическая активность еще не стала важной потребностью каждого человека. Это может быть связано с тем, что многие люди стесняются своего избыточного веса и избегают посещения оздоровительных занятий. Кроме того, не все стремятся к длительным физическим нагрузкам, и не все могут позволить себе такие эффективные тренировки, как кроссфит, и наконец, некоторые считают кроссфит занятием исключительно для молодых и здоровых людей [1, 4].

Многочисленные исследования показывают, что регулярные занятия кроссфитом способствуют увеличению мышечной массы, снижению процентного содержания жировой ткани и улучшению метаболических показателей у женщин первого зрелого возраста [1, 7].

Кроссфит представляет собой разновидность фитнеса, разработанный Греггом Глассманом. В кроссфите активно комбинируются разнообразные типы и формы упражнений. Это может быть спринтерский бег, гребля на тренажере, далее прыжки через препятствия, лазание по канатам, работа с отягощениями, транспортировка вещей, упражнения на гимнастических кольцах и т.д. [5, 7].

В этом возрасте женщины находятся на пике своих физических возможностей. Для них кроссфит способствует развитию не только физических, но и психологических качеств [1, 6].

Особенностью занятий кроссфитом для женщин этой возрастной группы является их адаптированность. Тренировки можно подстраивать под индивидуальные цели (улучшение объемов частей тела, снижение избыточной массы тела или повышение физической подготовленности). Каждая женщина 21-35 лет, которая начинает заниматься кроссфитом, может выбрать свой режим занятий, который будет учитывать ее уровень физической подготовленности, а также личные предпочтения [5].

Важный аспект – это безопасность занятий. Для женщин 21-35 лет важно учитывать индивидуальные особенности организма, такие как гормональные изменения или возможные риски, связанные с репродуктивным здоровьем. Разработанные программы тренировок, минимизируют риски травм и учитывают все особенности женского организма, обеспечивая при этом максимальную эффективность [1, 2].

Кроссфит также предоставляет уникальную возможность для развития социальной активности. Сообщества кроссфита часто становятся настоящими семьями, где каждый поддерживает друг друга в достижении целей, помогая преодолевать трудности. Это благоприятно сказывается на мотивации и регулярности тренировок [1, 2].

Одна из ключевых причин актуальности кроссфита – его универсальность. Этот вид тренировки одинаково подходит как лицам с низким уровнем физической подготовленности, так и с высоким уровнем физической подготовленности. Благодаря этому каждый занимающийся может подстроить тренировки под свои физические возможности, постепенно увеличивая нагрузку [6].

Кроме того, кроссфит стал популярным благодаря своей функциональности. Упражнения нацелены на развитие всех основных физических качеств. Это делает их весьма эффективными и прикладными к повседневной жизни [1, 2, 7].

Таким образом можно отметить что, учитывая выделенные особенности занятий кроссфитом можно достичь комплексного подхода для оптимизации физического состояния занимающихся.

### **Список литературы:**

1. Жеткенгер А.А. Целесообразное использование кроссфита для совершенствования функциональных кондиций атлетов в возрасте 21-35 лет по системе ЕМОМ // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы. Сборник научных трудов молодых ученых, посвященный Дню российской науки. 2024. С. 34-38.

2. Люлякс М.А. Основные принципы системы кроссфит в контексте общей физической подготовки // Актуальные вопросы физического воспитания, безопасности жизнедеятельности и студенческого спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. 2024. С. 48-53.

3. Осик В.И., Килимник А.А. Возможности связей с общественностью в пропаганде здорового образа жизни // Связи с общественностью в спорте: образование, тенденции, международный опыт // Материалы 1 Всероссийской научно-практической конференции. 2008. С. 71-72.

4. Осик В.И., Лызарь О.Г., Воеводина С.С., Гусева И.И. Современные проблемы развития фитнеса // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2012. С. 142-144.

5. Романенко Н.И., Манакова Я.А., Горбунова С.А. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н.И. Романенко, // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 2022. С. 226-228.

6. Сударь В.В., Романенко Н.И. Влияние занятий персональной фитнес-тренировкой силовой направленности на антропометрические показатели женщин первого зрелого возраста // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки. Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2021. С. 287-289.

7. Трофимова О.С., Бабарикина Е.А. Методика физической подготовки женщин первого зрелого возраста на основе занятий HOT IRON // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 242-244.

**ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ****Бердникова Ю.И.****Научный руководитель доцент Сударь В.В.**

***Аннотация.** В работе было разработано содержание физкультурно-оздоровительных занятий на основе средств и методов детского фитнеса для использования в процессе деятельности современного фитнес-клуба города Краснодара. По итогам проведения педагогического эксперимента в течении 10 недель были получены достоверные данные повышения показателей быстроты, координации движений, скоростно-силовых качеств у девочек 5-6-летнего возраста, а также подвижности их позвоночника, силы кисти и функционального состояния дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем в результате проведения разработанных фитнес-занятий.*

***Ключевые слова:** детский фитнес, физическая подготовленность, функциональная подготовленность, дошкольный возраст, девочки 5-6-летнего возраста.*

Старший дошкольный возраст – один из наиболее значимых и ответственных периодов жизни любого ребенка, ведь, по мнению авторитетных авторов, именно в этот период происходит становление физического здоровья, многих двигательных навыков и физических качеств, обеспечивающих оптимальное дальнейшее физическое развитие детей [3, 5]. Согласно медицинской статистике полностью здоровых детей в России, с каждым годом становится все меньше. Среди детей старшего дошкольного возраста распространены болезни дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата. Каждый пятый ребенок имеет нарушения осанки, плоскостопие [7]. Поэтому очень важно с 5-6-летнего возраста прививать детям интерес к фитнес-занятиям в физкультурно-оздоровительных клубах. По мнению Дворкиной с соавторами (2024): «...детский фитнес сегодня представляет собой совокупность современных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, их передовых технологий, средств, методов, форм организации систематических занятий физическими упражнениями, согласованными с учетом индивидуального состояния ребенка, конкретной цели и задач, предполагаемого результата, а также его мотивационной заинтересованностью» [5]. Многие специалисты дошкольного физического воспитания Дворкина Н.И., Абид С.А., Маркина К.С., 2022; Манаклова Я.А., Маринович М.А., 2024; Ончукова Е.И., Манаклова Я.А., Фролкова В.Ю., 2021; Сударь В.В., Голикова И.В., Романенко Н.И. отмечают в своих исследованиях целесообразность использования средств и методов детского фитнеса в процессе физического воспитания старших дошкольников [1, 2, 4, 6].

Целью наших исследований являлось теоретическое и экспериментальное обоснование внедрения подобранных средств и методов фитнеса для повышения показателей физической и функциональной подготовленности детей 5-6 лет, занимающихся в условиях современного фитнес-клуба.

Для решения первой задачи работы мы использовали теоретические методы. Анализ и синтез источников научно-методической литературы состоял в подборе специальной литературы, позволяющей углубиться в проблему исследования состояния физической и функциональной подготовленности современных дошкольников 5-6-летнего возраста, позволил дать обоснование применению и характеристику основным методам, средствам и содержательным особенностям проведения фитнес-занятий с данным контингентом в современной физкультурно-оздоровительной деятельности, в том числе и фитнес-индустрии.

Эмпирические методы включали: метод функциональных проб, педагогическое тестирование и эксперимент, спирометрию, динамометрию, математико-статистические методы обработки данных эксперимента. Педагогический эксперимент проводили на базе Краснодарского фитнес-клуба «XFIT Меридиан» в период с сентября по ноябрь 2024 года.

Относительный прирост в показателях физической подготовленности девочек 5-6-летнего возраста представлен на рисунке.

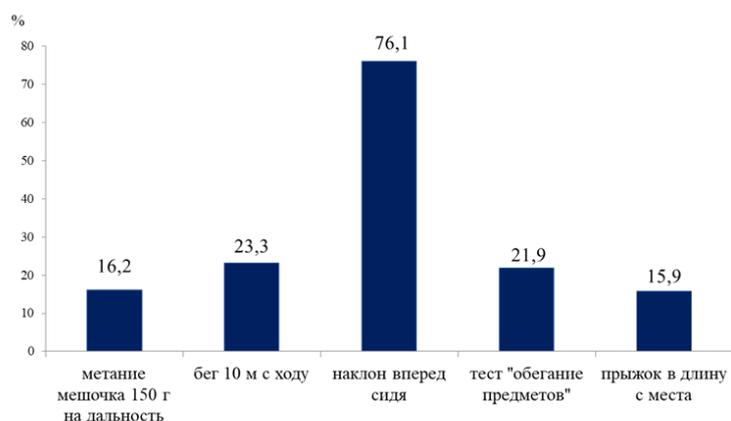


Рисунок. Относительный прирост показателей физической подготовленности девочек 5-6 лет по окончании эксперимента

В результате проведения эмпирических исследований можно констатировать, что определяя внутригрупповые различия по t-критерию Стьюдента для связанных выборок при  $p=0,05$ ,  $p=0,01$  и  $p=0,001$ , все изученные показатели девочек экспериментальной группы существенно улучшились, и этот факт позволяет сделать вывод о том, что наши физкультурно-оздоровительные занятия, построенные с использованием преимущественно средств и методов современного детского фитнеса, действительно повышают физическую и функциональную подготовленность детей 5-6 летнего возраста за счёт получения должного тренировочного эффекта от указанных занятий в течение 10 недель в условиях фитнес-клуба «XFIT Меридиан».

#### Список литературы:

1. Дворкина Н.И., Абид С.А., Маркина К.С. Использование аэробных фитнес-программ в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 29 апреля 2022 года. Краснодар: КГУФКСТ, 2022. С. 132-134.
2. Манакова Я.А., Маринович М.А. Организация физкультурных занятий с девочками 5-6 лет на основе средств фитнеса // Право, история, педагогика и современность: Сборник статей V Международной научно-практической конференции, Пенза, 30–31 января 2024 года. Пенза: Пензенский государственный университет, 2024. С. 146-151.
3. Маринович М.А., Трофимова О.С. Содержание модели физического воспитания детей старшего дошкольного возраста на основе использования фитнес-технологий // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2022. № 3. С. 3-9.
4. Ончукова Е.И., Манакова Я.А., Фролова В.Ю. Эффективность занятий танцевальным фитнесом на физическое состояние детей 6-8 лет // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2021. № 1. С. 196-198.
5. Оценка показателей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста / Н.И. Дворкина [и др.] // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения: Сборник материалов IV-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 23–24 октября 2024 года. Волгоград: ВГАФК, 2024. С. 299-306.
6. Сударь В.В., Голикова И.В., Романенко Н.И. Влияние занятий ритмической гимнастикой на показатели физического развития и физической подготовленности детей 4-5 лет // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10(200). С. 374-377.
7. Сударь В.В., Калмыкова А.В. Повышение готовности детей 6-7-летнего возраста к обучению в школе средствами фитнеса // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12(214). С. 549-553.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВОЧЕК СРЕДНИХ КЛАССОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ СИЛОВОЙ АЭРОБИКИ

Бойко Т.В.

Научный руководитель профессор Дворкина Н.И.

*Аннотация.* В статье обосновывается применение занятий силовой аэробикой в процессе уроков физической культуры, как эффективного средства, оказывающего влияние на повышение показателей физической подготовленности девочек средних классов.

*Ключевые слова:* физическая подготовка, физические качества, девочки, силовая аэробика.

В настоящее время силовая аэробика стала весьма популярной как в нашей стране, так и за рубежом, привлекая всеобщее внимание и молодых и взрослых людей [2]. Однако существует проблема: аэробика не получила широкого применения в качестве основного средства всесторонней физической подготовки школьников, особенно в средних классах, общеобразовательных учреждений [3, 4]. Мы полагаем, что это связано с тем, что физическое воспитание в большинстве школ основывается на устаревших стандартах, которые преимущественно акцентируют внимание на традиционных видах спорта – легкой атлетике, игровых видах, гимнастике и других [1, 5]. Внедрение видов современных технологий затрудняется из-за нехватки профессионально подготовленных учителей физической культуры, недостаточной материально-технической базы и отсутствия спортивного оборудования для занятий силовой аэробикой. Более того, наблюдается нежелание самих педагогов интегрировать новые технологии в процесс физического воспитания школьников.

В связи с этим возникает противоречие между необходимостью организации занятий силовой аэробикой в школах, особенно в средних классах, и недостаточной обеспеченностью таких занятий методическими материалами. Это подчеркивает проблему выявления особенностей практики силовой аэробики в процессе физического воспитания школьников, что критически важно для их эффективной физической подготовки.

В педагогическом эксперименте, который проходил в течение четырех месяцев (сентябрь-декабрь 2023 г.) принимали участие 2 группы девочек 5-6 классов общеобразовательной школы № 2 г. Краснодара. Экспериментальная группа (n=11 человек), тренировалась в секции силовой аэробики два раза в неделю по 40 минут. Контрольная группа (n=11 человек) занималась два раза в неделю по программе ОФП, которая основывалась на традиционных видах спорта.

Результаты исследования показали, что через четыре месяца занятий школьницы экспериментальной группы достоверно улучшили показатели скоростно-силовой выносливости при выполнении челночного бега  $9,17 \pm 0,24$  с ( $P < 0,01$ ), а их сверстницы из контрольной группы недостоверно  $9,61 \pm 0,22$  с ( $P > 0,05$ ); соответственно при выполнении бега на 30 метров до  $5,82 \pm 0,04$  с ( $P < 0,01$ ), а девочки контрольной группы до  $6,01 \pm 0,05$ , но также недостоверно ( $P > 0,05$ ); при выполнении прыжка в длину с места в экспериментальной группе результат равен – до  $145,32 \pm 1,96$  см ( $P < 0,01$ ), а школьницы контрольной группы до  $143,25 \pm 1,73$  см ( $P > 0,05$ ); в подъеме туловища из положения лежа на спине у экспериментальной группы  $-37,42 \pm 2,1$  р ( $P < 0,01$ ), в контрольной группе только до  $28,91 \pm 1,1$  р ( $P > 0,05$ ).

Таким образом, занятия силовой аэробикой позволили выявить их высокую эффективность для повышения физической подготовленности у девочек средних классов за четыре месяца, что подтверждается достоверным приростом развития всех физических качеств.

### Список литературы:

1. Баландин В.А., Давыдов О.Ю., Дворкин Л.С. Базовая физическая подготовка человека в онтогенезе: (Научно-теоретические, методические, спортивные и возрастные аспекты). Том 2. Краснодар: Неоглори, 2011. 596 с.

2. Голубева Г.Н., Дворкина Н.И., Кравчук Т.А. Анализ фитнес-трендов в России и мире / Г. Н. Голубева, // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2023. № 3(45). С. 15-19.
3. Дворкин Л.С. Спортивно-ориентированная физическая подготовка детей и подростков. Краснодар: Общество с ограниченной ответственностью «Экоинвестком», 2018. 458 с.
4. Дворкина Н.И., Дворкин Л.С., Головкин П.В. Влияние базовых силовых упражнений на физическое состояние школьников средних классов // Спорт, Человек, Здоровье: Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. С. 119-121. DOI 10.18720/SPBPU/2/id23-158.
5. Романенко Н.И., Манакова Я.А., Горбунова С.А. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 28–29 октября 2022 года. Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. С. 226-228.

УДК: 796.015

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ АКРОБАТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИНТЕГРИРОВАННЫХ ФИТНЕС ПРОГРАММ

Васильева М.Ю., Бойко Т.В.

Научный руководитель профессор Дворкина Н.И.

***Аннотация.** Содержание методики развития специальных физических качеств, базирующееся на интеграции программ фитнеса, приводит к существенным достоверным изменениям физических показателей акробатов, тренирующихся на начальном этапе.*

***Ключевые слова:** специальная физическая подготовка, девочки-акробатки, начальный этап, программы фитнеса.*

Последние годы спортивная акробатика набирает большие темпы в плане своего развития, что предъявляет высокие требования к техническому мастерству и серьезной физической подготовке спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. В большинстве научных работ отмечается важность именно начального этапа подготовки, как основного в совершенствовании физических и технических возможностей акробатов, для дальнейшего роста их спортивных результатов [1, 2]. Однако есть мнение, что традиционные средства физической подготовки спортсменов достаточно устарели и в последнее время фитнес программы все больше становятся альтернативой в избранном виде спорта [3, 4, 5, 6, 7]. Таким образом, возникает проблема – каково содержание методики развития специальных физических качеств акробатов на начальном этапе с применением интегрированных фитнес программ.

Цель исследования – разработать и обосновать содержание методики развития специальных физических качеств юных акробатов 7-8 лет начального этапа подготовки, базирующееся на интеграции программ фитнеса.

Педагогические исследования были проведены в форме констатирующего эксперимента в течение трех месяцев (октябрь-декабрь 2023 г.), в котором приняли участие юные акробатки 7-8 лет спортивной школы № 5 города Новороссийска в количестве 12 девочек.

После проведения первых контрольных испытаний, было отобрано примерно равных по исходному уровню физической подготовленности девочек акробаток 7-8 лет. Через каждые полтора месяца мы проводили контрольные испытания и сравнили эти результаты с исходными показателями.

В течении тренировочной недели в содержание экспериментальных занятий не менее трех раз в неделю по 20-25 минут была внедрена методика развития специальных физических качеств, включающая в себя интегрированные программы фитнеса. Пример содержания занятий, направленных на развитие специальных физических качеств акробаток 7-8 лет отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание методики развития специальных физических качеств акробаток 7-8 лет на начальном этапе с использованием элементов фитнеса

Средства общефизической подготовки		
Специальные физические качества	Виды упражнений	Оказанное влияние
Баланс	Упражнения на нестабильной поверхности, йога-практики, интеграционные упражнения	Синхронизируют работу всех частей тела, прорабатывают глубокие мышцы, улучшают проприорецепцию
Скоростно-силовые качества	Упражнения степ-аэробики, с собственным весом, со скакалкой, Тайбо	Повышается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мобильность суставно-связочного аппарата, тонус мускулатуры тела
Общая выносливость	Базовая и танцевальная аэробика	Укрепление мышц кардиореспираторной, мышечной системы и тонуса сосудов

Перейдем к обсуждению полученных результатов развития специальной физической подготовленности девочек 7-8 лет, занимающихся акробатикой. Итак, показатели в тесте «сгибании и разгибании рук в висе хватом сверху на низкой перекладине» у девочек акробаток 7-8 лет недостоверно улучшились через 1,5 месяца с  $7,121 \pm 0,124$  до  $7,572 \pm 0,143$  раз ( $<0,05$ ), а уже через 3 месяца с более высокой степенью достоверности – до  $7,836 \pm 0,151$  раз ( $<0,001$ ).

В тесте «подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение, лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой» на первом испытании результаты недостоверно улучшились с  $8,234 \pm 0,245$  до  $7,572 \pm 0,143$  раз ( $>0,05$ ), а через 3 месяца уже достоверно – до  $9,387 \pm 0,342$  раз ( $<0,05$ ). При выполнении теста «подъем выпрямленных ног в положение «угол» из исходного положения в висе на гимнастической стенке хватом сверху» получены следующие результаты соответственно: с  $3,476 \pm 0,073$  до  $3,732 \pm 0,086$  раз ( $<0,05$ ), до  $4,129 \pm 0,11$  раз ( $<0,001$ ).

Через полтора месяца показатели в «удерживании равновесия из исходного положения – стойка на одной ноге, другая согнута. Ее стопа касается колена опорной ноги» у девочек акробаток 7-8 лет достоверно улучшились с  $5,613 \pm 0,082$  до  $5,986 \pm 0,11$  с ( $<0,05$ ), а через 3 месяца с высокой степенью достоверности – до  $6,372 \pm 0,21$  с ( $<0,01$ ).

В тесте «мост» в первом случае зафиксирован результат с  $5,378 \pm 0,072$  до  $5,846 \pm 0,083$  с ( $<0,05$ ), то через 3 месяца он был гораздо выше – до  $6,157 \pm 0,142$  с ( $<0,001$ ).

Таким образом, по данным анализа результатов контрольных испытаний девочек-акробаток 7-8 лет в развитии специальных физических качеств через первые полтора месяца эксперимента достигли достоверного прироста по отношению к исходным результатам при  $p < 0,05$  – в трех случаях, при  $p < 0,01$  – в двух случаях, соответственно через 3 месяца – при  $p < 0,05$  в одном случае, при  $p < 0,01$  в двух случаях и при  $p < 0,001$  в двух случаях. Следовательно, содержание методики развития специальных физических качеств, базирующееся на интеграции программ фитнеса, приводит к существенным достоверным изменениям физических показателей акробаток, тренирующихся на начальном этапе, так как через три месяца педагогического эксперимента достигается 100% достоверной прирост исходных показателей специальной физической подготовки.

#### **Список литературы:**

1. Дворкин Л.С., Морозов В.И. Оптимизация тренировочных нагрузок юных спортсменов из сельской местности на основе показателя физической работоспособности (a170) // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6. № 3 (20).
2. Дворкин Л.С., Кошкин В.А., Головкин П.В. Планирование тренировочной нагрузки пауэрлифтеров 40-45 лет в подготовительном периоде // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 173-180.
3. Дворкина Н.И., Гарбуз А.В., Аллав Ж. Применение средств фитнеса у волейболисток базового уровня подготовки, направленных на развитие координационных способностей // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции 2022. С. 257-260.
4. Ладейщикова А.В. Методика развития гибкости у гимнасток 7-8 лет на основе стретчинга // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 марта 2-21 года. Том Часть 3. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. С.143-145.
5. Романенко Н.И., Харибин Д.Д. Использование средств фитнеса в физической подготовке тхэквондистов 15-16 лет // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 12-13 октября 2023 года. – Краснодар: Издательство «Экоинвест», 2023. С. 291-295.
6. Ончукова Е.И., Котлярова Ю.Г. Методика повышения физической подготовленности синхронисток 13-15 лет на основе средств фитнеса // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 5(171). С. 227-230.
7. Сударь В.В., Романенко Н.И. Использование средств фитнеса в процессе физической подготовки спортсменов 13-15 лет в академической гребле // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2021. №1. С. 220-222.

## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПЕРВОКЛАССНИЦ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ИГРОТРЕНИНГА

Волкова С.Ю., Цвелодуб А.А.

Научный руководитель доцент Трофимова О.С.

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, доказывающие эффективность использования средств фитнес-игротренинга в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста, способствующих комплексному развитию физических способностей и положительно воздействующих на психологические показатели первоклассниц.*

***Ключевые слова:** младшие школьники, первоклассницы, фитнес-игротренинг, психофизическое состояние.*

В образовательных организациях нашей страны учебный процесс в младших классах характеризуется активной умственной работой обучающихся [4]. В исследованиях многих авторов отмечено, что в связи с загруженностью и долгим нахождением обучающихся за партами, снижается их двигательная активность, вследствие чего появляются различные школьные заболевания, а также понижаются показатели их физического состояния [1, 3, 5].

В научном исследовании Н.И. Дворкиной с соавт., 2019; В.В. Сударь с соавт., 2020 отмечено, что современные школьники не выполняют и 50% от установленной нормы двигательной активности в неделю, они все больше времени проводят в гаджетах, теряя счет времени и находясь исключительно в виртуальной реальности. Вследствие данных наблюдений появляются проблемы со здоровьем [2, 6].

На сегодняшний день особо актуальными являются занятия фитнесом с использованием игрового метода. Своевременным стоит вопрос о рассмотрении возможности включения в школьную программу занятий по детскому оздоровительному фитнес-игротренингу, для обеспечения гармоничного психофизического развития детей младшего школьного возраста.

Целью исследования было разработать и экспериментально обосновать содержание занятий, направленных на повышение психофизического состояния первоклассниц средствами фитнес-игротренинга.

Четырехмесячное исследование проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Гимназия № 87 имени Героя Советского Союза Емельяна Герасименко». Первоклассницы занимались по программе физического воспитания в школе, которая включала два обязательных урока физической культуры в неделю и один секционный.

Для проведения исследования, с целью повышения эффективности процесса физического воспитания первоклассниц, было сформировано две группы – контрольная – 11 и экспериментальная – 12 школьниц. Девочки экспериментальной группы занимались в секции «Фитнес» по содержанию дополнительной образовательной программы фитнес-игротренингом. Девочки контрольной группы на секционных занятиях занимались общей и специальной физической подготовкой.

Структура экспериментального занятия фитнес-игротренингом представлена тремя частями. Подготовительная часть занятия (5-7 мин) включала: построение, приветствие, инструктаж по технике безопасности, общеразвивающие и дыхательные упражнения, игростретчинг. Далее переходили к основной части занятия, целью которой было повысить психофизическое состояние занимающихся первоклассниц. Продолжительность данной части составляла 20-25 минут. В содержание основной части экспериментальных занятий были включены тренинги, включающие в себя элементы игрофитнеса. Эти тренинги были разработаны с использованием различных методик, таких как: игро-скиппинг, игро-степ, игро-фитбол, игро-арт-фитнес, игрорелаксационный комплекс на фитболах, энимал-йога. В заключительной части (7-10 мин) реализовывали задания-тренинги и релаксационный

дыхательный тренинг. Задания тренинги помогают детям младшего школьного возраста освоить разнообразные творческие способности и развивают их двигательные умения и навыки. В конце занятия подводились итоги.

Перейдем к обсуждению результатов исследования. До начала исследования тестирование изучаемых показателей (общей и силовой выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, а также гибкости) не выявило достоверных различий, что говорит об однородности групп. По окончании исследования произошли положительные изменения в показателях физической подготовленности девочек младшего школьного возраста.

В контрольной группе у девочек были выявлены достоверные изменения в трех тестах из шести – в тестах бег 1000 м, прыжок в длину с места и наклон вперед стоя, определяющих развитие таких качеств, как общая выносливость, скоростно-силовые способности и гибкость соответственно. У первоклассниц, которые составляли экспериментальную группу, результаты всех тестов показали положительные изменения, которые были статистически значимыми ( $p < 0,05$ ). Это подтверждает, что занятия с использованием средств фитнес-игротренинга были организованы и проведены правильно.

В ходе проведения экспериментальной работы были зафиксированы положительные изменения в психологических показателях первоклассниц. В целях изучения психологического состояния обучающихся начальной школы был применён метод «Определение свойств личности», позволяющий выявить индивидуальные черты личности учеников. По результатам научного исследования, только в группе, где проводился педагогический эксперимент, произошли положительные изменения в личностных качествах девочек.

Таким образом, доказано, что разработанные экспериментальные занятия, включающие в себя средства фитнес-игротренинга, направленные на развитие физических и психологических качеств девочек младшего школьного возраста совершенствуют процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста. Они помогают достичь комплексного развития физических способностей и изменить структуру мотивации, что способствует более эффективному взаимодействию детей в обществе.

#### **Список литературы:**

1. Дворкина Н.И., Трофимова О.С., Головкин П.В. Фитнес как средство формирования здорового образа жизни студенческой молодежи // Материалы V Международной научно-практической конференции «Спорт – дорога к миру между народами» г. Москва, 15-18 октября 2019 г. С.190-193.
2. Дворкина Н.И., Трофимова О.С., Роговая В.В. Проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения и некоторые пути их решения // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. 2019. № 1. С. 179-180.
3. Маринович М.А., Трофимова О.С. Роль семейного воспитания в формировании здоровья детей дошкольного возраста // Материалов Всероссийской научно-практической конференции «Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации», Краснодар, 2023. С. 104-107.
4. Маринович М.А., Трофимова О.С. Роль фитнес-технологий в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации», Краснодар, 2022. С. 187-189.
5. Ончукова Е.И., Трофимова О.С. Использование рекреационных занятий функциональной тренировкой с учащимися 16-17 лет для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ, г. Краснодар, 2018. № 1. С. 182-183.
6. Сударь В.В., Трофимова О.С. Методика применения танцевального фитнеса в физическом воспитании девочек младших классов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. 2020. № 1. С. 201-202.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА НА ЗАНЯТИЯХ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Горбунова С.А.

Научный руководитель доцент Романенко Н.И.

*Аннотация.* В настоящее время, проблема сохранения здоровья и улучшение жизнедеятельности остаётся актуальной. В работе рассматривается целесообразность применения техник миофасциального релиза на занятиях психорегулирующей направленности, а также раскрыто понятие триггерная точка.

*Ключевые слова:* миофасциальный релиз (МФР), миофасциальная боль, снижение стресса, психорегулирующие программы.

В настоящее время, большое количество людей, посещающих физкультурно-спортивные организации, сталкиваются с синдромом миофасциальной боли (МФБ) – это распространённое нарушение, вызванное в результате возникновения триггерных точек, которые характеризуются чувствительными областями, расположенными в скелетном мышечном волокне. Причины боли, возникающей в результате таких нарушений, могут быть разнообразными, однако, чаще всего это происходит из-за повторяющегося стресса, нарушений в осанке и отсутствия правильного отдыха, после физических нагрузок. Синдром МФБ приводит к появлению дискомфорта и болезненных ощущений, что в свою очередь ведет к снижению подвижности в целом [1, 2].

Существуют несколько способов избавления от мышечных спазмов, такие как инъекционная терапия, иглоукалывание, нервно-мышечная терапия и другие, однако, результаты многочисленных исследований подтверждают, что самым оптимальным и легкодоступным способом избавления от мышечных зажимов, является использование приёмов миофасциального релиза в тренировочной программе. МФР – это массажная техника для проработки мягких тканей, благодаря которой происходит растяжение ограниченной фасциальной ткани. Некоторые приёмы, используемые в МФР, применяются в классическом виде массажа, но существенное различие между этими двумя техниками в том, что движения, выполняемые в миофасциальном релизе более медленные, давление на мышцы более глубокое, кроме того, используется статическое давление на триггерные точки, что позволяет за более короткое время избавиться от боли [3].

Низкоамплитудные движения оказывают равномерное воздействие на мягкие ткани, прогревая тем самым фасции, разрушая фиброзные спайки между слоями фасции, тем самым восстанавливая растяжимость мягких тканей. Помимо этого, существует прямая взаимосвязь между устранением боли в триггерных точках и повышением гибкости, за счет освобождения мышечной ткани из фиксированного положения, что позволяет ей двигаться без ограничений. С помощью использования техник МФР, в тренировочной программе, можно избавиться от боли, но не решить полностью проблему её возникновения. Как говорилось выше, одним из самых частых причин появления болевого синдрома является стресс, для решения данной проблемы, в оздоровительной физической культуре применяются программы психорегулирующей направленности, такие как система Пилатес, фитнес-йога, стретчинг и другие. Механизм снижения стресса за счёт выполнения упражнений заключается в том, что у людей, регулярно занимающихся программами психорегулирующей направленности значительно более высокий региональный мозговой кровоток в передней части лобных долей головного мозга, которые отвечают за способность принятия сложных решений. При хорошей циркуляции крови, в этом отделе мозга, происходит синтез гамма-аминомасляной кислоты, которая в свою очередь, влияет на снижение беспокойства и стресса [4, 5].

Таким образом, комплексное применение миофасциального релиза и психорегулирующих программ способствует снижению не только болевого синдрома и улучшению эластичности мышечной ткани при выполнении двигательных действий, но и

существенно снижает уровень стресса, который является причиной возникновения миофасциальной боли.

#### **Список литературы:**

1. Горбунова С.А., Романенко Н.И. Эффективность применения миофасциального релиза на занятиях Пилатес с женщинами первого зрелого возраста // Тезисы докладов 1 научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года. Том Часть 2. Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2023. С. 152–153.

2. Горбунова С.А., Распопова В.А. Влияние занятий системы Пилатес на психоэмоциональное состояние женщин первого зрелого возраста // Научный поиск: я начинаю путь: материалы II Международной студенческой научно-практической конференции, Минск, 27 апреля 2023 года. Минск: Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2023. С. 375-378.

3. Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2024624267 Российская Федерация. «База данных учебно-методических материалов по теме: Организация и обучение лиц второго зрелого возраста приемам миофасциального релиза и упражнений системы Пилатес»: № 2024624093: заявл. 30.09.2024: опубл. 11.10.2024 / Н. И. Романенко; заявитель ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

4. Трофимова О.С., Маринович М.А., Роговая В.В. Влияние занятий по системе Пилатес на уровень тревожности женщин второго зрелого возраста. 2019. № 1. С. 229-230.

5. Чудная Ю.А., Романенко Н.И. Использование современного оборудования в системе Пилатес // Тезисы докладов XLV науч. конф. студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 1 февр. – 31 марта 2018 г. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. Ч. 2. С. 193.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СО СВОБОДНЫМИ ОТЯГОЩЕНИЯМИ НА РАЗВИТИЕ МОЩНОСТИ БАЗОВЫХ МЫШЦ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ

Губжоков И.-Б. Х., Крупчин В.Д.  
Научный руководитель профессор Дворкин Л.С.

**Аннотация.** Для развития ягодичных мышц, ног и спины, была применена экспериментальная методика с использованием приседания со штангой на плечах 70% от максимального веса с попеременным сочетанием одноразовых (три подхода) и четырёхразовых повторений (три подхода). В том и другом случае оценка эффективности осуществлялась по мощности работы базовых мышц. Контрольная группа сверстников тренировала те же мышцы, но на тренажере. Результаты исследования показали достоверно более выраженный прирост мощности работы у подростков экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

**Ключевые слова:** подростки 13-14 лет, мощность работы базовых ягодичных мышц, ног и спины, приседание с отягощением 70% от максимального.

Как отмечают ряд ученых [1, 2], в процессе развития силы в подростковом возрасте у мальчиков наиболее успешно она растет при выполнении базовых силовых упражнений. В то же время мнения специалистов силового фитнеса и тяжелой атлетики по этому вопросу расходятся. Так в первом случае они рекомендуют для подростков использовать в основном силовые упражнения на основе тренажеров [3, 4], а другие – свободных отягощений из средств тяжелоатлетического спорта [5].

**Цель исследования.** Выявить эффективность использования занятий со свободными отягощениями – с одной стороны и тренажеров – с другой на развитие мощности базовых мышечных групп подростков 13-14 лет.

В четырехмесячном педагогическом эксперименте принимали участие две группы подростков 13-14 лет – экспериментальная (n=12) и контрольная (n=12) группа, посещавших два-три раза в неделю фитнес клуб «Proffitness» города Краснодара. В первом случае экспериментальная группа выполняла контрольное упражнение приседание со штангой на плечах 70% от максимального веса с попеременным сочетанием одноразовых (три подхода) и четырёхразовых повторений (три подхода), а контрольная группа сверстников тренировала те же мышцы, но на тренажере. В том и другом случае оценка эффективности осуществлялась по мощности работы базовых мышц. Методика расчета мощности работы при выполнении одноразового повторения приседания со штангой на плечах находилась по следующей формуле –  $N = P \times h$ , Где P – вес штанги кг, h – высота подъёма штанги в см и N – мощность работы в кгм. При четырёхкратном повторении приседания со штангой на плечах общая мощность работы рассчитывалась по следующей формуле  $N = (P \times 4) \times (h \times 4)$ .

На таблице представлены все компоненты расчета мощности работы базовых мышц подростков 13-14 лет при выполнении приседания со штангой на плечах с весом штанги 70% от максимального при одно и четырёхразовом повторении в одном подходе.

Таблица – Компоненты мощности работы базовых мышц подростков 13-14 лет

Показ. N	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	M±m исход.	M±m через 4 месяца	p	M±m исход.	M±m через 4 месяца	p
Px1, кг	63,792±5,52	86,147±6,74	<0,001	64,023±4,273	74,537±5,831	>0,05
hx1, см	0,343±0,061	0,352±0,064	>0,05	0,348±0,063	0,351±0,065	>0,05
Nx1, кгм	21,881±1,316	30,323±2,412	>0,05	21,959±1,314	26,609±1,512	<0,05
Px4, кг	255,168±19,264	344,588±25,43	<0,05	256,052±19,34	298,148±21,4	>0,05
hx4, см	1,372±0,063	1,408±0,068	>0,05	1,372±0,062	1,404±0,067	>0,05
Nx4, кгм	350,079±23,462	485,179±46,32	<0,001	351,358±22,94	418,599±29,3	>0,05

В ходе исследования было установлено, что исходные сравнительные данные всех компонентов N между испытуемыми экспериментальной и контрольной группы достоверно не отличались при  $p > 0,05$ . В то же время после четырёхмесячной тренировки в экспериментальной группе произошли достоверные изменения 70% веса штанги с  $63,792 \pm 5,52$  до  $86,147 \pm 6,74$  кг ( $p < 0,001$ ) или на 35,044%, а в контрольной группе не достоверно с  $64,023 \pm 4,273$  до  $74,537 \pm 5,831$  кг ( $p > 0,05$ ) или на 16,422%. Соответственно за четыре месяца высота (h) подъема штанги в приседании во всех случаях изменилась недостоверно при  $p > 0,05$ . В целом за четыре месяца N выросла у подростков экспериментальной группы при одноразовом повторении недостоверно с  $21,881 \pm 1,316$  до  $30,323 \pm 2,412$  кгм ( $p > 0,05$ ) а у их сверстников из контрольной группы – с  $21,959 \pm 1,314$  до  $26,609 \pm 1,512$  кгм ( $p > 0,05$ ). В то же время при выполнении четырехразовых приседаний с 70% весом штанги мощность работы у подростков экспериментальной группы достоверно увеличилась с  $350,079 \pm 23,462$  до  $485,179 \pm 46,328$  кгм ( $p < 0,001$ ) или на 38,591%, а у их сверстников из контрольной группы недостоверно – с  $351,358 \pm 22,943$  до  $418,599 \pm 29,381$  кгм ( $p > 0,05$ ) или на 19,123%.

Таким образом, результаты исследования показали, что четыре месяца тренировки приводят к достоверно выраженному приросту мощности работы у подростков 13-14 лет в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, только в случае выполнения ими четырехразового повторения в приседании (сводное отягощение) и недостоверного прироста мощности работы в условиях тренировки на тренажере.

#### **Список литературы:**

1. Дворкин Л.С., Дворкина Н.И., Прудников Д.С. Влияние специальной подготовки пауэрлифтеров 15-16 лет на уровень прироста их физических и морфофункциональных показателей // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. 2020. С. 190-193.
2. Дворкин Л.С., Головкин П.В. Влияние базовых и изолирующих упражнений на физическую подготовленность детей и подростков 12-13 лет, проживающих в сельской местности // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ, 2021. №1. Краснодар. С. 177-179.
3. Дворкин Л.С., Дворкина Н.И., Ахметов С.М., Дюшко О.И. [и др.] Теория и методика силовой подготовки детей и подростков различной спортивной специализации: монография. Краснодар: ООО «Экоинвест», 2020. 334 с.
4. Дворкина Н.И. Особенности силовой подготовки подростков в циклических и ациклических видах спорта скоростно-силового характера // Олимпийский спорт и спорт для всех. г. Казань. 2021. С. 82-84.
5. Дворкина Н.И., Караманов Ю.Г., Пронина И.А. Эффективность выполнения тяжелоатлетических упражнений в подростковом возрасте на основе изокинетической тренировки // Современные вопросы биомедицины – 2022. Том 6. №3. С. 42-46.

## ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА НА ЗАНЯТИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Засыпкина С.А., Рокотянская А.А.

Научный руководитель доцент Трофимова О.С.

***Аннотация.** В содержании работы раскрыты новые средства, используемые на занятиях с женщинами в тренажерном зале. В работе дано понятие миофасциального релиза и триггерной точки, а также раскрыты особенности механизма действия миофасциального релиза. Авторами рассматривается целесообразность применения техник миофасциального релиза в силовых тренировках с описанием специального оборудования.*

***Ключевые слова:** фитнес, миофасциальный релиз, триггерная точка, силовые нагрузки.*

В настоящее время укрепление и поддержание здоровья населения – это основная цель Министерства здравоохранения Российской Федерации. Однако, несмотря на все усилия государства в этом направлении, существует множество исследований, которые показывают ухудшение здоровья женщин в стране [3, 7].

С учетом восстановления фитнес-индустрии после пандемии, критически важным становится постоянное обновление и разнообразие предлагаемых фитнес-программ, которые должны охватывать различные эффективные и доступные виды физической активности, необходимые женщинам для поддержания хорошей физической формы [5]. Отмечено, что при занятиях силовыми нагрузками возможно появление мышечной боли. В результате человек испытывает постоянный дискомфорт во время движения и не может нормально выполнять упражнения. Изменения в миофасциальных структурах, то есть в мышечной и соединительной тканях, часто становятся причиной этих болей, что приводит к появлению неприятных ощущений и ведет к снижению подвижности в целом. Появляется синдром, называемый триггерная точка [4].

В 1981 году в США появилось понятие миофасциального релиза. В процессе изучения различных техник массажа и мануальной терапии был создан уникальный метод воздействия на миофасциальные структуры, который получил название – миофасциальный релиз.

По мнению В.И. Левкиной, Н.И. Дворкиной, 2021; О.С. Трофимовой с соавт., 2023 механизм действия миофасциального релиза основан на:

1. Применении давления: суть миофасциального релиза заключается в мягком и контролируемом надавливании на определенные участки фасциальной ткани. Это воздействие помогает снять напряжение и восстановить нормальное кровообращение в этих зонах, улучшая тем самым питание тканей и ускоряя их восстановление.

2. Растяжении и мобилизации тканей: в процессе миофасциального релиза фасция подвергается мягкому растяжению, что помогает устранить спазмы и адгезии, восстанавливая подвижность тканей и улучшая их гибкость.

3. Улучшении кровообращения и лимфообращения: воздействие на фасцию помогает улучшить циркуляцию крови и лимфы, что способствует выведению продуктов метаболизма, уменьшению отеков и воспалительных процессов.

4. Стимуляции нервных окончаний: миофасциальный релиз воздействует на проприорецепторы – нервные окончания, отвечающие за восприятие положения тела в пространстве. Это помогает улучшить контроль над движениями и снизить риск травм [2, 6].

Таким образом, миофасциальный релиз – это метод массажа, который направлен на работу с мягкими тканями. Он помогает растянуть фасциальные ткани, которые могут быть ограничены. Некоторые приёмы, которые используются в миофасциальном релизе, похожи на приёмы классического массажа. Однако есть и отличия. В технике миофасциального релиза движения выполняются медленнее, давление на мышцы более глубокое. Также используется статическое давление на триггерные точки. Это позволяет быстрее избавиться от болевых ощущений. В процессе занятий миофасциальным релизом применяется как основное, так и

дополнительное оборудование. К основному оборудованию относятся массажные роллы и мячи. От того, как устроена поверхность ролла зависит, насколько сильно и глубоко он будет массировать, насколько активно будет разгонять кровь в тканях, и поддерживать уровень увлажнённости тканей. К дополнительному оборудованию относятся мини-роллы длиной 15 см и двойные массажные мячи. Они станут отличным выбором для тех, кто испытывает проблемы со сводом стопы или страдает от болей в спине [1].

После силовой тренировки рекомендуется провести процедуру раскатки. Это поможет уменьшить болевые ощущения в мышцах, которые могут возникнуть после нагрузки. Также раскатка способствует предотвращению образования спаек и триггерных точек, улучшает кровообращение в тканях, ускоряет процесс восстановления, снижает частоту сердечных сокращений и расслабляет фасции и мышцы.

Следовательно, при разработке программ тренировок в тренажерном зале для женщин следует применять такие инструментальные методы и подходы, которые будут соответствовать их текущему уровню физической активности, содействовать физиологическим, антропометрическим и анатомическим изменениям, а также будут способствовать повышению мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой и фитнесом.

Таким образом, теоретическое обоснование использования миофасциального релиза в силовых тренировках подтверждает его эффективность в поддержании общей физической формы, снижению болевого синдрома и предотвращении травм. На сегодняшний день внедрение миофасциального релиза в силовые тренировочные программы становится стандартом не только для профессиональных спортсменов, но и для женщин, стремящихся поддерживать высокое качество жизни и физическую активность.

#### **Список литературы:**

1. Горбунова С.А., Романенко Н.И. Эффективность применения миофасциального релиза на занятиях Пилатес с женщинами первого зрелого возраста // Тезисы докладов 1 научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО, Том Часть 2. Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2023. С. 152-153.
2. Левкина В.И., Дворкина Н.И. Миофасциальный релиз как мотивация женщин первого зрелого возраста к занятиям в тренажерном зале // Материалы Международной научно-практической конференции «8. Физическая культура и спорт. Олимпийское образование», Краснодар, 2021. С. 190-191.
3. Ончукова Е.И., Трофимова О.С., Горбунова О.В. Возможности фитнес-индустрии в формировании человеческого потенциала // Материалы Международной научно-практической конференции «Трансформация социально-экономического пространства России и мира. 2020. С. 223-228.
4. Ончукова Е.И. Эффективность применения миофасциального релиза в функциональной и силовой тренировке // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5(207). С. 304-307.
5. Сударь В.В. Влияние занятий персональной фитнес-тренировкой силовой направленности на антропометрические показатели женщин первого зрелого возраста / В.В. Сударь, Н.И. Романенко // Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки», Казань, 2021. С. 287-289.
6. Трофимова О.С., Засыпкина С.А., Мазуренко Е.А. Содержательные основы силовых тренировок с элементами мфр с женщинами 36-40 лет // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». 2023. № 3 (217). С.452-455.
7. Хазова С.А., Дворкина Н.И., Ончукова Е.И., Трофимова О.С. Управленческая подготовка специалистов в сфере физической культуры и фитнеса. Издание 2-е, исправленное, дополненное. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. 108 с.

## АКТУАЛИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ПОДРОСТКАМИ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА

Иващенко Н.А.

Научный руководитель доцент Ончукова Е.И.

***Аннотация.** В работе представлен анализ литературных данных о возможности применения средств горнолыжного спорта в процессе физического воспитания подростков. На основе проведенного теоретического анализа выявлено, что занятия горными лыжами влияют на различные аспекты личности и здоровья подростков.*

***Ключевые слова:** подростковый возраст, горные лыжи, двигательная рекреация, физическое воспитание, физическая подготовленность.*

Подростковый возраст – это сложный и важный этап развития, характеризующийся интенсивными физическими, эмоциональными и социальными изменениями. В этот период особенно важно организовать активный и содержательный досуг, который будет способствовать укреплению здоровья, развитию личности и социализации [5]. Одним из эффективных способов достижения этих целей являются занятия различными видами двигательной рекреации, в том числе на основе экстремальных видов спорта.

Горные лыжи представляют собой рекреационный вид экстремального спорта, способный привлечь подростков своей динамикой, чувством свободы и связью с природой. Для подростков занятия горными лыжами дают возможность развить силу, выносливость, координационные способности, что особенно важно в период их интенсивного роста. Кроме того, данный вид рекреации помогает воспитывать такие личностные качества, как уверенность в себе, целеустремленность и стрессоустойчивость.

Занятия горными лыжами способствуют не только физическому, но и психологическому благополучию подростков. Преодоление сложных трасс, работа над своими навыками и успешное выполнение поставленных задач помогают формировать положительную самооценку и уверенность в своих силах. Также горнолыжный спорт способствует социализации, поскольку подростки учатся взаимодействовать со сверстниками, работать в команде и следовать правилам.

Введение горных лыж в программу внеурочных форм физического воспитания для подростков становится особенно актуальным в условиях роста интереса к активному отдыху и здоровому образу жизни. Это не только способ укрепления здоровья, но и средство формирования гармоничной и адаптивной личности.

Настоящая работа посвящена изучению значимости и особенностей занятий горными лыжами с подростками, а также их роли в физическом, психологическом и социальном развитии.

Цель исследования – теоретически обосновать эффективность занятий горными лыжами на психофизическое состояние подростков 15-16 лет.

Известным фактом является то обстоятельство, что различные формы двигательной активности способствуют не только повышению тренированности организма, но и обеспечивает нормализацию психологического состояния [6, 7]. Следовательно, чем интенсивнее и незауряднее форма занятий оздоровительной тренировкой, тем более положительное воздействие на психологическое состояние занимающихся подростков они будут оказывать [1, 4].

На основании вышесказанного, предполагалось, что занятия горными лыжами будут способствовать повышению и стабилизации психофизических показателей подростков 15-16 лет в преддверии итоговых экзаменационных испытаний.

Горнолыжный спорт является одним из самых популярных зимних видов спорта, который сочетает физическую активность, технические навыки и экстремальные элементы. Влияние данного вида спорта на организм человека активно изучается в различных областях

науки, включая физическую культуру, физиологию, психологию. Отдельно обсуждаются вопросы обеспечения безопасности и развития инфраструктуры при занятиях горными лыжами. В данном обзоре представлена литература, освещающая основные аспекты влияния горнолыжного спорта.

Горшкова К.Н. с соавторами подчеркивает важность общей и специальной физической подготовки, включающей развитие силы, выносливости и координации. Особое внимание уделяется тренировке мышц нижних конечностей и кора, которые играют ключевую роль в поддержании стабильности и управлении лыжами [3].

Психологические аспекты горнолыжного спорта также занимают значительное место в исследованиях. В работе Святченко П.Б. с соавторами рассматриваются вопросы мотивации подростков к занятиям горными лыжами, а также психологической подготовки к ним. Отдельное внимание уделяется преодолению страха перед падениями и травмами, которые являются неотъемлемой частью экстремальных видов спорта [2].

Для подростков-мальчиков занятия этим видом спорта имеют особую значимость, так как они способствуют физическому, психологическому и социальному развитию. Рассмотрим ключевые аспекты актуальности занятий горными лыжами для этой возрастной группы.

Подростковый возраст у мальчиков характеризуется активным ростом и развитием опорно-двигательной системы. Горные лыжи, как физически интенсивный вид двигательной активности, способствуют гармонизации физического состояния:

- Укрепление мышечного корсета. Горные лыжи развивают мышцы ног, кора и спины, что особенно важно для мальчиков в период интенсивного роста.
- Развитие координации и баланса. Умение управлять телом на высоких скоростях и сложных поверхностях помогает улучшить моторные навыки.
- Повышение общей выносливости. Горные лыжи, как аэробная нагрузка, укрепляют сердечно-сосудистую систему и улучшают работу легких.

Таким образом, занятия горными лыжами способствуют укреплению здоровья и развитию физической силы, что особенно актуально для мальчиков, у которых часто наблюдается избыток энергии и потребность в движении.

Горные лыжи оказывают положительное влияние на психическое состояние подростков:

- Уверенность в себе. Освоение сложных трасс и преодоление страха перед спуском развивают уверенность в своих силах.
- Регуляция эмоционального состояния. Активный отдых на природе и физическая активность способствуют снижению уровня стресса и улучшению настроения.
- Формирование стрессоустойчивости. Ситуации, требующие быстрой реакции и концентрации, помогают подросткам лучше справляться с трудностями в жизни.

Занятия горными лыжами способствуют развитию эмоциональной стабильности и самоконтроля, что особенно важно в подростковый период, когда уровень эмоциональной нестабильности может быть повышен.

Горные лыжи имеют высокий социальный потенциал, так как способствуют установлению межличностных связей и укреплению дружбы.

Занятия горными лыжами создают условия для социальной адаптации подростков, что особенно актуально для мальчиков, склонных к поиску авторитета и самоутверждению.

Подростковый возраст является критическим периодом для формирования поведенческих привычек. Горные лыжи играют важную роль в профилактике вредных привычек и укреплении здорового образа жизни.

Горнолыжный спорт является многосторонней темой для исследования, охватывающей широкий спектр вопросов – от физиологических, педагогических и психологических до экономических и экологических. Развитие литературы в этой области продолжает углублять понимание всех аспектов данного вида спорта, способствуя его популяризации и безопасному развитию.

Занятия горными лыжами имеют высокую актуальность для подростков мальчиков, так как они повышают эффективность процесса физической подготовленности, способствуют

психологическому благополучию и социализации, а также укрепляют адаптационные возможности и формируют устойчивость к стрессовым факторам. Это не только вид двигательной активности, но и мощный воспитательный инструмент, помогающий мальчикам гармонично развиваться в сложный подростковый период.

### **Список литературы:**

1. Белобородова А.Н., Ончукова Е.И. Особенности влияния рекреационных занятий баскетболом на школьников-подростков / А. Н. Белобородова, // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2018 года. Том Часть 2. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. С. 159-160.

2. Святченко П.Б., Зиновьев А.А., Надыршина М.Ю., Смирнов А.С. К вопросу занятий горнолыжным спортом в рамках физкультурно-оздоровительных технологий // Наукосфера. 2020. № 10-2. С. 19-22.

3. Горшкова К.Н., Рогожников М.А., Батулин А.Е., Яковлев Ю.В. Лыжный спорт как фактор улучшения физической подготовленности и повышения мотивации к занятиям зимними видами спорта // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта: межвузовский сборник научно-методических работ / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург: Политех-Пресс, 2020. С. 56-60.

4. Ончукова Е.И., Гердт В.А., Честнова И.И. Эффективность применения занятий джампинг-фитнесом на оптимизацию психического состояния мальчиков-подростков // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. С. 493-498.

5. Хазова С.А., Дворкина Н.И., Трофимова О.С. [и др.]. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников (в аспекте личностного развития). Издание 2-е, исправленное и дополненное. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. 184 с.

6. Сударь В.В. Особенности предоставления фитнес-услуг для молодежи в городской среде // Гуманитарные науки и естествознание: проблемы, идеи, инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чистополь, 27 сентября 2019 года. Чистополь: ООО Полиграфическая Компания «Астор и Я», 2019. С. 150-153.

7. Трофимова О.С., Фоменко В.В., Маринович М.А. Организация и содержание физкультурно-оздоровительных занятий старшеклассников, имеющих вредные привычки // Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. № 33. С. 80-83.

## КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ АКВАФИТНЕСА

Каминский А.А., Попова Э.С.

Научный руководитель доцент Романенко Н.И.

**Аннотация.** В статье обосновано влияние занятий аквафитнесом на основе использования акваэробики и аквафитнеса на физическое развитие женщин 25-30 лет, а именно снижение индекса Кетле, жировой массы тела и висцерального жира и повышение мышечной массы тела, кистевой динамометрии ведущей руки, жизненной емкости легких и экскурсии грудной клетки.

**Ключевые слова:** аквафитнес, акваэробика, аквафитнес, физическое развитие, женщины 25-30 лет.

**Актуальность.** Здоровье женщин особенно первого зрелого возраста, выполняющих различные функции, в том числе репродуктивные, воспитательные, трудовые и другие является социально значимым, так как отражает развитие общества в целом. Однако по результатам медицинской экспертизы уже в первом периоде зрелого возраста у женщин выявлена избыточная масса тела, нарушения опорно-двигательного аппарата, заболевания суставов, повышение артериального давления и др. [1, 3, 6]. В связи с этим важен поиск инновационных средств физической культуры для коррекции физического состояния женщин. Как показывает анализ научно-методической литературы и собственные наблюдения одним из перспективных направлений является аквафитнес, отличающийся гравитационной разгрузкой опорно-двигательного аппарата, закаливающим эффектом, положительным влиянием на функционирование различных систем организма [2, 4, 5, 7].

**Цель исследования** – выявить влияние занятий аквафитнесом на физическое развитие женщин 25-30 лет.

Исследование проводилось в городе Краснодаре в фитнес-клубе «Kinext» в нем приняли участие 20 женщин 25-30 лет, которых поделили на 2 равные группы. Контрольная группа занималась оздоровительным плаванием, экспериментальная группа – аквафитнесом. Обе группы женщин занимались 3 раза в неделю по 45 минут в течение 6 месяцев.

В занятия аквафитнесом входили:

- акваэробика на глубокой воде с поддерживающим оборудованием в виде аква-поясов, нудл, плавающих аква-гантелей и увеличивающим сопротивлением – аква-перчатки, аква-флипперы, направленной на развитие общей и силовой выносливости – 2 раза в неделю;
- занятия на аквафитнесах: аэробных – аквастеппер, гребной и вращающийся тренажер и силовых на мышцы рук, спины, пресса – 1 раз в неделю.

**Методы исследования.** Для выявления эффективности занятий аквафитнесом использовались следующие методы: антропометрия – индекс Кетле, биоимпедансный анализ – жировая масса тела, висцеральный жир, мышечная масса тела, физиметрия – кистевая динамометрия, жизненная емкость легких, экскурсия грудной клетки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При первичном обследовании у женщин выявлен избыточный вес тела, низкие значения ЖЕЛ, силы кисти ведущей руки и экскурсии грудной клетки.

После внедрения экспериментальной методики на основе средств аквафитнеса через 6 месяцев обнаружено достоверное преимущество экспериментальной группы по всем исследуемым тестам.

Достоверно с точностью до 1% снизился индекс Кетле и составил  $25,1 \pm 0,9$  кг/м<sup>2</sup>, что соответствует норме для среднестатистического человека (таблица).

Таблица – Показатели физического развития женщин 25-30 лет

Тесты	Экспериментальная группа (n=10)			Контрольная группа (n=10)			P
	исходные	итоговые	P	исходные	итоговые	P	
	M±m	M±m		M±m	M±m		
Индекс Кетле (кг/м <sup>2</sup> )	32,9±1,7	25,1±0,9	<0,01	31,2±1,5	28,5±1,1	>0,05	<0,05
Жировая масса тела (%)	33,3±0,7	24,5±1,1	<0,001	32,1±0,9	28,5±0,8	<0,05	<0,05
Висцеральный жир (%)	7,5±0,9	3,4±0,8	<0,01	7,9±1,5	4,4±0,9	<0,05	>0,05
Мышечная масса тела (%)	38,3±0,8	42,4±0,5	<0,05	39,5±1,5	40,4±0,9	>0,05	>0,05
ЖЕЛ (мл)	2930±10,9	3380±9,1	<0,001	2980±11,3	3260±9,9	>0,05	<0,001
Кистевая динамометрия (кг)	26,7±1,8	33,8±0,3	<0,01	27,5±1,8	30,4±1,3	>0,05	<0,05
Экскурсия грудной клетки (см)	3,1±0,9	5,5±0,4	<0,05	3,3±0,9	4,9±0,9	>0,05	>0,05

С достоверностью различий 1-0,1% уменьшились показатели жировой массы тела с 33,3±0,7 до 24,5±1,1 % и висцерального жира с 7,5±0,9 до 3,4±0,8 %. А вот мышечная масса наоборот увеличилась с 38,3±0,8 до 42,4±0,5 % и повысились значения кистевой динамометрии ведущей руки с 26,7±1,8 до 33,8±0,3 кг.

Под влиянием занятий аквафитнесом увеличились показатели жизненной емкости легких с 2930±10,9 до 3380±9,1 мл, значения экскурсии грудной клетки с 3,1±0,9 до 5,5±0,4 см, которые отражают функциональное состояние дыхательного аппарата в целом.

В контрольной группе наблюдалась положительная динамика по всем тестам, однако достоверными оказались только мышечная масса тела и ЖЕЛ.

Обнаружены межгрупповые различия в показателях индекса Кетле, жировой массы тела, ЖЕЛ, кистевой динамометрии ведущей руки.

По окончании эксперимента был проведен сравнительный анализ относительного прироста. Наибольший относительный прирост обнаружен в экскурсии грудной клетки и составил 77,4%, на втором месте снижение висцерального жира – 54,6% и на третьем уменьшение жировой массы тела – 26,4% (рисунок).



Рисунок – Относительный прирост показателей физического развития женщин 25-30 лет  
Примечание: 1 – индекс Кетле, 2 – жировая масса тела, 3 – жир висцеральный, 4 – мышечная масса тела, 5 – ЖЕЛ, 6 – кистевая динамометрия, 7 – ЭГК.

**Выводы.** Таким образом, анализ проведенного исследования наглядно доказывает эффективное влияние занятий аквафитнесом на основе акваэробики и акватренажеров на физическое развитие, а именно снижение индекса Кетле, жировой массы тела и висцерального жира и повышение мышечной массы тела, кистевой динамометрии ведущей руки, жизненной емкости легких и экскурсии грудной клетки.

#### **Список литературы:**

1. Манакова, Я. А. Влияние занятий аквафлэт на физическую подготовленность женщин 25-30 лет / Я. А. Манакова, Д. А. Савенко // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: Сборник статей VII Международной научно-практической конференции, Пенза, 15–16 июля 2024 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2024. – С. 130-134.

2. Маринович М.А. Акваэробика как технология сохранения и стимулирования здоровья / М.А. Маринович, М.А. Картамышева // Право, история, педагогика и современность. Сборник статей IV Международной научно-практической конференции. – Пенза. – 2023. – С. 166-169.

3. Ончукова Е. И. Рекреационная и реабилитационная деятельность различных групп населения. Краснодар: ООО «Экоинвест», 2017. 86 с.

4. Романенко, Н. И. Влияние занятий аквафитнесом на физическое развитие женщин 25-30 лет / Н. И. Романенко, А. А. Каминский, Л. А. Бесчастных // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в водных видах спорта: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 03 мая 2024 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 246-249.

5. Романенко, Н. И. Программа занятий на основе оздоровительной аэробики с женщинами 25-35 лет / Н. И. Романенко, Л. А. Бесчастных, Э. С. Попова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 210-212.

6. Сударь, В. В. Использование средств акваэробики для улучшения функционального состояния женщин пожилого возраста / В. В. Сударь, А. А. Шембелиди // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 25 апреля 2024 года. – Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2024. – С. 169-172.

7. Шарина, Л. С. Мотивация женщин первого зрелого возраста к занятиям фитнесом / Л. С. Шарина, Н. И. Романенко // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 10 февраля – 23 2017 года / Редколлегия: Г.Д. Алексанянц и [и др.]. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2017. – С. 134-136.

## ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К МЕТОДИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ЙОГОЙ С ЖЕНЩИНАМИ 50-55 ЛЕТ

Карпенко Л.О.

Научный руководитель доцент Романенко Н.И.

*Аннотация.* В статье дается характеристика фитнес-йоги и рассматриваются практические аспекты использования асан в физической подготовке женщин 50-55 лет. Описаны требования, предъявляемые к методике проведения занятий по фитнес-йоге с женщинами второго зрелого возраста.

*Ключевые слова:* фитнес-йога, женщины 50-55 лет, методика, асаны.

В современных условиях развития общества, особое значение приобретают вопросы сохранения должного уровня физического и психического здоровья, возрастной трудоспособности, а также достижения активного долголетия женщин. Однако исследования многих авторов свидетельствуют об устойчивой тенденции к снижению состояния здоровья женщин второго зрелого возраста и их мотивации к занятиям физической культурой [1, 3, 6]. Также известно, что регулярное и эффективное использование средств оздоровительной физической культуры в повседневной жизни данного контингента может приостановить этот процесс. В настоящее время фитнес-йога является одним из наиболее востребованных средств фитнеса и представляет собой упрощенный вариант традиционной йоги [2, 4, 5]. В основу фитнес-йоги легли статические асаны, которые соединяются между собой динамическими виньясами, а также ряд дыхательных упражнений пранаямы используемых в хатха-йоге. Отличительной чертой является простота и доступность применяемых поз, которые оказывают профилактический и психотерапевтический эффекты, воздействуя на центральную нервную систему, а через нее на работу сердца, органов кровообращения, дыхания и весь двигательный аппарат. Главной целью занятий фитнес-йогой является укрепление мышц тела, повышение гибкости, снятие психоэмоционального напряжения через техники дыхания и расслабления. Это и актуализирует необходимость и целесообразность комплексного изучения проблемных вопросов по содержанию, направленности программы занятий фитнес-йогой с женщинами 50-55 лет.

Цель исследования: разработать основные требования к методике проведения занятий фитнес-йогой с женщинами 50-55 лет.

Как показывает анализ проведенных исследований у женщин в возрасте 50-55 лет происходят существенные гормональные изменения, возникает риск развития остеопороза, уменьшается прочность и эластичность связочного аппарата, ослабление дыхательной мускулатуры, нарушается газообмен в тканях [1, 7].

На этом основании были сформулированы основные требования к методике проведения занятий с использованием средств фитнес-йоги. Эти занятия должны обеспечивать:

- восстановление утерянного уровня функционирования основных, жизненно важных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной), вследствие малоподвижного образа жизни и возрастных изменений;
- развитие основных физических качеств (силы, гибкости и координации);
- профилактика заболеваний, вызванных возрастными изменениями в организме;
- повышение подвижности позвоночника и суставов;
- улучшение настроения и самочувствия;
- снижение стрессов;
- повышение концентрации внимания, создание ощущения психического равновесия, спокойствия и морального удовлетворения;
- устранение физических напряжений;
- снятие умственных стрессов.

В соответствии с разработанными требованиями предлагается следующая структура физкультурно-оздоровительного занятия. Занятие фитнес-йогой с женщинами 50-55 лет необходимо начинать с разминки, в которую включаются упражнения суставной гимнастики с целью разработки суставов, сухожилий и связок для подготовки организма к предстоящей работе в основной части занятия.

Основная часть занятий должна быть поделена на 2 блока:

Первый блок направлен на улучшение деятельности систем кровообращения, дыхательной и нервно-мышечной и состоит из 8-10 асан, способствующих тонизации мышц и развитию гибкости.

Во втором блоке используются асаны для укрепления опорно-двигательного аппарата, формирования правильной осанки. Это могут быть облегченные варианты выполнения таких асан как: уткатасана, уттанасана, вирабхадрасана I, эка-пада-раджакапотасана, адхо-мукхашванасана и другие, которые благотворно влияют на развитие физиологических изгибов позвоночника (шейного и поясничного лордозов, грудного и крестцово-копчикового кифозов).

При подборе асан следует учитывать, что каждая поза выполняется из пяти исходных положений:

1. положение стоя, опора на ступни ног (позы стула, наклона вперед стоя, короля танцоров, воина I, интенсивного бокового вытяжения, наклона с широко разведенными ногами, собаки, смотрящей вниз),
2. положение сидя, опора на основание таза (позы голубя, коровы),
3. положение стоя, опора на колени, голени и верхнюю часть стопы (позы ребенка, верблюда),
4. положение лежа на спине, опора на заднюю поверхность тела (обратное скручивание, позы рыбы, лука),
5. положение лежа на животе, опора на переднюю поверхность тела (позы кобры, собаки, смотрящей вверх).

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и техники релаксации для расслабления.

При выполнении асан и динамических виньяс особое внимание уделяется дыханию. Статическая поза удерживается минимум на 3-4 дыхательных цикла, что позволяет женщинам постепенно привыкнуть к позиции, а переход (виньяса) осуществляется в ритме вдоха и выдоха.

При выполнении поз необходимо следить за вытяжением позвоночника и всего тела. При скручиваниях взгляд направляется в сторону скручивания. В обратных позах не рекомендуется запрокидывать голову назад. При болевых ощущениях упражнения не выполняются или используются легкие варианты асан. В позах релаксации для получения полноценного эффекта, занимающиеся должны максимально расслабиться.

Главным критерием эффективности занятия будет являться показатель уровня здоровья и его компоненты: функциональное состояние отдельных систем организма; уровень развития физических качеств, заболеваемость.

### **Список литературы:**

1. Дворкина, Н.И. Влияние занятий хатха-йогой на функциональное состояние женщин второго зрелого возраста / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, Г. Шапошников // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 165-166.
2. Кудяшева, А.Н Влияние занятий аэройогой на физическую подготовленность девушек 20-25 лет / А. Н. Кудяшева, Н. И. Романенко, А. И. Назаренко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 215-218.
3. Олейник, Е. В. Мотивация женщин 45-55 лет к занятиям хатха-йогой / Е. В. Олейник // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2020 года /

Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 3. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 202.

4. Романенко, Н. И. Фитнес-йога в физкультурно-оздоровительных центрах / Н. И. Романенко, М.Ю. Столярова // Тезисы докладов XXXV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 10 января – 01 2008 года / Федеральное агентство по физической культуре и спорту; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Том Часть I. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2008. – С. 108-109.

5. Романенко, Н. И. Влияние занятий парной йогой на физическую подготовленность лиц первого зрелого возраста / Н. И. Романенко, С. А. Горбунова, Д. В. Черняк // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 198-200.

6. Трофимова, О. С. Влияние занятий фитнес-йогой на физическое состояние женщин 30-35-летнего возраста / О. С. Трофимова, Е. И. Ончукова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 3. – С. 55-58.

7. Филимонова, О. С. Особенности влияния занятий фитнес-йогой на физическое состояние женщин 25-35 лет / О. С. Филимонова, Н. И. Романенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 1. – С. 49-51.

## ПИЛАТЕС КАК СОВРЕМЕННЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Коваль А.А., Маркова А.А.

Научный руководитель старший преподаватель Маринович М.А.

***Аннотация.** Статья посвящена анализу значимости занятий пилатесом для женщин зрелого возраста в контексте сохранения их физического и психоэмоционального здоровья. Проанализированы работы российских учёных, демонстрирующие эффективность пилатеса в укреплении опорно-двигательного аппарата, снижении уровня тревожности и улучшении эмоционального состояния. В статье подчёркивается универсальность и безопасность пилатеса, а также его роль в нормализации обменных процессов и повышении качества жизни женщин.*

***Ключевые слова:** пилатес, женщины зрелого возраста, здоровье, физическая активность.*

На сегодняшний день женщинам зрелого возраста предстоит выполнение множества важных общественно-экономических и социокультурных задач. Они играют ключевую роль в различных аспектах жизни общества, включая семью, профессиональную деятельность и общественную активность. Именно поэтому сохранение и поддержание здоровья, а также повышение работоспособности данного контингента является необходимым условием для устойчивого развития современного общества [2].

С возрастом женщины сталкиваются с целым рядом изменений, включая снижение мышечного тонуса, замедление обмена веществ, увеличение риска хронических заболеваний, что требует применения современных подходов к оздоровлению. В этой связи особую актуальность приобретает система пилатес как один из эффективных методов физической культуры.

Пилатес в последние годы продолжает набирать популярность как среди профессионалов фитнес-индустрии, так и среди широкой аудитории. Согласно отчетам платформы ClassPass, в 2024 году пилатес стал самым популярным видом тренировок, с увеличением спроса на 84% по сравнению с предыдущим годом. Это объясняется его низкоинтенсивным характером, который подходит людям с разным уровнем физической подготовки, и способностью улучшать гибкость, осанку и общий физический тонус.

В России, по данным аналитического сервиса «1С: Фитнес-клубы», пилатес входит в тройку наиболее популярных фитнес-направлений. В 2023 году наблюдался рост числа специализированных студий, предлагающих программы пилатеса, что свидетельствует о возрастающем интересе к этому направлению как к безопасному и эффективному способу поддержания здоровья.

Вопросы физического здоровья и эмоционального благополучия женщин зрелого возраста активно изучаются в отечественной научной литературе. В исследованиях Ончуковой Е.И. (2024) показано, что регулярные занятия физической культурой, включая пилатес, способствуют улучшению функционирования сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Автор подчеркивает, что адаптированные программы тренировок для женщин зрелого возраста помогают замедлить возрастные изменения и сохранить высокое качество жизни [3].

В работе Трофимовой О.С. и Маринович М.А. (2019) акцент сделан на психоэмоциональном воздействии физических упражнений. Исследователи отмечают, что пилатес оказывает положительное влияние на уровень тревожности и депрессии за счёт сочетания плавных движений и концентрации внимания. Авторы отмечают, что регулярные занятия данной системой способствуют снижению стресса, улучшению эмоциональной устойчивости и повышению общей удовлетворённости жизнью [5].

Согласно данным исследования Романенко Н.И. и Чудной Ю.А. (2018), система пилатес является одной из наиболее подходящих форм физической активности для женщин зрелого возраста. В своей работе они отмечают, что плавные и размеренные движения, характерные для пилатеса, обеспечивают безопасное воздействие на суставы и позвоночник. Оборудование, используемое в пилатесе, такое как реформеры, тренажёры и кольца, помогает поддерживать правильную осанку, улучшать гибкость и укреплять мышцы без излишней нагрузки на суставы, что особенно важно для людей для данной возрастной группы [6].

Важный вклад в развитие теории и методологии занятий физической культурой внесли исследования Н.И. Дворкиной и Трофимовой О.С. (2024). Авторы указывают, что использование систематизированных программ тренировок, таких как пилатес, позволяет не только улучшить физическую форму, но и способствует поддержанию когнитивных функций, что имеет огромное значение для предотвращения возрастных изменений в работе мозга [1].

Таким образом, работы российских ученых подтверждают высокую эффективность занятий пилатесом в решении возрастных проблем женщин. Эти исследования акцентируют внимание на комплексном подходе, который включает укрепление физического здоровья, улучшение психоэмоционального состояния и повышение уровня жизни.

Пилатес представляет собой фитнес-направление, которое идеально подходит для женщин зрелого возраста благодаря своей универсальности и щадящему воздействию на организм. Нагрузка на занятиях равномерно распределяется на проработку каждой мышцы тела. В отличие от традиционных тренировок, упражнения выполняются плавно, в размеренном темпе, что снижает риск травм и позволяет минимизировать нагрузку на суставы [4].

Эффективность занятий достигается за счёт выполнения упражнений с акцентом на мышечное напряжение в условиях максимального вытяжения. Это способствует улучшению гибкости, укреплению мышечного корсета и снятию мышечных зажимов. Важно отметить, что пилатес оказывает комплексное воздействие на организм. Помимо укрепления мышц, тренировки благотворно влияют на осанку, уменьшают напряжение в позвоночнике и суставах, что особенно актуально для женщин, ведущих преимущественно сидячий образ жизни.

Занятия включают элементы правильного дыхания и концентрации, что способствует снижению уровня стресса, уменьшению тревожности и нервного напряжения. Эти аспекты особенно важны для женщин, которые часто испытывают психоэмоциональные нагрузки [5]. Помимо этого, пилатес улучшает функционирование внутренних органов, нормализует обмен веществ и повышает общий уровень энергии.

Таким образом, включение системы пилатес в программу оздоровительных мероприятий для женщин зрелого возраста является обоснованным и эффективным решением. Исследования российских ученых подтверждают значимость этого подхода в поддержании физического и психического здоровья, продлении активного долголетия и обеспечении высокого качества жизни. Регулярные занятия пилатесом помогают гармонично развивать тело и ум, способствуют улучшению эмоционального состояния, концентрации и самоконтроля, что делает эту систему незаменимой в комплексной реабилитации и профилактике возрастных изменений.

#### **Список литературы:**

1. Дворкина, Н. И. Актуализация современных направлений оздоровительных тренировок для женщин в фитнес-индустрии / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 216-218.

2. Маринович, М. А. Индивидуальный подход к занятиям по системе пилатес с женщинами второго зрелого возраста с учетом мотивации / М. А. Маринович // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта: I Международная российско-белорусская научно-практическая конференция для молодых ученых, аспирантов,

магистрантов и студентов, Воронеж, 27–28 февраля 2020 года. – Воронеж: Издательство «РИТМ», 2020. – С. 427-431.

3. Ончукова, Е. И. К вопросу о мотивации занятий фитнесом с работающими женщинами 21-30 лет / Е. И. Ончукова, Т. В. Радченко, А. И. Херсонюк // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 25 апреля 2024 года. – Краснодар: ФГБОУ ВО «КГУФКСТ», 2024. – С. 140-144.

4. Сударь, В. В. Влияние групповых занятий фитнесом на физическое состояние женщин второго периода зрелого возраста / В. В. Сударь, Л. С. Комнатная // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 217-219.

5. Трофимова, О. С. Влияние занятий по системе Пилатес на уровень тревожности женщин второго зрелого возраста / О. С. Трофимова, М. А. Маринович, В. В. Роговая // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 229-230.

6. Чудная, Ю. А. Использование современного оборудования в системе Пилатес / Ю. А. Чудная, Н. И. Романенко // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2018 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 193.

**ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА МУЖЧИН 21-25 ЛЕТ  
В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**

**Кокосьян В.А.**

**Научный руководитель старший преподаватель Головки П.В.**

*Аннотация.* В работе рассматриваются основные компоненты построения тренировочных занятий в условиях тренажерного зала, в зависимости от физической подготовленности, антропометрических данных и целей занимающихся. Подчеркивается важность комплексного подхода к тренировкам в контексте оптимизации тренировочного процесса мужчин 21-25 лет.

*Ключевые слова:* тренажерный зал, физическая подготовленность, силовая тренировка.

На сегодняшний день тренировочный процесс в условиях тренажерного зала, среди мужчин первого зрелого возраста представляется как многофакторная структура, в рамках которой рассматриваются не только биологические и физические характеристики, но также и ряд психологических аспектов, позволяющих позиционировать данный процесс как специфически сложно - устроенную систему [2].

В данном возрастном периоде, секреция гормонов может достигать пиковых значений, обеспечивая оптимальное проявление силовых возможностей при определённой двигательной деятельности. Специалисты отмечают, что у мужчин наблюдаются специфические физиологические характеристики, которые, будучи учтёнными, способны значительно повлиять на эффективность тренировочного процесса. Так как уровень тестостерона, способен достигать высоких референтных значений, работа в высокоинтенсивном режиме с отягощениями позволяет использовать анаболические стимулы для гипертрофии мышечной ткани, которые, в свою очередь, приводят к заметным результатам в рекомпозиции тела [3].

Важным для исследования является положение о том, что у многих занимающихся конституция тела имеет эктоморфный, мезоморфный и эндоморфный типы, поэтому для каждого индивида необходимо адаптировать тренировочные программы в зависимости от морфологических особенностей, что требует более глубокого подхода в построении тренировочных занятий. Особое значение в свете последних направлений исследований приобретает проблема о недостаточной гибкости и подвижности суставов, среди начинающих атлетов, что ставит во главу угла вопрос включения в тренировочный процесс специальных комплексов упражнений для выработки оптимальной свободы движения, как необходимого элемента в достижении желаемых результатов [2].

Нельзя не отметить, что при кажущейся многоаспектности, особую роль отводят уровню мотивации и восприятию личных достижений, иногда превышающих влияние, по отношению к физическим данным. Понимание своих мотивов, включая достижение конкретных целей, улучшение состояния здоровья или стремление к социальной интеграции, непосредственно влияет на уровень приверженности к запланированным тренировкам силовой направленности в условиях тренажерного зала, на долгосрочный период [1].

Таким образом, учитывая все выше перечисленное, можно утверждать, что разработка структурированной и адаптивной программы тренировок, которая, объединяет ряд физических и психологических и физиологических аспектов, будет содействовать повышению эффективности занятий в тренажерном зале для мужчин в возрасте 21-25 лет.

**Список литературы:**

1. Дворкин, Л. С. Влияние силовых занятий с использованием шагов на развитие общей физической подготовленности юношей 17-18 лет / Л. С. Дворкин, Е. Г. Никонов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 189-190.

2. Дворкин, Л. С. Формирование физических и нравственно-волевых качеств у юношей профильного вуза на основе занятий силовым фитнесом / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, П. В. Головки // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. С. 15-17.

3. Федякин, А. А. Методика применения силовых тренажеров в процессе оздоровительных занятий с мужчинами зрелого возраста / А.А. Федякин, Ж. Г. Коржав, Л.К. Федякина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2012. №4 (109).

УДК: 796.015.4

**УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКОЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ  
НА ОСНОВЕ СОПРЯЖЕННОГО СОЧЕТАНИЯ ИЗОКИНЕТИЧЕСКОГО  
И ДИНАМИЧЕСКОГО РЕЖИМОВ В РЫВКЕ**

**Крупчин В.Д., Губжоков И.-Б.Х.**

**Научный руководитель профессор Дворкин Л.С.**

***Аннотация.** Использовано устройство для выполнения рывка у спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой с целью снижения боязни во время подъема штанги больших и максимальных весов и достижения более высоких результатов. При помощи изокинетического режима устройство позволяет оказывать дозированную помощь атлету выполнять упражнение, начиная с первой до шестой фазы, через два месяца тренировок был достигнут высокий прирост абсолютных и относительных спортивных результатов.*

***Ключевые слова:** изокинетический и динамический режимы, устройство, подъем штанги в рывке, подростки.*

Известно, что работа скелетных мышц выполняется в концентрическом (преодолевающем), эксцентрическом (уступающем) и изометрическом режимах. Однако, по данным ряда авторов, эффективность использования этих режимов для развития силы мышц значительно возрастает при условии их сопряженного сочетания с изокинетическим режимом [1, 2, 4]. В то же время, как правило, при подъеме штанги больших весов у молодых атлетов возникает такой отрицательный психологический фактор как «боязнь веса», неуверенность в своих силах и как следствие этого нарушения техники выполнения соревновательных упражнений [5]. Поэтому именно в этом возрастном периоде следует тренеру настойчиво влиять на сознание молодого атлета, мотивируя его стремление сознательно учиться устранять наличие у них отрицательных психологических факторов в условиях сопряженной взаимосвязи изокинетического и динамического режимов работы [3, 6].

***Цель исследования.** Обосновать эффективность управления тренировочной нагрузкой при подъеме штанги в рывке в подростковом возрасте на основе сопряженного сочетания изокинетического и динамического режимов двигаемого действия.*

В исследовании принимали участие две группы молодых спортсменов подростков по 8 человек в каждой (экспериментальная и контрольная). В течение восьми недель первая группа тренировалась в рывке штанги двумя руками с нагрузкой 70, 80 и 90% от максимального, но при помощи устройства реально на весе штанги 50, 60 и 70% от максимального, которое облегчает вес штанги соответственно на первых двух тренировочных занятиях на 20% (первые две недели), на третьем и четвертом занятии на 10% (третья и четвертая неделя), на пятом и шестом занятии на 5% (пятая и седьмая неделя) и без помощи устройства седьмом и восьмом занятии (восьмая неделя). Контрольная группа тренировалась без помощи устройства. Контрольное тестирование проводилось только в начале и в конце двухмесячного эксперимента. Использовано устройство для тренировки молодых тяжелоатлетов в рывке, содержащее электродвигатель постоянного тока, который соединен с валом и два канатоведущих шкива с закрепленными с грифом штанги. Молодой спортсмен выполняет упражнение, когда ему оказывается дозированная реальная помощь во всех фазах выполнения рывка, позволяя максимально уменьшить влияние отрицательного психологического фактора «боязни веса», неуверенности в своих силах.

На первом тестировании средние максимальные результаты при выведении рывка достоверно не отличались у молодых тяжелоатлетов двух групп при  $p > 0,05$ . Однако уже через два месяца результаты в рывке в экспериментальной группе молодых тяжелоатлетов достоверно возросли с  $48,923 \pm 1,125$  до  $53,152 \pm 1,254$  кг ( $p < 0,05$ ), а у спортсменов контрольной группы – с  $49,251 \pm 1,271$  до  $51,034 \pm 1,123$  кг ( $p > 0,05$ ). Если, в экспериментальной группе относительные показатели прироста в рывке за два месяца тренировочных занятий с помощью устройства увеличились на 8,844%, то в контрольной группе только на 3,620%. На первом

испытании относительные различия между двумя группами составляли 0,67% в пользу контрольной группы, а через два месяца – 4,15% возросли в пользу спортсменов экспериментальной группы.

Таким образом, тренировочные занятия в рывке на основе сопряженного сочетания при помощи устройства изокинетического и динамического режимов позволяют за два месяца эксперимента достигнуть достоверного эффекта в приросте абсолютных и относительных спортивных результатов прироста показателей по сравнению с традиционными методами.

#### **Список литературы:**

1. Дворкин, Л. С. Оптимизация тренировочных нагрузок юных спортсменов из сельской местности на основе показателя физической работоспособности (a170) /Л. С. Дворкин, В. И. Морозов// Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6. № 3 (20).

2. Дворкин, Л. С. Теория и методика силовой подготовки детей и подростков различной спортивной специализации: монография / Л. С. Дворкин, Н. И. Дворкина, С. М. Ахметов, О. И. Дюшко [и др.]. – Краснодар: ООО «Экоинвест», 2020. – 334 с.

3. Дворкин, Л. С. Влияние базовых силовых упражнений на физическое состояние школьников средних классов / Л. С. Дворкин, Н. И. Дворкина, П. В. Головкин // В сборнике: Спорт, Человек, Здоровье. Материалы XI Международного Конгресса. Под редакцией С.И. Петрова. Санкт-Петербург, 2023. С. 119-121.

4. Дворкин, Л. С. Устройство для тренировки спортсменов, (патент 83930).

5. Дворкина, Н. И. Эффективность выполнения тяжелоатлетических упражнений в подростковом возрасте на основе изокинетической тренировки / Н. И. Дворкина, Ю. Г. Караманов, И. А. Пронина // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 3(20).

6. Черкесов, Ю. Т. Устройство для тренировки штангистов, (патент 1388064).

## РОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПСИХОМОТОРНОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Куча А.В.

Научный руководитель старший преподаватель Маринович М.А.

***Аннотация.** Статья посвящена важности развития координации движений и мелкой моторики у детей дошкольного возраста, а также последствиям недостаточного внимания к этим аспектам в образовательной практике. В работе рассматривается связь координации и мелкой моторики с психомоторным, социальным и эмоциональным развитием ребенка. Подчеркивается роль этих навыков в успешной адаптации к школьному обучению и социализации.*

***Ключевые слова:** координационные способности, моторика, дошкольники, когнитивное развитие, массажные кочки.*

Развитие координации движений и мелкой моторики в дошкольном возрасте является одним из важнейших аспектов формирования общего физического и когнитивного здоровья ребенка. Эти способности служат основой для успешной адаптации и обучаемости, а также играют ключевую роль в психомоторном, социальном и эмоциональном развитии. В то же время проблема недостаточного внимания к развитию координационных способностей и мелкой моторики, особенно в условиях дошкольного образования, остается актуальной [1]. Недооценка значимости этих аспектов может привести к задержкам в развитии, что, в свою очередь, сказывается на способности ребенка адаптироваться к обучению в школе и эффективно взаимодействовать с окружающим миром [3].

Координация движений и развитие мелкой моторики – это ключевые компоненты психомоторного развития ребенка, тесно связанные с его когнитивными, эмоциональными и социальными процессами. Эти навыки определяют способность ребенка выполнять целенаправленные и точные движения, такие как письмо, рисование, манипуляции с мелкими предметами, что, в свою очередь, влияет на способность к решению познавательных задач, развитие внимательности и памяти.

Координация движений включает в себя слаженную работу различных групп мышц, а также взаимодействие между зрительным, слуховым и кинестетическим восприятием. Развитие этих навыков связано с активностью центральной нервной системы, которая контролирует мышечную работу и адаптирует движения ребенка к внешним условиям. В дошкольном возрасте происходит формирование основ таких двигательных навыков, как баланс, ориентация в пространстве и моторная память, которые оказывают влияние на более поздние этапы образовательного процесса [6].

Кроме того, развитие мелкой моторики, как правило, сопровождается укреплением нейропсихологических связей между головным мозгом и мышечными группами, что способствует лучшему восприятию, обработке информации и выполнению различных интеллектуальных и практических задач. Исследования показывают, что дефицит развития координации и мелкой моторики может стать причиной трудностей в обучении письму, чтению, а также в развитии межличностных и социальных навыков, что существенно осложняет адаптацию ребенка в школьном коллективе.

Недооценка важности координации движений и мелкой моторики в раннем возрасте может быть связана с несколькими факторами. Во-первых, на уровне педагогической практики часто акцентируется внимание на интеллектуальном развитии детей (развитие речи, памяти, мышления), что приводит к снижению внимания к физическому развитию, включая моторные навыки. Во-вторых, в условиях интенсивной цифровизации и снижения физической активности среди детей возрастает риск замедления развития этих ключевых навыков. Длительное время, проводимое детьми за экранами гаджетов, ограничивает двигательные активности, а также снижает стимулы для развития пространственной ориентации и координации.

Особое внимание следует уделить недостаточной осведомленности родителей и педагогов о значении координации движений и мелкой моторики для общего психофизического развития ребенка. Это часто приводит к тому, что родительская забота ограничивается интеллектуальным развитием, в то время как физические упражнения и активные игры остаются на втором плане. Такой подход ведет к снижению качества двигательных навыков и их координации, что в дальнейшем может отразиться на успешности учебной деятельности ребенка [4].

После проведенного анализа научно-методической литературы, было обнаружено, что одним из наиболее эффективных методов развития координации и мелкой моторики является использование массажных кочек. Эти устройства представляют собой специально разработанные поверхности с различными рельефными структурами, которые активируют рецепторы кожи и стимулируют работу нервной системы, оказывая благоприятное воздействие на общую физическую активность детей. Массажные кочки, как правило, используются в рамках физических упражнений, направленных на развитие баланса, ловкости и улучшение работы вестибулярного аппарата.

Процесс ходьбы или игры по массажным дорожкам способствует улучшению сенсомоторной интеграции, укреплению мышц ног и активации сенсорных систем, отвечающих за равновесие и пространственную ориентацию. Исследования показывают, что регулярное использование массажных кочек способствует не только развитию координации, но и улучшению общей психофизической адаптации ребенка. Элементы таких упражнений активируют нейропластичность мозга, способствуя формированию новых нейронных связей, что оказывает положительное влияние на развитие внимания и памяти [5].

Использование массажных дорожек в практике дошкольного образования можно интегрировать в занятия, направленные на развитие баланса и ловкости. Это может включать простые игровые упражнения, такие как ходьба, бег, прыжки или перемещение по дорожкам с переменной сложностью. Эти игры способствуют формированию точности движений, улучшению координации и повышению общей двигательной активности [2]. В дополнение к этим эффектам, массажные кочки оказывают положительное воздействие на нервную систему, помогая снизить уровень тревожности и улучшить эмоциональное состояние ребенка.

Таким образом, развитие координации движений и мелкой моторики в дошкольном возрасте представляет собой важнейший аспект формирования базовых навыков, необходимых для успешной учебной и социальной адаптации ребенка. Недооценка значимости этих навыков может привести к различным задержкам в развитии, что повлияет на успешность дальнейшего обучения. Введение в образовательный процесс специальных методик, таких как использование массажных кочек и игровых упражнений для развития баланса и точности движений, позволит значительно улучшить физическое и когнитивное развитие детей дошкольного возраста, обеспечив успешную подготовку их к школьному обучению и социальной интеграции.

### **Список литературы:**

1. Возрастная динамика проявления полового диморфизма в структурных компонентах физической работоспособности детей 5-7 лет / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, М. А. Маринович, Я. А. Манакова // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 11. – С. 41-43.
2. Манакова, Я. А. Организация физкультурных занятий с девочками 5-6 лет на основе средств фитнеса / Я. А. Манакова, М. А. Маринович // Право, история, педагогика и современность: Сборник статей V Международной научно-практической конференции, Пенза, 30–31 января 2024 года. – Пенза: Пензенский государственный университет, 2024. – С. 146-151.
3. Маринович, М. А. Снижение адаптационного периода у детей 3-4 лет к ДОУ средствами физической культуры / М. А. Маринович, Я. А. Никитина // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием,

Краснодар, 31 октября 2019 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 207-208.

4. Ончукова, Е. И. Содержание физического воспитания в ДОУ на основе фитнеса для подготовки к выполнению норм ГТО 1 ступени / Е. И. Ончукова, Е. А. Фролова // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 15 ноября 2023 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 211-213.

5. Роговая, В. В. Эффективность применения средств фитбол-аэробики в процессе физического воспитания девочек 5-6 лет / В. В. Роговая, Д. С. Комаровских, О. С. Трофимова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 280-283.

6. Сударь, В. В. Эффективность применения средств фитнеса в процессе подготовки к обучению в школе детей 6-7-летнего возраста / В. В. Сударь // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 11 апреля 2023 года / Редколлегия: Е.М. Бердичевская, Н.И. Дворкина, И.Н. Калинина, С.П. Лавриченко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 126-130.

УДК: 796.035

## ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК

ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА

Малых К.А., Суханова С.А.

Научный руководитель доцент Сударь В.В.

***Аннотация.** В представленной работе рассмотрена возможность и актуальность применения средств и методов фитнеса аэробной направленности в процессе физического воспитания девушек-студенток при обучении на 2 курсе в гуманитарном вузе. Эмпирическими исследованиями, проведенными в 2024 году, доказано, что на учебных занятиях в процессе освоения практического материала по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» можно рекомендовать широкое использование средств классической аэробики, степ-аэробики, памп-аэробики, футбол-аэробики и для улучшения весовых показателей, обхватных размеров тела, силы кисти, жизненной емкости легких, а также индексов физического развития у студенток 18-20-летнего возраста.*

***Ключевые слова:** фитнес-технологии, фитнес аэробной направленности, физическое развитие, девушки-студентки 18-20 лет.*

Как отмечают некоторые специалисты, проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья студентов в период обучения в вузе становится все более актуальной [1, 2]. По мнению авторов О.Г. Лызаря и О.Г. Ткаченко (2023) уровень здоровья студенческой молодежи значительно ниже установленных норм современного общества: студенты 18-20 лет, из-за недостатка физической активности и большого количества времени, проведенного сидя при подготовке к занятиям в гуманитарном университете, подвержены риску различных заболеваний [4]. Это обуславливает поиск эффективных решений данной проблемы и определяет значимость представленного исследования. Общеизвестно, что целенаправленное влияние на здоровье и физическое развитие студентов вузов оказывают следующие факторы: правильная организация процесса физического воспитания, мотивация к обучению и процесс адаптации к новым условиям обучения на начальных курсах. Также необходимы новые подходы к организации занятий физической культурой, которые будут учитывать личные особенности занимающихся, повышать заинтересованность к физической активности [1, 5]. В связи с этим не вызывает сомнения значимость использования современных фитнес-технологий, так как именно такие технологии сегодня наиболее востребованы у студенческой молодежи по данным многочисленных опросов [6]. В настоящее время хорошо себя зарекомендовавшие еще с середины 90-х гг. XX века виды фитнеса аэробной направленности (классическая и силовая аэробика, степ - и футбол-аэробика) можно считать наиболее доступными для студенческой молодежи 1-2 курсов при применении в формате учебной программы дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)». Ведь согласно исследованиям ведущих специалистов кафедры физкультурно-оздоровительных технологий КГУФКСТ (Н.И. Дворкиной, 2022; Н.И. Романенко, 2023; О.Г. Лызаря, 2023; В.В. Сударь, 2020) аэробные направления в фитнесе являются эффективным средством изменения в лучшую сторону физического состояния лиц в юношеском возрасте, к которым и относят 18-20 летних девушек-студенток [2, 3, 4, 7].

В начале нашей работы в части теоретических исследований решали задачу выявления из многочисленной плеяды средств необходимых упражнений и методов современных фитнес-технологий аэробных направлений для оптимизации физического развития студенток юношеского возраста. Цель проведенного констатирующего эксперимента определили, как обоснование влияния оздоровительных фитнес-занятий преимущественно аэробной направленности на показатели физического развития девушек 18-20-летнего возраста.

Экспериментальные исследования проводили на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в период с 9 сентября по 27 декабря 2024

года. Испытуемыми были девушки 2 курса из одной учебной группы социально-гуманитарного факультета указанного вуза направления подготовки 43.03.02 «Туризм» в количестве 13 человек. Средний возраста участниц эксперимента составил 18,8 лет.

Продолжительность каждого фитнес-занятия в процессе учебного процесса в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» с девушками студентками составляла 1,5 часа. Учебные занятия по программе эксперимента проводились по 2 раза еженедельно в течение 4 месяцев (третьего семестра обучения).

По результатам проведенного эксперимента проанализировали при помощи методов математической статистики разницу по измеренным показателям обхватов грудной клетки, талии, таза, длины и массы тела, ЖЕЛ, динамометрии кисти, вычисленным индексам экскурсии грудной клетки (ЭГК), жизненного показателя (ЖП), ИГСТ по результатам проведения Гарвардского степ-теста.

Таким образом, по итогам проведения всех эмпирических исследований выявили достоверный прирост ( $p < 0,05$ ) показателей девушек экспериментальной группы по большинству указанных параметров их физического развития, при этом наибольшие значимые изменения выявлены по данным ИГСТ, динамометрии кисти, ЖЕЛ, ЭГК, ЖП и обхвата талии ( $p < 0,01$ ).

### **Список литературы:**

1. Голубев, А.И., Голубева, Г.Н. Изменение физического состояния студентов младших курсов в процессе занятий по предмету «Физическая культура» // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2. – С. 83-85.

2. Дворкина, Н.И., Чиж, Б.М. Инновационные подходы в оздоровлении студенческой молодежи средствами фитнеса // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 29 апреля 2022 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 121-123.

3. Индекс массы тела в оценке психофизического состояния студенческой молодежи / Н.И. Романенко [и др.] // Проблемы современной науки и инновации. – 2023. – № 1. – С. 64-67.

4. Лызарь, О.Г., Ткаченко, Д.А. Эффективность использования аэробных тренировок в процессе повышения уровня гипертрофии мышц студентов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 182-184.

5. Ончукова, Е.И., Трофимова, О.С., Горбунова, О.В. Возможности фитнес-индустрии в формировании человеческого потенциала // Трансформация социально-экономического пространства России и мира: Сборник статей международной научно-практической конференции, Сочи, 01–03 октября 2020 года. – Сочи: АНО «Научно-исследовательский институт истории, экономики и права», 2020. – С. 223-228.

6. Сударь, В.В. Особенности предоставления фитнес-услуг для молодежи в городской среде // Гуманитарные науки и естествознание: проблемы, идеи, инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чистополь, 27 сентября 2019 года. – Чистополь: ООО Полиграфическая Компания «Астор и Я», 2019. – С. 150-153.

7. Сударь, В.В. Использование средств оздоровительной аэробики для повышения уровня физической работоспособности девушек 16-17-летнего возраста // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 199-200.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОЙОГАЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Маркова А.А. Коваль А.А.

Научный руководитель старший преподаватель Маринович М.А.

***Аннотация.** В статье рассматривается влияние аэройоги на психоэмоциональное состояние женщин в контексте современных условий жизни, характеризующихся высоким уровнем стресса. Аэройога, объединяющая элементы традиционной йоги, воздушной гимнастики и дыхательных практик, демонстрирует высокую эффективность в снижении уровня тревожности, депрессии и стресса.*

***Ключевые слова:** аэройога, женщины зрелого возраста, психоэмоциональное состояние, стресс, тревожность.*

В условиях современного ритма жизни, когда женщины вынуждены совмещать профессиональные и семейные обязанности, уровень стресса стремительно растёт. Это стимулирует поиск эффективных методов улучшения психоэмоционального состояния.

Аэройога представляет собой сочетание традиционных элементов йоги и упражнений в подвесных гамаках, что создаёт уникальные условия для физической и психической релаксации [1]. Этот вид активности становится всё более востребованным благодаря своей способности одновременно воздействовать на тело и сознание. Ключевым преимуществом аэройоги является её потенциал в снятии мышечного напряжения, улучшении циркуляции крови и стимулировании расслабления через чувство парения [6]. Актуальность данной темы объясняется увеличением числа людей, испытывающих хронический стресс и связанные с ним расстройства, такие как тревожность и депрессия. В условиях недостатка эффективных инструментов для ментальной разгрузки поиск альтернативных решений становится всё более важным [3]. Аэройога предлагает новый подход к улучшению качества жизни, что подчёркивает необходимость её дальнейшего исследования.

Психоэмоциональное состояние представляет собой комплекс таких факторов, как уровень тревожности, депрессии, стресса и общего эмоционального фона. Теория стрессовой адаптации Г. Селье подчёркивает, что эффективное управление стрессом способствует стабилизации уровня кортизола, ключевого гормона, связанного со стрессом. Аэройога основывается на выполнении асан с использованием специальных гамаков, что способствует разгрузке позвоночника, улучшению гибкости и повышению осознанности [2]. Кроме того, сочетание физических упражнений с медитацией и дыхательными практиками делает аэройогу эффективным инструментом для управления стрессом.

Ряд исследований подтверждает, что аэройога активизирует парасимпатическую нервную систему, что способствует снижению уровня кортизола. Перевалина Е.А. и др. (2020) отмечают, что регулярные занятия аэройогой снижают субъективное восприятие стресса благодаря стабилизации сердечного ритма [5]. Работа Трофимовой О.С. (2020) показывает, что 12-недельный курс аэройоги помогает значительно снизить симптомы депрессии. Это связано с увеличением выработки эндорфинов, улучшением самочувствия и повышением самооценки [7].

Согласно исследованию Ончуковой Е.И. (2024), аэройога способствует улучшению качества сна и повышению осознанности, что улучшает настроение на 35% по сравнению с контрольной группой [4].

Эффективность аэройоги объясняется её интегративным подходом, объединяющим физические упражнения, медитацию и дыхательные техники. Она не только снижает уровень тревожности, но и способствует укреплению уверенности в себе, особенно благодаря элементам, связанным с преодолением страхов (например, страх высоты). Дополнительным преимуществом аэройоги является улучшение осанки и тонуса мышц, что, в свою очередь, позитивно отражается на психоэмоциональном состоянии. Для женщин, подверженных

хроническому стрессу, этот вид активности позволяет восстановить баланс между умом и телом.

Тем не менее, необходимо учитывать, что текущие исследования часто имеют небольшие выборки и ограниченный временной горизонт. Расширение демографического спектра участников и проведение длительных исследований помогут получить более точные данные о долгосрочных эффектах аэройоги. Важно также изучить влияние индивидуализации программ занятий, так как разные уровни подготовки и особенности здоровья могут существенно влиять на результаты.

Сравнительный анализ аэройоги с другими видами активности, такими как пилатес, традиционная йога и фитнес, представляется перспективным направлением для будущих исследований. Это поможет выделить уникальные преимущества данной практики и оптимальные сценарии её применения.

Таким образом, аэройога демонстрирует высокую эффективность в улучшении психоэмоционального состояния женщин, снижая уровень стресса, тревожности и депрессии. Кроме того, она способствует общему укреплению здоровья и повышению качества жизни. Несмотря на ограниченность текущих данных, существующие исследования подтверждают значительный потенциал аэройоги как инструмента оздоровления. Дальнейшее изучение этой практики поможет более глубоко понять её воздействие и расширить области применения.

#### **Список литературы:**

1. Дворкина, Н. И. Актуализация современных направлений оздоровительных тренировок для женщин в фитнес-индустрии / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 216-218.

2. Дегтярева, Д.И. Современные фитнес-программы: тенденции и перспективы российской фитнес индустрии / Д.И. Дегтярева, Е.В. Турчина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2015. – № 3. – С. 91-95.

3. Манакова, Я. А. Повышение физического состояния женщин 40-45 лет на основе средств фитнеса / Я. А. Манакова, М. А. Маринович // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 15 ноября 2023 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 197-199.

4. Ончукова, Е. И. К вопросу о мотивации занятий фитнесом с работающими женщинами 21-30 лет / Е. И. Ончукова, Т. В. Радченко, А. И. Херсонюк // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 25 апреля 2024 года. – Краснодар: ФГБОУ ВО «КГУФКСТ», 2024. – С. 140-144.

5. Перевалина, Е.А. Особенности влияния разных программ фитнеса на показатели физического здоровья систем организма женщин 30-40 лет / Е.А. Перевалина, М.М. Шестаков, С.В. Фомиченко, Ж.Г. Аникиенко // Научно-методический журнал – Физическая культура, спорт – наука и практика, г. Краснодар. – № 1. – 2020. – С. 11-13

6. Селиверстова, Г.С. Аэройога как средство оздоровительной физической культуры / Г.С. Селиверстова, Д.С. Учасов // Наука-2020. – 2017. -№2(13). – С. 112-117.

7. Трофимова, О. С. Оценка физических способностей женщин 30-35 лет, занимающихся аэройогой / О. С. Трофимова, А. Ю. Морозова, В. В. Роговая // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: Сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР, Казань, 02 июня 2020 года / Под редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 299-300.

УДК: 796.015.4

## РОЛЬ АДАПТАЦИОННЫХ МЕХАНИЗМОВ ОРГАНИЗМА В ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Маркова А.А.

Научный руководитель старший преподаватель Маринович М.А.

*Аннотация.* В статье рассматривается процесс адаптации организма к физическим нагрузкам в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности, а также проблемы, связанные с неправильным дозированием нагрузок в фитнес-клубах. Описывается влияние тренировок на физиологические процессы организма, такие как улучшение обмена веществ, повышение сердечно-сосудистой выносливости и увеличение мышечной массы. Также подчеркивается важность грамотного подхода к дозированию нагрузок для предотвращения травм и перегрузок, что особенно актуально для тренеров в фитнес-клубах.

*Ключевые слова:* адаптация, тренированность, утомление, индивидуальный подход, фитнес-индустрия.

Процесс тренировки представляет собой стрессовую нагрузку для организма, ведь каждое физическое усилие становится сигналом для запуска адапционных механизмов, направленных на улучшение функциональных возможностей организма. Эти изменения затрагивают различные аспекты физиологии, включая рост мышечной массы, улучшение обмена веществ и энергии, а также влияние на работу сердечно-сосудистой системы. В результате регулярных тренировок усиливается общая выносливость, улучшаются физические показатели и активируются регенеративные процессы.

Особое внимание в последние годы уделяется проблеме неправильного дозирования тренировочных нагрузок в фитнес-клубах. Нередки случаи, когда тренеры, стремясь ускорить процесс достижения видимых результатов, начинают использовать чрезмерные нагрузки, что может привести к перегрузке организма, травмам и хроническим заболеваниям. Это особенно важно в условиях коммерческой направленности фитнес-индустрии, когда тренеры сталкиваются с требованиями повышенной продуктивности и быстрого улучшения физической формы клиентов [7].

Применение универсальных тренировочных схем без учета индивидуальных особенностей клиента становится частой причиной неэффективности тренировки. Например, тренеры могут использовать стандартизированные программы для всех, не принимая в расчет уровень подготовки, возраст, медицинские показания или цели клиента. Как следствие, это может привести к травмам суставов, мышц, а также привести к переутомлению и даже нарушению сердечно-сосудистой функции.

Кроме того, недостаток знаний у тренеров о физиологии адаптации может привести к серьезным последствиям. К примеру, чрезмерные силовые тренировки или кардионагрузки могут вызвать избыточное воздействие на сердце и сосудистую систему, а также на опорно-двигательный аппарат. Это особенно важно для новичков и тех, кто имеет хронические заболевания. Поэтому тренеры должны строго учитывать особенности каждого клиента и корректировать нагрузки с учетом его состояния и целей.

Для предотвращения негативных последствий, таких как травмы и переутомление, необходимо тщательно подходить к выбору интенсивности нагрузок и их периодизации [6]. Научные исследования акцентируют внимание на важности грамотного подхода к дозированию тренировок. Эффективная периодизация позволяет тренерам варьировать нагрузки, давая организму время для восстановления и адаптации. Без такого подхода организм быстро может достичь состояния перегрузки, что приведет к регрессу в тренировках и ухудшению физического состояния [1].

Научные исследования российских ученых подчеркивают, что в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности процесс адаптации организма является основным фактором,

определяющим успешность тренировочного процесса [4]. Адаптация, в свою очередь, представляет собой многогранный процесс, который влияет не только на физическое здоровье, но и на психоэмоциональное состояние человека. Важным результатом адаптационных изменений является улучшение работы не только скелетных мышц, но и других систем организма, таких как иммунная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы [2].

Адаптация организма к нагрузкам происходит на уровне клеток и тканей, что способствует улучшению общей работоспособности. Важно отметить, что эти адаптационные изменения приводят к повышению эффективности энергообмена, что непосредственно связано с улучшением тренированности организма. Вопрос тренированности является ключевым в физиологии физкультурно-оздоровительной деятельности, поскольку этот показатель отражает, насколько быстро организм восстанавливается после нагрузки (восстановительный потенциал), а также как быстро он адаптируется к увеличению нагрузки (адаптивный потенциал).

Адаптационные изменения могут происходить на двух уровнях:

1. Компенсаторный уровень – это первоначальная реакция организма на физическое напряжение, направленная на восстановление его гомеостаза. На этом уровне происходит активация всех систем организма для восстановления нормального состояния. Эти изменения обычно наблюдаются в течение нескольких часов или дней после тренировки.

2. Долговременный уровень – это более устойчивые изменения, происходящие в организме на протяжении длительного времени. Такие изменения могут включать увеличение объема мышц, улучшение кровообращения и усиление прочности костной ткани. Такие адаптационные механизмы позволяют организму справляться с более высокими нагрузками и повышают его функциональные возможности на долгое время.

Адаптационный резерв организма определяется как потенциал, который способен использовать организм для преодоления нагрузок и стрессов. Однако этот резерв имеет свои пределы, и важно помнить, что избыточные нагрузки могут привести к истощению организма [3]. Поэтому тренировки должны быть грамотно структурированы с учетом этого ограничения. Периодизация, как методика распределения нагрузок, является важным инструментом для тренеров, так как она позволяет настраивать интенсивность и объем тренировок с учетом физиологических процессов адаптации. Периодизация тренировки помогает избежать перегрузок и перегрева организма, обеспечивая таким образом оптимальное функционирование всех систем [5].

Таким образом, оптимизация тренировочного процесса, использование научно обоснованных методов и подходов, а также грамотное дозирование нагрузок позволяют эффективно развивать физическую форму и улучшать здоровье. Важно, чтобы тренеры, работающие в фитнес-клубах, регулярно повышали свою квалификацию и применяли на практике современные методы тренировки, обеспечивающие безопасность и эффективность для всех категорий клиентов.

### **Список литературы:**

1. Антипов, А.Н., Тихонов, Д.В. Роль тренера в оптимизации тренировочного процесса // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 4. – С. 38–44.
2. Воробьев, В.В. Физиологические основы адаптации организма к физическим нагрузкам. – Москва: Физкультура и спорт, 2017. – 356 с.
3. Коробейников, Г.В., Медведев, И.А. Особенности энергообмена при адаптации организма к физическим нагрузкам // Журнал спортивной физиологии. – 2018. – Т. 14, № 3. – С. 45–52.
4. Лубышева, Л.И. Теоретические аспекты адаптации организма в условиях физкультурно-оздоровительной деятельности. – Москва: Просвещение, 2016. – 174 с.
5. Манакова, Я. А. Построение занятия оздоровительной физической культурой с женщинами предпенсионного возраста / Я. А. Манакова, А. С. Прохорцева, М. А. Маринович // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. – 2021. – С. 195-197.

6. Ончукова, Е. И. Организация и содержание, физкультурно-оздоровительной работы в условиях санаторно-курортного отдыха с женщинами 36-45 лет / Е. И. Ончукова, Н. В. Куренкова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 188-190.

7. Савельев, П.И. Современные подходы к дозированию тренировочных нагрузок в фитнес-клубах // Журнал фитнес-технологий. – 2020. – Т. 12, № 2. – С. 15–20.

УДК: 37.0

## ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

Попова Э.С., Калюжная О.М.

Научный руководитель доцент Романенко Н.И.

***Аннотация.** В статье раскрыта организация и содержание двигательного режима детей школьного возраста в условиях летнего оздоровительного лагеря. Представлено рациональное распределение форм занятий физическими упражнениями в спортивно-оздоровительном лагере «Морская звезда» г. Туапсе Краснодарского края.*

***Ключевые слова:** дети школьного возраста, летний оздоровительный лагерь, двигательный режим.*

Для рационального использования летнего каникулярного времени школьников, формирования общей культуры и навыков ведения здорового образа жизни учащихся организуются детские лагеря. Одним из направлений деятельности в детских лагерях является активный спортивно-оздоровительный отдых, где основными средствами являются физические упражнения различной направленности, игры, соревнования [5]. Целесообразно детей в лагерях разделять на группы по уровням здоровья и физической подготовленности. Так для детей с нарушениями состояния здоровья и низким уровнем физической подготовленности применяется коррекционно-оздоровительный режим, где используются комплексы физических упражнений, направленных на формирование рациональной осанки и профилактики ее нарушений. Для детей со средним уровнем физической подготовленности применяется развивающий режим с использованием комплексов упражнений аэробной, силовой направленности. А для наиболее физически развитых и подготовленных детей применяется спортивный режим, с включением соревновательной деятельности [2, 3].

Занятия физическими упражнениями взаимосвязаны с общим режимом дня и другими оздоровительными мероприятиями. С целью облегчения перехода от сна к бодрствованию необходимо проводить утреннюю гимнастику на свежем воздухе под ритмичную музыку, где выполняются общеразвивающие упражнения на разные группы мышц. После утренней зарядки проводятся водные процедуры (душ, обливания) с последующим растиранием полотенцем по ходу кровеносных сосудов до ощущения приятной теплоты.

Во второй половине дня осуществляется игровая деятельность в виде подвижных игр, которые являются эффективным методом развития физических качеств, где увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждает ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Наибольшей популярностью у детей пользуется и соревновательный метод, в частности «Веселые старты». Сущность метода заключается в проявлении двигательных способностей, в оценке качества владения двигательными действиями, в обеспечении максимальной физической нагрузки, в воспитании волевых качеств [1, 4].

Также эффективным средством физического воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря является закаливание с помощью естественных сил природы, которое способствует выработке устойчивости организма к простудным заболеваниям, приобретению гигиенических навыков.

В таблице представлено рациональное распределение форм занятий физическими упражнениями в спортивно-оздоровительном лагере «Морская звезда» г. Туапсе Краснодарского края.

Достаточно хорошо востребованы секции по видам спорта (спортивные игры, единоборства). Отмечено, что утренняя гимнастика не является актуальной для детей. Востребованы самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям (в тренажёрном зале для школьников старше 15 лет).

Таблица – Использование форм занятий физическими упражнениями в спортивно-оздоровительном лагере с детьми 7-17 лет

№	Формы занятий физическими упражнениями	Количество использования (%)
1	Утренняя гимнастика	7
2	Секции по видам спорта	10
3	Группы общей физической подготовки	35
4	Подвижные игры, эстафеты	40
5	Самостоятельные занятия под руководством инструктора	5
6	Теоретические занятия, направленные на формирование основ здорового образа жизни и соблюдение техники безопасности	3

Таким образом, условия лагеря отдыха могут обеспечить правильный двигательный режим для детей во время каникул, что является мощным оздоровительным средством.

#### **Список литературы:**

1. Гранкин, С. К. Анализ двигательной активности школьников / С. К. Гранкин // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2020 года / Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 3. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 194.
2. Дворкин Л.С. Спортивно-ориентированная физическая подготовка детей и подростков: монография. – Краснодар: Экоинвест, 2018. – 458 с.
3. Дворкина, Н. И. Проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения и некоторые пути их решения / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, В. В. Роговая // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – С. 179-180.
4. Кудяшева А.Н. Координационные способности мальчиков 8-10 лет при различных двигательных режимах / А.Н. Кудяшева, К.Б. Тумаров и др. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 287-290.
5. Тумаров, К. Б. Оздоровительная работа в загородном лагере на основе внедрения физкультурно-оздоровительных занятий с туристской направленностью / К. Б. Тумаров, Н. И. Романенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2(180). – С. 417-421.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ

Попова Э.С., Калюжная О.М.

Научный руководитель доцент Романенко Н.И.

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, доказывающие эффективность использования средств фитнеса на основе роуп-скиппинга, ки-бо, функционального тренинга в физической подготовке девушек 16-17 лет, способствующие повышению силовой выносливости, ловкости, гибкости.*

***Ключевые слова:** девушки 16-17 лет, средства фитнеса, физическая подготовленность.*

Одной из важнейших задач государства является сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование основ здорового образа жизни. Решение данных задач во многом зависит от умений и навыков применения разнообразных форм физкультурной деятельности, в том числе современных физкультурно-оздоровительных технологий на регулярной основе [2, 4]. Однако анализ научных данных показывает снижение интереса учащейся молодежи к занятиям физической культурой и поверхностное формальное отношение к ней. Возможно, это связано с традиционным способом проведения занятий физической культурой без учета мотивации к видам двигательной активности. На сегодняшний момент популярным средством массовой оздоровительной физической культуры является фитнес, представляющий собой комплексы физических упражнений различной направленности, проводимых под музыкальное сопровождение с использованием современного оборудования [1, 6]. Первостепенной задачей фитнеса является укрепление здоровья, повышение работоспособности, развитие физических качеств, формирование осанки и коррекция недостатков телосложения, профилактика патологических состояний, воспитание эстетических навыков, противодействие стрессам [3].

Цель исследования – обосновать эффективность использования средств фитнеса в физической подготовке девушек 16-17 лет.

Педагогический эксперимент проводился на базе фитнес-студии «S-Class» города Краснодара в течении 4,5 месяцев. В нем участие 20 девушек 16-17 лет, которых разделили на две группы по 10 человек в каждой.

Девушки контрольной группы выполняли комплексы упражнений ОФП под руководством инструктора. Программа экспериментальной группы состояла из 3-х циклов занятий по 1,5 месяца:

- в первом – девушки занимались роуп-скиппингом, где чередовались базовые шаги аэробики с серией прыжков через скакалку,
- во втором – ки-бо, где сочетались элементы аэробики и ударные техники бокса,
- в третьем – функциональным тренингом, направленным на комплексное развитие координационных и силовых способностей [5].

Обе группы девушек были допущены к физкультурно-оздоровительным занятиям и занимались 3 раза в неделю по 50-55 минут.

В начале педагогического эксперимента достоверных различий между двумя исследуемыми группами по показателям физической подготовленности не обнаружено.

После внедрения экспериментальной методики установлено достоверное преимущество девушек экспериментальной группы.

Достоверно увеличились силовые способности в тестах: сгибание рук в висе на низкой перекладине ( $t=3,56$ ; при  $p<0,01$ ), сгибание рук в упоре лежа ( $t=3,77$ ; при  $p<0,01$ ), прыжок в длину с места ( $t=2,81$ ; при  $p<0,05$ ), подъем туловища в сед ( $t=3,89$ ; при  $p<0,01$ ).

Достоверно улучшились показатели, характеризующие ловкость в тестах прыжки через скакалку за 1 мин ( $t=3,68$ ; при  $p<0,01$ ), челночный бег 3x10 м ( $t=2,26$ ; при  $p<0,05$ ). А также в тесте наклон вперед стоя ( $t=2,51$ ; при  $p<0,05$ ), характеризующий ловкость (таблица).

Таблица – Показатели физической подготовленности девушек 16-17 лет

Показатели	Экспериментальная группа (n=10)			Контрольная группа (n=10)			P
	Исходное	Итоговое	P	Исходное	Итоговое	P	
	M±m	M±m		M±m	M±m		
Сгибание рук в висе на низкой перекладине (раз)	4,5±0,9	9,2±0,7	<0,01	4,9±0,8	6,3±0,8	>0,05	<0,05
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	3,9±0,8	8,5±0,7	<0,01	4,1±0,8	6,5±0,5	>0,05	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	168,4±2	175,1±1,2	<0,05	169,4±2,1	169,8±2,1	>0,05	<0,05
Подъем туловища в сед за 1 мин (раз)	21,8±0,8	39,7±0,8	<0,01	22,3±0,9	32,3±0,8	<0,05	<0,05
Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	47,7±2	76,3±4	<0,01	49,2±2,2	64,1±1,4	>0,05	<0,01
Челночный бег 3x10 (с)	10,9±0,2	9,9±0,2	<0,05	10,7±0,3	10,3±0,3	>0,05	<0,05
Наклон стоя (см)	5,3±0,6	7,8±0,7	<0,05	5,5±0,7	6,3 ±0,6	>0,05	<0,01

У девушек контрольной группы наблюдались улучшения показателей, однако достоверными оказались только значения в тесте подъем туловища в сед ( $t=2,29$ ; при  $p<0,05$ ).

Межгрупповые различия обнаружены во всех исследуемых тестах.

Таким образом, проведенное исследование доказало эффективность использования средств фитнеса на основе роуп-скиппинга, ки-бо, функционального тренинга в физической подготовке девушек 16-17 лет, способствующих повышению силовой выносливости, ловкости, гибкости.

### Список литературы:

1. Павлова, А.Б. Влияние занятий степ-аэробикой на выносливость девушек 20-25 лет / А.Б. Павлова, А.Н. Кудяшева // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе. II Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Казань: ПГУФКСТ, 2022. – С. 173-175.

2. Романенко, Н.И. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н. И. Романенко, Я. А. Манакова, С. А. Горбунова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 28–29 октября 2022 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 226-228.

3. Романенко, Н. И. Методика физической подготовки школьниц 15-16 лет на основе средств оздоровительного фитнеса / Н. И. Романенко, С. А. Горбунова, Д. В. Черняк, Е. С. Шенцова // Спорт, Человек, Здоровье: Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 557-560.

4. Романенко, Н. И. Развитие общей и силовой выносливости на основе средств оздоровительной аэробики у женщин 25-35 лет / Н. И. Романенко, Д. В. Ладейщикова, А. Н. Кудяшева, К. Б. Тумаров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 8(234). – С. 251-254.

5. Сударь В. В. Влияние функционального тренинга на физическую подготовленность девушек 18-20 лет / В. В. Сударь, А. С. Остапчук // Познание и деятельность: от прошлого к настоящему: Материалы III Всероссийской научной конференции, Омск, 11 ноября 2021 года. – Омск: ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет», 2021. – С. 147-149.

6. Сударь В. В. Использование средств оздоровительной аэробики для повышения уровня физической работоспособности девушек 16-17-летнего возраста // Научная и научно-методическая конференция профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. Краснодар, 2020. – № 1. – С. – 199-200.

***Аннотация.** Работа посвящена анализу теоретических исследований по проблеме поиска обоснованных оздоровительных систем для их использования в зрелом возрасте. В большинстве опубликованных работ наиболее эффективной считается хатха-йога, оказывающая положительное профилактическое воздействие на физическое состояние лиц разного пола.*

***Ключевые слова:** хатха-йога, женщины и мужчины, зрелый возраст, физическая подготовленность, физические качества.*

Большинством специалистов отмечено, что уже в зрелом возрасте происходят инволюционные изменения в организме и появляются хронические заболевания, связанные с профессиональной деятельностью, несоблюдением принципов здорового образа жизни, наследственностью и др. Однако, в теории и практике физической культуры имеется ряд исследований, доказывающих о положительном влиянии различных оздоровительных систем направленных на предупреждение заболеваний неспецифического характера, в том числе замедлении процессов старения. В частности, исследования женщин второго периода зрелого возраста, систематически занимающихся аквааэробикой показали существенное повышение показателей их физических возможностей, работоспособности и психоэмоционального состояния [2,5].

Полученные результаты исследования физической подготовленности мужчин, занимающихся фитнесом в условиях оздоровительного клуба более 30 недель, способствуют выполнению нормативов 13 ступени ГТО. Выполненные ими контрольные нормативы на силу и скоростно-силовые способности соответствовали золотому знаку, а упражнения на гибкость и силовую выносливость отвечали нормативу серебряного знака [6].

Для лиц зрелого возраста физкультурно-оздоровительные занятия должны выполнять в большей степени сохраняющую функцию, направленную на поддержание имеющихся физических ресурсов. Приоритетными в этом возрастном периоде являются такие двигательные качества, как гибкость от степени, которой зависит подвижность суставов и эластичность прилегающих связок и мышц и ловкость, характеризующаяся совокупностью координационных способностей человека [3]. Проведенный теоретический анализ научных разработок показал, что восполнить снижение вышеназванных основных физических качеств эффективно могут только физкультурно-оздоровительные технологии психорегулирующей направленности, индивидуально спланированные для каждого занимающегося [1].

В большинстве научных работ сотрудников кафедры физкультурно-оздоровительных технологий Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма представлено обоснованное содержание оздоровительных занятий хатха-йогой оказывающих существенное влияние на показатели физической подготовленности, преимущественно гибкость, силовую и статическую выносливость лиц разного возраста и пола [5, 7]. Весьма высокие результаты были получены и в показателях работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем у женщин 50-55 лет занимающихся фитнес йогой [4].

Таким образом, можно сделать заключение, что занятия хатха-йогой в зрелом возрасте являются наиболее эффективной оздоравливающей системой, оказывающей положительное, а порой, профилактическое воздействие на психофизическое состояние лиц разного пола.

#### **Список литературы:**

1. Грец, И. А. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической культурой для женщин 30-40 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Грец Ирина Антоновна. – Смоленск, 2011. – 26 с.

2. Дворкин, Л. С. Изменение состава тела женщин второго зрелого возраста под воздействием сочетания аквааэробики и силовых упражнений /Л. С. Дворкин, И. Р. Атнабаев, С. И. Попова// Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 15 ноября 2023 года. С. 168-170.

3. Дворкина, Н. И. Состав и характеристика основных специфических факторов, оказывающих влияние на подбор стабилизации физического состояния женщин второго зрелого возраста / Н. И. Дворкина, С. А. Дерягина // Материалы ежегодной отчетной научной аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 16-20.

4. Дворкина, Н. И. Влияние занятий хатха-йогой на функциональное состояние женщин второго зрелого возраста / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, Г. Шапошников // Материалы Международной научно-практической конференции ППС КГУФКСТ. 2020. № 1. – С. 165-166.

5. Маринович, М. А. Эффективность занятий аквааэробикой для женщин второго периода зрелого возраста / М. А. Маринович, А. А. Коваль // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 25 апреля 2024 года. – Краснодар: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА», 2024. – С. 126-127. – EDN РЕМКАМ.

6. Ончукова, Е. И. Эффективность методики повышения физической подготовленности мужчин 45-50 лет средствами фитнеса к выполнению норм ГТО / Е. И. Ончукова, Д. С. Осипов, С. С. Тузов // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 25 апреля 2024 года. – Краснодар: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА», 2024. – С. 136-139. – EDN DJCVDN.

7. Трофимова, О. С. Особенности изменения функционального состояния девушек, занимающихся гимнастическими упражнениями с элементами хатха-йоги /О. С. Трофимова, О. А. Батталова, М. А. Маринович // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2019. – № 8 (174). С.231-234.

УДК: 796.015.542

## К ВОПРОСУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК (НИТ) В ФИТНЕС-ЗАНЯТИЯХ С НАСЕЛЕНИЕМ

Селиванова Е.С.

Научный руководитель старший преподаватель Головки П.В.

***Аннотация.** В исследовании рассматривается один из инновационных методов организации занятий в системе интервальных тренировок НИТ (ВИИТ). В работе дается краткая характеристика данного направления, особое внимание отведено сравнению НИТ с традиционными методами организации тренировочного процесса и его влияния на организм занимающихся.*

***Ключевые слова:** НИТ (High-Intensity Interval Training), интервальные тренировки высокой интенсивности, физическая подготовленность, здоровье.*

В настоящее время, динамически развивающееся общество диктует новую преимуществом к здоровому образу жизни, тем самым выдвигая совершенно иные позиции. Поэтому особую значимость начинают приобретать вопросы поиска не только инновационных, но и эффективных способов организации оздоровительных занятий с целью достижения поставленных задач. Но сегодня с учетом бурного преобразования социальных сфер жизни, где оздоровление населения носит одну из приоритетных задач, традиционная форма тренировочного процесса, в основу которого входят оздоровительная ходьба, бег, занятия в тренажёрном зале, постепенно оказались затратными по отношению к свободному времени. В этой связи высокоинтенсивные интервальные тренировки по системе ВИИТ (НИТ) приобретают все большую популярность как инновационный и результативный подход, позволяющий аккумулировать короткий промежуток времени занятия совместно с повышением физической подготовленности [1, 3].

В основе ВИИТ (НИТ) лежит тренировочный метод, где при выполнении упражнений сочетаются короткие периоды интенсивных упражнений и отдыха или упражнений низкой интенсивности. Благодаря такому подходу, у занимающихся отмечается высокая степень ответной реакции организма на высокую нагрузку за относительно короткий промежуток времени, что стало привлекать внимание различные группы населения, в частности среди людей, имеющих плотный график работы [2].

За последние несколько лет, специалистами области физической культуры и спорта были проведены исследования, которые позволяют утверждать, что на сегодня High-Intensity Interval Training (НИТ, или ВИИТ) – это высокоинтенсивный интервальный тренинг, состоящий из интенсивных серий упражнений и активного отдыха между ними, по праву можно считать эффективным инновационным методом, за счет которого повышается не только уровень физической подготовленности, но и улучшает общее самочувствие занимающихся [4].

Одной из главных особенностей ВИИТ является большой расход энергии, наблюдаемый не только во время занятий, но и после. По мнению специалистов Стерлингского университета, система ВИИТ обеспечивает повышение ЧСС до 80% от предельно допустимой границы, создавая физиологические сдвиги, тем самым вызывая необходимые реакции для развития выносливости и силы [2].

Таким образом, тренировки по системе ВИИТ (НИТ) можно считать, эффективным инструментарием в поддержании повседневной физической активности и здоровья. Так как особенность занятий ВИИТ (НИТ) носит короткий и интенсивный промежуток работы у занимающихся с первых занятий можно наблюдать метаболические изменения в организме, влияющие на компонентный состав тела за счет снижения процента жира.

### **Список литературы:**

1. Дворкин, Л. С. Специальная силовая подготовка высококвалифицированных единоборцев /Л. С. Дворкин, Н. И. Дворкина, С. М. Ахметов // Теория и практика физической культуры. 2019. № 5. С. 72-74.

2. Богданов, Е. А. Высокоинтенсивные интервальные тренировки (НИТ) в качестве одной из составляющих здорового образа жизни / Е. А. Богданов // Молодежь и научно-технический прогресс: Сборник докладов XIII международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Том 2, 2020. – С. 427-429.

3. Гуляков, А. А. Эффективность тренировок высокой интенсивности (НИТ) в сравнении с традиционными методами тренировок / А. А. Гуляков, Н. И. Абзалов, О. В. Илюшин, С. В. Матвеев // Глобальный научный потенциал. – 2024. – № 4-1(157). – С. 67-70.

4. Дубков, Р. В. Влияние высокоинтенсивных интервальных тренировок (НИТ) на аэробные и анаэробные показатели у спортсменов разного уровня подготовки / Р. В. Дубков, П. М. Гусев // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 110-13. – С. 144-146.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ БАРРЕ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Серенко М.А., Григорьева А.С.

Научный руководитель доцент Ончукова Е.И.

**Аннотация.** В работе представлено содержание занятий по системе Барре для женщин второго периода зрелого возраста, разработанное на основе анализа научно-методической литературы. Эмпирически доказана достоверность эффективности применения разработанного содержания на уровень физического состояния занимающихся женщин 40-45 лет.

**Ключевые слова:** система Барре, фитнес, женщины второго периода зрелого возраста, физкультурно-оздоровительная деятельность.

Барре (Barre) представляет собой уникальное направление фитнеса, сочетающее элементы балета, Пилатеса, йоги и силовых тренировок. Методика была разработана в середине XX века немецкой танцовщицей Лотте Берк, которая стремилась объединить танцевальные движения с укрепляющими упражнениями для всего тела. С тех пор Барре претерпела значительную эволюцию, становясь все более популярным фитнес-направлением благодаря своим преимуществам для улучшения осанки, гибкости и тонуса мышц, преимущественно для женщин второго зрелого возраста. Несмотря на растущую популярность системы Барре, недостаточно изучено ее влияние на различные составляющие физического состояния, отсутствует научное обоснование содержания и методики проведения занятий [1]. В связи с вышесказанным актуальным является экспериментальное обоснование применения барре-фитнеса в физкультурно-оздоровительной деятельности у женщин второго зрелого возраста.

Цель работы: рассмотреть особенности организации занятий барре-фитнесом с женщинами второго зрелого возраста, учитывая их возрастные и физические особенности, а также методические подходы к эффективному проведению тренировок.

На основе проведенного анализа литературы были выявлены основные структурные элементы содержания основной части занятий с женщинами по системе Барре представленные на рисунке [4, 5, 6].

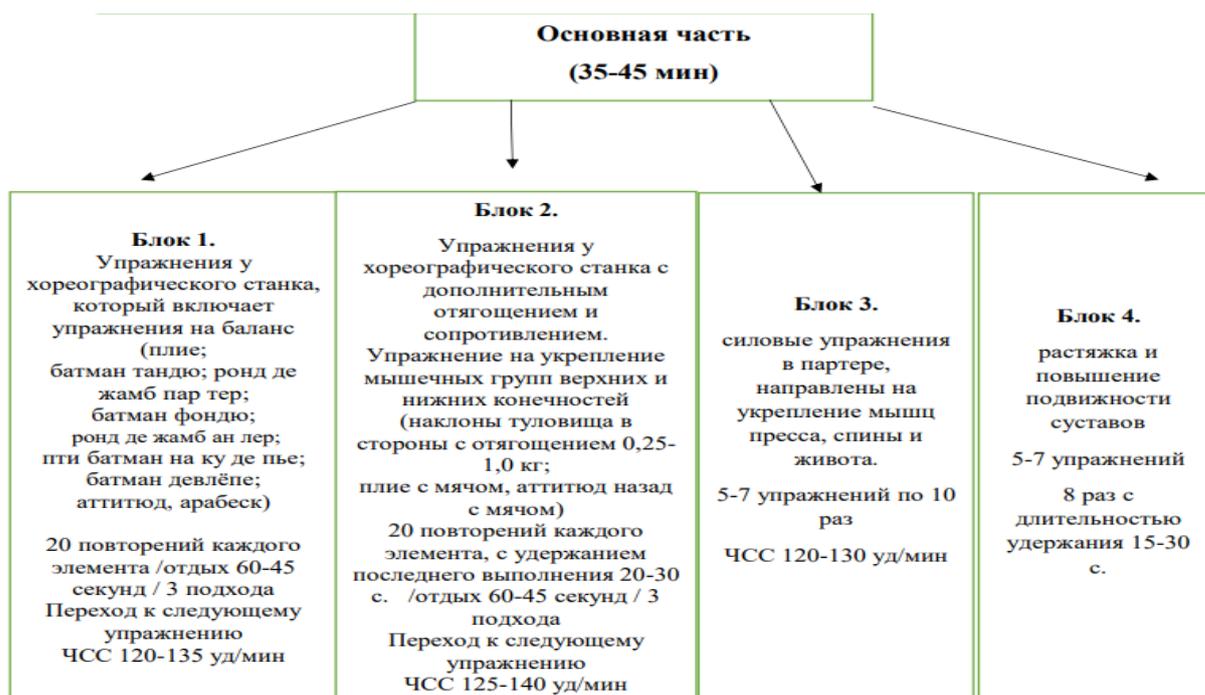


Рисунок 1 – Содержание основной часть занятия по системе Барре-фитнес

Занятия по системе Барре включали в себя следующие компоненты разогрев, эскерсис у станка, эскерсис на середине зала, allegro и stretching. Продолжительность одного занятия составляло 55 минут.

1 блок - хореографический набор упражнения у станка;

2 блок – упражнения с отягощением у хореографического станка;

3 блок – силовые упражнения для укрепления мышц стабилизаторов;

Плие с опорой на станок: для укрепления ног и ягодиц.

– Мягкие наклоны корпуса с вытяжением рук: для укрепления спины и улучшения гибкости.

– Баланс на одной ноге: для развития координации и работы мышц стабилизаторов.

– Круговые движения ногами в положении стоя: для работы бедер и улучшения подвижности тазобедренных суставов.

– Используйте собственный вес тела или легкий дополнительный вес (гантели 0,5–1 кг или эластичные ленты).

4 блок – стретчинг в статодинамическом режиме мышечного сокращения.

Разработанное содержание занятий было направлено на решение основных проблем женского организма в возрастном диапазоне 40-45 лет. Занятия способствовали развитию гибкости, силовой выносливости мышц кора и мышц стабилизаторов, а также профилактике нарушений и укреплению опорно-двигательного аппарата.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводили на базе фитнес – студии «Barre&Pilates» в г. Новороссийске, в эксперименте приняло участие две группы женщин 40-45 лет. Экспериментальная группа (n=10) занималась по системе Барре в соответствии с разработанной структурой занятия. Контрольная группа (n=10) занималась групповыми занятиями стретчинг три раза в неделю 55 минут.

Эффективность разработанного содержания занятий с женщинами 40-45 лет оценивали при помощи показателя уровня физического состояния Пирогова (УФС) [2,3,7]. Исходный уровень физического состояния по Пирогову выявил, что в обеих сформированных группах данный показатель относится к уровню ниже среднего ( $0,336 \pm 0,03$  о.е. экспериментальная группа и  $0,332 \pm 0,04$  о.е. контрольная группа), что свидетельствует о сниженных возможностях женщин 40-45 лет в конкретных условиях оценки.

Таблица 1 – Показатель уровня физического состояния женщин 40-45 лет ( $M \pm m$ )

Показатель	Экспериментальная группа n=11			Контрольная группа n=10			
	Исходные	Итоговые	P	Исходные	Итоговые	P	P итог
Уровень физического состояния (УФС), о.е.	$0,336 \pm 0,03$	$0,436 \pm 0,05$	< 0,05	$0,332 \pm 0,04$	$0,398 \pm 0,06$	< 0,05	< 0,05

По окончании 4 месяцев эксперимента были выявлены достоверные внутригрупповые и межгрупповые различия в двух сформированных группах. Достоверное улучшение уровня физического состояния в показателе УФС Пирогова свидетельствует о развитии процессов экономизмами функций занимающихся. По окончании эксперимента данный показатель стал соответствовать уровню – средний. Однако достоверные межгрупповые различия по этому показателю свидетельствует о преимущественном тренировочном эффекте при занятиях по системе Барре.

Таким образом, на основании проведенного формирующего эксперимента и статистической обработки данных можно сделать вывод об эффективности регулярных занятий по системе Барре на уровень физического состояния женского организма.

### Список литературы:

1. Дерягина, С. А. Реализация ценностных мотивов физического воспитания женщин второго зрелого возраста средствами балетного Barre-фитнеса / С. А. Дерягина, Н. И. Дворкина // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 06–07 октября 2022 года / Редколлегия: А.И. Погребной, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 472-477.
2. Манакова, Я. А. Повышение физического состояния женщин 40-45 лет на основе средств фитнеса / Я. А. Манакова, М. А. Маринович // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 15 ноября 2023 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 197-199.
3. Маринович, М. А. Влияние занятий по системе Пилатес на физическое состояние женщин 40-45 лет / М. А. Маринович, О. С. Трофимова // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 170-171.
4. Ончукова, Е. И. Организация и содержание, физкультурно-оздоровительной работы в условиях санаторно-курортного отдыха с женщинами 36-45 лет / Е. И. Ончукова, Н. В. Куренкова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 188-190.
5. Ончукова, Е.И. Особенности организации занятий баре-фитнесом с женщинами 40–45 лет/ Е.И. Ончукова, М.А. Серенко, А.С. Григорьева //Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта // Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием (14 ноября 2024 г.): материалы конференции / ред. коллегия: Н.И. Дворкина, И.Н. Калинина, В.В. Костюков, О.Н. Костюкова, Б.Ф. Курдюков, О.Г. Лызарь, Е.А. Пархоменко, З.М. Хашева. – Краснодар: Издательство «Экоинвест», 2024. –206-210 С.
6. Романенко, Н. И. Влияние занятий функциональной направленности на снижение избыточной массы тела женщин 30-35 лет / Н. И. Романенко, В. В. Сударь, Е. Д. Юркина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 211-213.
7. Трофимова, О. С. Влияние занятий фитнес-йогой на физическое состояние женщин 30-35-летнего возраста / О. С. Трофимова, Е. И. Ончукова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 3. – С. 55-58.

## ЗНАЧИМОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ

Тузов С. С., Херсонюк А. И.

Научный руководитель доцент Ончукова Е.И.

***Аннотация.** В работе представлен аналитический обзор о возможности внедрения групповых занятий функциональным тренингом в процесс физического воспитания старших школьников. По итогам проведенного анализа разработано содержание занятий функциональным тренингом для мальчиков старшеклассников с учетом возрастных особенностей.*

***Ключевые слова:** функциональный тренинг, старшеклассники, физическая подготовленность, физическое воспитание, двигательная активность.*

Функциональный тренинг, представляющий собой систему упражнений, направленных на развитие силы, выносливости, координации, баланса и гибкости, приобретает все большую популярность в образовательных и спортивных организациях. Для мальчиков старшеклассников (16–18 лет) такой вид двигательной активности является особенно актуальным, так как именно в этом возрасте завершается формирование опорно-двигательного аппарата, укрепляются мышечные группы, а также активно развиваются социальные и личностные качества [3].

У мальчиков старшеклассников наблюдается активное развитие скелета, мышечной массы и сердечно-сосудистой системы. Однако быстрый рост может сопровождаться дисбалансом в физической подготовленности, снижением координации и повышенной утомляемостью. Функциональный тренинг, благодаря своей направленности на комплексное развитие, позволяет гармонизировать показатели физического состояния [6].

Старшеклассники находятся на этапе закрепления и автоматизации двигательных навыков. Функциональный тренинг включает упражнения, моделирующие естественные движения (приседания, выпады, подтягивания), что способствует улучшению их качества и интеграции в повседневную активность.

Функциональный тренинг эффективно развивает такие физические качества, как сила, упражнения с собственным весом или дополнительным оборудованием укрепляют основные мышечные группы; выносливость – тренировки круговым методом позволяют развивать аэробные и анаэробные возможности организма; ловкость – упражнения на нестабильных поверхностях или в условиях динамической нагрузки улучшают взаимодействие нервной и мышечной систем [1].

Функциональный тренинг укрепляет глубокие мышцы-стабилизаторы, суставы и связки, что снижает риск травм. Это особенно важно для старшеклассников, увлекающихся игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол). Исследования показывают, что функциональный тренинг повышает общую физическую подготовленность, что отражается на улучшении результатов в тестах на силу, скорость, выносливость и гибкость [4,5]. Регулярные занятия способствуют улучшению показателей физической подготовленности, что положительно влияет на самооценку занимающихся [7]. В подростковом возрасте внешний вид и физическая сила играют значимую роль в формировании социального статуса.

Функциональный тренинг требует соблюдения структуры, последовательности и техники выполнения упражнений, что помогает воспитывать дисциплину. Возможность отслеживать прогресс (например, увеличение веса в упражнениях, снижение времени выполнения) формирует у старшеклассников внутреннюю мотивацию к самосовершенствованию.

Групповые функциональные тренировки развивают навыки командной работы, улучшают коммуникацию и способствуют формированию сплоченности среди сверстников. Для группового формата занятий рекомендуется применять следующую структуру занятия [2]:

1. Разминка: динамическая разминка для подготовки суставов и мышц.
2. Основной блок: выполнение функциональных упражнений, например,
  - Приседания, выпады, становая тяга (развитие силы ног).
  - Планки, скручивания, упражнения на укрепление мышц стабилизаторов.
  - Прыжковые упражнения, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, толчковые движения.

3. Заминка: статическая растяжка и дыхательные упражнения для восстановления.

В соответствии с выявленными закономерностями развития старшеклассников, следует учитывать следующие методические особенности при разработке содержания занятий функциональным тренингом:

- Постепенное увеличение нагрузки с учетом возрастных и физических особенностей.
- Разнообразие упражнений для предотвращения монотонности.
- Обучение правильной технике выполнения для минимизации риска травм.

Функциональный тренинг может проводиться с использованием стандартного оборудования (гири, гантели, эластичные ленты) или без него, что делает его доступным и универсальным.

Функциональный тренинг имеет преимущества перед традиционными упражнениями оздоровительной направленности, таких как ходьба, бег и плавание, так как он:

- Учитывает естественные биомеханические движения.
- Развивает сразу несколько физических качеств за одну тренировку.
- Более увлекателен и разнообразен, что повышает интерес учащихся старших классов к регулярным занятиям.

Основные ограничения с внедрением средств функционального тренинга в процесс физического воспитания связаны с недостаточной изученностью долгосрочных эффектов от занятий функциональным тренингом, занимающихся старшего школьного возраста. Также важно учитывать возможные риски, связанные с перетренированностью занимающихся мальчиков при неправильно организованных занятиях. Следовательно, одним из перспективных направлений исследований в области организации процесса физического воспитания является разработка адаптированных программ для старшеклассников с учетом их возраста, уровня подготовки и интересов.

На основе проведенного литературного анализа научной и методической литературы в области фитнеса и физкультурно-оздоровительных технологий можно сделать заключение о том, что функциональный тренинг является эффективным инструментом для работы с мальчиками-старшеклассниками. Он способствует комплексному физическому развитию, укрепляет здоровье, улучшает самооценку и формирует дисциплину. Включение функционального тренинга в программы физического воспитания может значительно повысить их эффективность и сделать занятия более интересными и результативными для подростков.

### **Список литературы:**

1. Андрейцева, М. В. Оптимизация физического здоровья средствами силового фитнеса / М. В. Андрейцева // Тезисы докладов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2024 года. – Краснодар: КГУФКСТ, 2024. – С. 16-17.

2. Капуста, М. В. Особенности организации оздоровительных занятий со старшеклассниками, имеющими избыточную массу тела / М. В. Капуста, Е. И. Ончукова // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО, Краснодар, Том Часть 2. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 165.

3. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников (в аспекте личностного развития) / С. А. Хазова, Н.И. Дворкина, О. С. Трофимова [и др.]. – Издание 2-е, исправленное и дополненное. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 184 с.

4. Сударь, В. В. Использование средств фитнеса в процессе физической подготовки спортсменов 13-15 лет в академической гребле / В. В. Сударь, Н. И. Романенко // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2021. – № 1. – С. 220-222.

5. Сударь, В. В. Методика совершенствования силовой подготовленности юношей в условиях тренажерного зала / В. В. Сударь, Я. А. Манакова, Д. Ф. Решетняк // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2022. – № 1. – С. 233-235.

6. Тузов, С. С. Особенности организации занятий силовой направленности с юношами / С. С. Тузов // Тезисы докладов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2024. – С. 47-48.

7. Формирование физических и нравственно-волевых качеств у юношей профильного вуза на основе занятий силовым фитнесом / Л. С. Дворкин, Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, П. В. Головкин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 15-17.

## АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ В ВОДНОЙ СРЕДЕ

Цвелодуб А.А., Волкова С.Ю.

Научный руководитель доцент Трофимова О.С.

***Аннотация.** На сегодняшний день актуальной является проблема сохранения и поддержания показателей здоровья населения. В работе рассмотрены основные направления занятий фитнесом в водной среде: Aqua-interval, Аквастеп-аэробика, Aqua-Cycle, Aqua Fit Вохе, Aqua Pilates, Программы занятий йогой и X-Surf, посещение которых расширяет возможности для занимающихся выбора средств физкультурно-оздоровительной деятельности.*

***Ключевые слова:** фитнес, аквафитнес, водная среда, физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Анализ научно-методической литературы и собственные многолетние наблюдения указывают на популярность и эффективность занятий фитнесом в водной среде. Аквафитнес – это инновационная технология, отличающаяся гравитационной разгрузкой опорно-двигательного аппарата, позитивным влиянием на психофизическое состояние занимающихся, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также закаливающим эффектом [2, 4, 6]. Рассмотрим основные современные направления занятий фитнесом в водной среде.

Aqua-interval – в рамках аэробной части тренировки, которая проводится в воде, используется интервальный метод. Занятие подходит для лиц, давно занимающихся фитнесом и с высоким уровнем физической подготовленности, состоит из нескольких блоков, с чередующимися высокоинтенсивными и низкоинтенсивными упражнениями.

Аквастеп-аэробика, или степ-тренинг – это вид двигательной активности, который включает в себя использование специальной платформы для выполнения упражнений. Важно обеспечить достаточное пространство для выполнения упражнений. Размер платформы может варьироваться в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся и целей тренировки. Использование степ-платформы на занятиях в водной среде, делает их более интересными, разнообразными и привлекательными для занимающихся [5].

Aqua-Cycle – это занятие в бассейне с использованием стационарных велосипедов, созданных для бассейна. При условии грамотного обучения, использование аквабайка может стать безопасным и результативным занятием для людей с любым уровнем физической подготовленности [5].

Aqua Fit Вохе – данная программа включает практику отработки ударов боевых искусств в водной среде. Ко дну бассейна на глубину 110-115 см крепится боксерский мешок, все зависит от роста занимающихся, а само занятие включает три раунда: разминку, отработку ударов и заминку. В процессе тренировки сложность заданий возрастает – необходимо сочетать удары руками и ногами, выполнять их с поворотом и в прыжке [6].

Aqua Pilates – комплекс упражнений по системе Пилатес в водной среде – это программа, которая не предполагает ударной нагрузки, она направлена на укрепление мышц и растяжку. Основное различие между занятием Aqua Pilates и классическим уроком в зале заключается в том, что большинство упражнений выполняются не в положении лёжа, а в вертикальном положении. Это позволяет задействовать группы мышц, которые не всегда можно проработать на суше [2].

В случае отсутствия знаний и представлений о системе Пилатес, многие авторы рекомендуют посетить занятия на суше, с целью ознакомления данной фитнес-программы. К противопоказаниям к занятиям Aqua Pilates относятся те же, что и к основным противопоказаниям к занятиям в водной среде [1, 7].

Программы занятий йогой в водной среде. Существует множество направлений йоги, среди которых можно выделить хатха, айенгара, виньяса и астанга. Эти практики направлены

на достижение гармонии и баланса в теле и разуме. Упражнения в бассейне с тёплой водой способствуют развитию статической силы, так как для поддержания поз необходимо совершать изометрические сокращения мышц [1].

Занятия X-Surf весьма необычны, поэтому первой проблемой, с которой неизбежно сталкиваются занимающиеся, если раньше не имели опыта с сёрфом, – это неумение забраться на доску. Все сёрфы привязаны верёвками на безопасном расстоянии. Данный вид занятий в водной среде развивает координационные способности [3]. В содержание разминки занятия X-Surf входит обучение занимающихся удержания равновесия на сёрфе, грести руками, лёжа на доске, и работать веслом. В основной части занятия выполняются силовые упражнения на различные мышечные группы и в заключительной – растяжка мышц, сидя и лёжа на сёрфе. Данное занятие достаточно эффективно и позволяет занимающимся приобрести подтянутое тело и развивать физические способности.

Итак, в результате качественного анализа особенностей организации и проведения занятий по различным направлениям фитнеса в водной среде, учитывая свойства каждого из видов, мы можем с уверенностью утверждать, что водные направления фитнеса представляют собой мощный инструмент для совершенствования физического состояния занимающихся. Каждое из перечисленных направлений обладает своими неповторимыми особенностями и характеристиками, что способствует обогащению теоретического и практического опыта в области оздоровительной физической культуры и фитнеса.

#### **Список литературы:**

1. Дворкина, Н.И. Особенности применения аквааэробики на оздоровительных занятиях с женщинами пожилого возраста / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, М.А. Маринович // *Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ.* – 2019. №1. – С. 181-183.

2. Лызарь, О.Г. Эффективность использования средств аквафитнеса в занятиях с лицами пожилого возраста / О.Г. Лызарь, А.А. Белый // *Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ.* – 2020. № 1. – С. 171-172.

3. Манакова, Я.А. Влияние занятий аквафлэт на физическую подготовленность женщин 25-30 лет / Я.А. Манакова, Д.А. Савенко // *Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: Сборник статей VII Международной научно-практической конференции.* – Пенза, 2024. – С. 130-134.

4. Ончукова, Е.И. Возможности фитнес-индустрии в формировании человеческого потенциала / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, О.В. Горбунова // *Материалы Международной научно-практической конференции «Трансформация социально-экономического пространства России и мира».* – 2020. – С. 223-228.

5. Стрижакова, О.О. Влияние занятий аквабайкигом на физическую подготовленность женщин 50 лет / О.О. Стрижакова, О.С. Трофимова // *Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с межд. участием «Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма» г. Казань, 2020.* – С. 291-292.

6. Трофимова, О.С. Методика занятий аквааэробикой с использованием элементов единоборств для женщин 55-60 лет / О.С. Трофимова, Ю.А. Котлярова, В.В. Фоменко // *Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта».* – 2019. – № 8 (174). – Часть 2 – С. 234-238.

7. Трофимова, О.С. Содержание экспериментальной работы по формированию физической подготовленности женщин 30 лет на основе применения программ аэробного направления / О.С. Трофимова, В.В. Сударь, А.Ю. Морозова // *Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ.* – 2020. № 1. – С. 205-206.

## К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИЕЙ С ЛИЦАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Цыганков Д.-В.А.

Научный руководитель доцент Ончукова Е.И.

*Аннотация.* В работе представлен анализ литературных данных об особенностях организации занятий двигательной рекреацией с лицами пожилого возраста. На основе изученных данных были выявлены методические особенности по разработке содержания занятий двигательной рекреацией с лицами пожилого возраста.

*Ключевые слова:* пожилой возраст, двигательная рекреация, оздоровительная физическая культура, физическая подготовленность.

Современное общество сталкивается с проблемой старения населения, вызванной увеличением продолжительности жизни и снижением рождаемости. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), к 2050 году доля людей старше 60 лет достигнет 22% от общего населения планеты. Увеличение продолжительности жизни сопровождается необходимостью обеспечения высокого качества жизни, где важную роль играет двигательная активность.

С возрастом у пожилых людей снижается физическая активность, что приводит к ухудшению функционального состояния организма, повышенному риску развития хронических заболеваний (сахарный диабет, гипертония, остеопороз), утрате мышечной силы и снижению когнитивных функций. Недостаток физической активности может также привести к социальной изоляции, ухудшению психоэмоционального состояния и снижению уровня самодостаточности. В то же время многочисленные исследования подтверждают, что регулярная физическая активность способствует замедлению процессов старения, укреплению сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, улучшению координации движений и когнитивных способностей, а также снижению риска депрессии [1, 2, 5]. Организация двигательной активности пожилых людей становится особенно важной в условиях урбанизации, где ограниченность пространства и времени, а также недостаток инфраструктуры препятствуют активному образу жизни.

Актуальность данной темы подчеркивается необходимостью разработки и внедрения эффективных программ физической активности, адаптированных к возрастным и индивидуальным особенностям пожилых людей. Это также связано с растущей значимостью профилактической медицины и социальной реабилитации, направленных на улучшение качества жизни и продление активного долголетия.

Многие пожилые люди испытывают страх перед физической активностью из-за опасений получить травму или из-за недостатка мотивации. Исследования подчеркивают важность эмоциональной поддержки, создания комфортной и дружелюбной атмосферы на занятиях. Кроме того, групповая форма занятий способствует социальной интеграции, что важно для борьбы с одиночеством и депрессией, характерными для этого возраста.

Программы двигательной активности для пожилых должны быть индивидуализированы и ориентированы на безопасное укрепление здоровья [4, 6]. Методические особенности организации занятий с лицами пожилого возраста:

- Постепенное увеличение нагрузки;
- Чередование силовых и аэробных упражнений;
- Упражнения для улучшения баланса и координации, которые снижают риск падений;
- Использование адаптивных упражнений для людей с хроническими заболеваниями, такими как артрит или гипертония.

Для пожилых людей наиболее подходящими являются следующие виды двигательной активности:

- Ходьба – доступный и естественный вид нагрузки, который улучшает состояние сердечно-сосудистой системы.

- Скандинавская ходьба – более интенсивный вариант, укрепляющий мышцы верхней части тела.
- Дыхательная гимнастика и йога – развивают гибкость, баланс и улучшают психоэмоциональное состояние.
- Плавание – снижает нагрузку на суставы и способствует укреплению сердечно-сосудистой системы.

– Танцы – улучшают координацию движений и способствуют социальной активности.

Ряд авторов утверждает, что безопасность является ключевым аспектом при организации занятий с пожилыми. Специалисты рекомендуют проводить предварительную медицинскую оценку и консультироваться с врачами при разработке индивидуальных программ. Также важно правильно подбирать оборудование, избегать чрезмерных нагрузок и следить за техникой выполнения упражнений [3, 7].

Анализ научной литературы позволяет сделать вывод о том, что организованные регулярные занятия оздоровительной физической культурой с лицами пожилого возраста способствуют:

- Улучшению работы сердечно-сосудистой системы;
- Замедлению процессов возрастного снижения мышечной массы;
- Улучшению когнитивных функций;
- Укреплению эмоционального состояния и снижению уровня стресса.

Организация занятий физической культурой с пожилыми людьми требует учета их физиологических, психологических и социальных особенностей. Регулярные, правильно подобранные нагрузки способствуют улучшению качества жизни, профилактике возрастных заболеваний и сохранению активного долголетия. Литература единодушно подтверждает, что физическая активность является ключевым элементом здорового старения.

Таким образом, исследование вопросов, связанных с организацией двигательной активности пожилых людей, является значимым как с медицинской, так и с социальной и педагогической точек зрения, что обуславливает необходимость научного подхода к решению данной проблемы.

### **Список литературы:**

1. Головкин, П. В. Влияние занятий пауэрлифтингом на показатели корреляции между умственной и физической работоспособностью мужчин / П. В. Головкин, Л. С. Дворкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2024. – № 2. – С. 15-17.
2. Дворкина, Н. И. Особенности применения аквааэробики на оздоровительных занятиях с женщинами пожилого возраста / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, М. А. Маринович // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 181-183.
3. Ончукова, Е. И. Использование системы цигун на занятиях с женщинами пожилого возраста / Е. И. Ончукова, М. А. Маринович, Я. А. Никитина // Физическая культура, спорт и здоровье.
4. Ончукова, Е. И. Эффективность физкультурно-оздоровительной работы на основе средств двигательной рекреации с мужчинами пожилого возраста / Е. И. Ончукова, В. И. Кварцхава, В. А. Востриков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 217-219.
5. Распопова, В. А. Методика занятий фитнесом с лицами пожилого возраста / В. А. Распопова, С. А. Горбунова, Н. И. Романенко // Актуальные вопросы науки и образования: сборник научных трудов I Международной научно-практической конференции, Ульяновск, 14 апреля 2022 года. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2022. – С. 837-841.

6. Сударь, В. В. Анализ состава средств физкультурно-оздоровительной деятельности женщин предпенсионного возраста / В. В. Сударь, Я. А. Манакова, М. А. Маринович // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 213-214.

7. Трофимова, О. С. Методика применения занятий восточными оздоровительными системами с женщинами пожилого возраста / О. С. Трофимова, Е. И. Ончукова, Я. А. Манакова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 223-225.

# КАФЕДРА БИОХИМИИ, БИОМЕХАНИКИ И ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

УДК: 004.77

## ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

Берлизова В.А.

Научный руководитель старший преподаватель Толстых О.С.

***Аннотация.** В данной статье рассматривается роль цифровых технологий в развитии физической культуры и спорта. Описаны основные направления и примеры их применения в тренировочном процессе, анализе данных и управлении спортивными мероприятиями.*

***Ключевые слова:** цифровые технологии, физическая культура, спорт, тренировочный процесс, анализ данных.*

Цифровизация оказывает значительное влияние на все сферы современной жизни, включая физическую культуру и спорт. Современные технологии позволяют оптимизировать тренировочные процессы, проводить более глубокий анализ спортивных данных и улучшать управление спортивными организациями и мероприятиями. В данной статье рассматриваются основные направления и примеры применения цифровых технологий в спорте, а также перспективы их развития.

Компьютерные нанотехнологии стали составной частью нашей обыденной жизни и воздействуют на многие структуры жизнедеятельности, включая физическую культуру и спорт. В статье проанализированы главные факторы задеирования цифровых методик в физической культуре и спорте, а также их необходимость для повышения показателей и совершенствования здорового образа жизни. История и развитие цифровых технологий в спорте: цифровые технологии начали активно внедряться в спорт в конце 20 века [3]. Первоначально они использовались для улучшения методов тренировки и анализа данных о физическом состоянии спортсменов. С развитием технологий и появлением интернета, спектр их применения значительно расширился, включив в себя управление спортивными мероприятиями, взаимодействие с болельщиками и коммерческую деятельность.

Интернет и социальные сети играют немаловажную роль в обмене информацией, обучении, коммуникации и функционировании в физической культуре и спорте. Они позволяют спортсменам и любителям физической деятельности обмениваться своими достижениями, получать советы и от специалистов, а также поддерживать взаимоотношения с коллегами и друзьями. Мобильные приложения и умные приспособления помогают тренироваться, контролировать прогресс, совершенствовать технику и строить индивидуальные планы тренировок [6]. Некоторые из этих приложений обеспечивают способность проходить онлайн-тренировки в режиме реального времени, что делает их особенно полезным в условиях ограниченной доступности к спортивным сооружениям. Искусственный интеллект и аналитика играют значимую функцию в спорте, помогая тренерам и спортсменам осмысливать данные о своих выступлениях и делать более чёткие выводы о своих стараниях. Такие нанотехнологии могут также помочь в выявлении закономерностей и стереотипов в выступлениях, что может привести к улучшению результативности тренировок и спортивных показателей. Виртуальная и аргументированная действительность позволяют спортсменам и тренерам конструировать ситуации и игры в реальном времени, что может помочь им лучше осознавать свою методику и стратегию, а также усовершенствовать согласованность и навыки [3].

Главным фактором применения нанотехнологий в спорте является использование специализированного программного обеспечения для тренеров и спортсменов. Эти программы позволяют отслеживать физическую активность, изобретать универсальные замыслы тренировок и оценивать эффективность тренировочного процесса на структуре сведений, собранных с поддержкой датчиков и иных приспособлений [4]. В профессиональном спорте

широко применяются аналитические платформы для обработки огромных размеров сведений. Например, в футболе и баскетболе используются системы видеонаблюдения и трекинга для анализа игровых действий и разработки тактических схем [1].

Цифровые технологии также обнаруживают использование в организации и планировании спортивными мероприятиями. Специальные приложения и платформы разрешают механизировать многие процессы, такие как регистрация участников, обработка результатов и взаимодействие с болельщиками. Это значительно упрощает проведение крупных соревнований и способствует увеличению их популярности.

Одним из ярчайшего образцового применения цифровых технологий в профессиональном спорте является внедрение структуры видеопомощи арбитрам (VAR) в футболе. Эта структура позволяет снизить количество неточностей судей и повысить объективность принимаемых решений, что способствует честности и открытости игры [5].

В профессиональном плавании активно применяются аналитические платформы для фильтрации огромных размеров информации. Такие платформы помогают осмысливать показатели соревнований, отслеживать прогресс спортсменов и определять потенциальные области для улучшения. Например, применяются подводные камеры и датчики движения для мониторинга техники плавания и разработки индивидуальных тренировочных программ. Эти системы позволяют снизить количество ошибок при оценивании техники пловцов и повысить объективность принимаемых решений, что способствует справедливости соревнований [7].

Возможности совершенствования новых технологий в плавании связаны с последующим усовершенствованием способов анализа данных, развитием искусственного интеллекта и машинного обучения. В ближайшем будущем можно ожидать возникновения новейших технологий, которые разрешат еще наиболее рационально управлять тренировочным процессом и соревнованиями по плаванию, а также усовершенствуют взаимодействие с болельщиками и коммерческую составляющую спорта [6].

Несмотря на очевидные преимущества, внедрение цифровых технологий в спорт сталкивается с рядом проблем и вызовов. Одной из главных проблем является высокая стоимость оборудования и программного обеспечения, что может быть недоступно для небольших спортивных клубов и организаций. Кроме того, существует проблема защиты данных и конфиденциальности, особенно в случае использования биометрических данных спортсменов.

Перспективы развития цифровых технологий в спорте связаны с дальнейшим совершенствованием методов анализа данных, развитием естественного разума и машинного обучения. В ближайшем будущем надо ждать возникновения новейших методик, которые разрешат еще наиболее успешно управлять тренировочным процессом и спортивными мероприятиями, а также улучшат взаимоотношение с болельщиками и коммерческую составляющую спорта [2].

Таким образом, цифровые технологии играют ключевую роль в современном спорте, способствуя повышению эффективности тренировок, улучшению анализа данных и оптимизации управления спортивными мероприятиями. Внедрение новых технологий и их развитие будут способствовать дальнейшему прогрессу в области физической культуры и спорта.

#### **Список литературы:**

1. Антощенко, А. Ю. Информационные технологии как инструмент проведения спортивных мероприятий / А. Ю. Антощенко // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2022 года / Редколлегия И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 4. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 166-167

2. Бойченко, Т.К., Толстых, О.С., Костенко, Е.Г. Использование информационных технологий в тренировочном процессе // Тезисы докладов XLV научной конференции

студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. - 2018. – С. 102-103.

3. Иванов, И.И. Цифровые технологии в спорте: перспективы и вызовы // Спорт и наука. 2020. №4. С. 56-62.

4. Кузнецов, К.К. Технологические инновации в спорте: будущее уже здесь // Спорт и инновации. 2021. №5. С. 67-73.

5. Леонова, М. О. VR-технологии в подготовке спортсменов / М. О. Леонова // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года. Том Часть 4. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 237-238.

6. Петров, П.П. Анализ спортивных данных: современные методы и технологии // Физическая культура и здоровье. 2021. №2. С. 34-40.

7. Толстых, О. С. Информационное сопровождение и контроль спортивных мероприятий средствами цифровых технологий / О. С. Толстых, Е. Г. Костенко // Исследование различных направлений современной науки: Сборник материалов VII-ой международной очно-заочной научно-практической конференции, Москва, 14 ноября 2022 года. Том 2. – Москва: Научно-издательский центр «Империя», 2022. – С. 102-106.

**Аннотация.** Математические методы исследования играют важную роль при подготовке спортсменов. Анализ научно-методической литературы позволил выделить базисные аспекты применения корреляционного моделирования в спортивной медицине

**Ключевые слова:** спортивная медицина, корреляционный анализ, оценка, взаимосвязь спортсмены.

Корреляционный анализ – мощный статистический инструмент, широко применяемый в различных областях науки, включая спортивную медицину. Он позволяет оценить взаимосвязь между двумя или более переменными, не устанавливая причинно-следственных связей, но выявляя наличие и силу этой связи. Исследование научно-методической литературы показало, что в спортивной медицине корреляция помогает установить связи между различными физиологическими показателями, тренировочными нагрузками и спортивными результатами, что способствует разработке эффективных тренировочных программ и стратегий восстановления [1, 3, 6].

Анализ научной литературы позволил выделить базисные направления применения корреляционного анализа в спортивной медицине: связь физиологических показателей и спортивных результатов, влияние тренировочных нагрузок на физиологические показатели, оценка эффективности методов восстановления, анализ риска травм, оценка влияния факторов питания на спортивные результаты, анализ риска травм, оценка влияния факторов питания на спортивные результаты [3, 5, 7].

В настоящее время корреляционный анализ проводят с использованием различных прикладных программ, в том числе дополнительной надстройки параметров MS Excel «Анализ данных» – «Корреляция», для составления прогнозирующего уравнения и регрессионного анализа – «Регрессия» (рис. 1)

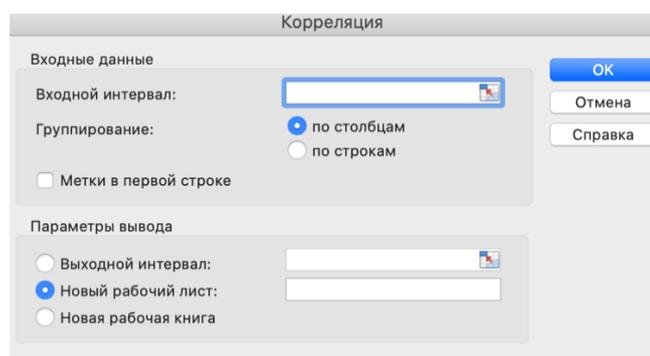


Рисунок 1 – Диалоговое окно «Анализ данных» – «Корреляция»

Корреляционный анализ позволяет определить, насколько тесно связаны физиологические показатели (например, максимальное потребление кислорода (МПК), анаэробный порог, сила мышц, гибкость) со спортивными результатами (например, время прохождения дистанции, высота прыжка, результат в силовых упражнениях) и идентифицировать ключевые физиологические факторы, определяющие успешность в конкретном виде спорта [2].

Корреляционное исследование дает оценку влияния различных аспектов тренировочного процесса (объем, интенсивность, частота тренировок) на физиологические показатели спортсменов и возможность оптимизировать тренировочные программы, избегая перетренированности [1].

Связь переменных можно использовать для оценки эффективности различных методов восстановления (например, массаж, сауна, криотерапия) на уровень утомляемости, восстановление сердечного ритма и другие показатели, тем самым выбирать наиболее эффективные способы восстановления для конкретных спортсменов [3].

Статистический анализ связей помогает выявить факторы риска спортивных травм. Например, можно изучить корреляцию между силой мышц, гибкостью, техникой выполнения упражнений, частотой получения травм и разработать программы профилактики травм [4].

Метод корреляционного анализа полезно применять для оценки влияния питательных веществ (белки, жиры, углеводы) на физиологические показатели и спортивный результат, что способствует разрабатывать рационы питания, оптимальные для достижения высоких спортивных результатов [5].

Важно помнить, что корреляционный анализ не устанавливает причинно-следственные связи. Наличие корреляции между двумя переменными не означает, что одна из них является причиной изменения другой. Корреляция может быть случайной или обусловлена влиянием третьей, не учтенной в анализе переменной. Поэтому результаты корреляционного анализа необходимо интерпретировать с осторожностью и сопоставлять с другими исследованиями и клиническими данными [3].

Исследование научно-методической литературы подтвердило, что корреляционное моделирование является ценным инструментом в спортивной медицине, позволяющим выявить важные связи между различными факторами, влияющими на спортивные результаты и здоровье спортсменов. Однако результаты анализа корреляций необходимо интерпретировать с учетом его ограничений и в сочетании с другими методами исследования и разрабатывать более эффективные тренировочные программы, стратегии восстановления и методы профилактики травм, способствуя повышению спортивных результатов и сохранению здоровья спортсменов.

#### **Список литературы:**

1. Гаджиева, Д. Э. Применение математических методов в медицине / Д. Э. Гаджиева, В. А. Жукова, Д. И. Наконечная // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 3-1. – С. 53-55.
2. Костенко, Е. Г. Математическая статистика в физической культуре и спорте: Электронное учебное пособие / Е. Г. Костенко. – Краснодар, 2023. – 139 с.
3. Костенко, Е. Г. Математические методы исследования в спортивной медицине / Е. Г. Костенко // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции–Краснодар, 2023. – С. 16-19.
4. Костенко, Е. Г. Математическое моделирование в физической реабилитации / Е. Г. Костенко // Развитие современного образования в контексте педагогической (образовательной) компетенциологии: Материалы IV Всероссийской научной конференции с международным участие. – Чебоксары, 2024. – С. 178-180.
5. Костенко, Е. Г. Цифровая экосистема в сфере здравоохранения / Е. Г. Костенко // Приоритетные научные направления 2024: Сборник материалов XLVII-ой международной очно-заочной научно-практической конференции. – Москва, 2024. – С. 137-139
6. Осолихина, В. В. Применение математических методов в медицине / В. В. Осолихина // Вопросы науки и образования: новые подходы и актуальные исследования: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 2023. – С. 39-40.
7. Черняева, Т. Н., Никифорова, А. А., Маслова, С. С., Мазур, Л. Д. Математика в медицине // Столыпинский вестник. 2022. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/matematika-v-meditsine> (дата обращения: 15.11.2024).

УДК: 004.77

## ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ПЛАТФОРМ ДЛЯ МОНИТОРИНГА И ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК У СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Важенин Р.Р.

Научный руководитель доцент Костенко Е.Г.

*Аннотация.* В работе рассмотрены различные типы цифровых платформ и их применение в адаптивной физической культуре для мониторинга и повышения эффективности тренировок у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата.

*Ключевые слова:* цифровые платформы, анализ данных, адаптивная физическая культура, эффективность тренировок.

Спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) нуждаются в персонализированных тренировочных программах, учитывающих их индивидуальные особенности и ограничения. Традиционные методы оценки эффективности тренировок зачастую недостаточно объективны. Цифровые платформы предлагают новые возможности для точного мониторинга, анализа данных и, как следствие, повышения эффективности тренировок.

Исследование и анализ научно-методических источников свидетельствуют о том, что цифровые платформы в адаптивной физической культуре представляют собой комплексные системы, интегрирующие различные технологии для сбора, обработки и анализа данных о тренировочном процессе. Базовыми компонентами таких платформ являются носимые сенсорные устройства, системы компьютерного зрения, мобильные приложения и веб-платформы, системы виртуальной и дополненной реальности [1, 3, 5, 7].

Носимые сенсорные устройства. Акселерометры и гироскопы измеряют ускорение и вращение тела и способствуют анализу кинематических параметров движений (амплитуду, скорость, ускорение) необходимого для оценки техники выполнения упражнений и выявления асимметрии движений, характерной для многих видов ПОДА. Сердечные мониторы отслеживают сердечный ритм в реальном времени, давая возможность контролировать интенсивность тренировки и адаптировать ее к индивидуальным возможностям спортсмена [2]. Электрокимографические датчики регистрируют электрическую активность мышц, позволяя оценивать степень активации мышц во время упражнений и выявлять мышечные дисбалансы, тем самым обеспечивают корректировку техники и предотвращение травмы. Датчики давления и силы на суставы благоприятствуют оптимизации нагрузки и предотвращения перегрузки. GPS-трекеры применяются для отслеживания пройденного расстояния, скорости и других параметров при беге, ходьбе или велоспорте [4].

Системы компьютерного зрения. Анализ видеозаписей тренировок дает возможность объективно оценивать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и отслеживать прогресс. Это особенно важно для спортсменов с ПОДА, где субъективная оценка может быть недостаточно точной. 3D-моделирование движений позволяет создавать трехмерные модели движений спортсмена, что дает более полное представление о его технике и обеспечивает выявления скрытых проблем [5].

Мобильные приложения и веб-платформы. Создание индивидуальных тренировочных планов и возможность моделирования персонализированных программ с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и целей тренировок. Отслеживание прогресса средствами мониторинга показателей тренировок (интенсивность, продолжительность, технические параметры) и прогнозирование во времени. Предоставление спортсменам и тренерам обратной связи на основе собранных данных дает перспективы своевременно внести коррективы в тренировочный процесс. Возможность обмена данными между спортсменом, тренером и врачом обеспечивает координацию тренировочного процесса [4].

Системы виртуальной и дополненной реальности. Имитация реальных условий, создание виртуальной среды для тренировок позволяет проводить тренировки в контролируемых

условиях и повышает мотивацию спортсменов. Применение игровых элементов и интерактивных упражнений для повышения заинтересованности спортсменов и улучшения эффективности тренировок [6].

Цифровые платформы значительно расширяют возможности мониторинга и оптимизации тренировок, но их внедрение сопряжено с вызовами: высокая стоимость оборудования, необходимость специальной подготовки специалистов, обеспечение безопасности и конфиденциальности данных. Несмотря на это, потенциал цифровых платформ в адаптивной физической культуре огромен, и их применение будет только расширяться [7].

Таким образом, анализ научных публикаций подтвердил, что цифровые платформы предлагают инновационные инструменты для мониторинга и повышения эффективности тренировок у спортсменов с ПОДА. Интеграция различных технологий позволяет создавать персонализированные тренировочные программы, объективно оценивать эффективность тренировок и снижать риск травм. Дальнейшее развитие цифровых платформ и исследования их эффективности являются ключевыми задачами для совершенствования адаптивной физической культуры.

### **Список литературы:**

1. Алексеева, О. П. Технологические инновации в области адаптивной физической культуры // Современное педагогическое образование. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologicheskie-innovatsii-v-oblasti-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 13.11.2024).
2. Костенко, Е. Г. Математические методы исследования в спортивной медицине / Е. Г. Костенко // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции–Краснодар, 2023. – С. 16-19.
3. Костенко, Е. Г. Математическое моделирование в физической реабилитации / Е. Г. Костенко // Развитие современного образования в контексте педагогической (образовательной) компетентиологии: Материалы IV Всероссийской научной конференции с международным участием. – Чебоксары, 2024. – С. 178-180.
4. Костенко, Е. Г. Цифровая экосистема в сфере здравоохранения / Е. Г. Костенко // Приоритетные научные направления 2024: Сборник материалов XLVII-ой международной очно-заочной научно-практической конференции. – Москва, 2024. – С. 137-139
5. Костенко, Е. Г. Цифровые платформы и экосистемы в спорте / Е. Г. Костенко // Приоритетные научные направления 2024: Сборник материалов XLVII-ой международной очно-заочной научно-практической конференции. – Москва, 2024. – С. 156-158.
6. Свеидан, А. Применение математических методов исследования в адаптивной физической культуре / А. Свеидан // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2024. – С. 194-195.
7. Хуссейн, М. Х. А. Социальная адаптация и профессиональное развитие людей с ограниченными возможностями средствами цифровых технологий / М. Х. А. Хуссейн // Стратегии устойчивого развития: социальные, экономические и юридические аспекты: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции, – Чебоксары, 2024. – С. 210-211.

## ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Герасимова Д.А.

Научный руководитель доцент Костенко Е.Г.

***Аннотация.** В статье рассматривается влияние социальных сетей на популяризацию спортивного туризма, их роль в обмене опытом, публикации отчетов, обсуждении маршрутов и привлечении новых участников. Особое внимание уделяется возможностям взаимодействия с аудиторией, созданию сообществ и развитию навыков спортивных туристов.*

***Ключевые слова:** спортивный туризм, интернет, активный отдых, социальные сети, взаимодействие.*

В наше время социальные сети играют огромную роль в популяризации различных видов деятельности, включая спортивный туризм. С каждым годом все больше людей обращаются к интернету, чтобы получить информацию о новых местах для посещения, маршрутах, снаряжении и прочих аспектах спортивного туризма. Обзор научной литературы показал, что использование социальных сетей для продвижения спортивного туризма становится все более актуальным [2, 3, 4, 5].

Спортивный туризм представляет собой вид активного отдыха, который сочетает в себе физическую активность и путешествия. Он позволяет людям не только насладиться красотой природы, но и преодолеть себя, преодолеть различные препятствия и испытать чувство достижения. Спортивный туризм может включать в себя такие виды деятельности, как походы, велосипедные прогулки, альпинизм, сплавы по рекам и многое другое [1].

Социальные сети являются практичной платформой для обмена опытом, публикации отчетов о походах, обсуждения интересных маршрутов и находок. С помощью социальных сетей спортивные туристы могут находить компаньонов для походов, делиться полезными советами и рекомендациями, находить вдохновение в чужих историях успеха [6].

Базисным преимуществом применения социальных сетей для популяризации спортивного туризма является их огромная аудитория. Люди по всему миру используют социальные сети каждый день, и для многих из них спортивный туризм может быть привлекательной идеей для отдыха. Размещение информации о спортивных мероприятиях, снаряжении, маршрутах и других аспектах спортивного туризма в социальных сетях позволяет привлечь новых участников и увеличить популярность этого вида отдыха [7].

Еще одним важным аспектом популяризации спортивного туризма в социальных сетях является возможность взаимодействия с аудиторией. Публикация интересного и полезного контента, проведение конкурсов, опросов и других интерактивных мероприятий позволяет привлечь внимание пользователей и создать сообщество единомышленников. Общение с подписчиками, ответы на их вопросы, обратная связь помогают укрепить отношения с аудиторией и увеличить ее лояльность.

Кроме того, социальные сети позволяют расширить географию спортивного туризма. Благодаря интернету можно получить информацию о спортивных мероприятиях, маршрутах и достопримечательностях в любом уголке мира. Это открывает новые возможности для спортивных туристов и позволяет им исследовать новые места, знакомиться с другими культурами и традициями [5].

Наконец, использование социальных сетей для популяризации спортивного туризма способствует развитию этого вида отдыха в целом. Благодаря обмену опытом, взаимной поддержке и вдохновению от других участников, спортивные туристы могут улучшить свои навыки, найти новых друзей и стать частью активного сообщества [4].

Анализ научной литературы подтвердил, что популяризация спортивного туризма в социальных сетях имеет огромный потенциал для привлечения новой аудитории, укрепления отношений с существующими участниками и расширения географии спортивного туризма. Использование социальных сетей позволяет спортивным туристам обмениваться опытом,

находить вдохновение и участвовать в интересных мероприятиях. Таким образом, социальные сети играют первостепенную роль в развитии и популяризации спортивного туризма, делая его доступным для всех желающих.

#### **Список литературы:**

1. Богинский, К. А. Развитие подходов к определению спортивного туризма // Известия СПбГЭУ. 2010. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-podhodov-k-opredeleniyu-sportivnogo-turizma> (дата обращения: 19.11.2024).
2. Костенко, Е. Г. Компьютерное моделирование соревновательной деятельности в спортивном ориентировании / Е. Г. Костенко // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 16 января 2024 года. – Чебоксары: ООО «Издательский дом «Среда», 2024. – С. 394-397.
3. Костенко, Е. Г. Проблемы цифровизации индустрии спорта современной России / Е. Г. Костенко // Приоритетные научные направления 2024: Сборник материалов XLVII-ой международной очно-заочной научно-практической конференции, Москва, 21 февраля 2024 года. – Москва: Научно-издательский центр «Империя», 2024. – С. 149-150.
4. Костенко, Е. Г. Цифровая экономика в индустрии спорта / Е. Г. Костенко // Научные исследования и разработки 2024: гуманитарные и социальные науки: Сборник материалов XLVI-ой международной очно-заочной научно-практической конференции, Московская международная высшая школа бизнеса «МИРБИС», 12 февраля 2024 года. – Москва: Научно-издательский центр «Империя», 2024. – С. 106-108.
5. Костенко, Е. Г. Цифровые платформы и экосистемы в спорте / Е. Г. Костенко // Приоритетные научные направления 2024: Сборник материалов XLVII-ой международной очно-заочной научно-практической конференции, Москва, 21 февраля 2024 года. – Москва: Научно-издательский центр «Империя», 2024. – С. 156-158.
6. Петрова, Д. А., Панченко О. Л. Роль социальных сетей в продвижении туристического продукта // Казанский вестник молодых учёных. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sotsialnyh-setey-v-prodvizhenii-turisticheskogo-produkta> (дата обращения: 19.11.2024).
7. Прохорова, М. П., Лебедева, Т. Е., Цапина, Т. Н. Современные тренды использования социальных сетей в туристическом бизнесе // Московский экономический журнал. 2022. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-trendy-ispolzovaniya-sotsialnyh-setey-v-turisticheskom-biznese> (дата обращения: 19.11.2024).

***Аннотация.** Анализ интернет-ресурсов, научных изданий, а также баз знаний показывает, что цифровые технологии в наше время активно вливаются во все сферы жизни людей, в том числе спорт. Сейчас большая часть фитнес-клубов активно внедряют цифровые технологии и инструменты для улучшения качества работы и совершенствования качества тренировочного процесса. В статье рассмотрены способы вовлечения цифровых технологий в фитнес индустрию с целью улучшения клиентского прироста, эффективности тренировок и влияние технологий на управление бизнесом.*

***Ключевые слова:** спорт, фитнес-индустрия, тренировочный процесс, цифровые технологии, клиент, фитнес-клуб, онлайн-фитнес.*

21 век считается веком информационных технологий, благодаря большому прогрессу в области техники, которые оказывают активное влияние на нашу жизнь. В наше время рынок труда требует улучшений уровня качества и эффективности цифровой образовательной среды. В связи с этим фитнес-клубы вынуждены проходить модернизацию, что подчёркивает актуальность и необходимость развития цифровой образовательной среды в фитнес-индустрии.

Ряд причин внедрения цифровых инструментов в фитнес:

1. Это позволит проводить тренировки вне территории фитнес-клубов. Например, создание онлайн-фитнеса позволит клиентам, которые не имеют времени для посещения фитнес-клуба, подключаться к онлайн тренировкам в любом месте и в удобное для них время. Это повысит клиентоориентированность фитнес-клубов, что благоприятно скажется на клиентском приросте [3].

2. Внесение в приложение для онлайн-фитнеса возможность отслеживать прогресс тренировочного процесса повысит мотивацию клиентов. Это вдохновит на постановку целей и их достижения, что будет положительно влиять на интерес людей к тренировкам.

3. Приложение для онлайн-фитнеса позволит улучшить качество тренировочного процесса. Цифровые инструменты расширяют круг возможностей: сбор большого количества упражнений разной интенсивности и вариации их выполнения, видеоинструкции и рекомендации по выполнению от ведущих экспертов [1].

#### **Создание приложения/сайта для онлайн-фитнеса.**

При переходе к онлайн-фитнесу необходимо учитывать пожелания и предпочтения своих клиентов. Для этого нужно:

1. Убедитесь, что ваш сайт/приложение понятны для клиентов и имеют удобный интерфейс. Например, нужно предусмотреть правильное расположение расписания тренировок, которое будет доступным для понимания пользователей [1].

2. Не менее важно предоставить тренировки для клиентов разного уровня физической подготовленности, а также позволить пользователям выбирать тип тренировки. Применение данного совета увеличит интерес людей к занятиям онлайн-фитнесом, так как каждый сможет подобрать для себя тренировки разной интенсивности и выбрать по своим предпочтениям силовые или кардио-тренировки. Для разнообразия к тренировкам можно добавить йогу и стрейчинг.

3. Необходимо иметь услуги по оказанию персональных тренировок. Для клиентов фитнес клубы могут предлагать персональное ведение опытных тренеров, индивидуальные диеты и планы по питанию. Это поможет пользователям быстрее достигать поставленных целей [5].

4. При оказании услуг фитнес-клубам следует предоставлять качественный контент. Видео и аудио дорожки должны быть хорошего качества, несоблюдение данного условия может оттолкнуть клиентов [6].

### **Тренды онлайн-фитнеса.**

1. VR-формат тренировок. Виртуальная реальность стала достаточно популярной, что привело к благополучному слиянию фитнеса и гейминга, например, некоторые игры очень положительно влияют на физическую подготовку, поэтому ими можно заменить кардио-тренировки для клиентов, которые являются фанатами видеоигр.

2. В настоящее время онлайн-фитнес может прибегнуть к замене опытных тренеров, тренерами с искусственным интеллектом.

3. Тенденция проведения онлайн-соревнований. Такой формат поможет удерживать мотивацию клиентов в занятиях фитнесом. Онлайн-задачи должны быть разработаны для людей с разным уровнем физической подготовки и учетом их предпочтений. Это поможет в популяризации здорового образа жизни. Также это обеспечит общение между друг другом, что позволит им обмениваться успехами и оказывать поддержку [4].

Теоретическое исследование цифровой образовательной среды в фитнес-клубах, позволяет сделать выводы, что:

- Цифровая образовательная среда оказывает положительное влияние на развитие фитнес-индустрии, упрощает работу с более широкой аудиторией, а также улучшает процессы мониторинга качества уровня физической подготовки клиентов.

- Внедрение цифровой образовательной среды в сферу спорта требует качественной и поэтапной подготовки.

- Использование цифровых инструментов позволяет фитнес-клубам выйти на новый уровень организации деятельности.

- Цифровые технологии положительно сказываются на ведении бизнеса.

- Модернизация фитнес-индустрии позволяет большему количеству людей начать заниматься спортом, благодаря отсутствию привязанности тренировки к месту и времени.

### **Список литературы:**

1. Горбунова, И. Д. Проблемы и перспективы автоматизации управления объектами спортивной инфраструктуры / И. Д. Горбунова // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года. Том Часть 4. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 214-215

2. Костенко, Е. Г. Анализ особенностей силовой подготовки мужчин 35-летнего возраста средствами фитнеса / Е. Г. Костенко, Н. А. Амбарцумян, О. С. Толстых // Общество, педагогика, психология: актуальные исследования: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 01 октября 2021 года. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2021. – С. 267-271.

3. Петрова, Л. А. Использование цифровых инструментов в фитнес-центрах / Л. А. Петрова // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года. Том Часть 4. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 246-247.

4. Толстых, О. С. Информационное сопровождение и контроль спортивных мероприятий средствами цифровых технологий / О. С. Толстых, Е. Г. Костенко // Исследование различных направлений современной науки: Сборник материалов VII-ой международной очно-заочной научно-практической конференции, Москва, 14 ноября 2022 года. Том 2. – Москва: Научно-издательский центр «Импери», 2022. – С. 102-106.

5. Цифровой фитнес: технологии для фитнес-клуба. [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <https://investor.worldclass.ru/tsifrovoy-fitness/?ysclid=lxvooy0bus471001612> (Дата обращения 15.12.2024)

6. Черненко, В. С. Цифровые технологии в пропаганде здорового образа жизни молодёжи / В. С. Черненко // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года. Том Часть 4. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 271-272.

## ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ В МАРКЕТИНГЕ

Дошоян В.Э.

Научный руководитель доцент Костенко Е.Г.

***Аннотация.** В работе рассматривается продвижение товаров и услуг с помощью электронных средств коммуникаций маркетинга. Анализ научной литературы показал, что основной задачей на сегодняшний день является развитие предприятий средствами цифровых технологий*

***Ключевые слова:** интернет-технологии, конкурентоспособность, бизнес, маркетинговая деятельность.*

В скором времени способность бизнеса участвовать в конкуренции будет зависеть от востребованности в цифровой сфере, поскольку цифровая сфера на сегодняшний день играет значимую роль в тенденции потребительского спроса. Обзор научной литературы показал, что на сегодняшний день российские предприятия делают все для того, чтобы сформировать экосистему электронной коммерции: привлечение клиентов, статистика и логистика, маркетинг и лояльность, а также информационная поддержка [2, 3, 4, 5].

Сервисы маркетинга в значительной мере увеличили объем и эффективность информации, скорость получения данных. На сегодня рекламные изучения надлежит анализировать как элемент обычно функционирующего интегрированно информативного процесса.

Применение современных технологий позволяют оптимизировать и рационализировать административную функцию в маркетинге за счет использования новых средств сбора, передачи информации, аналитических и прогнозных возможностей, применение информации как объекта [1].

Цифровые технологии используются для сетей, цель – отслеживание упоминаний бренда. Умение владеть технологиями-фундаментальный навык для маркетологов. Это новый инструмент для достижения результатов, который необходимо освоить, а также постоянно контролировать [2].

Перспективными направлениями информационных технологий в области интернет-маркетинга являются искусственный интеллект, Интернет вещей (IoT), AR/VR. Применяются такие программные продукты как «1С»; «Интеллект-Сервис»; «Плюс/Микро»; «Софт-Мастер» и другие [3].

Специалисты по-прежнему испытывают потребность в программах для маркетинговой деятельности. Такая ситуация обусловлена так, что в маркетинговой деятельности многое решается интуитивно. Программа «ОЛИМП: Маркетинг» направлена на решение этих практических маркетинговых задач.

Цифровая трансформация в современном маркетинге предоставляет компаниям возможность эффективно изучать данные о покупателях и улучшать общение с заказчиками. Основные направления применения информационных технологий в области маркетинга:

1. Исследование данных: применение технологий для собирания понимания данных о клиентах, рынке и соперниках, ведь это помогает компаниям делать обдуманные выборы и корректировать свои планы в маркетинговой деятельности [7].

2. Цифровая маркетинговая деятельность: использование различных онлайн-платформ, социальных сетей, поисковых систем и других цифровых каналов для продвижения товаров, и услуг. IT технологии позволяют компаниям создавать персонализированный контент, отслеживать эффективность рекламных кампаний и взаимодействовать с потребителями в онлайн-среде [4].

3. Управление отношениями с клиентами (CRM): использование специализированных программных решений для управления информацией о потребителях, анализа и прогнозирования их поведения [6].

4. Мобильный маркетинг: разработка мобильных приложений, использование мобильных технологий для проведения рекламных кампаний и взаимодействия с клиентами [5].

5. Автоматизация маркетинговых процессов: внедрение систем автоматизации маркетинговых процессов, таких как управление контентом, электронная почта, управление рекламными кампаниями и др.

Анализ научной литературы доказал, что цифровая трансформация в маркетинге обеспечивает компаниям конкурентное преимущество и возможность эффективно взаимодействовать с обществом. Маркетинговая деятельность – один из важных элементов экономической деятельности. Успех компании зависит от профессиональной компетентности ее сотрудников, занимающихся маркетингом [2].

Сегодня в маркетинге широко используются информационные технологии. Сбор и обработка больших объемов информации невозможны без использования компьютерной техники. Однако в то же время затраты на маркетинговую деятельность значительно выросли. Это создает необходимость оценки инвестиций в информационные технологии, особенно в маркетинг

#### **Список литературы:**

1. Белковская, Я.В. Цифровая трансформация маркетинговой деятельности организаций: основные направления и тенденции развития – URL: [https://libeldoc.bsuir.by/bitstream/123456789/44002/1/Belkovskaya\\_Tsifrovaya.pdf](https://libeldoc.bsuir.by/bitstream/123456789/44002/1/Belkovskaya_Tsifrovaya.pdf) (дата обращения: 08.11.2024)

2. Костенко, Е. Г. Проблемы цифровизации индустрии спорта современной России / Е. Г. Костенко // Приоритетные научные направления 2024: Сборник материалов XLVII-ой международной очно-заочной научно-практической конференции, Москва, 21 февраля 2024 года. – Москва: Научно-издательский центр «Империя», 2024. – С. 149-150.

3. Костенко, Е. Г. Цифровая трансформация спортивной индустрии / Е. Г. Костенко // Приоритетные научные направления 2024: Сборник материалов XLVII-ой международной очно-заочной научно-практической конференции, Москва, 21 февраля 2024 года. – Москва: Научно-издательский центр «Империя», 2024. – С. 71-73.

4. Костенко, Е. Г. Цифровая экономика в индустрии спорта / Е. Г. Костенко // Научные исследования и разработки 2024: гуманитарные и социальные науки: Сборник материалов XLVI-ой международной очно-заочной научно-практической конференции, Московская международная высшая школа бизнеса «МИРБИС», 12 февраля 2024 года. – Москва: Научно-издательский центр «Империя», 2024. – С. 106-108.

5. Костенко, Е. Г. Цифровые платформы и экосистемы в спорте / Е. Г. Костенко // Приоритетные научные направления 2024: Сборник материалов XLVII-ой международной очно-заочной научно-практической конференции, Москва, 21 февраля 2024 года. – Москва: Научно-издательский центр «Империя», 2024. – С. 156-158.

6. Роль цифровой трансформации во взаимодействии с клиентами – URL: <https://www.canon.ru/business/insights/articles/customer-experience-marketing-transformation/> (дата обращения: 01.06.2024)

7. Стратегия цифровой трансформации маркетинга – URL: <https://www.info-strategy.ru/it-strategy/content-variants/digital-transformation/marketing/> (дата обращения: 08.11.2024)

## ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ: ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ПРИМЕНЕНИЯ

Ерисова К.М.

Научный руководитель старший преподаватель Толстых О.С.

*Аннотация.* В статье рассматривается, какие цифровые технологии применяются в физической культуре и спорте; поясняется, что такое киберпространство в спорте; анализируется необходимость внедрения цифровых технологий в физическую культуру и спорт; обсуждается, как беспроблемно внедрить цифровые технологии в физическую культуру и спорт.

*Ключевые слова:* цифровые технологии, спорт, физическая культура, киберпространство, тренировки.

Цифровые технологии с каждым днем повышают свою значимость в физической культуре и спорте, предоставляя новые возможности для тренировок, анализа производительности и повышения эффективности тренировочного процесса. Они позволяют спортсменам и тренерам получать более точные данные о своих показателях и прогрессе, а также способствуют развитию инновационных методов тренировки.

Одной из основных цифровых технологий, применяемых в физической культуре и спорте, являются спортивные трекеры и датчики. Они могут быть установлены на теле спортсмена или на спортивном оборудовании, и собирают информацию о его физической активности, пульсе, расходе калорий и других важных показателях. Данная информация может быть использована для анализа тренировок и оптимизации тренировочного процесса [1].

Еще одно важное применение цифровых технологий в спортивной сфере – это виртуальное и дополненное пространства. Они дают возможность спортсменам тренироваться в виртуальном окружении, имитирующем реальные соревнования или условия тренировок. Что в свою очередь, помогает в развитии навыков и улучшении производительности в надежной и контролируемой обстановке [4].

Киберпространство в спорте, есть сумма всех цифровых ресурсов, платформ и сообществ, связанных со спортом и физической культурой в целом. Оно содержит спортивные приложения, онлайн-тренировки, спортивные сообщества в социальных сетях и многое другое [7]. Киберпространство дает тренерам и спортсменам доступ к разнообразным информационным и обучающим ресурсам, к тому же появляется возможность общения и обмена опытом с различными участниками спортивного сообщества [3].

Введение цифровых технологий в сферу спорта и физической культуры имеет ряд преимуществ, а также недостатков.

Основные преимущества:

– Становится возможным более точно отслеживать и анализировать показатели спортсменов, что помогает выявлять слабые места и разрабатывать более результативные тренировочные программы;

– Также цифровые технологии повышают доступность тренировок и тренировочных материалов, что особенно важно для людей, живущих в удаленных регионах или не имеющих доступа к высококвалифицированным тренерам;

– Достоверность и конкретность. Технологии обладают высокой степенью безошибочности, когда происходит сбор данных и в дальнейшем обеспечивают добросовестные результаты для последующего проектирования плана действий [2].

Основные недостатки:

– Чрезмерная увлеченность устройствами и технологиями. Из-за невозможности жить без интернет-ресурсов спортсмены могут утратить навык самостоятельного анализа своей спортивной деятельности – это чаще всего приводит к потере интереса к спорту;

– Дороговизна инноваций. Первокласные и точные нововведения чаще всего имеют довольно немалую цену, из-за чего далеко не каждый спортсмен сможет её приобрести. К тому же, содержание и уход тоже будут стоить немалых денег;

– Исключительность данных. В большинстве случаев ограниченность устройств влечет за собой неправильную и недостаточную оценку итогов и именно это в дальнейшем скажется на физической активности спортсмена [6].

Для бесппроблемного внедрения в спорт и физическую культуру информационные технологии необходимо обеспечить соответствующую инфраструктуру и доступ к необходимым ресурсам. Также важно проводить обучение спортсменов и тренеров по использованию новых технологий, чтобы они могли максимально эффективно использовать их потенциал. Кроме того, необходимо учитывать аспекты безопасности и конфиденциальности данных, чтобы предотвратить возможные риски и угрозы [5].

Таким образом, цифровизация в спорте и физической культуре в скором времени коснется каждого человека. Она поможет тренерам подбирать индивидуальный подход к каждому спортсмену и изменит привычный всем формат тренировок и соревнований в лучшую сторону. Развитие технологий даст возможность каждому человеку из различных точек мира, наблюдать за зрелищными состязаниями спортсменов и ощущать себя в самом центре событий. Именно поэтому цифровая трансформация в физической культуре и спорте – есть основное направление формирования и развития здоровой нации.

#### **Список литературы:**

1. Бойченко, Т.К., Толстых, О.С., Костенко, Е.Г. Использование информационных технологий в тренировочном процессе // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. 2018. С. 102-103.

2. Гусев, К. А., Алдошин, А. В. Современные технологии в системе спортивной подготовки // Наука-2020. 2022. №1(55). -156 с.

3. Зеленская, М. В. Большие данные как инструмент анализа и синтеза информации в физической культуре и спорте / М. В. Зеленская // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года. Том Часть 4. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 223-224.

4. Иванов, В. Д., Марандыкина, О. В. Инновационные технологии в физической культуре, спорте и туризме // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2022. Т. 7, №3.– 58 с.

5. Копчиков, Н. С., Бухаров, М. М. Инновационные технологии в физической культуре и спорте / Копчиков Н. С., Бухаров М. М. – Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2020 – 97 с.

6. Лопатина, К. А. Мультимедийные информационные технологии в области физической культуры и спорта / К. А. Лопатина // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года. Том Часть 4. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 241-242.

7. Толстых, О.С., Костенко, Е.Г. Информационные технологии в физической культуре и спорте как составляющая современного образования // в сборнике: физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. 2019. С. 179-181.

## ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ ГАНДБОЛА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Катсонова А.А.

Научный руководитель старший преподаватель Толстых О.С.

***Аннотация.** Статья посвящена теоретическому анализу влияния социальных сетей на популяризацию гандбола в современном мире. В ней анализируется, как социальные платформы стали ключевым инструментом для продвижения гандбола, привлечения новых болельщиков, формирования активного сообщества и повышения осведомленности о данном виде спорта. В статье также рассматриваются как положительные, так и отрицательные стороны влияния социальных сетей на гандбол.*

***Ключевые слова:** гандбол, социальные сети, информация, видео, контент, аудитория.*

Социальные сети имеют огромное влияние на популяризацию гандбола в современном мире. Вот несколько способов, как социальные сети способствуют распространению и популяризации гандбола:

1. Привлечение внимания к событиям и матчам: Социальные сети позволяют гандбольным организациям, клубам и игрокам делиться информацией о предстоящих матчах, турнирах и событиях. Публикации, рекламные ролики, интервью с игроками и тренерами помогают привлечь внимание поклонников и зрителей, а также молодежи [1].

2. Распространение новостей и обновлений: Гандбольные клубы, федерации и спортивные агенты используют социальные сети для обновления поклонников и поклонников о последних новостях, результатах матчей, трансферах игроков и других важных событиях в мире гандбола [5].

3. Продвижение гандбольных талантов: Социальные медиа позволяют талантливым гандболистам показать свои навыки и достижения широкой аудитории. Многие игроки используют платформы, такие как Instagram, YouTube, чтобы продвигать себя, свою игру и клубы, что помогает им привлекать внимание к своей карьере [2].

4. Взаимодействие со зрителями: Социальные сети создают уникальную возможность для гандбольных организаций и игроков взаимодействовать с поклонниками. Они могут отвечать на комментарии, проводить викторины, организовывать онлайн-трансляции матчей и другие интерактивные мероприятия, которые создают близость между спортсменами и их поклонниками.

5. Привлечение спонсоров и партнеров: Благодаря активному присутствию в социальных сетях гандбольные клубы и федерации могут привлекать новых спонсоров, партнеров и инвесторов. Показывая свой успех и популярность онлайн, они могут привлечь внимание потенциальных инвесторов и спонсоров.

Рассмотрим положительные и отрицательное влияние социальных сетей на популяризацию гандбола в современном мире:

Положительные влияния:

\* **Доступность:** Социальные сети делают гандбол более доступным для широкой аудитории. Видео с яркими моментами игр, интервью с игроками, забавные моменты тренировок легко найти и посмотреть в любое время.

\* **Визуализация:** Социальные сети позволяют демонстрировать динамику и красоту гандбола. Видеоролики с захватывающими моментами, впечатляющими бросками, красивыми блоками привлекают внимание и вызывают интерес к этому виду спорта.

\* **Повышение осведомленности:** Социальные сети предоставляют возможность гандбольным клубам и федерациям напрямую взаимодействовать с болельщиками. Они могут делиться новостями, анонсами игр, информировать о развитии спорта, проводить опросы и конкурсы, что повышает узнаваемость гандбола.

\* Продвижение молодых талантов: Социальные сети предоставляют площадку для молодых гандболистов, где они могут демонстрировать свои навыки, привлекать внимание клубов, находить новых спонсоров и получать признание.

\* Создание сообщества: Социальные сети помогают формировать сообщество любителей гандбола, где люди могут общаться, делиться своим опытом, обсуждать матчи и поддерживать любимые команды.

\* Мотивация: Благодаря социальным сетям, болельщики хоть и находятся вдали от любимой команды, поддерживают свою любимую команду, пишут приятные комментарии на прямых трансляциях, публикуют у себя на страницах со словами поддержки. Это придает игрокам мотивацию, они понимают, что за них болеют многие и гордятся ими [6].

Отрицательные влияния:

\* Негативный контент: Социальные сети могут стать площадкой для негативного контента – оскорблений в адрес игроков, судей, тренеров, что может негативно повлиять на имидж гандбола [4].

\* Искажение реальности: Некоторые материалы, публикуемые в социальных сетях, могут исказить реальность и создавать неверные представления о гандболе, например, видеоролики с грубыми фолами или неспортивным поведением [3].

\* Зависимость от контента: Некоторые люди могут стать зависимыми от просмотра контента о гандболе в социальных сетях, что может привести к снижению мотивации для посещения реальных матчей.

Социальные сети стали мощным инструментом для популяризации гандбола. Важно использовать их ответственно, создавать качественный контент, взаимодействовать с аудиторией и координировать свои усилия с другими участниками спортивной индустрии.

#### **Список литературы:**

1. Гавриленко, Е. И. Социальные сети как средство взаимодействия фитнес-центров с клиентами / Е. И. Гавриленко // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2019 года. Том Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 101.

2. Зеленская, М. В. Большие данные как инструмент анализа и синтеза информации в физической культуре и спорте / М. В. Зеленская // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года. Том Часть 4. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 223-224.

3. Исаков, А. Е. Взаимосвязь спорта и социальных сетей / А. Е. Исаков. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 32 (479). – С. 125-127. – URL: <https://moluch.ru/archive/479/105409/> (дата обращения: 13.12.2024).

4. Исаков, А. Е. Влияние социальных сетей на психологическое здоровье и мотивацию спортсменов / А. Е. Исаков. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 32 (479). – С. 133-135. – URL: <https://moluch.ru/archive/479/105410/> (дата обращения: 13.12.2024).

5. Муталлимова, Г. А. Социальные сети как способ взаимодействия при дистанционном обучении / Г. А. Муталлимова // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 147.

6. Педагогика и психология как науки формирования потенциала современного общества / Н. А. Амбарцумян, И. Валлис, И. В. Волосков [и др.]. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2021. – 176 с.

## КИБЕРСПОРТ, КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СПОРТА

Кипенко К.С.

Научный руководитель старший преподаватель Толстых О.С.

***Аннотация.** Актуальность выбранной темы обусловлена анализом источников литературы и баз знаний, показывающим неразрывную связь киберспорта с цифровыми технологиями. От платформы для игры до трансляции соревнований – каждый аспект киберспорта опирается на современные технические решения.*

***Ключевые слова:** киберспорт, соревнования, цифровые технологии, искусственный интеллект.*

Киберспорт – это вид спорта, в котором командные или индивидуальные соревнования проходят на компьютерах или консолях. Игроки соревнуются в видеоиграх, используя своё мастерство, стратегические навыки и командную работу.

Киберспорт быстро набирает популярность во всем мире. Его просмотры на стриминговых платформах превосходят традиционные виды спорта, а турниры собирают миллионы зрителей. Несмотря на рост популярности, киберспорт все ещё борется за признание как полноценный вид спорта. Однако, многие организации, в том числе Международный олимпийский комитет (МОК), начинают признавать его потенциал.

Преимущества: доступность, разнообразие, новые технологии, экономический потенциал.

Киберспорт доступен людям всех возрастов и физических возможностей. Существует множество игр и жанров, что делает киберспорт очень разнообразным. Киберспорт использует передовые технологии, что делает его увлекательным для молодого поколения. Киберспорт имеет большой экономический потенциал, привлекая инвестиции и спонсорство.

Вызовы: допинг, здоровье, регулирование.

Профессиональные киберспортсмены могут испытывать здоровье, связанные с длительным сидением за компьютером, поэтому проблема допинга в киберспорте все ещё актуальна. А отсутствие единой системы регулирования киберспорта создает множество проблем.

Киберспорт, как явление, тесно переплетён с цифровыми технологиями. От платформы для игры до трансляции соревнований – каждый аспект киберспорта опирается на современные технические решения [1].

Ключевые технологии киберспорта – фундамент новой спортивной арены. Эти технологии формируют основу киберспортивной экосистемы, обеспечивая качественную трансляцию соревнований, повышая уровень игры. Сердце киберспорта – это игровые платформы. Современные игровые платформы, от классических PC до консолей и мобильных устройств, обеспечивают среду для соревнований. Их производительность, функциональность и сети определяют качество игрового опыта [4].

Стриминговые платформы: Twitch, YouTube Gaming, Facebook Gaming – эти платформы позволяют зрителям следить за соревнованиями в реальном времени. Качество трансляции, интерактивные функции и возможность общения в чате делают просмотр более интересным.

Искусственный интеллект – немаловажная часть киберспорта [6].

Применение ИИ в киберспорте: ИИ способен обрабатывать огромные объемы данных, собираемых во время игр, и выявлять скрытые закономерности, которые незаметны для человека. Это помогает профессиональным командам улучшить свою игру, разработать новые стратегии и предсказывать исходы матчей. ИИ-тренеры могут анализировать игру игроков и давать конкретные рекомендации по улучшению их навыков. С помощью ИИ можно генерировать новый игровой контент, такой как карты, персонажи и сюжетные линии. Это позволяет разработчикам создавать более интересные и динамичные игры. Это делает тренировочный процесс более эффективным и индивидуализированным.

– Трансляция и анализ: ИИ может автоматизировать процесс трансляции киберспортивных соревнований, добавляя в режиме реального времени анализ и комментарии, что делает просмотр более информативным и захватывающим.

– Создание новых игровых жанров: ИИ может создавать совершенно новые виды игр, в которых игроки взаимодействуют с искусственным интеллектом на равных.

Искусственный интеллект представляет собой революционную силу в киберспорте. Он уже сегодня приносит в отрасль значительные изменения, а в будущем обещает создать совсем новый мир киберспортивных соревнований. Однако важно помнить об этических вопросах, связанных с использованием ИИ в киберспорте, чтобы обеспечить его устойчивое и этическое развитие.

Виртуальная и дополненная реальность: VR/AR технологии позволяют зрителям погрузиться в игровой мир, а игрокам – получить более реалистичный и захватывающий опыт [2].

Блокчейн: данная технология используется в киберспорте для управления игрой, реализации цифровых активов и обеспечения прозрачности в соревнованиях.

Влияние на киберспорт:

- Доступность: цифровые технологии делают киберспорт более доступным для широкой аудитории.

- Качество трансляций: благодаря новейшим технологиям, трансляции киберспортивных соревнований стали более качественными и захватывающими.

- Аналитика: цифровые инструменты позволяют более глубоко анализировать игру и выявлять слабые места и сильные стороны команд и игроков.

- Новые форматы: цифровые технологии позволяют создавать новые форматы киберспортивных соревнований.

Будущее киберспорта:

Цифровые технологии будут играть ключевую роль в развитии киберспорта в будущем. Ожидается, что искусственный интеллект будет играть более важную роль в анализе данных, VR/AR технологии будут более широко использоваться, а блокчейн технология будет применяться для управления и безопасности цифровых активов [3].

Киберспорт – это динамично развивающееся направление, которое имеет большой потенциал как вид спорта. Несмотря на вызовы, киберспорт продолжает расти в популярности и привлекать внимание всего мира [5].

Цифровые технологии являются неотъемлемой частью киберспорта и будут продолжать оказывать на него большое влияние в будущем. Благодаря цифровым инновациям, киберспорт будет продолжать расти в популярности и становиться более доступным. По мере развития технологий мы можем ожидать, что киберспорт будет продолжать менять свою форму и становиться ещё более захватывающим и инновационным видом спорта.

### **Список литературы:**

1. Афанасьева, А. В. Объединяющая сила игры. Влияние киберспорта на современную молодежную культуру России // Культура. Духовность. Общество. 2016. №27. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obedinyayuschaya-sila-igry-vliyanie-kibersporta-na-sovremennuyu-molodezhnyuyu-kulturu-rossii> (дата обращения: 20.12.2024).

2. Киндерова, В. Р. Влияние искусственного интеллекта на развитие бизнеса / В. Р. Киндерова // Тезисы докладов Li научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 252-254.

3. Пономарева Ю. Д., Сизов С. Д. Киберспорт как форма бизнеса // Экономика и бизнес: теория и практика. 2021. №2-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kibersport-kak-forma-biznesa> (дата обращения: 20.12.2024).

4. Проблемы развития искусственного интеллекта в современных условиях // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Vol. Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – Р. 134-135.
5. Толстых, О. С. Информационное сопровождение и контроль спортивных мероприятий средствами цифровых технологий / О. С. Толстых, Е. Г. Костенко // Исследование различных направлений современной науки: Сборник материалов VII-ой международной очно-заочной научно-практической конференции, Москва, 14 ноября 2022 года. Том 2. – Москва: Научно-издательский центр «Империя», 2022. – С. 102-106.
6. Черкесов, Р. М. Тенденции развития киберспорта в современных цифровых реалиях // Журнал прикладных исследований. 2022. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tendentsii-razvitiya-kibersporta-v-sovremennyh-tsifrovyyh-realiyah> (дата обращения: 20.12.2024).

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТАТИСТИКИ СТЬЮДЕНТА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Козаченко А.Д.

Научный руководитель доцент Костенко Е.Г.

***Аннотация.** Статистические методы исследования используются во всех сферах индустрии спорта. Анализ научной литературы позволил выделить основные направления применения t-критерий Стьюдента в области адаптивной физической культуры.*

***Ключевые слова:** t-критерий Стьюдента, адаптивная физическая культура, оценка данных, статистический анализ, анализ данных.*

Адаптивная физическая культура (АФК) стремится обеспечить физическую активность и спортивное участие людям с ограниченными возможностями. Эффективность различных методик и программ АФК требует тщательной оценки, и здесь статистические методы играют ключевую роль. Одним из наиболее распространенных и доступных инструментов для анализа данных в АФК является t-критерий Стьюдента. Он позволяет сравнивать средние значения показателей у разных групп или оценивать изменение показателей у одной группы до и после вмешательства [2].

Анализ научно-методических источников позволил выделить основные аспекты применения t-критерия Стьюдента в АФК: сравнение эффективности различных методик, оценка эффективности реабилитационных программ, анализ влияния факторов на физическую активность, оценка влияния адаптивных технологий [1, 2, 4, 7].

Предположим, сравниваются две группы людей с ограниченными возможностями, одна из которых тренируется по программе А (выборка X), а другая – по программе Б (выборка Y). Для нахождения фактического параметра используют формулу (1).

$$t = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{m_x^2 + m_y^2}} \quad (1),$$

где  $\bar{x}$ ,  $\bar{y}$  – величины средних выборок X и Y;

$m_x$ ,  $m_y$  – стандартные ошибки средних выборок X и Y.

Средние значения и стандартные ошибки средних выборок рекомендуется находить, используя дополнительную надстройку параметров MS Excel «Анализ данных» – «Описательная статистика» [2].

Статистика Стьюдента позволит определить, существенно ли различаются средние значения, например, силы мышц, выносливости или гибкости, достигнутые в этих группах. Это поможет выбрать наиболее эффективную методику для конкретной категории людей с ограниченными возможностями [6].

В реабилитационном процессе t-критерий применяется для сравнения показателей до (выборка X) и после (выборка Y) реабилитационных мероприятий с использованием формулы (2) или «Анализ данных» – «Парный двухвыборочный t-тест для средних»

$$t = \frac{|\bar{z}| \cdot \sqrt{n \cdot (n-1)}}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (z_i - \bar{z})^2}} \quad (2),$$

где  $|\bar{z}| = |\bar{x} - \bar{y}|$ , n – число испытуемых [2].

Например, можно сравнить уровень подвижности сустава у пациентов перед началом программы и после ее завершения. Статистически значимое различие указывает на эффективность программы. Важно отметить, что размер выборки должен быть достаточным для надежности результатов [7].

Статистический критерий Стьюдента применяют для сравнения физической активности людей с различными видами ограничений, к примеру, установить достоверность различий продолжительности физических упражнений у людей с нарушениями зрения и людей с

нарушениями слуха. Статистический анализ дает возможность выявить особенности, которые необходимо учитывать при разработке индивидуальных программ АФК [3].

Статистика Стьюдента дает оценку влияния адаптивных технологий (специальный инвентарь, тренажеры) на эффективность тренировок, t-критерий предоставляет возможность сравнить показатели людей, использующих адаптивные технологии, с показателями контрольной группы, не использующей их [5].

Несмотря на широкое применение, необходимо помнить об ограничениях t-критерия. Он предполагает нормальное распределение данных, что не всегда выполняется в АФК, особенно при работе с малыми выборками. В таких случаях могут потребоваться непараметрические методы анализа. Также, важно учитывать гомогенность дисперсий сравниваемых групп. Нарушение этого предположения может привести к некорректным выводам [2].

Таким образом t-критерий Стьюдента является ценным инструментом для объективной оценки эффективности различных программ и методик в АФК. Однако его применение должно быть обоснованным и сопровождаться пониманием его ограничений. Исследование научной литературы показало, что комбинация t-критерия с другими статистическими методами и качественным анализом данных способствует разработке более эффективных и индивидуализированных программ для людей с ограниченными возможностями. Важно помнить, что статистический анализ – лишь один из аспектов оценки эффективности, и его результаты должны интерпретироваться в контексте клинической практики.

#### **Список литературы:**

1. Алексеева, О. П. Технологические инновации в области адаптивной физической культуры // Современное педагогическое образование. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologicheskie-innovatsii-v-oblasti-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 13.11.2024).
2. Костенко, Е. Г. Математическая статистика в физической культуре и спорте: Электронное учебное пособие / Е. Г. Костенко. – Краснодар, 2023. – 139 с.
3. Костенко, Е. Г. Математические методы исследования в спортивной медицине / Е. Г. Костенко // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции–Краснодар, 2023. – С. 16-19.
4. Костенко, Е. Г. Математическое моделирование в физической реабилитации / Е. Г. Костенко // Развитие современного образования в контексте педагогической (образовательной) компетенциологии: Материалы IV Всероссийской научной конференции с международным участием. – Чебоксары, 2024. – С. 178-180.
5. Костенко, Е. Г. Цифровая экосистема в сфере здравоохранения / Е. Г. Костенко // Приоритетные научные направления 2024: Сборник материалов XLVII-ой международной очно-заочной научно-практической конференции. – Москва, 2024. – С. 137-139
6. Свеидан, А. Применение математических методов исследования в адаптивной физической культуре / А. Свеидан // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2024. – С. 194-195.
7. Хвостова, С. П. Статистические методы обработки данных в процессе физической реабилитации / С. П. Хвостова // Тезисы докладов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа – Краснодар, 2024. – С. 298-300.

## НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Комаревцева Е.Д.

Научный руководитель старший преподаватель Толстых О.С.

***Аннотация.** В статье автор проводит анализ основных аспектов, на которых следует обратить внимание, чтобы минимизировать вред от цифровых технологий в образовательной среде. В последние годы цифровые технологии стали неотъемлемой частью образовательного процесса. Они открывают множество возможностей для улучшения обучения и преподавания, однако их использование может иметь и негативные последствия.*

***Ключевые слова:** цифровые устройства, цифровые технологии учебные пособия, интернет, компьютер, информация, технологии, электронные ресурсы.*

В последние годы цифровые технологии стали неотъемлемой частью образовательного процесса. Они открывают множество возможностей для улучшения обучения и преподавания, однако их использование может иметь и негативные последствия, проведем теоритический анализ изученных проблем.

**Проблемы с концентрацией и вниманием.** Одной из наиболее обсуждаемых проблем является снижение концентрации и внимания у учащихся. Частое использование гаджетов и постоянное переключение между задачами могут приводить к развитию синдрома дефицита внимания [5]. Исследования показывают, что учащиеся, регулярно использующие цифровые устройства, испытывают трудности с концентрацией на одной задаче в течение продолжительного времени. Многочисленные уведомления и возможность мгновенного доступа к информации создают иллюзию многозадачности, которая на самом деле приводит к поверхностному восприятию информации и снижению эффективности обучения.

**Ухудшение качества сна.** Чрезмерное использование цифровых устройств, особенно перед сном, негативно влияет на качество сна учащихся. Синий свет от экранов подавляет выработку мелатонина – гормона, отвечающего за регулирование сна. Недосток сна, в свою очередь, снижает когнитивные функции, ухудшает память и внимание, что негативно сказывается на успеваемости. Более того, привычка проверять гаджеты перед сном может привести к развитию бессонницы и других нарушений сна, поскольку режим медиа-многозадачности негативно сказывается на познавательной деятельности обучающихся, и они теряют сон из-за своих девайсов [1, с. 63].

**Социальная изоляция.** Несмотря на то, что цифровые технологии предоставляют возможности для общения, они также способствуют социальной изоляции. Виртуальное общение часто заменяет живое взаимодействие, что приводит к снижению навыков общения и эмпатии. Учащиеся могут чувствовать себя более одинокими и изолированными, что негативно влияет на их психическое здоровье [4]. Дети и подростки, проводящие много времени за экранами, могут испытывать сложности в установлении и поддержании межличностных отношений.

**Ухудшение физического здоровья.** Длительное сидение за компьютером или планшетом ведет к снижению физической активности, что в свою очередь может привести к проблемам с осанкой, развитию ожирения и другим заболеваниям. Недосток движения также отрицательно сказывается на общем физическом состоянии учащихся и их способности к обучению. Малоподвижный образ жизни повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других хронических заболеваний [2]. Периодическое выполнение физических упражнений и активный отдых могут помочь компенсировать негативное влияние длительного сидения.

**Снижение критического мышления и анализа.** Цифровые технологии часто предоставляют готовые решения и быстрый доступ к информации, что может снижать развитие критического мышления и аналитических способностей у учащихся. В результате они могут

стать менее способными к самостоятельному решению задач и анализу информации [6]. Вместо того чтобы глубоко изучать материал, учащиеся могут ограничиваться поверхностными знаниями, что отрицательно сказывается на их академической успеваемости и общем развитии технологий в образовании.

**Травля в интернете и цифровая безопасность.** Одной из серьезных проблем является травля – использование цифровых технологий для травли и преследования. Травля может приводить к серьезным психологическим проблемам, таким как тревожность, депрессия и даже суицидальные мысли. Кроме того, учащиеся могут стать жертвами мошенников и злоумышленников, что требует особого внимания к вопросам цифровой безопасности. Педагоги и родители должны обучать детей правилам безопасного поведения в сети и мониторить их онлайн активность.

**Зависимость от технологий.** Чрезмерное использование цифровых устройств может привести к зависимости, которая проявляется в невозможности контролировать время, проведенное за экраном. Такая зависимость отрицательно сказывается на учебной деятельности, личных отношениях и общем психическом состоянии учащихся [4]. Признаки зависимости включают раздражительность при отсутствии доступа к устройствам, снижение интереса к другим видам деятельности и ухудшение успеваемости.

**Психологическое давление и стресс.** Цифровые технологии могут оказывать значительное психологическое давление на учащихся. Социальные сети и другие онлайн платформы создают иллюзию постоянного успеха и идеальной жизни, что может вызывать у учеников чувство неполноценности и стресс. Кроме того, необходимость быть постоянно на связи и оперативно отвечать на сообщения также способствует увеличению уровня стресса. Психологическое давление может приводить к развитию тревожных расстройств и депрессии.

**Проблемы с успеваемостью.** Неправильное использование цифровых технологий может негативно сказываться на успеваемости учащихся. Виртуальные развлечения и социальные сети могут отвлекать от выполнения домашних заданий и подготовки к занятиям, что в итоге приводит к снижению академической успеваемости. Учащиеся могут предпочитать проводить время в интернете вместо учебы, что отрицательно сказывается на их знаниях и навыках.

**Риск неправильного использования информации.** Интернет предоставляет доступ к огромному количеству информации, но учащиеся не всегда способны критически оценивать ее достоверность. Это может приводить к распространению ложных или искаженных данных, что, в свою очередь, может негативно влиять на учебный процесс и формирование мировоззрения. Навыки критического мышления и информационной грамотности становятся все более важными в современном мире, и их отсутствие может иметь серьезные последствия [3].

#### **Пути решения проблем**

1. Образование и повышение осведомленности: Педагоги и родители должны обучать учащихся основам цифровой грамотности, включая безопасное использование интернета и критическое оценивание информации.

2. Установление временных ограничений: Важно устанавливать разумные временные рамки для использования цифровых устройств, как в школе, так и дома. Это поможет предотвратить зависимость и обеспечит баланс между виртуальной и реальной деятельностью.

3. Продвижение активного образа жизни: Учителя и родители должны поощрять физическую активность и активный отдых, чтобы компенсировать длительное сидение за экранами.

4. Психологическая поддержка: Предоставление психологической поддержки и консультирования учащимся, столкнувшимся с травлей или испытывающим стресс из-за цифровых технологий, может значительно улучшить их психическое здоровье.

5. Интеграция технологий в образовательный процесс: Использование технологий должно быть направлено на улучшение образовательного процесса, а не на его замену. Применение интерактивных и инновационных методов обучения может помочь в достижении этой цели.

Теоретический анализ позволил выявить, ряд негативных последствий от внедрения цифровых технологий в образовательный процесс. Пути их решения предполагают, что науки, такие как психология и педагогика, должны делать особый акцент на изучении информационной составляющей и использовании компьютеров в обучении как фактора, влияющего на мышление студентов, с целью выбора оптимальных решений по их преодолению [7].

#### **Список литературы:**

1. Колыхматов, В. И. Новые возможности и обучающие ресурсы цифровой образовательной среды: Учебно-методическое пособие / В. И. Колыхматов. – Санкт-Петербург: Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Ленинградский областной институт развития образования», 2020. – 157 с.

2. Лопатина, К. А. Мультимедийные информационные технологии в области физической культуры и спорта / К. А. Лопатина // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года. Том Часть 4. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 241-242.

3. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края. Цифровизация отрасли. URL: <https://kubansport.krasnodar.ru/activity/digital-sport-transform> (Дата обращения: 17.12.22)

4. Овсянникова, О. А. Электронные учебники в процессе формирования речевой компетентности // Наука и школа. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/elektronnye-uchebniki-v-protssesse-formirovaniya-rechevoy-kompetentnosti> (дата обращения: 22.12.2024).

5. Педагогика и психология как науки формирования потенциала современного общества Н.А. Амбарцумян, Е.Г. Костенко, О.С. Толстых [и др.] – Чебоксары, 2021.

6. Толстых, О.С., Костенко, Е.Г. Актуальность использования компьютерных технологий в учебном процессе физкультурных вузов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 297-298.

7. Толстых, О.С., Костенко, Е.Г. Информационные технологии в физической культуре и спорте как составляющая современного образования // в сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 179-181.

**Аннотация.** В статье рассматриваются базисные аспекты применения математических методов обработки данных для повышения эффективности тренировочного процесса, анализа техники спортсменов и прогнозирования результатов соревнований в легкой атлетике.

**Ключевые слова:** математические методы, анализ данных, моделирование, прогнозирование, легкая атлетика.

Легкая атлетика, являясь одним из самых измеримых видов спорта, предоставляет обширный материал для математического анализа. С развитием технологий сбора и обработки данных, математические методы становятся все более востребованными для оптимизации тренировочного процесса, анализа техники и прогнозирования результатов. Изучения научной литературы показало, что математическая обработка данных играет ключевую роль в этом процессе, предоставляя инструменты для использования ценной информации из большого количества объема данных, собранных с помощью различных технологий, таких как датчики движения, видеосъемка и хронометраж [1, 3, 6, 7].

Применение математических методов в легкой атлетике дает возможность глубже понять биомеханику движений, оптимизировать тренировочные нагрузки, выявить сильные и слабые стороны спортсменов, а также предсказать вероятность достижения определенных результатов.

Исследование научных источников позволило выделить базисные аспекты применения математических инструментов обработки данных в легкой атлетике: анализ биомеханики, оптимизация тренировочного процесса, прогнозирование результатов, оценка эффективности соревновательной деятельности [2, 4, 5].

Математические методы гарантируют точный анализ кинематических и динамических характеристик движений спортсменов. С помощью датчиков движения, закрепленных на теле атлета, можно получить данные о скорости, углах суставов и других параметрах. Эти данные обрабатываются с использованием методов математического моделирования, что позволяет узнать особенности техники, определить оптимальные параметры движений и выявить потенциальные риски травм [4]. Например, анализ угла отталкивания в прыжках в длину или высоту может помочь спортсмену улучшить его технику.

Для определения основных числовых характеристик и взаимосвязей между различными параметрами движений используют статистический анализ, в том числе с применением дополнительной настройки параметров MS Excel «Анализ данных» (рис.1). Это способствует безошибочной оценки стабильности техники и выявлению факторов, влияющих на результативность [5].

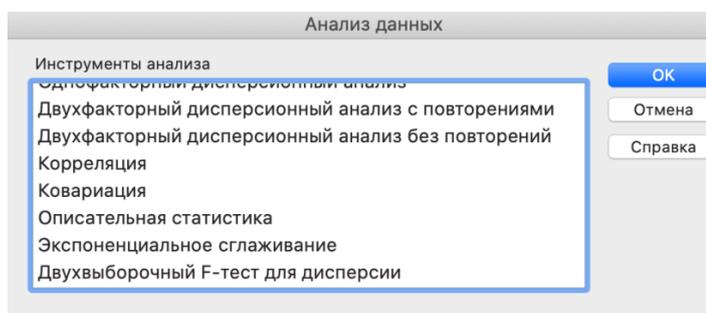


Рисунок 1 – Диалоговое окно «Анализ данных»

Математические подходы дают возможность анализировать данные о нагрузках, таких как объем, интенсивность и частота. Благодаря этому можно составить индивидуальный план тренировок, оптимизированных для достижения максимальной эффективности. Интерполяция и экстраполяция эмпирических данных позволяет спроектировать модели зависимости спортивных результатов от различных параметров тренировочного процесса, что способствует определению оптимальных соотношений между объемом и интенсивностью тренировок [4].

Современные технологии помогают предсказывать результаты соревнований на основе анализа данных о прошлых выступлениях, нагрузках во время тренировок и других факторах и проводить регрессионный анализ. Корреляционно-регрессионный анализ используется для построения моделей, связывающих результаты соревнований с различными показателями, такими как возраст, опыт, результаты предыдущих соревнований и др. [3].

Анализируя динамику результатов спортсмена во времени и прогнозируя его будущие выступления необходимо использовать методы временных рядов. Математические техники позволяют анализировать результаты соревнований, выявлять тенденции и оценивать эффективность выступлений спортсменов и команд. Анализ данных о распределении мест, достигнутых результатах обеспечивает оценку уровня конкуренции, выявляет лидеров и оценивает эффективность применяемых тактических схем.

Применение математических принципов и современных технологий благоприятствует повышению эффективности тренировочного процесса, оптимизации техники движений и прогнозированию результатов соревнований. В будущем можно ожидать дальнейшего развития этого направления и появления новых методов анализа данных, которые позволят достичь еще больших успехов в легкой атлетике.

#### **Список литературы:**

1. Афанасьев, В. В., Непряев, И.Н. Математическая статистика в спорте // Ярославский педагогический вестник. 2005. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/matematicheskaya-statistika-v-sporte> (дата обращения: 13.11.2024). 1
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса: Научное издание / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Спорт, 2019. – 184 с. – ISBN 978-5-907225-03-9. – URL: <https://book.ru/book/934161> (дата обращения: 13.11.2024). 2
3. Костенко, Е. Г. Математическая статистика в физической культуре и спорте: Электронное учебное пособие / Е. Г. Костенко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – 139 с. 5
4. Костенко, Е. Г. Методы моделирования и прогнозирования в физической культуре и спорте / Е. Г. Костенко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 108 с. 6
5. Костенко, Е. Г. Обработка эмпирических данных: Электронное учебное издание / Е. Г. Костенко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – 59 с. 7
6. Костенко, Е. Г. Спортивная аналитика в современном мире спорта и физической культуры / Е. Г. Костенко // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2024. – С. 179-180. 8
7. Чегерова, Т. И., Нехай, Е. В., Кручинский, Н. Г. Методы математического прогнозирования для управления тренировочным процессом квалифицированных спортсменов // Прикладная спортивная наука. 2022. №1 (15). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-matematicheskogo-prognozirovaniya-dlya-upravleniya-trenirovochnym-protsessom-kvalifitsirovannyh-sportsmenov-soobschenie-2> (дата обращения: 11.11.2024). 10

## ПРЕИМУЩЕСТВА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Милан Милич

Научный руководитель старший преподаватель Толстых О.С.

*Аннотация.* В статье автор исследует преимущества применения цифровых технологий в сфере легкой атлетики. Рассматривает различные аспекты использования современных технологий в тренировочном процессе и соревнованиях, таких как использование специальных приложений для тренировок, мониторинга, физических показателей спортсменов, анализа биомеханики движения и улучшения техники, а также автоматизации судейства и хронометража.

**Ключевые слова:** технологии, спорт, спортсмен, устройства, цифровизация, возможность.

Легкая атлетика представляет один из важнейших видов спорта в нашем мире, который объединяет миллионы людей по всему миру. Уже известно, что с развитием цифровых технологий в последние десятилетия этот спорт стал еще более популярным и доступным для участия и наблюдения. Внедрение цифровых технологий в легкую атлетику имеет целый ряд преимуществ, которые помогают улучшить тренировки спортсменов, повысить интерес к этому виду спорта и сделать соревнования более интересным для фанатов и зрителей.

Одним из главных преимуществ использования цифровых технологий в легкой атлетике является возможность точного мониторинга физических показателей спортсменов. Современные датчики и устройства позволяют тренерам и спортсменам отслеживать такие показатели как выносливость, скорость, частота сердечных сокращений и другие важные данные в реальном времени. И это конечно помогает и будет помогать тренерам, оптимизировать тренировочный процесс, корректировать технику движений каждого спортсмена и предотвращать возможные травмы [1].

Еще одним преимуществом цифровых технологий является возможность проведения виртуальных соревнований и тренировок. Благодаря специальным приложениям и онлайн платформам спортсмены могут соревноваться между собой на расстоянии, обмениваться опытом и получать обратную связь от опытных специалистов. Это открывает новые возможности для развития спортивного сообщества и поощряет спортсменов к постоянному совершенствованию. Кроме того, цифровые технологии позволяют улучшить организацию соревнования и делают их более привлекательными для зрителей. Трансляции с использованием многокамерных систем, дронов, виртуальной и дополненной реальности делают просмотр легкоатлетических соревнований более захватывающим и интерактивным. Зрители могут наблюдать за соревнованиями с разных углов, получать дополнительную информацию о спортсменах и результатах, а также участвовать в онлайн-голосовании и обсуждениях.

Таким образом, использование цифровых технологий в легкой атлетике приносит огромные преимущества, как для спортсменов, так и для зрителей. Это позволяет улучшить тренировочный процесс, повысить качество соревнований и сделать спорт более доступным и привлекательным для широкой аудитории. С развитием технологий можно ожидать еще большего прорыва в этом увлекательном виде спорта. Еще одним важным аспектом внедрения цифровых технологий в легкую атлетику является возможность создания персонализированных тренировочных программ для каждого спортсмена [2].

Анализ данных, собранных с помощью датчиков и устройств, позволяет тренерам более точно подбирать нагрузку, учитывая индивидуальные особенности и потребности каждого спортсмена. Это помогает повысить эффективность тренировок и достичь лучших результатов. Кроме того, использование цифровых технологий способствует развитию аналитики в легкой атлетике. Системы сбора и анализа данных помогают выявлять тенденции, анализировать

результаты и предсказывать возможные улучшения в технике и тактике спортсменов. Это открывает новые возможности для исследования и совершенствования методов тренировок, а также для разработки инновационных подходов к подготовке спортсменов.

Нельзя не отметить, что цифровые технологии вносят существенный вклад в повышение интереса к легкой атлетике среди молодежи. Виртуальные тренировки, онлайн-трансляции соревнований, интерактивные приложения делают этот вид спорта более доступным и привлекательным для нового поколения спортсменов и болельщиков. Это способствует расширению аудитории и увеличению популярности легкой атлетики в целом.

Таким образом, внедрение цифровых технологий в легкую атлетику не только улучшает тренировочный процесс и соревнования, но и способствует развитию спортивного сообщества и привлекает новых участников. С учетом столь существенной роли цифровых технологий в развитии легкой атлетики, становится ясно, что они способствуют формированию более интеллектуальной и инновационной среды в этом виде спорта [4]. Они позволяют спортсменам и тренерам использовать передовые методы для анализа данных, улучшение тренировочного процесса и повышение эффективности подготовки. Например, благодаря различным приложениям и устройствам для мониторинга физической активности, спортсмены могут отслеживать свои показатели и прогресс в реальном времени. Это помогает им контролировать свое состояние, предотвращать переутомление и повреждения, а также оптимизировать тренировочные нагрузки для достижения лучших результатов.

Также нужно отметить, что цифровые технологии активно применяются в области разработки экипировки и снаряжения, что способствует повышению производительности и комфорта спортсменов. Продвинутое материалы, датчики и другие инновационные технологии используются для создания более легких, прочных и функциональных спортивных товаров, что в конечном итоге помогает спортсменам достигать новых высот. Кроме того, цифровизация легкой атлетики способствует улучшению медиамониторинга и статического анализа данных о соревнованиях. Это позволяет более эффективно отслеживать успехи спортсменов, проводить сравнительный анализ результатов и создавать более интересные и информативные отчеты для болельщиков и специалистов [6].

В целом, цифровые технологии значительно расширяют возможности легкой атлетики как спортивной дисциплины, делая ее более привлекательной, доступной и конкурентоспособной. Они помогают совершенствовать тренировочный процесс, повышать профессионализм спортсменов и развивать спорт в целом. Еще одним преимуществом использования новейших технологий в этом виде спорта является возможность внедрения виртуальных сред для симуляции тренировок и соревнований. Это дает возможность спортсменам тренироваться в любое удобное время, улучшая свои навыки и сохраняя форму даже вне спортивного зала или площадки. Виртуальная реальность и другие технологии симуляции могут создавать абсолютно реалистичные условия для тренировок, позволяя спортсменам проводить сеансы, разминки тренировок и даже соревнований, не выходя из дома или тренировочного центра [3]. Это особенно актуально в условиях, когда доступ к площадке ограничен или, когда нужно испытать различные сценарии для подготовки к соревнованиям. Кроме того, использование цифровых технологий в легкой атлетике позволяет существенно улучшить системы аналитики и оценки производительности спортсменов. Сбор и анализ данных о физических показателях, техники выполнения упражнений, биомеханики движений и других параметрах помогают тренерам и спортсменам точнее оценивать текущее состояние и прогресс в тренировочном процессе [7].

Стоит отметить, что цифровые технологии способствуют созданию более интерактивных форматов для обучения и обучающих материалов. Видеоуроки, тренировочные приложения, онлайн-курсы и другие образовательные ресурсы помогают спортсменам улучшить свои навыки, получить дополнительные знания и вдохновение для достижения новых высот в легкой атлетике. [5] Таким образом, цифровые технологии играют ключевую роль, в современной легкой атлетике способствуя ее развитию, росту профессионализма и достижению выдающихся

результатов. Они не только улучшают тренировочные процесс и аналитику, но и создают новые возможности для обучения, соревнований и развития спорта в целом.

Одним из важных аспектов является использование технологии создания индивидуальных программ тренировок и планов развития для каждого спортсмена. Благодаря цифровым платформам и приложениям, тренеры могут адаптировать тренировочные планы под уникальные потребности и цели каждого спортсмена, учитывая их физическую подготовку, сильные и слабые стороны, а также прогресс в тренировках. Также цифровые технологии позволяют спортсменам и тренерам улучшить мониторинг параметров здоровья и восстановления после тренировок [2]. Специализированные устройства для отслеживания пульса, уровня кислорода, сна и других биометрических данных обеспечивают возможность точного контроля за состоянием организма спортсмена, помогая избежать перетренированности, травм и обеспечивая оптимальные условия для восстановления и роста результатов. Одним из важнейших аспектов применения цифровых технологий в легкой атлетике является улучшение коммуникации между тренерами, спортсменами и другими участниками спортивного процесса. Виртуальные платформы для обмена информацией, видеоанализа тренировок, обсуждение тактики и стратегии соревнований упрощают взаимодействие и обеспечивает более эффективную работу команды в целом.

Анализ различных источников и баз данных, позволяет отметить, что цифровые технологии способствуют повышению интереса к легкой атлетике среди широкой аудитории. Стриминг тренировок, онлайн-трансляции соревнований, виртуальные турниры и другие форматы позволяют привлечь больше зрителей и поклонников спорта, создавая новые возможности для его популяризации и развития. В целом, цифровые технологии играют важную роль в современной легкой атлетике, обеспечивая спортсменам и тренерам инновационные инструменты для улучшения производительности, развитие навыков и достижение новых высот в спорте. Неоспоримо, что использование технологии является ключевым аспектом успешной подготовки и соревнования в современном спорте.

#### **Список литературы:**

1. Баязитова, В. О. Распознавание и обработка графических изображений при моделировании движений человека / В. О. Баязитова // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2022 года / Редколлегия И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 4. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 173-174.
2. Бойченко, Т.К., Толстых, О.С., Костенко, Е.Г. Использование информационных технологий в тренировочном процессе // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. -2018. – С. 102-103.
3. Гальчинская, Л. А. Методика управления процессом формирования двигательного ритма в барьерном беге // Столыпинский вестник. 2023. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-upravleniya-protsessom-formirovaniya-dvigatel'nogo-ritma-v-bariernom-bege> (дата обращения: 22.12.2024).
4. Головин, П. В. Цифровые технологии в легкой атлетике / П. В. Головин // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года. Том Часть 4. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 212-213.
5. Образовательная среда сегодня: теория и практика: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 14 июня 2023 года. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2023. – 128 с.
6. Холбоев, Т. К. Обзор средств и технологий в процессе тренировки по легкой атлетике // Наука, образование и культура. 2020. №4 (48). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obzor-sredstv-i-tehnologiy-v-protssesse-trenirovki-po-legkoj-atletike> (дата обращения: 22.12.2024).
7. Шутова, Т. Н., Щербина Ю. Ф., Щербина, А. Ф., Малашин, А. В. Информационная система в сопровождении тренировочного процесса высококвалифицированных легкоатлетов // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №1 (203). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnaya-sistema-v-soprovozhdenii-trenirovochnogo-protssessa-vysokokvalifitsirovannyh-legkoatletov> (дата обращения: 22.12.2024).

***Аннотация.** В статье рассматривается применение математической обработки данных в циклических видах спорта. Описываются методы анализа данных и оптимизации тренировочного процесса для улучшения результатов спортсменов.*

***Ключевые слова:** математическая обработка данных, циклические виды спорта, оптимизация тренировочного процесса, статистические модели, прогнозирование результатов, спортивная аналитика.*

В циклических видах спорта, таких как легкая атлетика (бег, плавание, велоспорт), лыжные гонки и триатлон, математическая обработка данных имеет ключевое значение для улучшения результатов и оптимизации тренировочного процесса. Обзор и анализ научных источников позволил выделить основные направления применения математических методов в этих видах спорта: статистический анализ результатов, моделирование и прогнозирование, оптимизация тренировочного процесса, биомеханический анализ, сравнительный анализ, использование технологий, психологические аспекты [1, 2, 6, 7].

Статистический анализ результатов: сбор данных включает в себя регулярное отслеживание результатов соревнований и тренировок для создания базы данных. А также выявление закономерностей в результатах спортсменов, таких как улучшение личных рекордов или влияние различных факторов (например, погоды, состояния здоровья) [3].

Моделирование и прогнозирование: использование математических моделей для предсказания будущих результатов на основе анализа прошлых данных, а также моделирование различных условий соревнований, чтобы понять, как они могут повлиять на результаты [4].

Оптимизация тренировочного процесса включает в себя использование математических методов для расчета оптимальной нагрузки и восстановления, что позволяет избежать перетренированности.

Биомеханический анализ: использование математических методов для анализа техники выполнения упражнений, что помогает улучшить эффективность движений. Анализ данных о скорости, углах суставов и других параметрах для улучшения техники и снижения риска травм [3].

Сравнительный анализ: применение статистических методов для сравнения результатов разных спортсменов, выявления сильных и слабых сторон. Анализ, как различные факторы (например, питание, тренировки, психологическое состояние) влияют на результаты [5].

Использование технологий: применение GPS-датчиков, пульсометров и других технологий для сбора данных о тренировках и соревнованиях. Обработка и анализ собранных данных с использованием статистических и математических методов.

Психологические аспекты: изучение влияния психологического состояния на результаты, использование опросников и тестов для сбора данных. Применение статистических методов для анализа связи между психологическими аспектами и физическими результатами.

В циклических видах спорта сбор и анализ данных, моделирование производительности и оптимизация тренировочного процесса являются ключевыми аспектами для достижения высоких результатов.

Математические принципы моделирования производительности и оптимизации тренировочного процесса позволяют тренерам и спортсменам принимать обоснованные решения, повышать эффективность тренировок и достигать более высоких результатов в циклических видах спорта. Применение современных технологий и математических методов становится важным инструментом в подготовке спортсменов на высоком уровне [4].

Исследование научной литературы подтвердило значимость математических подходов для повышения эффективности тренировок и анализа техники выполнения в циклических видах спорта.

Математический расчёт различных видов тренировок позволяет планировать тренировочный процесс, принимая во внимание рост, вес, возраст, частоту сердечных сокращений, показатели артериального давления, степень подготовленности.

Объективный биомеханический анализ с использованием математических методов даёт точные количественные данные о различных элементах соревновательных упражнений, способствует учету индивидуальных особенностей или ошибок в технике движений, а также корректировки тренировочного процесса.

Математические подходы определяют стратегию тренировок, принимая во внимания личные качества спортсмена и цели команды, позволяют повысить результативность тренировочных процессов и достичь лучших спортивных результатов.

### **Список литературы:**

1. Афанасьев, В. В., Непряев, И.Н. Математическая статистика в спорте // Ярославский педагогический вестник. 2005. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/matematicheskaya-statistika-v-sporte> (дата обращения: 13.11.2024).1

2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса: Научное издание / Ю.В. Верхошанский – Москва: Спорт, 2019. – 184 с. – ISBN 978-5-907225-03-9. – URL: <https://book.ru/book/934161> (дата обращения: 13.11.2024). 2

3. Костенко, Е. Г. Математическая статистика в физической культуре и спорте: Электронное учебное пособие / Е. Г. Костенко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – 139 с. 5

4. Костенко, Е. Г. Методы моделирования и прогнозирования в физической культуре и спорте / Е. Г. Костенко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 108 с. 6

5. Костенко, Е. Г. Обработка эмпирических данных: Электронное учебное издание / Е. Г. Костенко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – 59 с. 7

6. Костенко, Е. Г. Спортивная аналитика в современном мире спорта и физической культуры / Е. Г. Костенко // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2024. – С. 179-180. 8

7. Чегерова, Т. И., Нехай, Е. В., Кручинский, Н. Г. Методы математического прогнозирования для управления тренировочным процессом квалифицированных спортсменов // Прикладная спортивная наука. 2022. №1 (15). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-matematicheskogo-prognozirovaniya-dlya-upravleniya-trenirovochnym-protsessom-kvalifitsirovannyh-sportsmenov-soobschenie-2> (дата обращения: 11.11.2024).10

## ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В БИОМЕХАНИКЕ СПОРТА

Тишкина С.В.

Научный руководитель старший преподаватель Толстых О.С.

***Аннотация.** В статье проводится теоритический анализ влияния цифровизации на сферу физической культуры и спорта. Описываются основные направления использования цифровых технологий в биомеханике спорта, их история, успешные примеры применения, влияние на профессиональный спорт, а также проблемы и перспективы развития.*

***Ключевые слова:** цифровизация, физическая культура, спорт, технологии, биомеханика спорта, тренировочные процессы.*

Цифровизация оказывает значительное влияние на все сферы современной жизни, включая физическую культуру и спорт. Современные технологии позволяют оптимизировать тренировочные процессы, проводить глубокий анализ спортивных данных и улучшать управление спортивными организациями и мероприятиями. В этой статье рассматриваются основные направления и примеры использования цифровых технологий в биомеханике спорта, а также перспективы их развития.

История и развитие цифровых технологий в биомеханике спорта.

Внедрение цифровых технологий в биомеханику спорта началось в конце 20 века. Изначально они применялись для улучшения методов тренировки и анализа физического состояния спортсменов. С развитием технологий и появлением интернета, область их применения значительно расширилась, включая управление соревнованиями, взаимодействие с болельщиками и коммерческую деятельность [3].

Примеры успешного применения цифровых технологий.

Одним из ключевых аспектов использования цифровых технологий в биомеханике спорта является применение специализированного программного обеспечения для тренеров и спортсменов. Эти программы позволяют отслеживать физическую активность, производить разработку индивидуальных планов тренировок и оценивать эффективность тренировочного процесса на основе собранных данных с помощью датчиков и других устройств.

В профессиональном спорте активно используются аналитические платформы для обработки больших объемов данных. Такие платформы помогают анализировать результаты соревнований, отслеживать прогресс спортсменов и выявлять потенциальные области для улучшения. Например, используются системы трекинга движения и высокоскоростные камеры для анализа техники выполнения упражнений и разработки индивидуальных тренировочных программ. [4]

Влияние цифровых технологий на профессиональный спорт.

Цифровые технологии также используются в организации и управлении соревнованиями. Специальные приложения и платформы позволяют автоматизировать многие процессы, такие как регистрация участников, обработка результатов и взаимодействие с болельщиками. Это значительно упрощает проведение крупных соревнований и способствует увеличению их популярности.

Одним из ярких примеров использования цифровых технологий в профессиональном спорте является внедрение систем видео помощи тренерам и судьям. Эти системы позволяют снизить процент ошибочного оценивания выполнения упражнений с точки зрения техники и повысить объективность принимаемых решений, в целях способствования справедливости и прозрачности соревнований.

Использование современных технологий в тренировочном процессе по виду спорта – плавание.

Плавание, как вид спорта, является одним из наиболее результативных видов физической активности, способствующим повышению выносливости, силы, координационных способностей и техники движений. Новейшие достижения в технической области

предоставляют наставникам и пловцам возможность применять новаторские методики тренировок, способствующие улучшению результативности и достижению новых вершин.

1. Применение GPS-технологий и акселерометров. Актуальные на данный момент купальники оснащены интегрированными GPS-устройствами и акселерометрами, что дает возможность наставникам и спортсменам контролировать маршрут, скорость, время, число поворотов и прочие ключевые показатели. Получаемые данные служат инструментом для оценки результативности занятий и налаживания оптимальной тренировочной программы для достижения максимальных достижений.

2. Применение устройств для проверки плавательных движений.

Устройства для оценки плавательных движений представляют собой специализированное оборудование, предназначенное для точного измерения и детального анализа стиля плавания спортсменов. Они служат в качестве мощного инструмента для тренеров и пловцов, позволяя им выявить слабые стороны в технике и устранить их, чтобы повысить результативность заплывов. Такие устройства способны фиксировать различные характеристики, включая скорость движения, глубину погружения, частоту вращений и наклон корпуса. Полученные данные становятся основой для разработки персонализированных тренировочных программ и корректировки техники плавания для каждого спортсмена индивидуально. [5]

3. Применение инноваций виртуальной реальности.

Использование технологий искусственной реальности дает спортсмену возможность заниматься в максимально приближенных к реальным условиям, не выходя из чаши бассейна. Аккордеон VR-технологий открывает дверь в мир виртуальных трехмерных пространств, где спортсмены могут повышать уровень своего мастерства в плавании, улучшая технику, увеличивая скорость и укрепляя выносливость. Это дает возможность пловцам не ограничиваться временными рамками и местом для тренировок, не завися от погодных условий и наличия открытых бассейнов.

4. Преимущества применения спортивных тренажеров.

Современные тренажеры для плавания обеспечивают спортсменам возможность заниматься в условиях, аналогичных реальным. Они оснащены специальными насосами, создающими потоки воды, аналогичные потокам в бассейне. Это способствует тренировке на максимальной скорости и укреплению выносливости. Кроме того, тренажеры позволяют заниматься в условиях, приближенных к реальным, это способствует совершенствованию техники плавания и повышению скоростных качеств [2].

Проблемы и вызовы при внедрении цифровых технологий.

Несмотря на очевидные преимущества, внедрение цифровых технологий в спорт сталкивается с рядом проблем и вызовов. Одной из главных проблем является высокая стоимость оборудования и программного обеспечения, что может быть недоступно для небольших спортивных клубов и организаций. Кроме того, существует проблема защиты данных и конфиденциальности, особенно в случае использования биометрических данных спортсменов [1].

Перспективы развития цифровых технологий в биомеханике спорта.

Перспективы развития цифровых технологий в биомеханике спорта связаны с дальнейшим совершенствованием методов анализа данных, развитием искусственного интеллекта и машинного обучения. В ближайшем будущем можно ожидать появления новых технологий, которые позволят еще более эффективно управлять тренировочным процессом и соревнованиями, а также улучшат взаимодействие с болельщиками и коммерческую составляющую спорта.

Анализ источников показал, что цифровые технологии играют важную роль в современной биомеханике спорта, способствуя повышению эффективности тренировок, улучшению анализа данных и оптимизации управления соревнованиями. [6] Внедрение новых технологий и их развитие будут способствовать дальнейшему прогрессу в области физической культуры и спорта.

### Список литературы:

1. Баязитова, В.О. Распознавание и обработка графических изображений при моделировании движений человека / В. О. Баязитова // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2022 года / Редколлегия И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 4. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 173-174.
2. Бойченко, Т.К., Толстых, О.С., Костенко, Е.Г. Использование информационных технологий в тренировочном процессе // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. 2018. С. 102-103.
3. Кузнецов, К.К. Технологические инновации в спорте: будущее уже здесь // Спорт и инновации. 2021. №5. С. 67-73.
4. Найденко, А. Ю. Спортивно-педагогические методы исследований / А. Ю. Найденко // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2019 года. Том Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 112.
5. Петров, П.К. Возможности и проблемы цифровой трансформации физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2023. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-i-problemy-tsifrovoy-transformatsii-fizkulturnogo-obrazovaniya-i-sfery-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 20.12.2024).
6. Толстых, О.С., Костенко, Е.Г. Актуальность использования компьютерных технологий в учебном процессе физкультурных вузов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. № 1. С. 297-298.

***Аннотация.** Цифровые технологии активно внедряются в физическую культуру и спорт, изменяя методы тренировки, анализа данных и взаимодействия со зрителями. В этой статье рассмотрим, как цифровые технологии применяются в спортивной практике, и разделим материал по ключевым направлениям: мониторинг и анализ данных, виртуальные и дополненные реальности, носимые устройства и мобильные приложения, а также взаимодействие со зрителями и болельщиками.*

***Ключевые слова:** цифровые технологии, физическая культура, цифровизация, этика, цифровая этика, образование.*

В наше время цифровые технологии кардинально изменили физическую культуру и спорт, делая тренировки эффективнее, а спортивные события – доступнее и увлекательнее. С развитием технологий появляются еще более инновационные решения, которые продолжают трансформировать спортивную практику. Анализ научной литературы показал, что внедрение технологий в спорт открывает новые возможности для всех участников спортивного процесса и позволяет испытать новые ощущения от активностей [2, 3, 4, 5].

*Мониторинг и анализ.* Современные технологии позволяют собирать и анализировать биометрические данные спортсменов в реальном времени. Носимые устройства, такие как фитнес-браслеты, умные часы и специальные датчики измеряют частоту сердечных сокращений, уровень кислорода в крови, температуру тела и другие показатели. Полученные данные помогают тренерам оценивать физическое состояние спортсменов, оптимизировать тренировки и предотвращать возможные травмы спортсменов [4].

*Взаимодействие со зрителями и болельщиками.* Технологии трансляции позволяют вести спортивные мероприятия в высоком разрешении с использованием различных функций, таких как повторы, многоугольные камеры и комментарии в реальном времени. Цифровые платформы и приложения делают спортивные события доступными для глобальной аудитории [7].

Спортивные организации и команды активно используют социальные сети для взаимодействия с болельщиками. Платформы, такие как ВКонтакте и Telegram, позволяют делиться новостями, результатами матчей и эксклюзивным контентом, поддерживая интерес аудитории [2].

*Применение VR и AR в спорте.* Виртуальная и дополненная реальность в наше время являются пиком технического прогресса для симуляции мира в виртуальном пространстве.

*Виртуальная реальность (VR):*

VR предоставляет возможность погружаться в полностью виртуальные миры с помощью устройств, таких как шлемы VR и отслеживать движения головы и тела, создавая иллюзию присутствия в виртуальном мире [5].

*Дополненная реальность (AR):*

AR представляет собой технологию дополненной реальности, которая сочетает реальный мир с виртуальными элементами, создавая интерактивный опыт. Пользователи могут видеть самые различные объекты вокруг себя, на которые накладываются виртуальные изображения, информация или графика [1].

VR-технологии позволяют создавать реалистичные виртуальные среды, в которых спортсмены могут тренироваться без необходимости физического присутствия на поле или арене. Виртуальные технологии эффективны в таких видах спорта, как футбол, баскетбол и хоккей, где игроки могут отрабатывать свои навыки в условиях, максимально приближенных к игровым [5].

Виртуальная реальность также применяется в реабилитации после травм. Виртуальные тренажеры и программы помогают спортсменам восстановить свои физические и психологические навыки [6].

VR-технологии позволяют тренерам и спортсменам детально анализировать технику выполнения упражнений. Специальное программное обеспечение создает 3D-модели движений, что помогает выявлять ошибки и корректировать их.

AR-технологии накладывают цифровые элементы на реальный мир, предоставляя спортсменам и тренерам дополнительную информацию в реальном времени и используются для обучения правильной технике и выполнения упражнений.

Применение VR и AR в спорте открывает новые горизонты для тренировок, анализа и взаимодействия, помогают спортсменам улучшать свои навыки, восстанавливаться после травм и разрабатывать тактику, делая процесс подготовки более эффективным и результативным. С развитием технологий можно ожидать еще большего внедрения VR и AR в спортивную практику, что приведет к новым достижениям и рекордам в мире спорта [2].

В заключении можно смело делать вывод о том, что применение цифровых технологий приносит огромную пользу для всех участников спортивного процесса. Тренеры, зрители, спортсмены – для каждой «стороны» существует своя положительная сторона цифровизации. Мы живем в век информационных технологий и прогресс не стоит на месте, с течением времени в мире будет появляться множество технических инноваций, что принесет еще большую пользу как для спорта, так и для жизни людей в целом.

#### **Список литературы:**

1. Енченко, И. В. Тенденции мирового спорта: развитие услуг физической культуры и спорта в России и за рубежом / И. В. Енченко. – Санкт-Петербург: Лань, 2022. – 88 с.
2. Костенко, Е. Г. Интернет вещей как способ моделирования и контроля в спорте / Е. Г. Костенко // Технопарк универсальных педагогических компетенций: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 10 февраля 2023 года / Гл. редактор Ж.В. Мурзина. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2023. – С. 260-263.
3. Костенко, Е. Г. Проблемы цифровизации индустрии спорта современной России / Е. Г. Костенко // Приоритетные научные направления 2024: Сборник материалов XLVII-ой международной очно-заочной научно-практической конференции, Москва, 21 февраля 2024 года. – Москва: Научно-издательский центр «Империя», 2024. – С. 149-150.
4. Костенко, Е. Г. Спортивная аналитика в современном мире спорта и физической культуры / Е. Г. Костенко // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 16 февраля 2024 года. – Чебоксары: ООО «Издательский дом «Среда», 2024. – С. 179-180.
5. Костенко, Е. Г. Цифровые платформы и экосистемы в спорте / Е. Г. Костенко // Приоритетные научные направления 2024: Сборник материалов XLVII-ой международной очно-заочной научно-практической конференции, Москва, 21 февраля 2024 года. – Москва: Научно-издательский центр «Империя», 2024. – С. 156-158.
6. Маслич, И. И. Цифровая медицина: новые технологии и возможности / И. И. Маслич, Е. Г. Костенко // Цифровая трансформация в науке, образовании и спорте: Сборник статей. – Краснодар, 2023. – С. 114-116.
7. Осиченко, С. Р. Влияние цифровых технологий на физическую культуру и спорт / С. Р. Осиченко // Цифровая трансформация в науке, образовании и спорте: Сборник статей. – Краснодар, 2023. – С. 20-22.

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ

Церцея Н.Н.

Научный руководитель доцент Костенко Е.Г.

***Аннотация.** В статье рассматриваются ключевые аспекты использования информационных систем в футбольной индустрии, их эволюция и влияние на современный спорт. Анализ научных источников подтвердил необходимость внедрения цифровых технологий в современный футбол.*

***Ключевые слова:** информационные системы, анализ данных, управление, планирование, прогнозирование, футбол.*

Футбол, как самый популярный вид спорта в мире, в последние десятилетия стал активно интегрировать современные технологии, в том числе информационные системы (ИС), для повышения эффективности игры, управления командами и анализа данных. Исследование научных источников показало, что информационные системы играют важную роль в стратегическом планировании, оценке игроков, управлении клубами и улучшении взаимодействия с болельщиками [2, 4, 5].

Проведенный анализ позволил выделить базисные аспекты использования цифровых платформ в мировом футболе: тренировочные процессы и аналитика, технико-тактический анализ, информационные системы в управлении клубами, взаимодействие с болельщиками, прогнозирование и искусственный интеллект [1, 3].

Одной из главных областей применения информационных систем является анализ тренировочных процессов. Такие системы позволяют собирать данные о физическом состоянии игроков, включая пройденное расстояние, пульс, ускорения и торможения. Эти данные анализируются для корректировки тренировочных программ и снижения риска травм. В Российском футбольном союзе используется единая система отслеживания двигательной активности GPS. Для мониторинга тренировочной активности игроков в мировом футболе применяют систему StatSports. Цифровые платформы обеспечивают тренеров данными о физической готовности спортсменов, что помогает оптимизировать нагрузку [7].

Системы видеотрансляции дают возможность анализировать игровые действия в реальном времени, накапливать статистику и помогают тренерскому штабу разрабатывать тактические схемы на основе детального анализа предыдущих матчей. Российская футбольная ассоциация внедряет новейшие разработки программного обеспечения на платформе RUSTAT, которые предоставляют детализированную информацию о тактических построениях соперников [6].

ИС используются для управления финансами и контрактами. Цифровые продукты помогают автоматизировать процессы, связанные с трансферами игроков, бюджетированием, планированием и дает возможность клубам эффективно распределять ресурсы и минимизировать финансовые риски [4].

Современные ИС играют важную роль в улучшении взаимодействия клубов с болельщиками. Платформы внедряют механизмы взаимодействия через блокчейн, предоставляя фанатам возможность голосовать за клубные решения и участвовать в разработке маркетинговых стратегий [5].

Применение искусственного интеллекта и машинного обучения становится новым этапом в развитии информационных систем, способствует предсказывать результаты матчей, оценивать потенциал молодых игроков и разрабатывать индивидуальные планы тренировок [4]. Система OptaPro, широко используемая в мировом профессиональном футболе, анализирует миллионы данных для построения прогнозов и оценки эффективности игроков. Российские разработчики создали на основе ИИ систему помощи футбольным тренерам – платформу Bayes Coach.

Перспективами развития цифровой экосистеме в футбольной индустрии являются:

- Виртуальная и дополненная реальность (VR и AR): использование VR-технологий для симуляции игровых ситуаций и улучшения подготовки игроков.
- Глубокий анализ данных: разработка более точных моделей для анализа поведения игроков на поле.
- Кибербезопасность: защита данных игроков и клубов становится приоритетной задачей в связи с ростом объема хранимой информации.

Информационные системы стали неотъемлемой частью современного футбола. Они оказывают влияние на все аспекты этой игры – от тренировочного процесса до взаимодействия с болельщиками. Исследование научных источников подтвердило, что развитие технологий открывает новые перспективы для повышения эффективности управления командами и качества игры. В будущем роль информационных систем в футболе будет только расти, делая спорт еще более зрелищным и доступным.

#### **Список литературы:**

1. Альсайед, А. В. Цифровизация футбольной индустрии / А. В. Альсайед // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары 2024. – С. 301-303. 2
2. Костенко, Е. Г. Проблемы цифровизации индустрии спорта современной России / Е. Г. Костенко // Приоритетные научные направления 2024: Сборник материалов XLVII-ой международной очно-заочной научно-практической конференции, Москва, 2024. – С. 149-150. 3
3. Костенко, Е. Г. Спортивная аналитика в современном мире спорта и физической культуры / Е. Г. Костенко // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2024. – С. 179-180. 4
4. Костенко, Е. Г. Цифровая экономика в индустрии спорта / Е. Г. Костенко // Научные исследования и разработки 2024: гуманитарные и социальные науки: Сборник материалов XLVI-ой международной очно-заочной научно-практической конференции, Москва, 2024. – С. 106-108. 5
5. Костенко, Е. Г. Цифровые платформы и экосистемы в спорте / Е. Г. Костенко // Приоритетные научные направления 2024: Сборник материалов XLVII-ой международной очно-заочной научно-практической конференции, Москва, 2024. – С. 156-158. 6
6. Направления деятельности СП РУСТАТ, URL: <https://sp-rustat.ru/> (дата обращения: 12.12.2024) 7
7. GPS-трекер для футболистов. STATSports APEX Athlete Series, URL: <https://chipgifts.ru/statsports-apex-athlete-series> (дата обращения: 12.12.2024) 10

*Аннотация.* В данной работе представлены результаты осведомленности боксеров в области спортивного питания и их отношение к приему биологически активных добавок на этапе совершенствования спортивного мастерства.

*Ключевые слова:* бокс, биологически активные добавки, спортивное питание, спортивная нутрициология.

Бокс – это ударный вид спорта, который входит в программу современных Олимпийских игр и считается одним из самых энергозатратных. Бокс, относится к сложно координационному виду спорта, в котором действия происходят на максимальных силовых и скоростных усилиях. Одна из самых главных задач у спортсмена – терпение, так как путь к статусу «чемпион», зависит от многих аспектов и происходит постепенно. С каждым тренировочным этапом нагрузка увеличивается и требования к спортсмену тоже [7].

Великий древнегреческий врач Гиппократ сказал: «Мы есть то, что мы едим» [5]. В связи со сверхнагрузками, следуют уделять огромное внимание рациону питания бойцов. Оно должно быть сбалансированным, чтобы покрывать энергозатраты после тренировочного занятия, соревновательной деятельности и способствовать профилактике перетренированности. Поэтому стоит следовать принципам рационального питания, учитывать тренировочный период и уровень подготовки спортсменов, не вводить организм в стрессовую ситуацию при экстренном снижении массы тела [2, 3, 4]. Помощником в этом будут знания по нутрициологии, достаточно молодой науки о питании.

В большом спорте начиная с учебно-тренировочного этапа, чаще всего, стоит задача к максимально ускоренному результату. Не каждый боксер сможет выдержать физически и эмоционально данную нагрузку, поэтому часто используют вспомогательные факторы (различные биологически активные (БАД): протеины, гейнеры, L-карнитин, ВСАА и другие), которые положительно влияют на иммунную систему, ускорение времени восстановления после тренировочного и соревновательного периода. Важно, чтобы данные продукты не входили в запрещенный список Российского антидопингового агентства «РУСАДА» [6]. С другой стороны, неконтролируемое потребление спортивных добавок может привести к отрицательным последствиям для организма спортсменов [1, 2].

Целью исследования было определение знаний боксеров в области спортивного питания и их отношение к приему биологически активных добавок с помощью опросного метода. Респондентами являлись спортсмены, занимающиеся боксом в Кубанском государственном университете физической культуры спорта и туризма (КГУФКСТ) города Краснодара, на этапе совершенствование спортивного мастерства. В исследовании приняли участие 45 боксеров в возрасте 18-20 лет, среди них 89% юношей и 11% девушек. Опрос проводился анонимно, анкеты заполнялись респондентами с помощью инструмента «Google формы».

Первые вопросы анкетирования позволили определить контингент участников опроса, их спортивную квалификацию, возрастные показатели и тренировочный опыт. Большинство опрошенных бойцов (66,6%) имеют звание кандидат в мастера спорта (КМС), остальные спортсмены имеют первый разряд (33,3%). Опыт в тренировочном процессе более 5 лет у 43 человек (95,5%) и лишь двое занимаются менее трех лет (4,5%). В данном опросе преобладали двадцатилетние боксеры (55,5%), в возрасте 19 лет (22,2%) и 18 лет (11,1%).

Последующие вопросы были направлены на определение отношения к приему биологически активных добавок в рационе у боксеров. Основными причинами для приема биологически активных добавок являлось: «Для укрепления иммунной системы» – 40%, «Ускорение восстановительных процессов» – 33,3%, «Для изменения состава массы тела,

набора мышечной массы или снижение жировой ткани» – 15,5% и «Повышение выносливости» – 11,1%.

Было определено, что большинство боксеров (86,7%) не потребляют спортивные добавки спонтанно и самостоятельно, а по рекомендации лиц, которым они доверяют. Анализ опроса на вопрос «Кто является вашим консультантом в выборе биологически активных добавок?» представлены на рис.1.

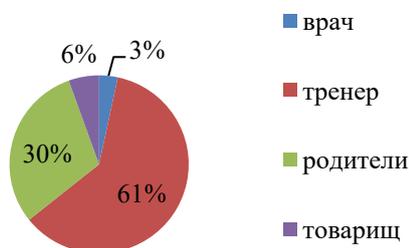


Рисунок 1 – Референт в выборе биологически активных добавок

Самыми популярными спортивными добавками среди респондентов являлись протеинсодержащие БАДы (71,1%), что является понятным, так как дополнительный источник белка, необходим боксерам для регенерации мышечных волокон и усиления анаболических процессов. Вторым в рейтинге был креатин моногидрат (17,8%), необходимый для развития скоростно-силовых возможностей. И всего 5 спортсменов выбрали L-карнитин (11,1%).

В результате опроса было выяснено, что большинство спортсменов (91,1%) совершают покупку биологически активных добавок в маркетплейсах через интернет, в аптеках – 6,6% и всего лишь один боксер – в магазинах спортивного питания.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: большинство опрошенных боксеров используют спортивное питание, как один из способов повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов после мышечной деятельности. Все спортсмены пользуются рекомендациями по потреблению биологически активных добавок, но всего у 3% референтом в выборе является спортивный врач. Было выявлено небольшое разнообразие потребляемых БАДов, что возможно, связано с отсутствием необходимых знаний в области спортивной нутрициологии. Также следует обратить внимание на качество и происхождение спортивных добавок. Они должны быть произведены в соответствии с высокими стандартами качества и безопасности. Приобретение продукции у надежных производителей и проверенных поставщиков поможет избежать риска попадания подделок или некачественных товаров.

#### Список литературы:

1. Артемьева, Н. К. Анализ адекватности фактического питания спортсменов в условиях тренировочных сборов / Н.К. Артемьева, А.В. Истомин, С.П. Лавриченко, А.А. Колесникова, Л.М. Алдарова // Вопросы питания. – 2020. – Т. 89. – №. 6. – С. 104-112.
2. Артемьева, Н. К. Анализ энергетического баланса квалифицированных спортсменов в разные сезонные периоды года / Н.К. Артемьева, С.П. Лавриченко, А.А. Колесникова, Л.М. Алдарова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2020. – № 1. – С. 181-183.
3. Капустина, А. А. Изменение компонентного состава массы тела и функционального состояния велосипедистов на фоне приема специализированного напитка / А.А. Капустина, А.А. Тарасенко, Н.К. Артемьева, С.Н. Щеглов // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета (Научный журнал КубГАУ) [Электронный ресурс]. – Краснодар: КубГАУ, 2012. – № 02(76). С. 158 – 167. – Режим доступа: <http://ej.kubagro.ru/2012/02/pdf/13.pdf>, 0,625 у.п.л.
4. Кобелькова, И. В. Коррекция рационов питания боксеров юношеской сборной Республики Бурятия / И. В. Кобелькова, М. М. Коростелева, Я. Л. Шубин // Инновационные

технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: Сборник статей по материалам XIII научно-практической конференции с международным участием, Москва, 21 апреля 2023 года. – Москва: Московский городской педагогический университет, 2023. – С. 116-120.

5. Мы есть то, что мы едим // Фонд Россконгресс URL: <https://roscongress.org/sessions/spief-2019-my-est-to-chto-my-edim/expert> (дата обращения: 26.12.2024).

6. РУСАДА // RUSADA URL: <https://rusada.ru/> (дата обращения: 26.12.2024).

7. Хагай, В. С. Женщины в боксе. Влияние бокса на женский организм / В.С. Хагай, М.П. Осипенко // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. – Иркутск: Сборник материалов XXV международной научно-практической конференции, 2023. – С. 507-510.

# КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

УДК: 796.06

## ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Азарова А.А.

Научный руководитель доцент Ронь И.Н.

*Аннотация.* В данной статье раскрывается вопрос использования цифровых технологий в танцевальном спорте во время учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований. А также, рассматриваются достоинства и недостатки данных нововведений для спортсменов и тренеров вида спорта.

*Ключевые слова:* танцевальный спорт, спортсмены, тренер, технологии, цифровое оборудование.

Исследования показывают, что танцевальный спорт является одним из самых быстро развивающихся видов спорта не только в России, но и в мире. Соответственно, с развитием самого спорта, с его усложнением и постоянным совершенствованием, становится все сложнее его организация как на турнирах, так и во время тренировочного процесса [3]. Именно здесь на помощь всем, кто является частью танцевальной сферы, приходят цифровые технологии. Они значительно упрощают процесс обучения и проведение соревнований. Сейчас мы подробно рассмотрим, где и как применяются данные технологии.

Технологии необходимы для коммуникации между тренером и спортсменами. Например, активное развитие сети Интернет, социальных сетей и совершенствование мобильной техники позволяет тренеру информировать спортсменов о времени и месте проведения тренировок, расписании и любых других изменениях за короткое время. Однако кто-то в группе может не заметить сообщения по разным причинам, и это является недостатком использования цифровых технологий для коммуникаций [2].

Рассмотрим тренировочный процесс, для которого необходимо цифровое музыкальное оборудование. Несколько лет назад занятия проводились только с большой тяжелой колонкой, зачастую с некачественным звуком и музыкой на USB-флешке. Сейчас появились маленькие переносные колонки, которые можно подключать к телефону или ноутбуку и выходить в интернет для поиска нужной музыки.

С помощью телефона или ноутбука можно просматривать обучающие видео. Это полезно в небольших городах, в которых спортсмены не имеют возможности выезжать на сборы и семинары к более высококвалифицированным тренерам. С помощью цифровых технологий они могут получать новую полезную информацию, не выезжая в другие города. Благодаря высококачественным камерам спортсмены могут снимать себя со стороны и затем, просматривая свой танец, исправлять ошибки и убирать недочеты. А появление проекторов позволило просматривать постановки сразу большому количеству людей, например, ансамблям, что так же положительно сказывается на их результатах [5].

Так как танцевальный спорт считается сложным в плане технического исполнения, в мире существует множество обучающих книг. Но, к сожалению, они есть далеко не в каждом городе. К тому же их стоимость часто значительно выше средних показателей, чем за обычные книги. Позволить себе приобрести их могут не все. Электронные библиотеки являются спасением, в них можно найти практически любую нужную книгу [4]. Таким образом, уравниваются условия получения информации и ее количества между спортсменами, что одновременно с этим и уравнивает шансы каждого участника соревнований на победу.

С помощью цифровых технологий тренерам удается поддерживать форму занимающихся. В настоящее время в мире существует огромное количество электрических тренажеров и цифровых симуляторов. Благодаря им можно тренироваться, не выходя из дома или зала и следить за своими показателями во время нагузок, так как многие из них измеряют

пульс и высчитывают количество потерянных калорий. А с помощью симуляторов, очков виртуальной реальности есть возможность оказаться прямо в центре турнира и подготовиться к нему психологически. Однако при использовании выше перечисленных цифровых технологий существует весомый недостаток. Это очень дорогостоящее оборудование, которое не сможет себе позволить подавляющее большинство.

Цифровые технологии значительно повысили уровень организации турниров. В танцевальном спорте существует единый календарный план (ЕКП) проведения спортивных соревнований, который включает в себя все всероссийские турниры [1]. На этом сайте заранее публикуется ряд ближайших соревнований, что позволяет участникам вовремя определиться, будут ли они принимать в нем участие или нет, и на какие из предложенных турниров они поедут. Это дает возможность правильно построить свои тренировки и более качественно готовиться к каждому выходу на паркет. На сайте федерации танцевального спорта находится база данных, в которую внесены классы, разряды спортсменов, отображается их участие в соревнованиях и результаты.

Цифровые технологии значительно упростили работу судейской коллегии. Вместо бумаги для записи своей работы, теперь существуют планшеты со специальной программой. В ней автоматически выбираются участники, прошедшие, например, в финал на основе результатов выбора каждого судьи. Это позволяет соблюдать временной регламент на соревнованиях. Еще одним цифровым достижением можно считать появление огромных экранов на турнирах. На них отображается название постановки, ансамбля или дуэта, которые в данный момент находятся на паркете, их используют для проведения открытого судейства. Подобные экраны давно используются в повседневной жизни, но в танцевальном спорте они появились относительно недавно.

Таким образом, можно сделать вывод, что цифровые технологии, бесспорно, упрощают тренировочный процесс, организацию и проведение турниров. Нам удалось найти гораздо больше плюсов, нежели минусов. Однако главным недостатком использования цифровых технологий можно считать отсутствие у каждого человека возможности постоянного выхода в сеть Интернет. Но как мы можем наблюдать, сейчас с каждым днем данная проблема постепенно уходит. Разумеется, это далеко не пик развития технологий. Поэтому нам остается только ждать очередных нововведений в танцевальном спорте.

### **Список литературы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт». URL: [https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/tanczevalnyj\\_sport\\_cddd561270.pdf](https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/tanczevalnyj_sport_cddd561270.pdf) (дата обращения 12.11.2024)
2. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Петров Павел Карпович. – М.: Академия (Academia), 2014. – 568 с.
3. Ронь, И.Н. Особенности и аспекты повышения объективности судейской оценки вида спорта танцевальный спорт / И.Н. Ронь, И.С. Колотов //Глобальный научный потенциал-2021. – № 10(127). – С. 83-85
4. Сорокина, Е.Н., Гулякин, Д.В., Ронь, И.Н. Методологические принципы философско-антропологического подхода в современной теории воспитания. Глобальный научный потенциал. 2019. N 12 (105). С. 155-158
5. Цифровые технологии в танцевальном спорте. – URL: [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/113290/1/978-5-7996-3469-8\\_2022\\_071.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/113290/1/978-5-7996-3469-8_2022_071.pdf). (Дата обращения 28.11.2024).

## ОСОБЕННОСТИ И ВИДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ

Аниськова И.Н.

Научный руководитель доцент Ронь И.Н.

*Аннотация.* В данном материале рассматривается актуальность особенностей подготовки спортсменов и их виды в акробатическом рок-н-ролле. Раскрываются ключевые аспекты четырех видов подготовки в соответствии с федеральным стандартом вида спорта «акробатический рок-н-ролл» их составляющие, взаимосвязь и влияние на общий спортивный результат.

*Ключевые слова:* акробатический рок-н-ролл, танцевальный спорт, техническая подготовка, физическая подготовка, психологическая подготовка, спортсмен, тренировка.

В современной практике акробатический рок-н-ролл требует от спортсменов высокой физической подготовки, идеального владения телом, музыкальности и командного взаимодействия. Эти аспекты невозможно достичь без системной и последовательной спортивной подготовки, которая включает не только физические и технические упражнения, но и работу над психологической устойчивостью, и тактические основы. Грамотный подход к тренировочному процессу позволяет минимизировать риск травм, обеспечить успешное освоение сложных элементов и повысить психическую устойчивость к высоким физическим и эмоциональным нагрузкам, характерным для данного вида спорта [2].

Рассмотрим особенности видов подготовки и их основные аспекты. Физическая подготовка занимает большую часть тренировочного времени при планировании учебно-тренировочных занятий на начальном этапе подготовки в акробатическом рок-н-ролле. Развитие физических качеств спортсменов вида спорта, таких как сила, гибкость, выносливость и координация является основополагающим для достижения высоких результатов спортсменов. Преимущественно используются упражнения с собственным весом (прыжки, отжимания, планки), кардиотренировки, направленные на улучшение выносливости, и специальные растяжки для увеличения амплитуды движений, а, следовательно, профилактики травматизма.

Развитие координации особенно важно для акробатического рок-н-ролла, поскольку большинство элементов требует точности, равновесия и синхронности исполнения танцевальной пары. Учитывая особенности вида спорта, в учебно-тренировочный процесс включаются игры и упражнения, направленные на улучшение пространственного восприятия и рефлексов [1].

Техническая подготовка как вид спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» является не менее значимой для воспитания высококвалифицированных и результативных спортсменов в будущем. Технический аспект включает в себя изучение базовых танцевальных движений и постепенное освоение простых акробатических элементов в соответствии с принципом от простого к сложному. Первоначально спортсмены обучаются правильной стойке, шагам и базовым комбинациям, постепенно нарабатывая технические особенности исполнения базовых фигур как технической базы для изучения более сложных акробатических элементов.

В учебно-тренировочном процессе особое внимание уделяется технике безопасности при исполнении акробатических элементов, выбросов и поддержек. Тренер объясняет, как правильно технически выполнять элементы танцевальной парой, чтобы избежать травм у спортсменов [5].

Освоение акробатических элементов начинается с простых упражнений, таких как перевороты, базовые поддержки и прыжки. Постепенно добавляются более сложные движения, которые требуют высокой степени доверия между партнерами и уверенности в своих навыках, поэтому психологическая подготовка спортсменов акробатического рок-н-ролла является не менее значимой при подготовке гармоничной и результативно стабильной танцевальной пары.

Музыкальность и чувство ритма, эмоциональная выразительность – ключевые аспекты акробатического рок-н-ролла. На начальных этапах подготовки спортсмены учатся слышать музыку, двигаться в такт и выражать эмоции через движения. Это достигается через ритмические упражнения, постановку базовых танцевальных комбинаций и работу над пластикой.

Важным аспектом является взаимодействие с партнером. Научиться работать в паре – значит освоить синхронность движений, понимание друг друга и распределение ролей. Это особенно важно при выполнении акробатических элементов, где оба партнера несут ответственность за общее исполнение комбинации, и значит за итоговый результат пары на соревнованиях разного ранга [3].

Спортсменам важно сформировать уверенность в себе, развить концентрацию и умение справляться с волнением, особенно перед соревнованиями. Тренировки направлены на укрепление дисциплины, развитие терпения и поддержание мотивации, как каждого танцора в отдельности, так и танцевальной пары в целом. Командная работа также является важной частью психологической подготовки в акробатическом рок-н-ролле. Тренеры учат спортсменов работать в паре, доверять партнеру и поддерживать друг друга в процессе освоения сложных элементов.

Особенности тактической подготовки в акробатическом рок-н-ролле заключаются в правильном планировании учебно-тренировочного процесса и в подготовке спортсменов к соревнованиям разного статуса в максимальной танцевальной форме, правильно распределяя нагрузку и отдых спортсменов [4].

Таким образом, подготовка результативных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле представляет собой многогранный процесс, включающий физическую, техническую, психологическую и тактическую подготовку. Грамотно организованный учебно-тренировочный процесс закладывает прочную основу для успешного освоения сложных акробатических элементов, повышения уровня безопасности и достижения стабильности высоких результатов.

Особое внимание должно уделяться поэтапной подготовке, что позволяет минимизировать риск травм и обеспечивает гармоничное развитие высококвалифицированных спортсменов.

#### **Список литературы:**

1. Быстрова, Т. Н. Акробатический рок-н-ролл: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл. – М.: Фонд развития акробатического рок-н-ролла «Виктория», 2018. – 312 с.
2. Ронь, И.Н. Особенности и аспекты повышения объективности судейской оценки вида спорта танцевальный спорт / И.Н. Ронь, И.С. Колотов //Глобальный научный потенциал-2021. – № 10(127). – С. 83-85
3. Сорокина, Е.Н., Гулякин, Д.В., Ронь, И.Н. Методологические принципы философско-антропологического подхода в современной теории воспитания. Глобальный научный потенциал. 2019. N 12 (105). С. 155-158
4. Сухостав, О.А. Возрастные особенности физического развития в условиях спортивной деятельности / О.А. Сухостав. – Омск: Изд-во СибАДИ, 2005. – 34 с.
5. Темерева, В.Е. Теория комплексного контроля в физической культуре и спорте: учебное пособие / В.Е. Темерева, О.В. Ольхова, Г.Е. Шульгин. – Ч.1. – Малаховка: МГАФК, 2014.-128 с.

## ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ОТ ДУЭТОВ И ТРИО В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Баранова Е.В.

Научный руководитель старший преподаватель Барчо О.Ф.

***Аннотация.** Художественная гимнастика стремительно развивается, открывая новые возможности для гимнасток и тренеров. Проводится сравнительный анализ специфики построения соревновательных программ, технической сложности элементов, особенностей синхронного исполнения и взаимодействия спортсменок.*

***Ключевые слова:** художественная гимнастика, групповые упражнения, дуэты, трио, техническая подготовка, соревновательная программа, синхронное исполнение.*

Гимнастические дуэты и трио – новое направление в художественной гимнастике, развивающееся по инициативе Ирины Александровны Винер, главного тренера сборной России (до 01.10.2024 г.) [5]. В новых дисциплинах гимнастики выступают вдвоем или втроем.

Групповые упражнения в художественной гимнастике существенно отличаются от выступлений дуэтов и трио [4]. Рассматривая основные отличия, можно выделить следующие особенности, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Основные отличия групповых упражнений от дуэтов и трио.

Отличительные особенности	Групповые упражнения	Дуэты	Трио
Кол-во человек	5-6	2	3
Длительность упражнения	2 мин.	1,45с-2 мин.	1,45с-2 мин.
Танцевальные дорожки	2шт	3шт	3шт
Элементы тела	МС - мак 10 КМС - мак 8	Неограниченно мин – 6	Неограниченно мин – 6
Переброски	МС - мин 4 КМС - мин 3	Мин 2	Мин 2
Сотрудничества	МС - от 9-18 КМС - от 6-15	Неограниченно	Неограниченно

Исходя из этого, можно сделать следующие выводы, в групповых упражнениях требуется более высокий уровень синхронности спортсменок из-за большого количества спортсменок. В дуэтах и трио данного компонента достичь достаточно легче, так как количество спортсменок меньше. К тому же в групповых упражнениях больше внимание уделяется геометрии построений, они более разнообразны и интересны [1]. Особенности работы с предметами, представлены на рисунке 1.

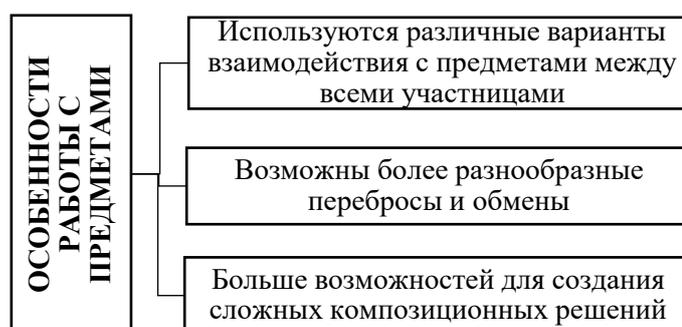


Рисунок 1 – Особенности работы с предметами

Групповые упражнения предоставляют больше возможностей для создания зрелищных и сложных композиций, но при этом предъявляют повышенные требования к синхронности, точности исполнения и командной работе [3]. Это делает групповые выступления особенно привлекательными для зрителей и более сложными для исполнителей по сравнению с дуэтами и трио [2]. Однако гимнастика развивается, и новое направление дуэтов и трио стремительно набирает популярность в России.

#### **Список литературы:**

1. Агеева, В.В. Особенности составления соревновательных композиций в групповых упражнениях художественной гимнастики / В.В. Агеева, В.А. Кузьменко // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, февраль – март 2021 года. – Ч. 2. – Краснодар, 2021. – С. 120-121.

2. Быстрова, И.В. Психолого-педагогическая технология управления адаптацией гимнасток к групповой спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / И.В. Быстрова. – СПб., 2008. – 22 с.

3. Краева, Е.С. Совершенствование выполнения перебросок предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики на основе развития специально – двигательных способностей у высококвалифицированных гимнасток: дис. ... канд. пед. наук / Е.С. Краева. – СПб., 2018. – 167 с.

4. Правила вида спорта «художественная гимнастика» 2022-2024гг.: утв. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 сентября 2022 г. – М., 2022. – 485 с.

5. Терехина, Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва / Терехина Р.Н., Винер-Усманова И.А., Медведева Е.Н. – М.: Спорт, 2018. – 360 с.

*Аннотация.* В настоящей статье рассматривается одна из тенденций развития современной художественной гимнастики – включение новых дисциплин для мужчин. В 2015 году они были впервые включены во Всероссийский реестр видов спорта.

*Ключевые слова:* мужская художественная гимнастика, спортивные дисциплины, гимнасты.

Отличительной чертой художественной гимнастики, которая является олимпийским видом спорта, является выполнение различных гимнастических, акробатических и танцевальных элементов под музыкальное сопровождение без предмета и с предметами.

До 1985 года художественная гимнастика считалась женским видом спорта. Однако в 1985 году на Кубке мира по художественной гимнастике впервые приняли участие мужчины в соревнованиях, где продемонстрировали свой уровень мастерства в этом виде спорта. В их соревновательных программах преобладали акробатические элементы. Российские гимнасты начали принимать участие в международных соревнованиях по художественной гимнастике с 2005 года. В 2021 году впервые было проведено первенство России по мужской художественной гимнастике, где юноши выполняли соревновательные упражнения со скакалкой и булавами, с гимнастическими палками и кольцами.

В настоящее время существует два направления в развитии мужской художественной гимнастики: испанское и японское. Мужская художественная гимнастика появилась в Японии в 1980-х годах и основывалась на национальных боевых искусствах, элементах спортивной и художественной гимнастики, спортивной акробатики. Испанское направление схоже с женской художественной гимнастикой. В отличие от испанского направления, в японском – мужчины не выступают в расшитых стразами комбинезонах, и используют не все предметы, с которыми выступают женщины.

Развитие мужской художественной гимнастики в России инициировала вице-президент Всероссийской федерации художественной гимнастики, главный тренер спортивной сборной команды России Ирина Винер (до 01.10.2024 г.). Для развития мужской художественной гимнастики в России было выбрано японское направление.

По мнению Н.Г. Закревской (2020): «... мужскую художественную гимнастику можно охарактеризовать как вид спорта с участием мужчин, predetermined уровнем развития, базой женской художественной гимнастики, но с массой отличительных особенностей» [1].

В настоящее время во Всероссийский реестр видов спорта включено 17 спортивных дисциплин художественной гимнастики. В соответствии с правилами вида спорта «художественная гимнастика», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2023 г. № 1048, соревнования по художественной гимнастике среди мужчин проводятся по 5 дисциплинам [4].

Соревнования среди мужчин по художественной гимнастике проводятся в следующих спортивных дисциплинах:

- гимнастическая палка;
- гимнастические кольца;
- булавы;
- скакалка;
- групповое упражнение.

Продолжительность каждого соревновательного упражнения у мужчин составляет от 1,15 до 1,30 мин. В дисциплине «групповое упражнение» среди мужчин в соревнованиях принимают участие группы по 5-6 человек и выполняют упражнение без предмета с элементами акробатики. Мужчины-гимнасты должны выступать на всероссийских

соревнованиях в гимнастических трико или шортах. Материал, из которого изготовлена форма, не должен быть прозрачным.

Гимнастическая палка, с которой выступают мужчины-гимнасты, должна быть изготовлена из дерева или синтетического материала (пластика) весом минимум 200 г. Длина гимнастической палки составляет 90-110 см., диаметр – 2,5-3,5 см. Требования к гимнастическим кольцам по материалу и весу такие же, как и к гимнастической палке. Внутренний диаметр кольца 40-45 см., обхват – 2,5-3,5 см.

По мнению Н.Н. Пилюка (2019): «... Наибольшая неопределенность и субъективизм в спорах «за» или «против» проникновения мужчин в «женские» виды спорта проявляется тогда, когда затрагиваются психосоциальные, этические и эстетические аспекты данной проблемы» [2].

В настоящее время уже практически не осталось видов спорта, которыми бы могли заниматься только мужчины, или только женщины [3]. Выступление мужчин в сугубо «женских» видах спорта является современной тенденцией развития многих видов спорта. Спортивные дисциплины мужской художественной гимнастики являются достаточно зрелищными и динамичными, отвечающими современным требованиям развития этого вида спорта. По мнению многих специалистов, она имеет определенные перспективы. Однако, на сегодняшний день мнение зрителей на новые дисциплины художественной гимнастики неоднозначно.

#### **Список литературы:**

1. Закревская, Н. Г. Проблемы освещения мужской художественной гимнастики в российских интернет-СМИ / Н.Г. Закревская, Л. Буаллаг // Физическая культура студентов. – 2020. – № 69-2. – С. 77-80.

2. Пилюк, Н.Н. Половой диморфизм в художественной и эстетической гимнастике / Н.Н. Пилюк, И.В. Тихонова, О.Ф. Барчо // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 63-3. – С. 111-114.

3. Плотникова, Ю.И. Гендерный подход в подготовке занимающихся спортивной и художественной гимнастикой в современном мире / Ю.И. Плотникова, А.Ш.А. Альшерафи, Ф.Ю. Жигайлов // ЛУЧШЕЕ СТУДЕНЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ 2021: Сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса, Петрозаводск, 24 мая 2021 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2021. – С. 7-13.

4. Правила вида спорта «художественная гимнастика», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2023 г. № 1048. – 576 с.

## АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Бачкур К.О.

Научный руководитель доцент Панина Н.С.

***Аннотация.** В настоящей статье рассматриваются предъявляемые требования к составлению и исполнению соревновательных композиций в дисциплине «групповые упражнения» художественной гимнастики.*

***Ключевые слова:** художественная гимнастика, соревновательная композиция, гимнастки.*

Художественная гимнастика характеризуется уникальными соревновательными композициями, которые строятся на основе выбранного музыкального сопровождения [3]. Одной из основных задач тренера является грамотное составление композиций в соответствии с Правилами вида спорта «художественная гимнастика», с учетом физиологических и эмоциональных особенностей спортсменок, их антропометрических данных, выбранного музыкального сопровождения.

По мнению И.А. Винер-Усмановой (2015): «Соревновательное упражнение гимнасток учебно-тренировочного этапа подготовки должно включать в себя семь разных элементов (прыжки, повороты, равновесия), во время исполнения которых гимнастка должна взаимодействовать с предметом в различных ракурсах (лицом, спиной, боком, в диагональ) и на различных уровнях (низкий уровень – на полу, средний уровень – по телу, высокий уровень – бросок предмета» [2].

На качество исполнения соревновательной композиции оказывают влияние следующие факторы: рациональное сочетание гимнастических элементов, работа с предметами, взаимодействия спортсменок.

По мнению А.Д. Ахалаури (2021): «... Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудность программы, композиций, качества исполнения. Групповое упражнение в художественной гимнастике составляют хореографы-постановщики на основе трудности индивидуального упражнения, но уровень трудности должен быть для всех гимнасток одинаков, так как групповое упражнение выполняется пятью гимнастками, особое значение в композиции приобретают выполнение построений и перестроений» [1].

В соответствии с Правилами вида спорта «художественная гимнастика», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2023 г. № 1048, к требованиям при составлении и исполнении соревновательных композиций в групповых упражнениях художественной гимнастики относятся:

– в соревновательной композиции должны быть разные типы организации коллективной работы (синхронное исполнение, исполнение в быстрой последовательности, контрастное исполнение);

– создание гармоничной взаимосвязи всех артистических компонентов, влияющих на создание единой идеи композиции. Должна прослеживаться непрерывность движений с экспрессией тела в течение всей композиции, влияющая на гармонию и единство группы, музыки;

– движения должны иметь логическую связь между собой, чтобы одно движение (элемент) переходило в другое. Связи между движениями и элементами влияют на усиление характера композиции. Рациональное применение соединений элементов создает плавность соревновательного упражнения;

– во время выступления одна или несколько гимнасток не могут оставаться без предмета более 4 секунд;

– движения группы, а также предмета должны совпадать с музыкальными акцентами и фразами, подчеркивать темп и ритм музыки;

– наличие разнообразных построений: размещения в разных точках площадки (центр, углы, диагонали, линии), создание рисунка (круги, линии во всех направлениях, треугольники и т.д.), амплитуда движений (размер, глубина конструкции);

– необходимо включать в композицию «конструкции», при которых одна гимнастка поднимается от пола, опираясь на другую гимнастку или предмет [4].

Дисциплина «групповые упражнения» в художественной гимнастике предъявляет повышенные требования к сложности и качеству исполнения соревновательных композиций. Особое внимание в построении композиции необходимо уделять способам взаимодействий между спортсменками группы, способам перемещений при выполнении различных рисунков.

Успешность постановки и качество исполнения соревновательных программ в художественной гимнастике зависит от следующих факторов:

- уровня профессиональной компетенции хореографа-постановщика;
- Правил вида спорта «художественная гимнастика»;
- уровня подготовленности гимнасток (технической, физической, психологической, функциональной, интегральной);
- морфологических особенностей гимнасток (рост, вес, длина рук, ног);
- внешних данных гимнасток (цвет волос, тип лица).

Для создания зрелищной, яркой, технически совершенной и оригинальной соревновательной композиции необходимо использовать весь спектр возможностей и следовать особенностям композиционного построения.

Таким образом, в групповых упражнениях особую ценность представляет способность гимнасток выполнять большое количество сложных элементов синхронно, с высоким темпом и точностью движений. Грамотно построенная соревновательная композиция, соответствующая требованиям Правил вида спорта и выполненная спортсменками без грубых ошибок, способствует достижению высокого спортивного результата.

#### **Список литературы:**

1. Ахалаури, А.Д. Компоненты упражнений художественной гимнастики / А.Д. Ахалаури // Молодежная наука на службе обществу: Сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса, Петрозаводск, 05 апреля 2021 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2021. – С. 17-21.

2. Винер-Усманова, И.А. Художественная гимнастика. Теория и методика / И.А. Винер-Усманова. – Москва: Издательство «Человек», 2015. – 120 с.

3. Плотникова, Ю.И. Содержание соревновательных упражнений спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой на тренировочном этапе подготовки / Ю.И. Плотникова // Стратегический потенциал перспективных разработок и исследований: Сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса, Петрозаводск, 22 ноября 2021 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2021. – С. 31-35.

4. Правила вида спорта «художественная гимнастика», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2023 г. № 1048. – 576 с.

## ТРЕБОВАНИЯ К ТАНЦЕВАЛЬНЫМ ШАГАМ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Бачкур К.О.

Научный руководитель доцент Панина Н.С.

***Аннотация.** В настоящей статье рассматриваются требования, предъявляемые к танцевальным шагам в соревновательных композициях дисциплины «групповые упражнения» в художественной гимнастике.*

***Ключевые слова:** художественная гимнастика, соревновательное упражнение, танцевальные шаги, гимнастки, спортивная дисциплина.*

В соответствии с правилами вида спорта «художественная гимнастика», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2023 г. № 1048, соревнования проводятся по 17 спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта. И только 2 спортивные дисциплины «многоборье» и «групповое упражнение – многоборье» включены в программу Олимпийских игр [3].

Дисциплина «групповое упражнение – многоборье» имеет особенности структуры и содержания упражнения и выполнения элементов трудности. Соревнования в групповых упражнениях состоит из двух упражнений: с одним или двумя типами предметов [1].

В соревновательном упражнении гимнастки должны выполнить три группы базовых элементов: прыжки, равновесия и повороты, продемонстрировав трудность тела, в сочетании с трудностью предмета или без него [2].

Одним из основных требований к соревновательному упражнению является наличие комбинации танцевальных шагов. Комбинация танцевальных шагов (танцевальная дорожка) – это определенная последовательность движений тела и предмета, предназначенная для выражения стилистической интерпретации музыки. Стилизованные движения частей тела, темп и интенсивность движений, а также выбор способов передвижения должны быть тщательно подобраны под выбранное для упражнения музыкальное сопровождение.

На рисунке 1 представлены требования, которые предъявляются к танцевальным шагам, в случае их невыполнения они не засчитываются:



Рисунок 1 – Требования, предъявляемые к комбинации танцевальных шагов

В соответствии с правилами вида спорта «художественная гимнастика» каждая соревновательная программа в групповых упражнениях должна содержать минимум 2 комбинации танцевальных шагов. Минимальная продолжительность танцевальных шагов 8

секунд, при находящемся в движении предмете, начиная с первого танцевального движения. Танцевальные шаги должны быть выполнены четко и выразительно в течение всей танцевальной дорожки.

Основная задача применения комбинации танцевальных шагов в соревновательном упражнении заключается в том, чтобы соблюдать гармонию между способами перемещения гимнасток по площадке и музыкой (ритмом и акцентами).

Танцевальные движения в соревновательном упражнении должны иметь определенный стиль, подчеркивающий характер музыки. Этот стиль и характер движений должен прослеживаться от начала до конца упражнения, и поддерживаться движениями тела и предмета с четко расставленными приоритетами.

Таким образом, при составлении и выполнении соревновательных упражнений в дисциплине «групповое упражнение – многоборье» гимнасткам и тренерам следует уделять особое внимание требованиям, предъявляемым правилами вида спорта «художественная гимнастика». Успешность постановки и качество исполнения соревновательных упражнений в художественной гимнастике зависит от многочисленных компонентов, в том числе от правильно подобранных и эффектно выполненных танцевальных шагов.

#### **Список литературы:**

1. Ахалаури, А.Д. Компоненты упражнений художественной гимнастики / А.Д. Ахалаури // Молодежная наука на службе обществу: Сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса, Петрозаводск, 05 апреля 2021 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2021. – С. 17-21.

2. Винер-Усманова, И.А. Художественная гимнастика. Теория и методика / И.А. Винер-Усманова. – Москва: Издательство «Человек», 2015. – 120 с.

3. Правила вида спорта «художественная гимнастика», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2023 г. № 1048: приказ М-ва спорта Рос. Федерации. Министр. 576 с.

## ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Бачкур К.О.

Научный руководитель доцент Панина Н.С.

**Аннотация.** В настоящей статье рассматриваются особенности соревновательного упражнения в групповых упражнениях с учетом тенденций развития вида спорта и изменений в правилах вида спорта «художественная гимнастика».

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, соревновательное упражнение, гимнастки, групповое упражнение, элементы.

Особенности структуры и содержания соревновательного упражнения в художественной гимнастике являются актуальными, так как грамотно составленное упражнение является компонентом успешного выступления гимнасток.

В соответствии с правилами вида спорта «художественная гимнастика», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2023 г. № 1048, оценка за выступление гимнасток складывается из следующих критериев:

– «трудность «D» – включает оценки за трудность тела и за трудность предмета. Данные оценки складываются из качественного выполнения прыжков, поворотов, равновесий, а также упражнений мастерства (элементов с предметами);

– «исполнение «E» – данный критерий зависит от «чистого» и корректного исполнения, а также отсутствия технических ошибок;

– «артистизм «A» – оценка зависит от наличия характера упражнения, комбинации танцевальных шагов, экспрессии тела, создания контрастов, эффекта предметов и тела, перемещений по площадке, соединений и ритма» [2].

При составлении конкурентоспособного соревновательного упражнения в групповых упражнениях художественной гимнастики необходимо учитывать следующие особенности (Рисунок):

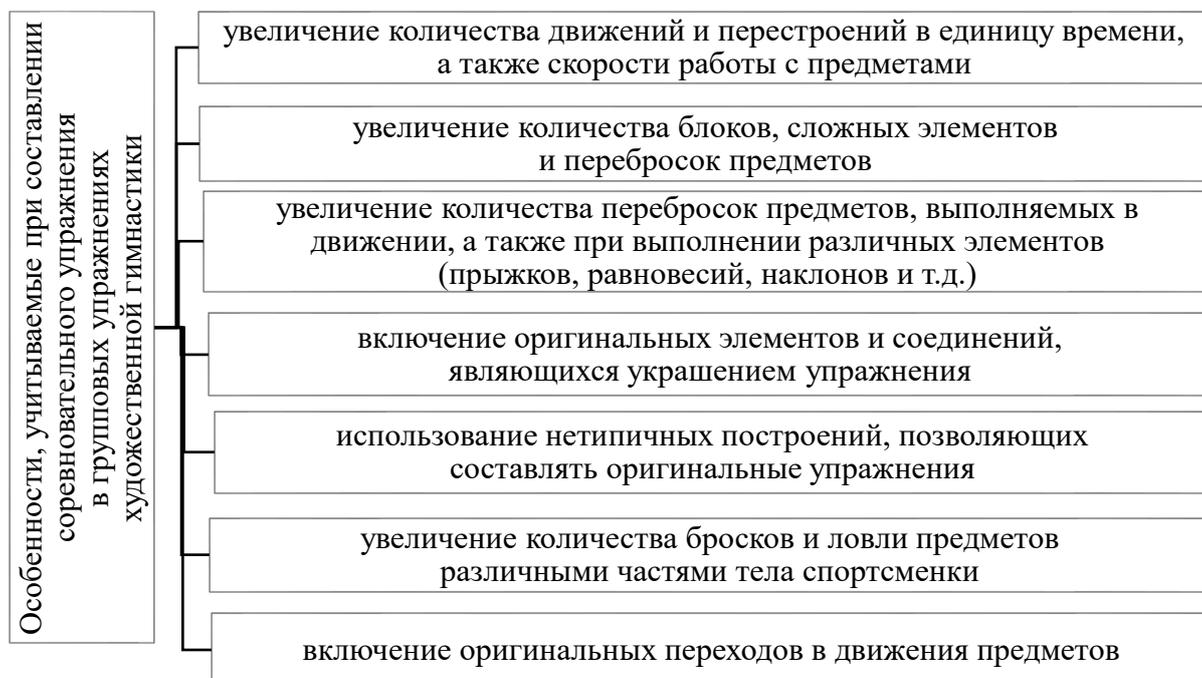


Рисунок – Особенности, учитываемые при составлении соревновательного упражнения в групповых упражнениях художественной гимнастики

Правила вида спорта «художественная гимнастика» систематически изменяются [1]. Это требует от тренера и спортсменок необходимость включать в соревновательные упражнения новые усложненные элементы, использовать оригинальные связки и переброски предметов. Одна из основных задач – превратить соревновательное упражнение в художественно-эстетическое представление с учетом современных тенденций развития вида спорта, которое будет отличаться оригинальностью и уникальностью.

По мнению М.О. Мисниковой (2023): «... высокая конкуренция в художественной гимнастике заставляет гимнасток постоянно двигаться вперед и совершенствовать свои навыки, особенно в работе с предметом. Основными тенденциями являются рост сложности работы предметами, повышение разнообразия движений предметом, увеличение количества элементов, а также последовательное формирование у спортсменок различных движений с предметами» [3].

Составление соревновательного упражнения с учетом приведенных особенностей, требует от гимнасток выполнения сложнокоординационных элементов с предметами, а также синхронной и согласованной работы всех участниц группы при выполнении взаимодействий в соревновательном упражнении.

Таким образом, учет особенностей, основанных на тенденциях развития вида спорта «художественная гимнастика», при составлении соревновательного упражнения в групповых упражнениях способствует созданию конкурентоспособной композиции и достижению высокого спортивного результата.

#### **Список литературы:**

1. Плотникова, Ю.И. Содержание соревновательных упражнений спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой на тренировочном этапе подготовки / Ю.И. Плотникова // Стратегический потенциал перспективных разработок и исследований: Сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса, Петрозаводск, 22 ноября 2021 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2021. – С. 31-35.
2. Правила вида спорта «художественная гимнастика», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2023 г. № 1048: приказ М-ва спорта Рос. Федерации. Министр. – 576 с.
3. Состояние и тенденции развития сложности работы с предметами в художественной гимнастике / М.О. Мисникова, Е.Н. Медведева, И.В. Кивихарью, А.А. Супрун // Научно-педагогические школы Университета. – 2023. – № 8. – С. 86-92.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Бачкур К.О.

Научный руководитель доцент Панина Н.С.

*Аннотация.* В настоящей статье рассматриваются критерии оценки соревновательного упражнения в дисциплине «групповые упражнения – многоборье» с учетом изменений в правилах вида спорта «художественная гимнастика».

*Ключевые слова:* художественная гимнастика, соревновательное упражнение, гимнастки, групповое упражнение, критерии оценки.

В соответствии с правилами вида спорта «художественная гимнастика», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2023 г. № 1048, количество критериев оценки, которые способствуют усложнению и повышению качественных и количественных характеристик работы с предметом, увеличилось.

Особое внимание в построении соревновательного упражнения в групповых упражнениях уделяется способам взаимодействий между гимнастками группы посредством предмета или без него. Взаимодействие с помощью предмета осуществляется при передаче предмета от одной участницы группы другой. Передача предмета может осуществляться в виде обменов, перебросок, перекатов, передач [1].

В настоящее время трудность соревновательных упражнений определяется количеством технических действий в работе с предметом в перебросках и совместной работе. При выполнении технических действий гимнастка взаимодействует с одним или несколькими предметами, а также с одной или несколькими гимнастками.

В групповых упражнениях существует два компонента трудности: трудность тела и трудность предмета [3].

«Трудность предмета» – технический элемент предмета, выполняемый с особыми критериями. В настоящее время любая трудность предмета, включающая в себя бросок и ловлю способом передачи предмета между гимнастками, или исполнение трудности каждой гимнасткой отдельно относится к элементам группы риска. Наличие в соревновательном упражнении элементов группы риска добавляет ему уникальности и зрелищности.

К элементам группы риска относятся:

- переброски и индивидуальный риск, которые относятся к трудности тела;
- взаимодействия посредством обмена предметом с невысоким броском или передачей предмета другим способом, относящиеся к трудности предмета;
- взаимодействия посредством передачи предмета с броском, выше роста гимнастки в 2 раза, относящиеся к трудности предмета.

Успешное выполнение элементов группы риска осуществляется при соблюдении следующих условий:

- все гимнастки группы работают одновременно или в подгруппах;
- при выполнении трудностей тела и трудностей предмета выполняются разнообразные перемещения, построения, контакты с другими гимнастками группы телом или с помощью предмета;
- поднятие вверх одной или нескольких гимнасток (поддержки).

Под «перебросками» понимается взаимодействие гимнасток посредством передачи предметов по воздуху, на большом расстоянии. Как правило, в каждой соревновательной композиции в групповых упражнениях должно быть не менее трех перебросок (их количество зависит от возрастной категории спортсменок).

Под «индивидуальным риском» понимается соединение высокого броска, двух или более динамических элементов с вращением и ловлей предмета, выполняемые каждой гимнасткой отдельно.

Для получения наивысшей оценки за соревновательное упражнение гимнасткам необходимо выполнять элементы трудности с максимально возможной высокой ценностью. Самая низкая ценность трудности, выполненная одной из гимнасток, определяет ценность трудности группы. Ценность групп трудностей можно повысить дополнительными критериями. Дополнительные критерии групп трудностей приведены на рисунке.

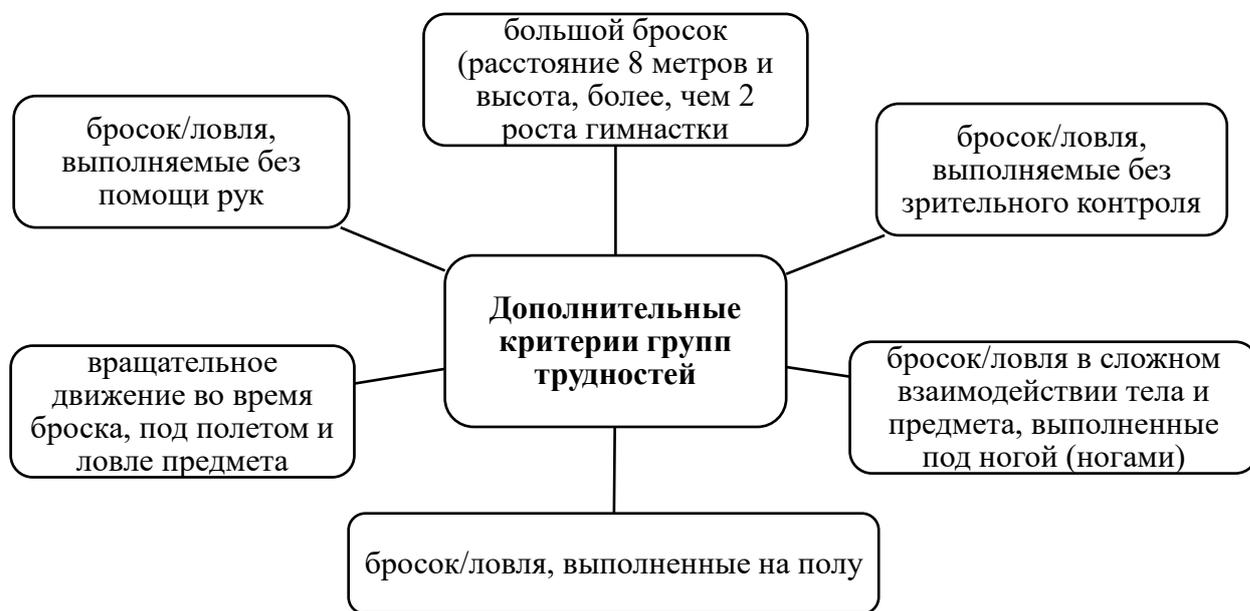


Рисунок – Дополнительные критерии, повышающие ценность групп трудностей, в художественной гимнастике

Дополнительные критерии повышают ценность трудностей только при выполнении условий, определенных правилами вида спорта.

Таким образом, использование критериев, повышающих соревновательную оценку в художественной гимнастике, будет способствовать созданию оригинальных, сложных, выразительных и конкурентоспособных упражнений.

### Список литературы:

1. Бачкур, К.О. Элементы группы риска в групповых упражнениях художественной гимнастики / К.О. Бачкур, Н.С. Панина // Физическая культура и спорт: научный взгляд студенческой молодежи: Материалы межрегиональной студенческой научно-практической конференции, Ставрополь, 31 мая 2024 года. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2024. – С. 131-136.
2. Плотникова, Ю.И. Содержание соревновательных упражнений спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой на тренировочном этапе подготовки / Ю.И. Плотникова // Стратегический потенциал перспективных разработок и исследований: Сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса, Петрозаводск, 22 ноября 2021 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2021. – С. 31-35.
3. Правила вида спорта «художественная гимнастика», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2023 г. № 1048: приказ М-ва спорта Рос. Федерации. Министр. – 576 с.

## К ВОПРОСУ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРЫЖКАХ НА ДВОЙНОМ МИНИТРАМПЕ

Бегим Г.В.

Научный руководитель доцент Береславская Н.В.

**Аннотация.** В статье представлены теоретические основы технической подготовки гимнастов, специализирующихся в прыжках на двойном минитрампе. Раскрыты её категории, задачи, параметры, средства и методы.

**Ключевые слова:** двойной минитрамп, техническая подготовка, техническая подготовленность, категории, задачи, параметры, средства, методы.

Для полноценной организации учебно-тренировочного процесса необходимо понимание основных его аспектов, включающие различные средства воздействия на спортсмена. Одним из таких аспектов является техническая подготовка, которая представляет собой процесс обучения и совершенствования техники двигательных действий избранного вида спорта, направленный на достижение определенного уровня спортивно-технического мастерства [2, 4, 5]. Данное понятие в широком смысле слова включает в себя две связанные, но различные категории.

Первая категория – это техническая подготовка как процесс [2, 4]. В прыжках на двойном минитрампе её основными задачами являются (Рисунок 1).

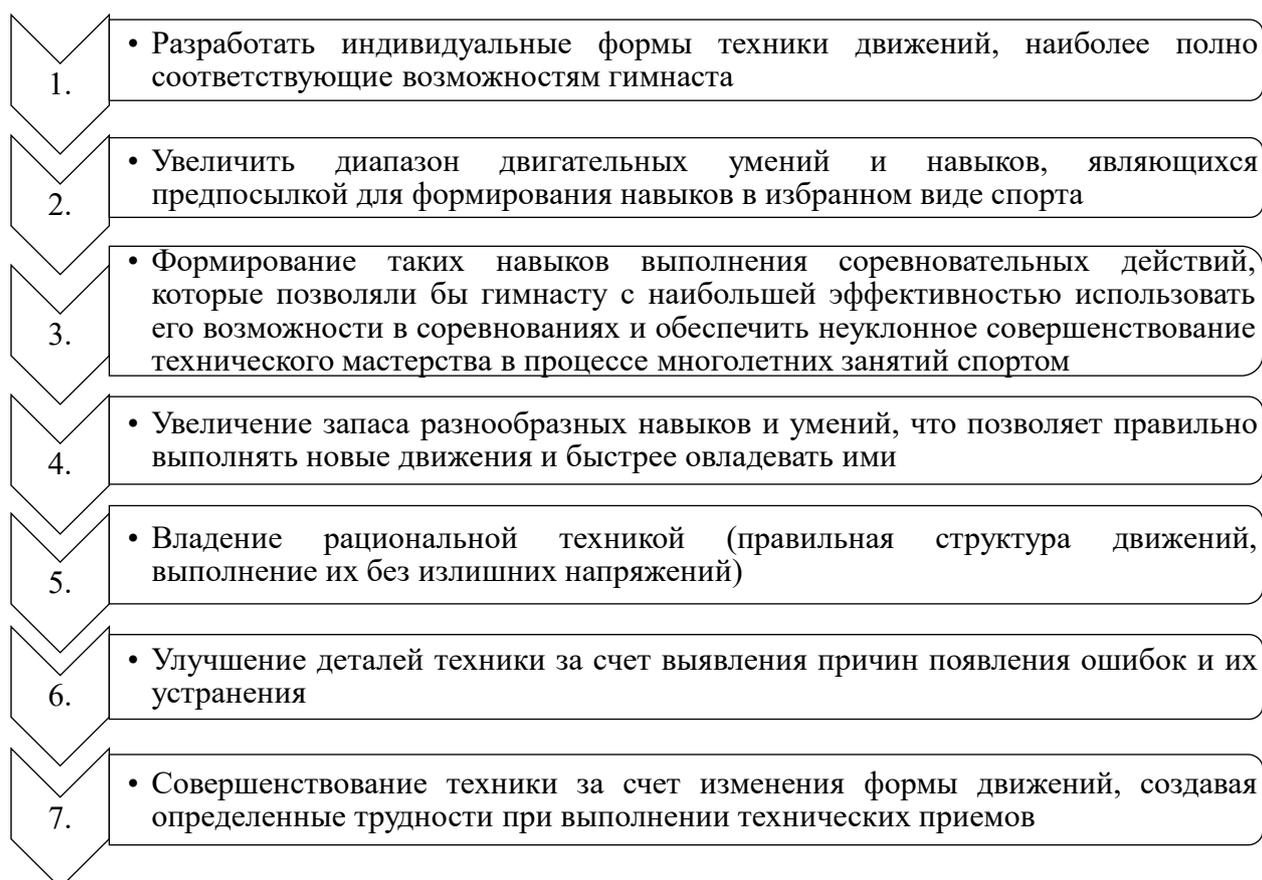


Рисунок 1 – Основные задачи технической подготовки в прыжках на двойном минитрампе

Другая категория – «техническая подготовленность», которую следует понимать, как степень освоенности движений избранного вида спорта [2, 4]. Достаточный уровень технической подготовленности в прыжках на двойном минитрампе будет способствовать качественному исполнению соревновательных программ и прогрессу их сложности [1, 3].

Более широко понятие «техническая подготовленность» помогают раскрыть следующие параметры (Рисунок 2).

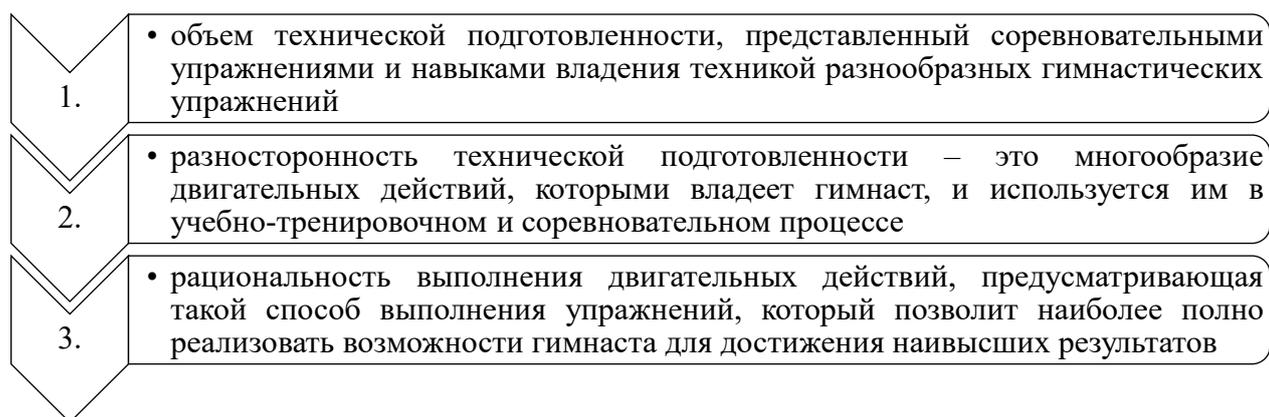


Рисунок 2 – Параметры технической подготовленности в прыжках на двойном минитрампе

При этом рациональность технической подготовленности дополняют следующие критерии (Рисунок 3).

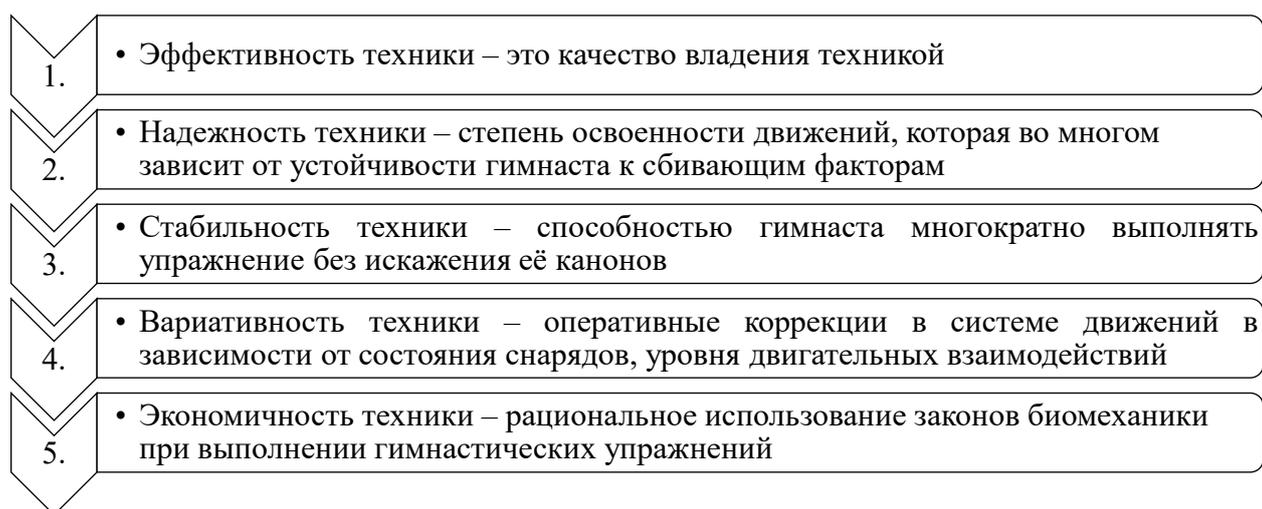


Рисунок 3 – Критерии рациональности техники в прыжках на двойном минитрампе

Основу содержания специальной технической подготовки в прыжках на двойном минитрампе составляют специально отработанные и систематизированные двигательные задания [1], необходимые для перспективного технического совершенствования, которые представлены тремя группами (Рисунок 4).

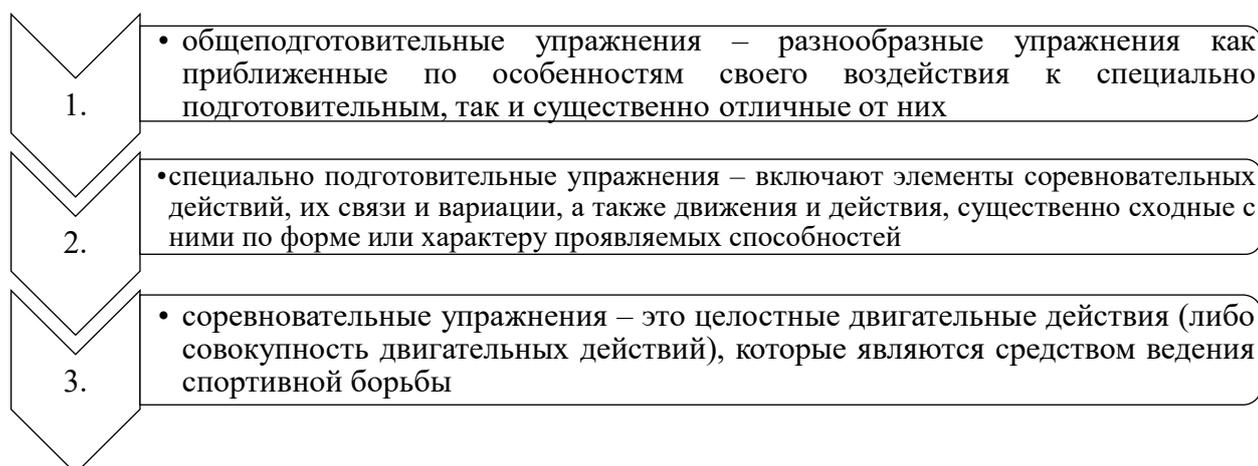


Рисунок 4 – Группы средств технической подготовки в прыжках на двойном минитрампе

На современном этапе развития прыжков на двойном минитрампе в соревновательных упражнениях сочетается сложность и техническое мастерство, оригинальность и классика, динамичность и сбалансированность [1, 3]. В этой связи применение адекватных средств и методов технической подготовки должно зависеть от квалификации спортсмена, а также текущих и перспективных задач учебно-тренировочного процесса.

Для решения задач технической подготовки в прыжках на двойном минитрампе используют следующие группы методов (Рисунок 5).

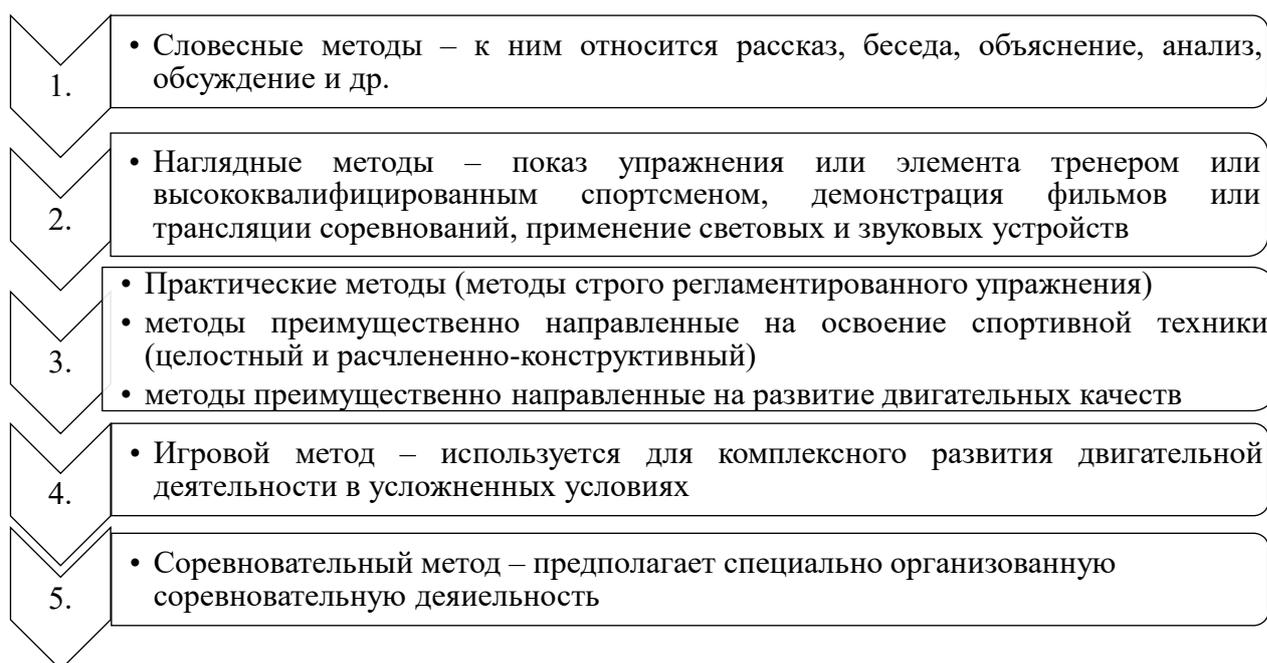


Рисунок 5 – Группы методов технической подготовки в прыжках на двойном минитрампе

Таким образом, повышению эффективности процесса технической подготовки в прыжках на двойном минитрампе должны способствовать эффективные средства оптимизации её параметров, влияющие на соревновательный результат, являющийся основным критерием эффективности учебно-тренировочного процесса.

#### Список литературы:

1. Береславская, Н.В. Критерии специальной технической подготовленности гимнасток высокой квалификации в прыжках на двойном минитрампе / Н.В. Береславская, Г.В. Бегим // Материалы Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы

физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях» – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2024. – С. 746 – 749.

2. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2 / Ю. К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2014. – С. 73 – 83.

3. Караваева, И.В. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте / И.В. Караваева, А.Н. Москаленко, Н.Н. Пилюк // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2008. – № 2. – С. 16 – 20.

4. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика). Часть 2: курс лекций для студентов 3-4 курса / Н.Н. Пилюк [и др.]. – Краснодар, 2015. – С. 27 – 30.

5. Пилюк, Н.Н. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных видах гимнастики: курс лекций / Н.Н. Пилюк, Н.С. Безродная. – Краснодар, 2008. – С. 40 – 53.

## КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГИМНАСТОК 9-10 ЛЕТ

Войтенко Е.М., Архипова А.И.

Научный руководитель доцент Жигайлова Л.В.

**Аннотация.** В статье определены количественные показатели выполнения соревновательных упражнений в предсоревновательном периоде гимнасток 9-10 лет четырехнедельного мезоцикла, количество и процентное соотношение количества «прогонов» в отдельных видах программы соревновательных упражнений.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, учебно-тренировочный процесс, соревновательная программа, соревновательные упражнения.

Художественная гимнастика является эстетичным видом спорта, входящим в программу современных Олимпийских игр. Художественная гимнастика – сложно-координационный вид спорта, который требует от гимнасток проявления множество умений, навыков и качеств [4].

При подготовке спортсменок важно соблюдать периодизацию учебно-тренировочного процесса. Как особая форма построения учебно-тренировочного процесса – это мезоцикл непосредственной предсоревновательной подготовки. Один мезоцикл включает в себя как минимум 2 микроцикла, но чаще всего состоит из 3-6 микроциклов, общей продолжительностью 30-35 дней [1].

При несоблюдении количественных показателей выполнения соревновательных упражнений в предсоревновательном периоде подготовки, гимнастка может оказаться не готова к соревнованиям [2, 3].

В нашем исследовании мы по дневникам спортсменок определили количество выполняемых соревновательных упражнений («прогонов») непосредственно при подготовке к выступлениям на соревнованиях. Было определено что, в предсоревновательном периоде в среднем общее количество «прогонов» соревновательных упражнений, в основной части учебно-тренировочного занятия гимнасток 9-10 лет составило 94 (Рисунок 1).

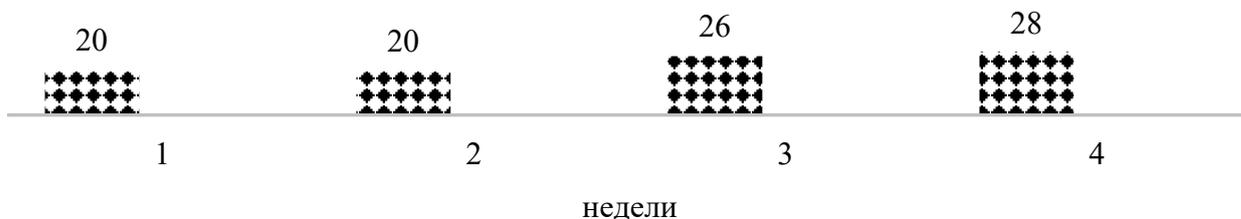


Рисунок 1 – Количество «прогонов» в предсоревновательном периоде подготовки гимнасток 9-10 лет

На 1 и 2 неделе гимнастками было выполнено по 20 «прогонов» соревновательных программ. На 3 и 4 неделе количество прогонов было увеличено перед соревнованиями до 30. На рисунке 2 представлено среднее количество «прогонов» соревновательных упражнений в каждом виде программы.



Рисунок 2 – Количество «прогонов» в отдельных видах программы

Анализ полученных данных, показал, что меньше всего «прогонов» выполнялось с упражнением без предмета-14, больше всего прогонов соревновательных упражнений выполнялось с булавами – 30.

Из этого следует, что процентное соотношение количества «прогонов» соревновательных упражнений в каждом отдельном виде программы в предсоревновательном периоде подготовки гимнасток 9-10 лет представлено на рисунке 3.

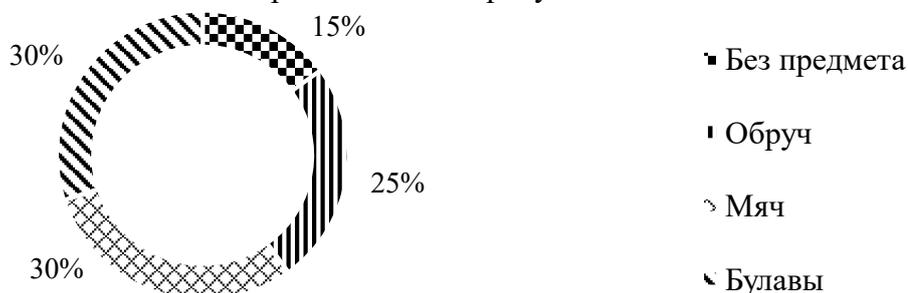


Рисунок 3 – «Прогоны» соревновательных упражнений в отдельных видах программы гимнасток 9-10 лет

Предсоревновательный период подготовки завершился выступлением гимнасток на соревнованиях по художественной гимнастике краевого уровня. Гимнастками в дневниках были зафиксированы полученные оценки за выполнение упражнений, а также ошибки, которые были допущены во время выполнения соревновательной программы.

Таким образом, при построении учебно-тренировочных занятий в предсоревновательном периоде подготовки спортсменкам, занимающимся художественной гимнастикой, необходимо анализировать допущенные в ходе соревнований ошибки, и на их основании распределять нагрузку при подготовке к последующим соревновательным стартам.

#### Список литературы:

1. Береславская, Н.В. Управление тренировочными нагрузками акробатов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла подготовки / Н.В. Береславская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 3. – С. 35-39.

2. Иванова, А.И. Основные количественные значения показателей тренировочных нагрузок на предсоревновательном этапе подготовки спортсменок 9-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой / А.И. Иванова, П.Ю. Жигайлов, Л.В. Жигайлова // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 17 февраля 2023 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 730-733.

3. Старунов, В.А. Анализ тренировочных нагрузок смешанных пар на предсоревновательном этапе спортивной подготовки / В.А. Старунов, О.В. Новицкая // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 марта 2022 года / Редколлегия И.Н. Калинина [и др.]. Часть 4. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 155-156.

4. Федорова, А.Н. Общие закономерности техники выполнения упражнений с предметами в художественной гимнастике / А.Н. Федорова, Я.А. Хохлова, Л.В. Жигайлова // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 марта 2023 года / Редколлегия: Хашева З.М. [и др.]. Часть 3. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 378-379.

## ОШИБКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ЮНИОРОК В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Воробьева П.В.

Научный руководитель доцент Береславская Н.В.

***Аннотация.** Проведенный анализ соревновательных упражнений «Юниорок» в эстетической гимнастике позволил определить допущенные ошибки, объединить их в укрупненные группы и определить их процентное соотношение.*

***Ключевые слова:** эстетическая гимнастика, техническая ценность, ошибки, возрастная категория, «Юниорки».*

Техническая ценность упражнения в эстетической гимнастике определяет актуальность его содержания и определяется арсеналом двигательных навыков, характерных возрасту гимнасток. В возрастной категории «Юниорки» (14-16 лет) она должна состоять из обязательных элементов (равновесия, прыжки, движения телом) и дополнительных трудностей [1, 2].

Проведенный видеоанализ соревновательных упражнений на Всероссийских соревнованиях «Невские звезды», позволил выделить укрупненные группы ошибок, допущенных командами при выполнении обязательных элементов, относящихся к Технической ценности, и определить их процентное соотношение.

Установлено, что при выполнении равновесий (Рисунок 1) были сняты баллы за недостаточную амплитуду 1,2%, незафиксированную форму элемента 1,5%, неправильную постановку опорной ноги и неустойчивость положения 0,44%. Общее количество ошибок составляет 3,14%.

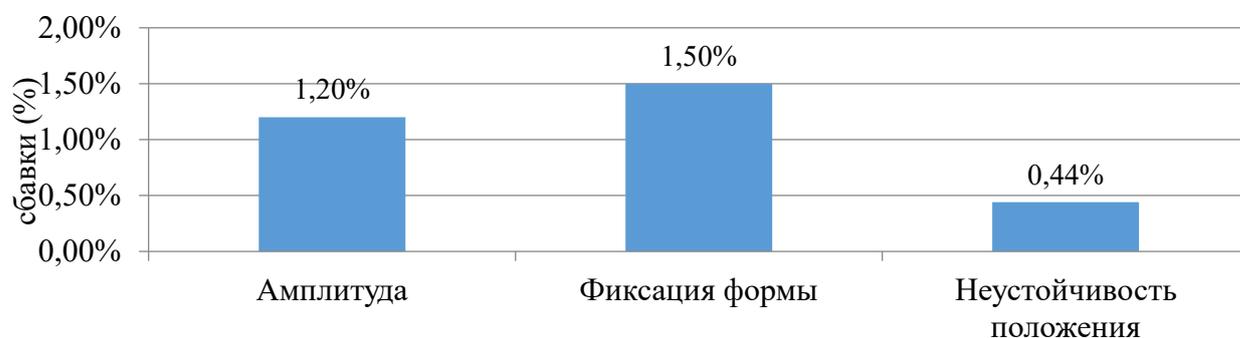


Рисунок 1 – Ошибки при выполнении элементов группы Равновесия (n = 5)

При выполнении прыжков (Рисунок 2) были допущены ошибки, выраженные незафиксированной формой прыжка (2,5%), недостаточным толчком (0,6%), недостаточной высотой прыжка (3%), точностью приземления (0,74%). Общее количество ошибок составляет 6,84%.

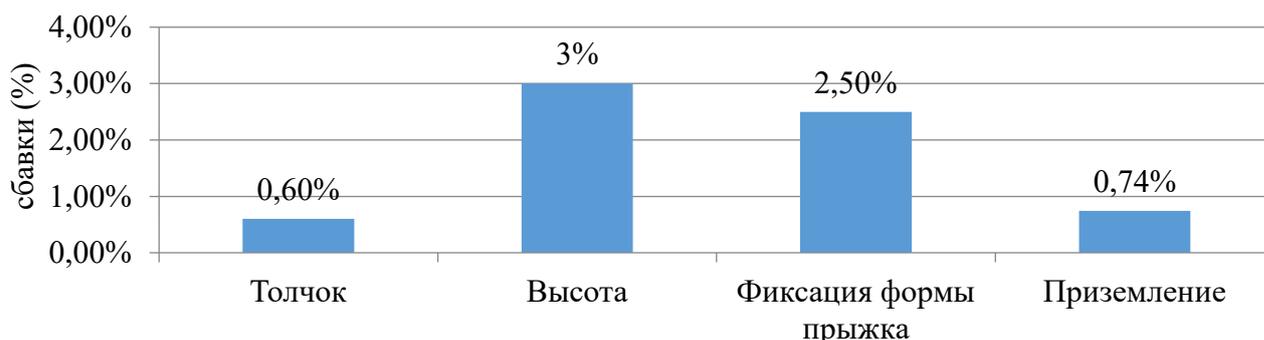


Рисунок 2 – Ошибки при выполнении элементов группы Прыжки (n = 5)

Анализируя ошибки (Рисунок 3), допущенные гимнастками при выполнении элементов трудности тела, установлено, что их общее количество составляет 12,74%. Это разрыв серии движений (9,6%), недостаточное расслабление перед волной (1,14%) и неправильное вытяжение перед взмахом (2%).

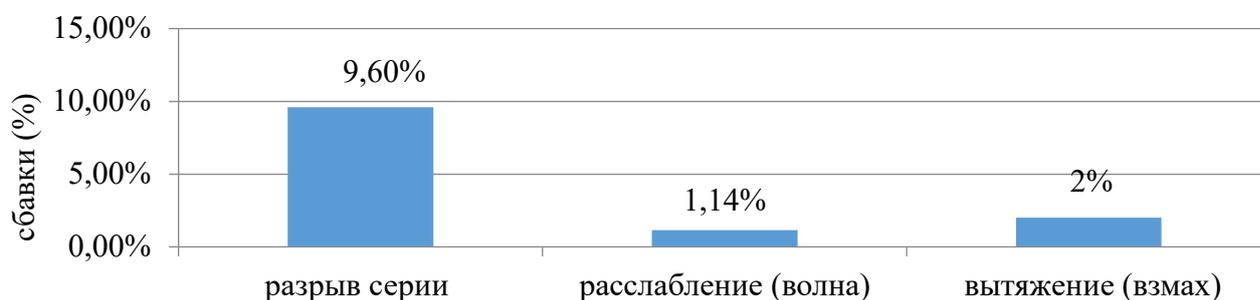


Рисунок 3 – Ошибки при выполнении элементов Движения тела (n = 5)

Таким образом, определение типичных ошибок, допущенных командами в соревновательных упражнениях в возрастной категории «Юниорки», позволит наметить пути их исправления в учебно-тренировочном процессе, что будет способствовать повышению соревновательного результата.

#### **Список литературы:**

1. Правила вида спорта «Эстетическая гимнастика»: Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 августа 2017 № 777. – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2017. – 32 с.

2. Всероссийская федерация эстетической гимнастики [Электронный ресурс]. Сайт содержит информацию о деятельности Всероссийской федерации эстетической гимнастики, руководство, результаты соревнований по виду спорта. – Режим доступа: <https://www.vfeg.ru/v4/ru/page.php?n=31>.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Гасанова В.В.

Научный руководитель доцент Береславская Н.В.

**Аннотация.** В статье представлены организационно-методические основы идеомоторной тренировки и возможность её применения на начальном этапе многолетней подготовки в художественной гимнастике.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, идеомоторная тренировка, закономерности, представления, техническая подготовка, начальный этап.

Основной задачей технической подготовки на начальном этапе в художественной гимнастике является овладение элементами гимнастической школы [4, 5, 6].

Известно, что семилетние дети медленно воспринимают двигательное действие и решают поставленные двигательные задачи. Применение же в учебно-тренировочном процессе мысленного представления идеально выполняемых движений будет способствовать ускоренному овладению ими, корректировке ошибок и дальнейшему совершенствованию динамического стереотипа. В этой связи решение поставленной задачи возможно с помощью идеомоторной тренировки.

По мнению А.А. Белкина (1983): «... идеомоторная тренировка – это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка» [2]. Для достижения успеха в идеомоторной тренировке необходимо соблюдение следующих закономерностей (Рисунок 1).

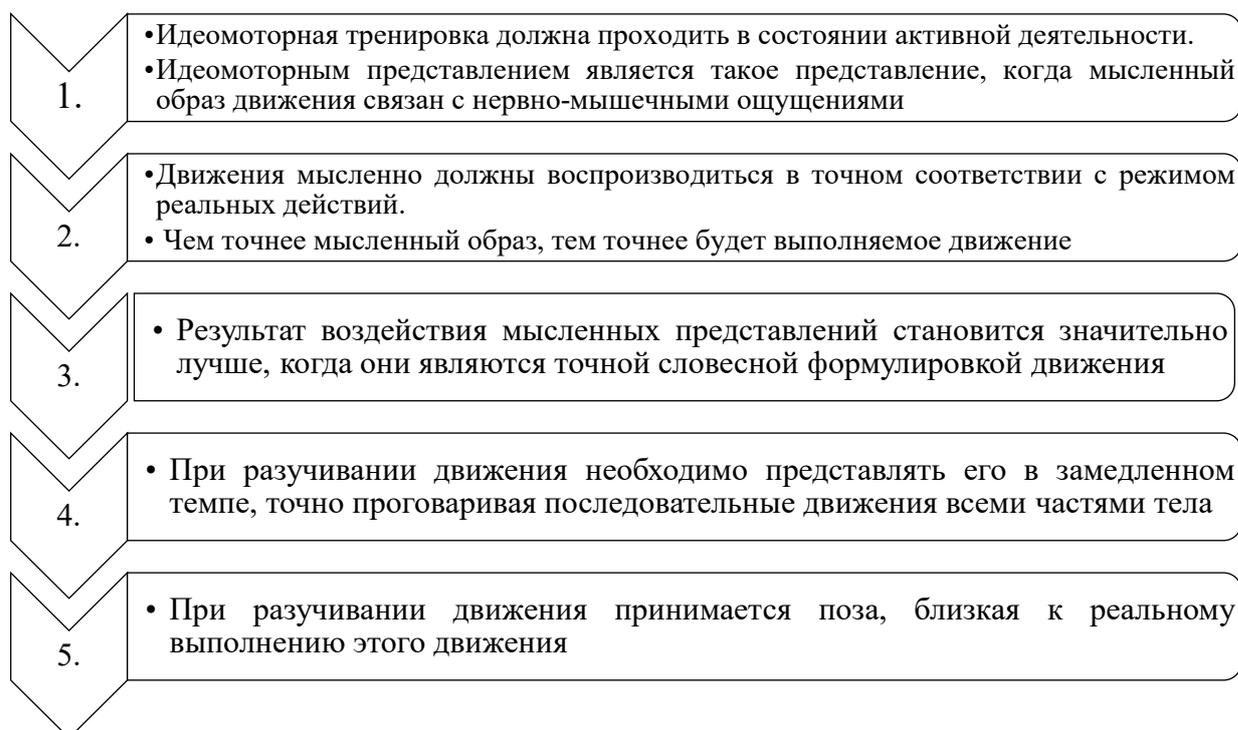


Рисунок 1 – Основные закономерности применения идеомоторной тренировки

Представление гимнастических движений можно классифицировать следующим образом (Рисунок 2) [1, 3].

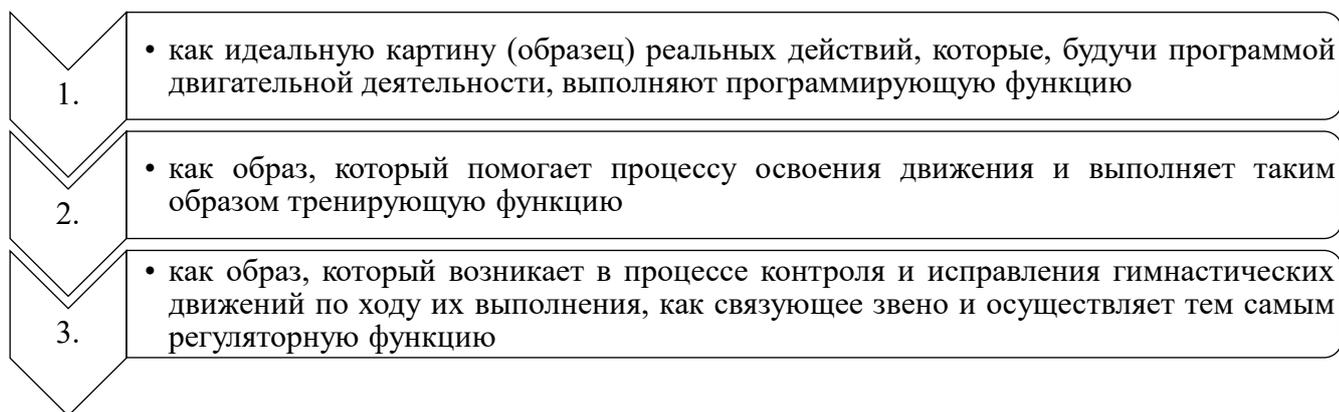


Рисунок 2 – Классификация представлений в идеомоторной тренировке

Жизненность или реальность представления идеомоторного двигательного акта определяет объем вовлеченных во внутреннюю реализацию уровней и этим самым определяет эффективность идеомоторной тренировки [1].

I уровень – внутренняя актуализация:

а) экспозиционная фаза;

б) обсервативная фаза (наблюдение) – оптическое изображение двигательного цикла с особым акцентированием основных моментов с помощью видеозаписей, циклограмм;

в) идеомоторная фаза (3-5кратное повторение внутреннего представления).

II уровень – внешняя реализация:

а) имитационная фаза – элементы идеомоторного гимнастические упражнения реально выполняются во временной последовательности в общих чертах, повторяя воображаемое;

б) фаза практической тренировки.

Таким образом, применение идеомоторной тренировки в художественной гимнастике на начальном этапе подготовки возможно при наличии у гимнастки соответствующего двигательного опыта, так как программа будущего движения формируется в головном мозге, а остальные системы выполняют её.

### Список литературы:

1. Бегметова, М.Х. Эффективность идеомоторной тренировки при формировании двигательных представлений в гимнастике / М.Х. Бегметова, И.А. Лакейкина, Ю.П. Шишкина // РОЛЬ ПСИХОЛОГИИ и ПЕДАГОГИКИ в РАЗВИТИИ ОБЩЕСТВА: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Уфа, 31 января 2015 года / Ответственный редактор: Сукиасян А.А. – Уфа: Аэтерна, 2015. – С. 15-18.

2. Белкин, А.А. Идеомоторная подготовка в спорте / А.А. Белкин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

3. Воронина, А.В. Метод идеомоторных тренировок в художественной гимнастике / А.В. Воронина // Эволюция психолого-педагогических наук: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Уфа, 23 июня 2014 года / Научный Центр «Аэтерна»; Ответственный редактор: Сукиасян А.А. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2014. – С. 5 – 6.

4. Пиллюк, Н.Н. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций для студентов 3-4 курса / Н.Н. Пиллюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская и др. – Краснодар, 2015. – С. 42 – 55.

5. Терехина, Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики: учебное пособие / Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова, Р.Н. Терехина. – М.: Спорт, 2018. – 360 с.

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Утвержден приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 984.

**СРЕДСТВА ЭТАПНОГО КОНТРОЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Гасанова А.В.**

**Научный руководитель доцент Береславская Н.В.**

***Аннотация.** В статье представлены разработанные средства для проведения этапного контроля технической подготовленности спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой на учебно-тренировочном этапе четвертого года обучения.*

***Ключевые слова:** художественная гимнастика, учебно-тренировочный этап, техническая подготовка, хореографическая подготовка, педагогический контроль.*

В современной художественной гимнастике, постоянно идёт поиск методик, органично вписывающихся в ограниченный промежуток времени, отведённый на учебно-тренировочное занятие и позволяющих достичь гимнасткам максимальных соревновательных результатов [3]. К подобной практике можно отнести методику сопряжения средств технической и хореографической подготовок, к которым относятся двигательные задания, формирующиеся с учетом особенностей соревновательной деятельности [1, 2].

Для осуществления этапного контроля технической подготовленности гимнасток 11-12 лет, были разработаны тестовые задания, которые прошли математико-статистическую обработку. Полученные результаты были сопоставлены с итоговыми соревновательными результатами спортсменок, достигнутыми на Всероссийских соревнованиях «Надежды России» 2023 года, что позволило определить их информативность.

Установлено, что предложенные тестовые задания, проявившие высокий ( $p < 0,01$ ) и средний ( $p < 0,05$ ) уровень взаимосвязи с соревновательным результатом можно применять для контроля технической подготовленности спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой на учебно-тренировочном этапе четвертого года обучения. К ним относятся: равновесие «арабеск» – кольцо без помощи рук ( $r = 0,80$ ); поворот «аттитюд»  $720^\circ$ , правая рука вверх, левая в сторону ( $r = 0,81$ ); поворот передний шпагат с помощью рук на  $720^\circ$  ( $r = 0,84$ ); прыжок «шагом» с наклоном назад ( $r = 0,89$ ); бросок двумя булавами – вращения на  $720^\circ$  ловля в «циркуль» – наклон туловища вперед ( $r = 0,80$ ); волна вперед с переходом в равновесие кольцо с помощью рук ( $r = 0,83$ ); прыжок, касаясь с прогибом, бросок обруча правой рукой, ловля правой ногой ( $r = 0,80$ ).

Таким образом, представленные выше средства педагогического контроля технической подготовленности спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой на тренировочном этапе можно применять для проведения этапного контроля.

**Список литературы:**

1. Винер, И.А. Уровень артистичности гимнасток на этапе начальной и специализированной подготовки / И.А. Винер // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3 (85). – С. 49-53.
2. Долгунова, А.В. Современные средства совершенствования хореографической подготовки спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой / А.В. Долгунова // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: в 4 ч. – Краснодар. – 2021. – С. 81.
3. Теория и методика избранного вида спорта: Гимнастика: Курс лекций / Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская и др. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ. – Часть 2. – 2015. — С. 27 – 30.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНФОРМАТИВНОСТИ ТЕСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ НАЧАЛЬНОГО ОТБОРА

Гасанова А.В.

Научный руководитель доцент Береславская Н.В.

***Аннотация.** В статье представлены результаты математико-статистической обработки, позволяющие констатировать, что предложенные тестовые задания можно применять в качестве критериев начального отбора в художественной гимнастике по показателям физической подготовленности.*

***Ключевые слова:** художественная гимнастика, начальный этап, отбор, критерии, физическая подготовленность.*

Качественно проведенный отбор и спортивная ориентация на этапе начальной подготовки определяет успешность дальнейшей деятельности в избранном виде спорта [1, 2]. Эффективность решения данной проблемы во многом зависит от соответствия выбранных критериев перспективности юных спортсменок, одним из которых в художественной гимнастике, является уровень физической подготовленности спортсменок. В этой связи для объективной оценки физической подготовленности гимнасток, проходящих спортивную подготовку на начальном этапе первого года обучения (НП-1) нами были разработаны тестовые задания, позволяющие определить показатели гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей и соответственно их перспективность. Известно, что высокоразвитые показатели гибкости позволяют гимнастке выполнять прыжки, махи, наклоны, равновесия, волны и манипуляции предметом с высокой амплитудой. Скоростно-силовые способности – исполнять прыжки на достаточной высоте, что создает возможность принятия различных форм динамической осанки и выполнять риски. Развитые координационные способности позволяют осваивать новые движения, перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях [3].

Определение информативности тестовых заданий осуществлялось путем расчета коэффициентов корреляции между показателями тестов и критерием информативности, в качестве которого использовалась сумма баллов, набранная спортсменками на Первенстве города.

Установлено, что высокоинформативными тестами ( $p < 0,01$ ) являются: «Мост» из положения стоя ( $r=0,80$ ), «Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы» ( $r=0,83$ ), «Шпагат правой (левой)» ( $r=0,86$ ), «Продольный шпагат» ( $r=0,87$ ), «Сед углом с захватом за (10с)» ( $r=0,76$ ), «10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением вперед» ( $r=0,75$ ), «Равновесие на одной, другая согнута вперед» ( $r=0,79$ ).

Таким образом, предложенные тестовые задания можно применять на начальном этапе многолетней подготовки первого года обучения (НП-1) для определения перспективности гимнасток по показателям физической подготовленности, а также для проведения этапного контроля.

### Список литературы:

1. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
2. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО» ПРИНТЛЕТО», 2021. Т.2. – С. 651 – 666.
3. Теория и методика избранного вида спорта: Гимнастика: Курс лекций / Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская и др. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – Часть 2. – С. 26 – 27.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Горбачева Н.А.

Научный руководитель доцент Береславская Н.В.

***Аннотация.** В статье дана характеристика групповым упражнениям художественной гимнастики и определены существенные отличия индивидуальной программы от групповых упражнений.*

***Ключевые слова:** художественная гимнастика, групповые упражнения, индивидуальная программа, взаимодействия, переброски, подготовленность.*

В 1967 году в мировой художественной гимнастике появился новый командный вид – групповые упражнения, которые в 1987 году стали многоборными. Команда состоит из пяти основных гимнасток и 1 запасной спортсменки, которые одно соревновательное упражнение выполняют с пятью одинаковыми предметами, а другое – с двумя разными [1, 5].

Соревновательные композиции в групповых упражнениях постоянно изменяются: увеличивается количество и разнообразие типов движений в различных построениях [2]; возрастает их трудность; повышается скорость перестроений и работы предметом; появляются разнообразие перебросок и различных оригинальных построений; повышается разнообразие и оригинальность музыкального сопровождения композиций.

Групповые упражнения художественной гимнастики имеют смысловое содержание, сложность передачи которого состоит в коллективном решении двигательных задач, а также поддержании всеми участницами одинакового темпа и ритма, совпадающего с музыкой.

Различные двигательные взаимодействия в групповых упражнениях сочетаются с манипуляциями и перебросками предметов, выполненные синхронно и на одинаковой высоте. Столкновение предметов не допускается [4].

Насыщенность упражнений двигательными действиями и продолжительность композиции предъявляют к спортсменкам требования к высокому уровню функциональной подготовленности.

Групповая работа требует не только мастерского владения своим телом и предметом, но и психологической совместимости между членами команды, развитого чувства партнера и других личностных качеств.

В соревновательных условиях особую ценность представляют усложненные способы ловли предметов, что повышает зрелищность упражнения и предъявляет повышенные требования к точности и надежности выполнения бросков и ловли. Переброски предметов чаще всего сопровождаются следующими ошибками: одновременное выполнение броска; полёт предметов на разную высоту; неправильная ловля предмета; потери предмета, нарушение построения спортсменок; столкновение предметов [6]. Последствия ошибок, допущенных в групповых выступлениях, имеют более серьезные последствия, чем в индивидуальных – их не получится исправить в тех случаях, когда предмет бросает одна спортсменка, а ловит другая.

В групповом упражнении решение двигательной задачи происходит коллективно и требует от гимнасток точности воспроизведения пространственных и силовых параметров движений, скорости реакции на движущийся предмет, внимания и мышления.

Используемое музыкальное сопровождение также требует разнообразных, многогранных форм и средств выразительности, передачи глубокого содержания соревновательной композиции, насыщенной драматизмом, лирикой [3]. Хорошо развитые пластичность, музыкальность, эмоциональность, чувственность, артистизм вносят завершенность в выступления гимнасток.

Проведенный анализ отличия групповых упражнений от индивидуальной программы можно обозначить следующими положениями (Рисунок 1):

1. • В отличие от индивидуальных упражнений групповые выполняются не одной гимнасткой, а пятью спортсменками одновременно. В упражнении спортсменки могут выступать как с 5 одинаковыми предметами, так и с 2 различными видами предметов
2. • Длительность упражнения составляет 2,25 – 2,5 минут. Данная продолжительность практически в 2 раза больше, чем длительность индивидуального упражнения
3. • Учитывая повышенную длительность соревновательных композиций, в групповом упражнении встречаются более разнообразные двигательные действия. Разнообразие можно наблюдать по сложности и характеру выполняемых спортсменками двигательных действий.
4. • Соревновательный результат группы зависит не только от успешности выполнения комбинации каждой гимнастки в отдельности, но и от качества контактных и бесконтактных взаимодействий спортсменок между собой
5. • Подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем в совместной работе
6. • Выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток
7. • Рациональное взаимодействие гимнасток – попадание в двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными
8. • Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей
9. • Разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести «сбавку» до минимума и как можно быстрее.

Рисунок 1 – Характеристика отличий групповых упражнений художественной гимнастики от индивидуальных упражнений

Таким образом, в групповых упражнениях основной акцент делается на использование различных видов взаимодействий, в сочетании с единообразным согласованным выполнением вращений, равновесий и прыжков всеми членами команды. Их главной отличительной особенностью является одновременная работа всех гимнасток, синхронность действий которых обеспечивается не только равенством антропометрических показателей, но и одинаковыми параметрами технической и физической подготовленности.

#### Список литературы:

1. Аксентьев, А.Л. Художественная гимнастика в России / А.Л. Аксентьев // Региональный вестник. – 2020. – № 11(50). – С. 32-33.
2. Бакулина, Е.Д. Правила судейства соревнований и критерии мастерства в процессе формирования и развития художественной гимнастики / Е.Д. Бакулина // Вестник спортивной науки. – 2006. – № 4. – С. 62-64.

3. Коваленко, Я.О. Структурные элементы построения соревновательных композиций индивидуальных и групповых упражнений в художественной гимнастике / Я.О. Коваленко, В. Н. Болобан // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2016. – №1 – С. 12 – 20.

4. Краева, Е.С. Взаимосвязь качества выполнения перебросок в групповых упражнениях художественной гимнастики со специально двигательными способностями спортсменок / Е.С. Краева, Степанова И.А. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2017. – №1 – С. 95 – 97.

5. Правила соревнований по художественной гимнастике 2022-2024 гг.: утв. Исполнительным Комитетом ФИЖ от декабря 2021. – М. – 2021. – 130 с.

6. Семибратова, И.С. Надежность выполнения перебросок предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И.С. Семибратова. – СПб. – 2007. – 24 с.

## ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Грабовик А.А.

Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности тактической подготовки борцов греко-римского стиля. Состав и структура тактической подготовки борцов греко-римского стиля очень сложны и специфичны. Тактическая подготовка борца имеет четыре последовательных взаимосвязанных этапа.

**Ключевые слова:** особенности, борцы, тактика, греко-римская борьба, учебно-тренировочный процесс.

В настоящее время в спортивной борьбе накоплен большой опыт применения тактических действий, который суммируется, систематизируется и анализируется. Тактика борца представляет собой своеобразный сценарий предстоящих соревнований и поединков. От способности борца принимать правильные решения, планировать свои действия в зависимости от складывающейся ситуации в конечном итоге зависит успех [1, 2].

Состав и структура тактической подготовки борцов греко-римского стиля очень сложны и имеют свои специфические особенности. Она определяется трудностями восприятия и анализа двигательных ситуаций в процессе состязаний, принятия тактических решений и реализации действий в условиях лимита времени, неопределенности момента начала действий и другими трудностями, которые умышленно создаются в условиях психической напряженности [3].

В тактической подготовке борцов греко-римского стиля С.В. Калмыков и др. (2012) выделили несколько этапов (Рисунок).



Рисунок – Этапы тактической подготовки борцов греко-римского стиля

Таким образом, обучение борцов греко-римского стиля технико-тактическим действиям является единым процессом развития двигательного потенциала, формирования двигательных навыков и умения его использовать в соревновательной деятельности для решения тех или иных тактических задач.

**Список литературы:**

1. Калмыков, С.В., Самсонов, В.С., Сагалеев, А.С. Обучение технике спортивной борьбы на этапе начальной подготовки // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – № 12. – С. 141-145.
2. Новаковский, С.В., Максимович, В.А., Руденик, В.В. Обучение борцов технико-тактическим действиям // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 2. – С. 17-19.
3. Техничко-тактическая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля / А.А. Грабовик [и др.] // Вестник Полоцкого государственного университет. Серия Е. – 2023. – № 2 (40). – С. 27-32.

## НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ АКРОБАТОВ

Гребеник Д.А.

Научный руководитель доцент Панина Н.С.

***Аннотация.** В настоящей статье рассматривается использование различных средств спортивной тренировки юных акробатов. Одним из неспецифических средств в спортивной акробатике считаются упражнения, заимствованные из различных жанров циркового искусства.*

***Ключевые слова:** средства, спортивная тренировка, спортивная акробатика, юные спортсмены, координационные способности.*

Спортивная акробатика, являясь сложнокоординационным видом спорта, оказывает положительное влияние на организм юных спортсменов. Занятия этим видом спорта помогают детям улучшить физическую форму, развивать физические качества и двигательные способности. Кроме этого, учебно-тренировочные занятия имеют положительное влияние на эмоциональное состояние и социальное развитие занимающихся. Процесс спортивной подготовки юных акробатов должен быть направлен на разностороннее гармоничное развитие ребенка [2, 3].

Учебно-тренировочный процесс на начальном этапе спортивной подготовки основывается на выборе средств и методов спортивной тренировки, необходимых для развития всех качеств и свойств личности спортсменов [1].

Основными средствами в спортивной акробатике являются физические упражнения. Выделяют следующие средства спортивной тренировки: специфические (соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные) и неспецифические.

По мнению В.Д. Фискалова (2010): «... неспецифические средства спортивной тренировки – это средства, направленные на обучение двигательным навыкам и умениям с помощью использования упражнений из различных смежных сфер деятельности, а также с использованием таких средств обучения как:

- естественные факторы, факторы внешней среды;
- тренажерные устройства и специальное оборудование;
- средства информационного обеспечения» [5].

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 г. № 910, на начальном этапе спортивной подготовки большое значение уделяется развитию координационных способностей [4].

К неспецифическим средствам спортивной тренировки, которые способствуют развитию и совершенствованию координационных способностей юных акробатов, можно отнести упражнения, заимствованные из различных жанров циркового искусства. К ним относятся: упражнения эквилибристики и жонглирования.

Жонглирование – это умелое, одновременное манипулирование тремя и более предметами в определенном ритме. Жонглирование способствует развитию общего чувства баланса и специфической моторики рук. В жонглировании выделяют следующие направления:

- классическое жонглирование;
- жонглирование на отскок;
- контактное жонглирование;
- парное жонглирование.

Эквилибристика – это жанр циркового искусства, который заключается в способности удерживать равновесие при неустойчивом положении тела. Выделяют следующие виды эквилибристики: ручная, на канате, на шаре, на лестнице, на проволоке, на катушках и на

велосипедах. Упражнения эквилибристики способствуют развитию чувства баланса и координации движений.

Таким образом, неспецифическими средствами спортивной тренировки у юных акробатов являются упражнения, заимствованные из различных жанров циркового искусства, которые способствуют развитию чувства баланса, специфической моторике рук, координации движений.

#### **Список литературы:**

1. Береславская, Н.В. К вопросу контроля специальной физической подготовленности гимнасток на этапе начальной специализации / Н.В. Береславская // Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы IXX Всероссийской научно-практической конференции, Кемерово, 09–10 июня 2022 года. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2022. – С. 229-231.

2. Леонтьев, Д.В. Показатели соревновательной деятельности в спортивной акробатике / Д.В. Леонтьев, А.А. Брызгалова // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 марта 2022 года / Редколлегия И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 4. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 121.

3. Основные требования к двигательной подготовке детей 6-7 лет / Л.В. Жигайлова, Г.М. Свистун, И.В. Тихонова, О.Ф. Барчо // Традиции и инновации в современной науке и образовании: теория и передовая практика. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2021. – С. 93-105.

4. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 г. № 910: приказ М-ва спорта Рос. Федерации. Министр. 23 с.

5. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы высшего профессионального образования / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

УДК: 796.06

## РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА И ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Илькив Е.А, Дерикьянц А.А.

Научный руководитель доцент Ронь И.Н.

**Аннотация.** В данной работе рассмотрена роль гибкости в тренировочном процессе танцоров. Анализируется связь развития гибкости с улучшением технического мастерства на начальном этапе и повышением результативности на учебно-тренировочном этапе.

**Ключевые слова:** танцевальный спорт, гибкость, результативность, начальный этап, учебно-тренировочный этап.

В теории и практике как танцевального спорта, так и других видов спорта выделяют пять основных физических качеств, которые взаимосвязаны и влияют на гармоничное развитие танцевальной пары и повышение уровня танцевального мастерства в целом. Представлены на рисунке 1.

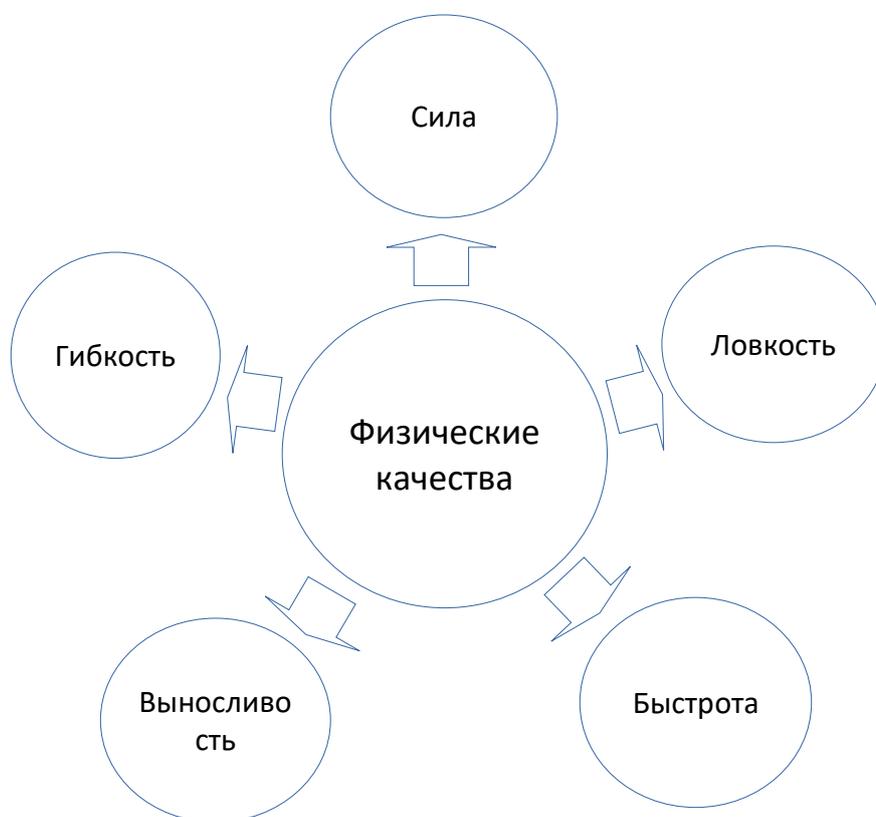


Рисунок 1 – Физические качества

Развитие всех пяти качеств необходимо для достижения высоких спортивных результатов и поддержания общего здоровья. В связи с большим количеством сложных комбинаций и низких поддержек гибкость выходит на первое место среди всех пяти физических качеств, так как танцевальный спорт на высоком уровне требует наличие повышенной пластичности тела и хорошей мобильности суставов [5].

Гибкость в танцевальном спорте является ключевым фактором, влияющим на технику, выразительность и, как следствие, на результат. Она играет важную роль в формировании правильной техники и улучшении исполнения движений.

Развитие гибкости на начальном этапе обучения – это фундамент для будущего технического мастерства [4]. Необходимо сосредоточиться на правильной технике, постепенности и предотвращении травм. Программа должна включать как динамическую, так и статическую растяжку. Чем большей гибкостью обладает танцор, тем легче в дальнейшем ему выполнять сложные комбинации и элементы танца, такие как правый и левый ролл, экстрашейпы, шпагаты, махи ногами, батманы и так далее. На данном этапе важна регулярность, постепенность, правильная техника и контроль собственных ощущений – ключ к эффективному развитию гибкости и улучшению технического мастерства [2].

Развитие гибкости также играет ключевую роль в достижении высоких результатов в танцевальном спорте на учебно-тренировочном этапе. Танцоры с хорошей гибкостью способны выполнять движения более точно и с большей амплитудой. Это позволяет им достигать лучшего баланса, качества и выразительности в танце, что высоко ценится судьями на соревнованиях. Хорошо развитая гибкость позволяет создавать красивые линии и форму, что значительно улучшает общий визуальный эффект при исполнении соревновательных танцевальных вариаций [1].

Гибкость также способствует развитию координации и улучшает контроль над телом. Это особенно важно на учебно-тренировочном этапе в категориях Юниоры-1 и Юниоры-2, а также позволяет танцору лучше чувствовать музыку, следовать ритму и адаптироваться к изменениям в танце, что также влияет на результативность на соревнованиях.

В заключении можно сказать, что увеличение амплитуды движений, улучшение координации, предотвращение травм и повышение выразительности – все это напрямую связано с уровнем гибкости. Систематические тренировки, сосредоточенные на правильной технике и постепенном увеличении нагрузки, позволяют достичь значительного прогресса в развитии гибкости, что в конечном итоге приводит к более высоким результатам на соревнованиях и более полному самовыражению на танцевальной площадке. Однако необходимо помнить о важности индивидуального подхода и профессионального руководства для безопасного и эффективного развития гибкости [3].

#### **Список литературы:**

1. Александрова, В.А. Особенности воспитания гибкости танцоров в спортивных балльных танцах / В.А. Александрова // Совершенствования системы подготовки в танцевальном спорте, чир спорте и черлидинге [Текст]: сб. статей. – Москва: ФГБОУ ВП «РГУФКСМиТ», 2014. – С. 5 – 8.
2. Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла. Правила вида спорта «танцевальный спорт». URL: [https://fdsarr.ru/upload/iblock/0a3/%D0%9F%D0%A0%D0%90%D0%92%D0%98%D0%9B%D0%90%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A6%D0%95%D0%92%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%AB%D0%99%D0%A1%D0%9F%D0%9E%D0%A0%D0%A2\\_01.01.2024.pdf](https://fdsarr.ru/upload/iblock/0a3/%D0%9F%D0%A0%D0%90%D0%92%D0%98%D0%9B%D0%90%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A6%D0%95%D0%92%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%AB%D0%99%D0%A1%D0%9F%D0%9E%D0%A0%D0%A2_01.01.2024.pdf)
3. Karpanina E.N., Gura A.Yu., Ron I.N. RATIONALE OF THE SYSTEM APPROACH TO EDUCATION OF FUTURE SPECIALISTS IN THE UNIVERSITY. Astra Salvensis. 2018. – Т. 6. N S1. С. 763-765.
4. Министерство спорта Российской Федерации. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт». URL: [https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/tanczevalnyj\\_sport\\_cddd561270.pdf](https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/tanczevalnyj_sport_cddd561270.pdf) (дата обращения 12.11.2024)
5. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – С. 416-435.

**ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ**

Детынченко Е.О.

Научный руководитель преподаватель Кузьменко А.И.

*Аннотация.* В статье рассмотрены физические качества и способности, которые влияют на подготовленность и тренированность спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой, а также приведены средства развития и совершенствования этих качеств и способностей.

*Ключевые слова:* фитнес-аэробика, физические качества, специальная выносливость, активная гибкость, пассивная гибкость, физические качества.

Для достижение высоких результатов на соревнованиях различного ранга занимающимся фитнес-аэробикой необходимо демонстрировать правильные положения тела, соответствующие технике выполнения элементов данного вида спорта. Основными составляющими, которые отражают специфику вида спорта, является темп движений, который демонстрируют спортсменки во время выступлений, интенсивность выполнения перестроений, смена положений, прыжковые элементы, точная техника выполнения программы, «гимнастическая осанка» [3, 5].

Выделяют физические качества и способности, которые в большей степени влияют на высокие показатели спортсменов.

На рисунке представлены физические качества и способности, которые влияют на правильную технику выполнения элементов.



Рисунок – Ведущие физические качества и двигательные способности в фитнес-аэробике

Двигательные качества – это комплекс морфологических и психофизических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения, основу которых составляют физические качества (гибкость, сила, быстрота, ловкость, выносливость) [1].

Развитие гибкости осуществляется с помощью следующих упражнений: «мост», «корзинка», «улитка». Такие упражнения способствуют формированию правильной осанки, благодаря которым повышается устойчивость тела, выразительность и эстетичность движений.

В соревновательном выступлении часто используются элементы, связанные с гибкостью, например, шпагаты; махи; прыжок согнувшись; ноги в стороны «страддл»; прыжок согнувшись, согнув правую/левую «казак»; переворот вперед/назад.

Одна из важных двигательных способностей, которая влияет на подготовленность гимнасток является прыгучесть. Этот показатель проявляется в правильной технике выполнения прыжков и подскоков, что в свою очередь влияет на результативность спортсменок. Прыгучесть зависит от развития специальной выносливости и силовых качеств спортсменок, занимающихся фитнес-аэробикой.

Развитие скоростно-силовых способностей в фитнес-аэробике необходимо для технически правильного и качественного исполнения соревновательной композиции. Они проявляются в умении спортсменок быстро выполнять маховые элементы аэробики и другие специфические двигательные действия, без нарушения техники движения [2].

Мышечная сила в основном развивается и совершенствуется повторным методом тренировки с постепенным увеличением нагрузки. Проявление специальной выносливости отражается в повторяющихся силовых и технически сложных упражнениях, выполняемых на протяжении всего выступления.

Благодаря высокой тренированности гимнастов, их прыгучести, силе, специальной выносливости, скоростно-силовым способностям, спортсмены демонстрируют точные положения тела на протяжении всего выступления, что влияет на их положительный соревновательный результат [4].

Таким образом, развитие и совершенствование вышеизложенных физических качеств и двигательных способностей улучшается подготовленность, тренированность, уровень мастерства, квалификация спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой.

#### **Список литературы:**

1. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г.Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 224 с.

2. Кузьменко, В. А. Оценка развития двигательных способностей гимнасток 7-9 лет в художественной гимнастике / В. А. Кузьменко, П. Е. Панасенко // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры: Материалы XXXIV национальной научно-методической конференции с международным участием, Челябинск, 24 мая 2024 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2024. – С. 273-276. .

3. Теория и методика избранного вида спорта: Гимнастика: Курс лекций / Н. Н. Пилюк, Г. Н. Свистун, Н. Береславская [и др.]. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2015. – 163 с.

4. Современные тенденции развития фитнес-аэробики / Т. В. Шашкова, Е. А. Жук, О. Ф. Барчо, Г. М. Свистун // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2018 года. Том Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 325-326.

5. Юсупова, Л.А. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – М.: БГУФК, 2005. – 100 с.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ПАР, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ  
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Иосифиди И.Н.**

**Научный руководитель доцент Ронь И.Н.**

***Аннотация.** В данной работе рассматриваются основные аспекты совершенствования специальной физической подготовленности танцевальных пар, занимающихся танцевальным спортом на этапе начальной подготовки. Особое внимание уделяется методикам развития физических качеств, необходимых для успешного освоения технических элементов и повышения соревновательной устойчивости.*

***Ключевые слова:** танцевальный спорт, начальная подготовка, физическая подготовленность, методики тренировки, физические качества.*

Совершенствование специальной физической подготовленности является ключевым компонентом в развитии танцевальных пар на этапе начальной подготовки. На данном этапе формируются базовые физические качества, которые в дальнейшем определяют эффективность освоения технических навыков и успешность соревновательной деятельности [3].

Целью физической подготовки на этом этапе является всестороннее развитие таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, ловкость и координация. Эти качества являются фундаментальными для выполнения сложных танцевальных элементов и обеспечения плавности и выразительности движений [4].

Развитие выносливости позволяет танцорам выдерживать длительные нагрузки без снижения качества исполнения. Для этого в тренировочный процесс включаются аэробные упражнения, циклические виды активности и специальные танцевальные программы, направленные на повышение общей и специальной выносливости. Сила и мышечная выносливость являются необходимыми для поддержания правильной осанки, выполнения поддержек и контроля над телом. Упражнения с собственным весом, использование легких отягощений и парная работа способствуют повышению силовых показателей без риска перенапряжения. Ловкость и координация движений особенно важны для синхронности и взаимодействия в паре. Игровые упражнения, танцевальные комбинации и специальные координационные задания улучшают эти качества [1].

Гибкость является неотъемлемой частью подготовки танцоров, позволяя им выполнять движения с большой амплитудой и эстетической выразительностью. Для развития гибкости используются различные виды растяжек: статические, динамические и баллистические. Регулярное выполнение этих упражнений способствует увеличению подвижности суставов и эластичности мышц, что особенно важно при исполнении сложных хореографических элементов. Баланс и устойчивость также являются ключевыми компонентами в танцевальном искусстве. Умение сохранять равновесие в динамичных и статических позах обеспечивает уверенность в движениях и предотвращает нежелательные падения. Для развития этих качеств в программу тренировок включаются упражнения на балансировочных платформах, движения с закрытыми глазами и задания на координацию верхней и нижней частей тела.

Важным аспектом физической подготовки является укрепление опорно-двигательного аппарата и предотвращение травм. Укрепление мышц-стабилизаторов, связок и суставов повышает общую функциональность тела и снижает риск повреждений при интенсивных нагрузках. Специальные упражнения такие как функциональный тренинг и укрепление глубоких мышц кора способствуют достижению этой цели. Тренеры должны особое внимание уделять методической последовательности и постепенному увеличению нагрузок. Принцип постепенности позволяет избежать травм и обеспечивает устойчивый прогресс в физическом развитии танцоров. Важно также учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена: уровень физической подготовленности, возраст, пол и физиологические характеристики [5].

Интеграция физических упражнений с технической подготовкой повышает эффективность тренировок. Комбинация специальных физических упражнений с отработкой танцевальных элементов способствует более быстрому освоению техники и улучшению качества исполнения. Контроль и оценка физической подготовленности проводятся с использованием тестирования и мониторинга показателей. Полученные данные позволяют корректировать тренировочный процесс и устанавливать новые цели для развития [2].

Психологический аспект также играет важную роль. Мотивация, настрой на результат и преодоление трудностей способствуют более эффективному освоению физических нагрузок. Тренеры должны поддерживать позитивную атмосферу и поощрять успехи танцоров. Совершенствование специальной физической подготовленности на этапе начальной подготовки закладывает фундамент для дальнейших спортивных достижений. Комплексный подход, включающий разнообразные методы и средства тренировки, обеспечивает всестороннее развитие танцевальных пар и готовит их к высоким требованиям танцевального спорта.

#### **Список литературы:**

1. Иванова, И. Современные танцы и здоровье / И. Иванова // РГАФК. Материалы VI Российской научно-методической конференции по проблемам развития спортивных танцев. - Москва, 18-22 февраля 2002. -М., 2002. – С.28-30.
2. Коваленко, А.А. Поурочное планирование занятий по ритмике и танцам для начинающих танцоров /А.А. Коваленко/ Спортивные танцы. РГАФК, бюллетень. №10, 2001. – С .31-33.
3. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 961: приказ М-ва спорта Рос. Федерации от 09.11.2022 № 961. Министр. 25 с.
4. Остапец, Д.И. Особенности физической подготовки юных спортсменов, специализирующихся в танцевальном спорте / Д.И. Остапец, Е.А. Еремина// Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль – март 2017 г., г. Краснодар) Ч.1. – Краснодар, 2017. – С. 249-251.
5. Ронь, И.Н. Значение двигательных способностей для занятий танцевальным спортом/И.Н. Ронь, И.С Колотов, И.И Звольский – Интеграция науки и общества в современных социально-экономических условиях. – М.: «Перо», 2020. – С. 21 – 25.

## РАЗРАБОТКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОСТЮМОВ ДЛЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Камшук П.Е.

Научный руководитель старший преподаватель Кузьменко В.А.

**Аннотация.** В статье приведен пример разработки дизайна соревновательных купальников для спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой с использованием искусственного интеллекта, который способствует поиску новых идей и учитывает современные модные тенденции в спорте.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, соревновательный купальник, искусственный интеллект, дизайн.

Художественная гимнастика является популярным и зрелищным видом спорта в России. Особое впечатление на зрителей оказывает гармоничность образа гимнасток, который отражает единый стиль в музыке, хореографии и соревновательном костюме, его необходимо подбирать индивидуально под каждую композицию.

При этом относительно частая смена образов затрудняет выбор оформления для купальников спортсменок. Некоторые гимнастки заказывают эскизы у дизайнеров, которые учитывают модные тенденции в своих работах [1]. Для получения новых актуальных идей, нами было проанализировано приложение «Шедеврум», работающее на основе искусственного интеллекта [2]. С помощью этого сервиса пользователи могут генерировать изображения по текстовому описанию. На рисунке представлены варианты, созданные в данном приложении.



Рисунок – Дизайн соревновательных костюмов художественной гимнастики посредством нейросети

Полученные варианты, созданные нейросетью не в полной мере соответствуют стандартам, предъявляемым к купальникам согласно пункту 24.1 правил вида спорта «художественная гимнастика». Тем не менее эскиз №2 исполнен в традиционном стиле, характерном для соревновательных костюмов гимнасток-художниц. Другие эскизы требуют некоторых несущественных доработок. Например, вариант №3 демонстрирует юбку с эффектом балетной «пачки», которая не допустима и повлечет за собой сбавку 0,3 в случае пренебрежения к установленным нормам [3].

Таким образом, использование сервиса «Шедеврум» значительно облегчает поиск дизайна соревновательных купальников для спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой. При этом возможные несоответствия можно скорректировать двумя вариантами:

- 1) Новым текстовым запросом, который формирует эскиз;
- 2) Самостоятельное изменение с профессиональной точки зрения специалиста данной области.

### **Список литературы:**

1. Мухина, Д. И. Костюмы в художественной гимнастике / Д. И. Мухина // Молодежь и наука: шаг к успеху: Сборник научных статей 6-й Всероссийской научной конференции перспективных разработок молодых ученых. Том 3. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 397-400.

2. Нейросеть «Шедеврум» [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <https://shdevrum.ai/text-to-image/> // Дата обращения 11.11.2024

3. Требования к купальнику [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: [https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-khudozhestvennaia-gimnastika-utv-prikazom\\_2/chasti/24/24.1/](https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-khudozhestvennaia-gimnastika-utv-prikazom_2/chasti/24/24.1/) // Дата обращения 10.11.2024

***Аннотация.** В настоящей статье рассматривается значение координационных способностей спортсменов в танцевальном спорте, которые занимают приоритетное место в учебно-тренировочном процессе.*

***Ключевые слова:** координационные способности, танцевальный спорт, спортсмены, учебно-тренировочный процесс, спортивная подготовка.*

В настоящее время в танцевальном спорте движения, на основе которых строятся соревновательные программы, являются сложнокоординационными. Это обуславливается выполнением танцевальной композиции в части передвижений партнеров по площадке, осуществляемых параллельно или последовательно, с выполнением большого количества поворотов, вращений, наклонов, круговых движений руками, ногами, головой и туловищем. Качественное выполнение этих движений зависит от уровня развития координационных способностей. В связи с чем, к координационным способностям танцоров предъявляются высокие требования [2].

Проводимые исследования в области теории и практики спорта показали, что наиболее эффективным путем совершенствования координационных способностей является сочетание активных вращательных упражнений (прыжков и вращений) с пассивными (вращения на устройствах и тренажерах) [4].

На сегодняшний день одной из тенденций развития танцевального спорта является снижение качества выполнения сложных двигательных-координационных упражнений в учебно-тренировочном процессе юными спортсменами-танцорами. Эта тенденция оказывает негативное влияние на освоение техники двигательных действий. От танцоров требуется высокий уровень развития точности, быстроты, устойчивости и координации движений во времени и пространстве [1].

В учебно-тренировочный процесс спортсменов, занимающихся танцевальным спортом, должны включаться специальные упражнения, направленные на развитие статического и динамического равновесия, упражнения на вестибулярную устойчивость, упражнения на пространственную ориентацию, а также упражнения на умение воспроизводить и дифференцировать временные параметры движений, степень мышечных усилий.

Анализ Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» показал, что два норматива общей и специальной физической подготовки из семи на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) предусмотрены для определения координационных способностей при зачислении и переводе на данные этапы спортивной подготовки [3]. Следует отметить, что наиболее интенсивно показатели координационных способностей возрастают у детей с 7 до 11-12 лет.

Таким образом, определение и оценка координационных способностей на различных этапах спортивной подготовки в танцевальном спорте является актуальной. Координационные способности в значительной степени влияют на результативность соревновательной и учебно-тренировочной деятельности танцоров.

#### **Список литературы:**

1. Ерьско, И.Е. Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7-9 лет на основе использования средств хореографии: автореф. дис. ... канд. пед. наук: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ирина Евгеньевна Ерьско. – Хабаровск, 2005. – 25 с.

2. Жигайлова, Л.В. Содержание и эффективность специальной программы развития физических качеств детей 8-9 лет, занимающихся танцевальным спортом направления «Хип-хоп» / Л.В. Жигайлова, Д.С. Денисова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 24. – С. 48-52.

3. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 961: приказ М-ва спорта Рос. Федерации. Министр. 25 с.

4. Суркова, С.А. Особенности развития и совершенствования двигательных способностей в танцевальном спорте / С.А. Суркова // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 марта 2023 года / Редколлегия: Хашева З.М. [и др.]. Том Часть 3. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 371-372.

## ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Косолапов А.В., Грабовик А.А.

Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности обучения технике юных борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки. С целью повышения эффективности обучения техническим приемам вольной борьбы надо учитывать закономерности и принципы спортивной тренировки.

**Ключевые слова:** обучение, особенности, юные борцы, техника, вольная борьба, учебно-тренировочный процесс.

В настоящее время представители российской школы вольной борьбы занимают лидирующие позиции на мировой спортивной арене благодаря самобытности составляющих ее школ национальной борьбы, передовой технологии обучения и лучшей технике вольной борьбы [1, 2].

Техническая подготовленность является основой мастерства каждого борца. Техническая подготовка – это обучение основам техники действий, выполняемых в соревновательной деятельности и являющихся средствами спортивной тренировки борца. С точки зрения обучения, техническая подготовка представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков, относящихся к технике выполнения двигательных действий, на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки.

При этом технические приемы спортивной борьбы обладают свойствами, которые представлены на рисунке.

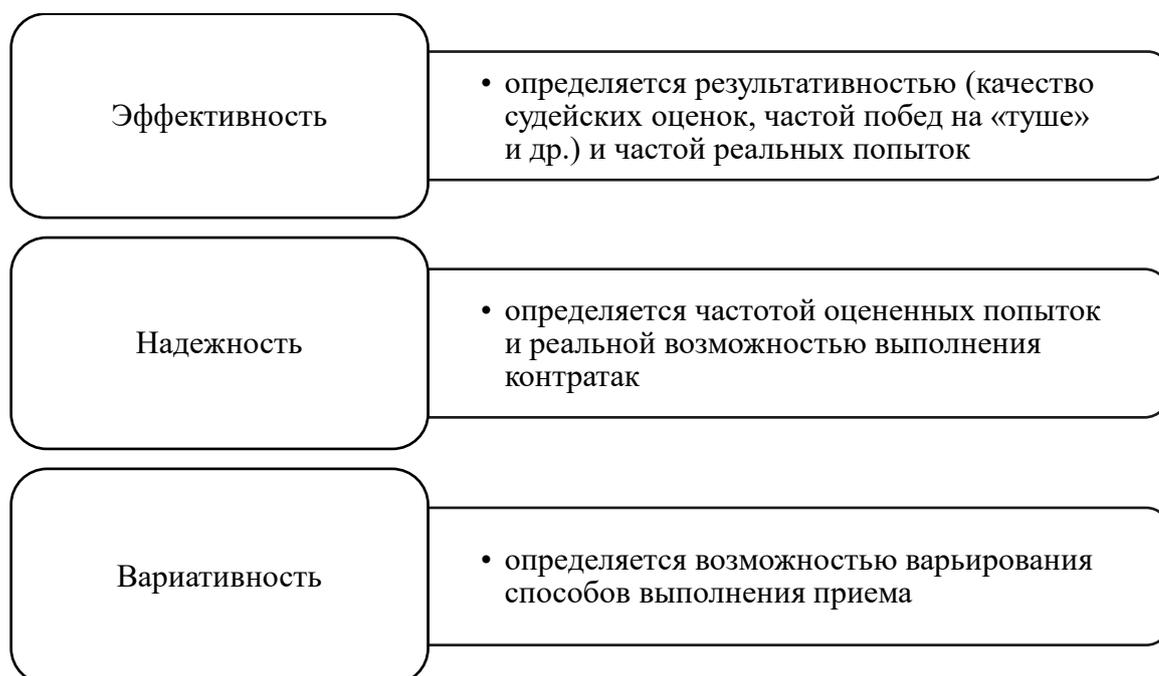


Рисунок – Свойства технического приема в спортивной борьбе

В последнее время происходят существенные изменения в содержании соревновательного поединка, регламенте соревнований, изменились представления о технологиях подготовки высококвалифицированных борцов-вольников. В современной борьбе уменьшилось время схватки, процесс противоборства борцов стал активнее, агрессивнее и зрелищнее. Эта ситуация требует от борца оперативного решения технико-тактических задач и применения результативных атакующих и защитных комбинационных действий. Вместе с тем,

присутствуют и негативные факторы: сужение технико-тактического арсенала борца-вольника [3].

Таким образом, существующая методика обучения техническим действиям юных борцов все еще недостаточно учитывает требования современной борьбы. Эти изменения могут иногда негативно отражаться на росте спортивного мастерства борцов.

**Список литературы:**

1. Воробьев, В.А. Специфика технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе рационального сочетания средств из различных видов борьбы: дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2001. – 168 с.

2. Калмыков, С.В., Самсонов, В.С., Сагалеев, А.С. Обучение технике спортивной борьбы на этапе начальной подготовки // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – № 12. – С. 141-145

3. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – Махачкала: Эпоха. – 2011. – 368 с.

## МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Косолапов А.В., Грабовик А.А.

Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

**Аннотация.** В статье рассматривается моделирование соревновательной деятельности борцов как один из методов совершенствования технико-тактического мастерства. С целью повышения эффективности обучения технико-тактическим действиям используются различные педагогические способы моделирования соревновательной деятельности борцов.

**Ключевые слова:** моделирование, борцы, вольная борьба, соревновательная деятельность, учебно-тренировочный процесс.

В настоящее время одним из основных методов совершенствования технико-тактического мастерства квалифицированных борцов является метод моделирования [1, 2].

Модельные характеристики ведущих борцов мира служат ориентиром в построении учебно-тренировочного процесса, в том числе в организации и проведении учебно-тренировочных, контрольных и отборочных схваток. Они информируют тренера и спортсмена для выбора рациональной тактики поединков с определённым соперником на соревнованиях. Для этого в учебно-тренировочном процессе моделируются ситуации, которые могут возникать в соревновательных поединках борцов.

Педагогических способов моделирования соревновательной деятельности борцов достаточно много. Наиболее распространёнными, по мнению В.А. Воробьева (2001), являются представленные на рисунке.

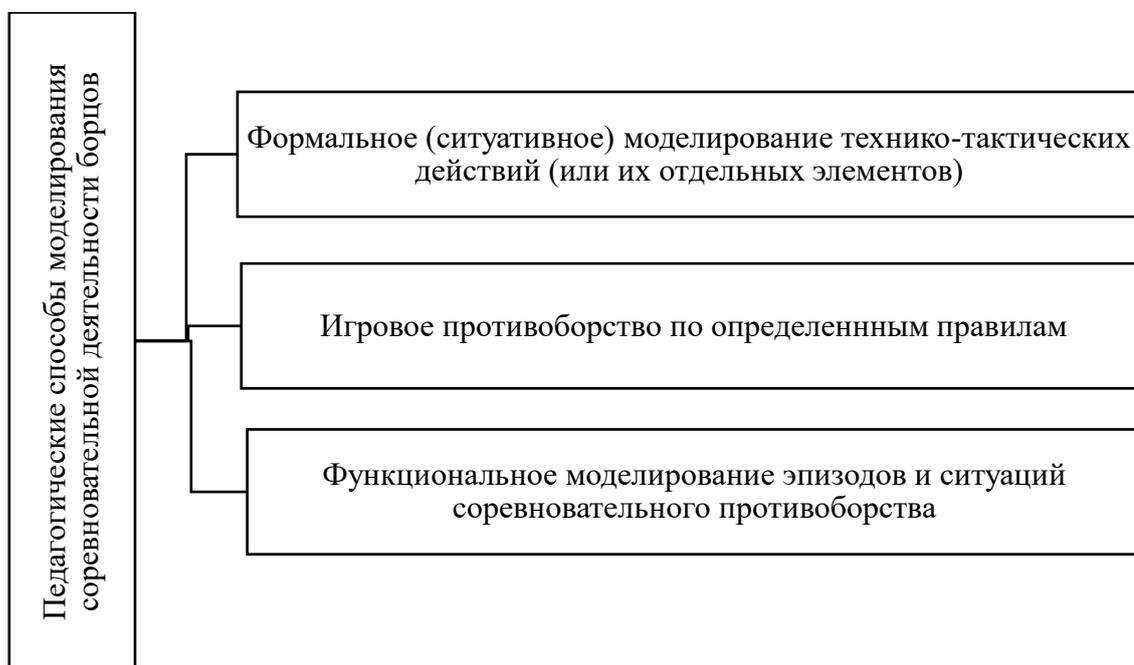


Рисунок – Педагогические способы моделирования соревновательной деятельности борцов

При этом основой для моделирования учебно-тренировочных заданий является классификация элементов техники и тактики спортивной борьбы, а также анализ соревновательной деятельности сильнейших борцов мира. Предмет анализа соревновательной деятельности – результативные технико-тактические действия, составляющие арсенал ведущих борцов мира; тактика ведения соревновательного поединка; особенности современной практики судейства на международных соревнованиях по спортивной борьбе [3].

Таким образом, моделирование различных ситуаций в соревновательных поединках спортивной борьбы, включая субъективные факторы судейства позволяет разнообразить навыки и умения борца с учетом закономерностей спортивной тренировки; вырабатывать индивидуальный стиль и тактику ведения соревновательного поединка; формировать и совершенствовать «коронную» технику на основе различных способов тактических подготовок и использования благоприятных динамических ситуаций.

**Список литературы:**

1. Воробьев, В.А. Специфика технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе рационального сочетания средств из различных видов борьбы: дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2001. – 168 с.
2. Калмыков, С.В., Самсонов, В.С., Сагалеев, А.С. Обучение технике спортивной борьбы на этапе начальной подготовки // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – № 12. – С. 141-145
3. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – Махачкала: Эпоха. – 2011. – 368 с.

## СРЕДСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ – НИЖНИХ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Кудашев В.В.

Научный руководитель доцент Береславская Н.В.

*Аннотация.* В статье представлены средства оптимизации процесса специальной физической подготовки акробатов – нижних высокой квалификации, специализирующихся в смешанных парах.

*Ключевые слова:* акробаты – нижние, специальная физическая подготовка, высокая квалификация, статическая сила, динамическая сила, скоростно-силовая подготовка.

Учитывая тенденцию к усложнению соревновательных программ в современной спортивной акробатике, совершенствование средств специальной физической подготовки (СФП) [2] не теряет своей актуальности. Следует отметить, что специфика упражнений СФП должна соответствовать основному упражнению по структуре и по характеру мышечной динамики: амплитуде и направлению движения, величине усилия и времени его развития, скорости движения и режиму работы мышц [1]. Только при таких условиях достигается сопряжение развития физических качеств и разучиваемого упражнения, устанавливается количественная и качественная взаимосвязь со структурой двигательных действий. Такие средства относятся к группе специально-подготовительных упражнений, а их количество должно быть достаточным для возможности успешной реализации главных задач подготовки.

В этой связи нами разработаны и включены в учебно-тренировочный процесс средства СФП, основанные на совершенствовании наиболее значимых физических качеств акробатов – нижних высокой квалификации, специализирующихся в смешанных парах.

### Средства силовой подготовки акробатов – нижних

#### Статическая сила

- «лежа на животе продольно на гимнастическом коне, с отягощением 15кг за головой»
- «лежа на животе продольно на гимнастическом коне, с отягощением 15кг на ногах»
- «лежа на спине продольно на гимнастическом коне, руки вверх»
- «в седе ноги врозь, одна рука вверх с гирей, стоящей на дне, другая рука в сторону»
- «удержание грифа штанги, руки вверх»
- «удержание отягощения 20кг на стопах в стойке на лопатках»
- «приседания со штангой весом 50кг»
- «стойка ноги врозь, наклон штанга вперед (35кг) – сгибание-разгибание рук»

#### Динамическая сила

- «лежа на животе продольно на гимнастическом коне с отягощением 15кг за головой – наклоны назад»
- «лежа на спине поперек на гимнастическом коне с отягощением 15кг – поднимание ног»

- «из стойки ноги врозь выжимание гири»

### Средства скоростно-силовой подготовки акробатов – нижних

- «сед углом, руки вперед – кверху за 20с»
- «сгибание-разгибание рук в стойке на руках за 15с»
- «лежа на животе – прогнуться за 20с»
- «полуприсед в стойке ноги врозь со штангой 30кг на плечах, прыжок вверх за 20с»
- «толчок штанги 30кг от груди за 20с»

При этом повышение уровня специальной физической подготовленности должно происходить за счет интенсификации и специализации используемых средств в зависимости от задач текущего мезоцикла.

#### Список литературы:

1. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций /Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Л.В. Жигайлова и др. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – С. 117 – 136.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденный приказом Минспорта России от 02.11. 2022 № 910 – 18с.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК АКРОБАТИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА 7/4 САЛЬТО ВПЕРЕД В ГРУППИРОВКЕ С «РЕШЕТКИ»

Кудашев В.В.

Научный руководитель доцент Береславская Н.В.

*Аннотация.* В статье представлены временные характеристики, полученные при проведении биомеханического анализа техники выполнения 7/4 сальто вперед в группировке с «решетки».

*Ключевые слова:* спортивная акробатика, тройки, техника выполнения, временные характеристики.

Известно, что в спортивной акробатике одним из ведущих факторов достижения высоких спортивных результатов является высокий уровень технической подготовленности. Особенно важно уделять внимание формированию базовых двигательных навыков на учебно-тренировочном этапе, что будет способствовать дальнейшему прогрессу спортивного мастерства.

Сложность динамических упражнений в женских акробатических тройках находится на высоком уровне двигательных возможностей спортсменок, а дальнейший прирост результатов возможен благодаря углубленному изучению биомеханических параметров выполнения элементов [1]. В исследовании приняли участие 5 женских троек, выступающих по программе КМС, в ходе которого определены временные характеристики 7/4 сальто вперед в группировке с «решетки» (Таблица 1).

Таблица 1 – Временные характеристики фазовой структуры 7/4 сальто вперед в группировке с «решетки» (n = 5)

Фазы	Момент времени (кадры)		Время (с)
	M ± m	Σ	
Исходное положение	16,6±0,67	1,51	0,664
Отталкивание	8,6±0,50	1,14	0,344
Полет	53,4±1,42	3,2	2,136
Приземление	15,0±1,14	2,55	0,6

Полученные данные длительности каждой фазы, позволили определить их процентное соотношение и сравнить их с модельными значениями (Таблица 2).

Таблица 2 – Процентное соотношение фаз элемента 7/4 сальто вперед в группировке с «решетки»

	Исходное положение	Фаза отталкивания	Фаза полета	Фаза приземления
7/4 сальто вперед в группировке с «решетки»	17,7%	9,2%	57,05%	16,02%
Модельные характеристики	5-10%	1-12%	50-60%	5-15%

Анализируя полученные данные, установлено, что наиболее существенные отклонения от модельных значений наблюдаются в фазе принятия исходного положения и приземления. Достаточно продолжительная фаза принятия исходного положения, приводит к утомляемости мышц рук нижних, за счет чего снижается сила выброса и меняется траектория полета.

Таким образом, знание временных параметров позволит определить ошибки выполнения упражнения и наметить пути их исправления.

### Список литературы:

1. Курьсь, В.Н. Разработка системы технической подготовки спортсменов к рекордным достижениям на основе биомеханики спортивных движений (на примере акробатических упражнений): Автореф. дис. ... д-ра биол. наук в форме научного доклада. – Рига: 1991. – 118 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ У БОРЦОВ 12-14 ЛЕТ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Купрашвили Г.Ш., Грабовик А.А.

Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

*Аннотация.* В статье рассматриваются организационно-методические особенности проведения учебно-тренировочного процесса у борцов 12-14 лет греко-римского стиля методом круговой тренировки.

*Ключевые слова:* учебно-тренировочное занятие, борцы, греко-римская борьба, круговая тренировка.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной борьбе – это сложная динамическая саморегулирующаяся система, которая направлена на совершенствование физических качеств спортсмена и его подготовку к соревновательной деятельности [3].

Следует обратить особое внимание на использование на учебно-тренировочном этапе у борцов различных средств спортивной тренировки таких как специальные, соревновательные и специализированные упражнения.

Для борцов учебно-тренировочного этапа целесообразно использовать метод круговой тренировки. Для реализации на учебно-тренировочном занятии были разработаны комплексы упражнений круговой тренировки с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности борцов в группе УТГ – 3-4 года обучения [1, 2].

Разработанные комплексы упражнений круговой тренировки последовательно включают несколько станций: 1 станция – Перетягивание полки в парах (1 мин), 2 станция – Поднимание штанги (60-80 % от max, 10-12 раз), 3 станция – Подтягивание на перекладине в сочетании с весом на согнутых руках (10-15 раз, 15-20 с), 4 станция – Раскачивание на канате, касаясь ногами предмета, подвешенного на уровне головы (15-20 махов), 5 станция – Перенос партнера на руках обратным захватом туловища (2x10 м), 6 станция – Отжимание в упоре на параллельных брусьях (до отказа), 7 станция – Лазание по канату 4 м без помощи ног (2 раза), 8 станция – Сгибание туловища на спине, ноги закреплены, медбол за головой 3 кг (15-20 раз).

Эти комплексы могут применяться в различных вариантах станций, чаще всего в заключительной части учебно-тренировочной части занятия, на каждом этапе спортивной подготовки. Применение данных комплексов положительно отразилось на уровне общей и специальной физической подготовленности борцов 12-14 лет.

Таким образом, использование комплексов упражнений в учебно-тренировочном процессе борцов 12-14 лет подтвердило эффективность метода круговой тренировки.

### Список литературы:

1. Особенности круговой тренировки борцов греко-римского стиля учебно-тренировочного этапа / Тихонова И.В. [и др.] // Сборник мат-лов XI международной научно-практической конференции «Подготовка единоборцев: теория, методика и практика». – Чайковский, 2024. – С. 196-201.

2. Конопацкий, В.А. Круговая тренировка как основа совершенствования физических качеств юных борцов 12-13 лет на этапе начальной спортивной специализации // Вестник МГПУ им. И.П. Шамякина. – 2017. – № 2 (50). – С. 94-99.

3. Тихонова, И.В., Грабовик, А.А. Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных борцов в греко-римской борьбе // Междун. научно-практ. конф. «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях». – Чебоксары-Ташкент, 2024. – С. 1262-1265

## ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Курбанов А.Н., Грабовик А.А.

Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

*Аннотация.* В статье рассматриваются особенности спортивной подготовки борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки. С целью повышения эффективности формирования двигательного навыка технического приема у юных борцов целесообразно использовать схожие по структуре ранее изученные технические приемы спортивной борьбы.

*Ключевые слова:* спортивная подготовка, юные борцы, техника, тактика, вольная борьба, учебно-тренировочный процесс.

Успех российских борцов вольного стиля на официальных международных соревнованиях подтвердил ведущую роль отечественной школы спортивной борьбы, несмотря на сложившуюся ситуацию в современном мире. Однако остановка на достигнутом уровне может негативно сказаться на будущем спортивной борьбы. Это обуславливает необходимость постоянного поиска оптимального использования различных педагогических средств и методов в системе подготовки квалифицированных борцов вольного стиля [3].

Одним из способов повышения эффективности спортивной подготовки юных борцов вольного стиля может быть целенаправленная реализация в учебно-тренировочном процессе оптимального сочетания средств из различных видов спортивных единоборств. Это сочетание в учебно-тренировочном процессе должно реализовываться с учетом теории положительного переноса двигательных навыков.

Однако в практике подготовки юных борцов вольного стиля учет положений данной теории при обучении технике носит, в большинстве случаев, интуитивный характер, что приводит к недостаточно рациональному использованию разнообразного арсенала средств из других видов борьбы к снижению тренировочного эффекта [2].

Механизм положительного переноса навыка базируется на том, что при формировании каждого последующего технического приема борьбы используются те структурные элементы уже имеющихся приемов, которые схожи по своей структуре с соответствующими элементами нового приема борьбы. Положительный эффект такого действия зависит от степени идентичности основ техники ведущих фаз технических приемов спортивной борьбы. Это сходство учитывается при разработке подводящих упражнений, способствующих повышению эффекта положительного переноса [1].

Таким образом, положительный эффект переноса двигательного навыка при формировании новых технических приемов спортивной борьбы зависит от сложности и характера формируемых навыков и обусловлен многочисленными закономерностями, принципами и факторами спортивной тренировки, а также требованиями к зрелищности спортивной борьбы.

### Список литературы:

1. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность. – М.: Наука, 1990. – 494 с.
2. Воробьев, В.А. Специфика технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе рационального сочетания средств из различных видов борьбы: дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2001. – 168 с.
3. Калмыков, С.В., Самсонов, В.С., Сагалеев, А.С. Обучение технике спортивной борьбы на этапе начальной подготовки // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – № 12. – С. 141-145

## СПЕЦИФИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОМУ ДЕЙСТВИЮ ЮНЫХ БОРЦОВ

Курбанов А.Н., Грабовик А.А.

Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

**Аннотация.** В статье рассматриваются специфические особенности обучения технике борцов на этапе начальной подготовки. Использование той или иной системы обучения зависит от выбранных тренером приоритетов и других многочисленных факторов спортивной тренировки.

**Ключевые слова:** спортивная подготовка, специфика, борцы, техника, вольная борьба, учебно-тренировочный процесс.

Одним из способов повышения эффективности спортивной подготовки юных борцов вольного стиля является формирование двигательного навыка в процессе многократного выполнения технического действия [1].

При обучении техническому действию Я.К. Коблев (1985) и Г.С. Туманян (2000) выделили «два относительно самостоятельных аспекта: обучение одному техническому действию (Рисунок 1) и обобщенное обучение технике борьбы (Рисунок 2)» [3, 5].

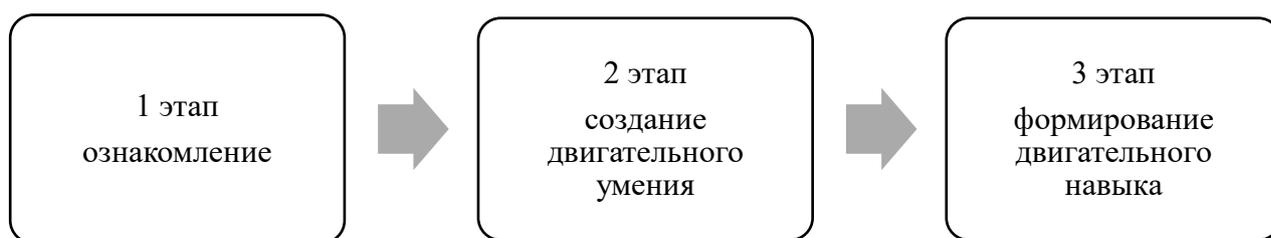


Рисунок 1 – Алгоритм обучения одному техническому действию спортивной борьбы



Рисунок 2 – Алгоритм обучения технике спортивной борьбы

Такой подход к реализации многолетней технической подготовки борцов вполне оправдан и с некоторыми добавлениями поддержан большинством ведущих специалистов в области спортивной борьбы [2].

Б.И. Тараканов (2000) указал на необходимость реализации учебно-тренировочного процесса с использованием современных тренажерных устройств, позволяющих имитировать

условия соревновательной деятельности и оптимизировать данный процесс. При этом автор предложил применять для совершенствования технической подготовки борцов оригинальные тренажеры, дающие эффект при формировании самых сложных приемов спортивной борьбы [4].

Таким образом, анализ существующей системы обучения техническому действию юных борцов зависит от выбранных приоритетов тренера, обусловленных методами, средствами и учебно-тренировочными режимами воздействия, наиболее часто применяемыми в педагогическом процессе обучения и совершенствования занимающихся борьбой.

#### **Список литературы:**

1. Воробьев, В.А. Специфика технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе рационального сочетания средств из различных видов борьбы: дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2001. – 168 с.
2. Калмыков, С.В., Самсонов, В.С., Сагалеев, А.С. Обучение технике спортивной борьбы на этапе начальной подготовки // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – № 12. – С. 141-145
3. Коблев, Я.К. Борьба дзюдо. – Майкоп, 1985. – 160 с.
4. Тараканов, Б.И. Педагогическое руководство физической и технико-тактической подготовкой борцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 2000. – 45 с.
5. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 383 с.

## ИНФОРМАТИВНОСТЬ ТЕСТОВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОВ 9-10 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ

Лямина А.В.

Научный руководитель доцент Береславская Н.В.

*Аннотация.* В статье представлены информативные тесты скоростно-силовой подготовленности гимнастов 9-10 лет, специализирующихся в прыжках, на акробатической дорожке которые можно применять в качестве средств контроля.

*Ключевые слова:* прыжки на акробатической дорожке, тесты, информативность, скоростно-силовая подготовленность.

Стремительный рост сложности акробатических прыжков и тенденция к более ранней специализации требует дальнейшего совершенствования системы подготовки спортивного резерва. В прыжках на акробатической дорожке 90% всех мышечных усилий принадлежит скоростно-силовым способностям, которые предъявляют требования к быстрому развитию мышечных усилий, вплоть до максимальных, быстро переключаться и многократно изменять усилия от минимальных до максимальных, проявлять взрывную силу [2, 3].

Анализ научно-методической литературы [1] позволил сформулировать основные требования, предъявляемые к контрольным упражнениям:

1. Он должен быть построен на основе принципа разносторонности с акцентом на выявление параметров двигательной деятельности мышечных групп, несущих основную нагрузку в избранной дисциплине.

2. В качестве тестов должны быть использованы упражнения как локального, так и регионального воздействия.

3. Комплекс должен содержать оптимальное количество сравнительно простых двигательных заданий.

4. Контрольные упражнения должны отражать специфику проявления физических качеств в соревновательных упражнениях.

Выбор контрольных упражнений для оценки скоростно-силовой подготовленности гимнастов 9-10 лет проводился на основе положений математической теории тестов, предполагающих их предварительную проверку на соответствие критерию информативности, в качестве которого являлся соревновательный результат, показанный спортсменками на Первенстве города.

Установлено, что высокую информативность ( $p < 0,01$ ) проявили следующие тесты: Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз за 10 с) ( $r=0,6$ ); Прыжки в длину 20 м (с) ( $r=0,59$ ); Прыжки на возвышенность  $h = 30$  см (кол-во раз за 10 с) ( $r=0,63$ ); Поднимание ног из вися на гимнастической стенке до касания за головой (кол-во раз за 10 с) ( $r=0,6$ ).

Средний уровень взаимосвязи с соревновательным результатом ( $p < 0,05$ ) обнаружили следующие тесты: Прыжок в длину с места ( $r=0,47$ ); Из положения лёжа – сед в группировку (кол-во раз за 10 с) ( $r=0,52$ ).

Таким образом, успешное решение проблемы результативности спортивной деятельности необходимо связывать с совершенствованием процесса физической подготовки, важным компонентом которого является педагогический контроль. Периодически сравнивая фактическое изменение контролируемых показателей с планируемыми, можно своевременно определить эффективность применяемых средств и методов и вносить коррекцию в учебно-тренировочный процесс.

### Список литературы:

1. Жигайлова, Л.В. Методика оценки специальной физической подготовленности спортсменок высокой квалификации / Л.В. Жигайлова, Н.Н. Пилюк // Физическая культура,

спорт-наука и практика: научно-методический журнал. – Краснодар. – 2009, №2. – С.21-25.

2. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций для студентов 1-2 курса / Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Л.В. Жигайлова. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – С. 117-136.

3. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций для студентов 3-4 курса / Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Л.В. Жигайлова. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2014. – С. 26-27.

УДК: 796.413

## ЦИРКОВОЕ ИСКУССТВО КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ РАЗНОСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Мадикова Э.А., Татаренко А.И.

Научный руководитель доцент Жигайлова Л.В.

*Аннотация.* В статье по анализу научно-методической литературы рассмотрены основные виды и средства циркового искусства, способствующие формированию разностороннего развития и здорового образа жизни детей и взрослых.

*Ключевые слова:* тренажеры, сила, спортивная гимнастика, выносливость, физические качества.

Цирковое искусство является одним из объектов нематериального культурного наследия России. Поэтому отечественный цирк требует не только сохранения, но активного развития и всестороннего изучения [1, 6].

Именно в цирковом искусстве сочетаются множество направлений деятельности: актерское мастерство, хореография, жонглирование, дрессировка животных, акробатика, гимнастика, эквилибристика [7].

Удивляющая сила циркового зрелища знакома каждому с детства, именно поэтому молодежь относительно легко увлечь этим видом искусства. Создание неформальной обстановки на занятиях помогает успешно и достаточно быстро раскрыть индивидуальный творческий потенциал занимающихся. Актуальность данного направления в том, что оно способствует формированию здорового образа жизни, навыков организации полноценного досуга.

Образовательная программа цирковых студий, ориентированных на подростков, направлена на погружение воспитанников в знания основ циркового искусства, развитие артистических, исполнительских способностей учащихся, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного, художественно-эстетического уровней.

Цирковая студия с её программой обучения дисциплинирует во всех аспектах жизни, которые касаются обучения и работы в будущем. Подросток ответственно подходит к поставленным для него задачам, максимально проявляет себя с лучшей стороны и прилагает все усилия для положительного результата. Занятия в цирковой студии дают возможность развиваться в различных направлениях [1, 7].

Так, акробатические навыки облегчают освоение таких видов спорта, как скейтбординг, коньки, роллеры, горные лыжи, сноуборд и т.д. Жонглирование разными предметами, такими как: мячи, кольца, булавы, цилиндры, колпачки, платки и т.д. развивает скорость реакции. Даже на отдыхе баланс и быстрая реакция смогут уберечь ребёнка в сложных ситуациях, например, купание на море, где возможна ситуация с появлением больших волн [2, 3].

В Цирковой студии все воспитанники проходят через номера с групповым составом, где ответственность выполнения элементов, трюков и композиции лежит на их взаимодействии и отношении в коллективе. Развитие в такой среде помогает легче проходить адаптацию в других коллективах: в школе, на работе.

Занятия цирковым искусством подразумевает – многожанровость. Для освоения настолько большого объёма информации детям приходится проявлять свои наилучшие качества, которые в дальнейшем могут помочь им в жизни [7].

Научными деятелями было замечено, что увлекающиеся цирковым искусством, дети и взрослые, чаще всего не склонны к пагубным привычкам. Это связано с тем, что занимающиеся достаточно много времени проводят в компании своих напарников и товарищей, с которыми они стоят в одном номере, так же на протяжении всего времени занимающиеся находятся под контролем своих руководителей. Каждый участник коллектива понимает, что успех постановки номера и его удачная карьера в цирковом коллективе зависит от его здоровья, как физического, так и психологического. Так же склонность к отрицанию пагубных привычек

может быть связана с выступлениями, вовремя выступления каждый артист испытывает разный спектр эмоций от радости до восхищения и гордости над проделанной работой. Это было замечено в далекой древности йогами и буддистскими монахами.

Цирковое искусство даёт возможность испытать необыкновенное количество эмоций и чувств, тем самым оно становится достаточно привлекательным для молодёжи и людей, стремящихся найти источник подъёма чувств и эмоций [1, 6].

Не секрет, что цирк и спорт сотрудничают друг с другом. Цирковые артисты участвуют в торжественных церемониях открытия и закрытия Олимпийских игр. И это совсем не случайно, так как цирковое искусство и спорт являются представителями школ отваги, ловкости, силы, мужества, выносливости. Неординарные велосипедисты, тяжелоатлеты, акробаты, художественные гимнастки с большим успехом показывают свои навыки не только в спортивных залах, но и на манежах.

Примером долголетнего сотрудничества могут стать заимствованные из циркового искусства термины и даже упражнения, которые сейчас имеют немалое значение в спорте.

Так в спортивной акробатике для развития, например, координационных способностей акробатов применяются различные средства и упражнения, взятые из циркового искусства – жанра акробатики. В современной классификации упражнений спортивной акробатики используются термины: «курбет», «фляк», сальто и др. [4, 5, 8].

Так же элементы циркового искусства используют для формирования большого запаса двигательных способностей и уровня координационной подготовленности в тренировочном процессе. Ряд неординарных трюков, которые нельзя отнести к «классике» акробатической школы, тоже являются заимствованными из циркового искусства, например, волна всем туловищем на полу, падение вперёд через голову (передний каскад), подъем со спины разгибом («лягскач»), «Арабское колесо» с места в длину, кувырок вперёд (назад) в паре [3].

Но всё же стоит остановиться на одном достаточно значимом пункте циркового искусства. В отличие от спорта, цирк никогда не приносит «разочарования». Целью циркового артиста является выдающееся мастерство и уникальность в своем деле. Он создает облик героя, романтика, комедийной личности, которой не страшны никакие трудности.

Так, например, клоун, начиная свое выступление с некой робостью, экспромтом справляется с различными преградами и забавными неурядицами, в том числе, перебарывая собственное, кажущееся бессилие.

Мастер циркового искусства, как правило, уходит с арены победителем. Именно поэтому легендами цирка становятся такие героические личности, как, Ирина Бугримова (дрессировщица), Карандаш (Михаил Румянцев) (клоун и киноактер), Владимир Волжанский (канатоходец, конструктор цирковой аппаратуры), Всеволод Херц (силовой жонглер), Валентин Дикунь (цирковой силач, руководитель реабилитационного центра заболеваний опорно-двигательного аппарата). Кстати, блистательные спортсмены, завершившие свою спортивную карьеру, начинали вторую жизнь на аренах российского цирка. Так поступили Иван Поддубный, Иван Заикин, Григорий Новак и многие другие.

Досадно, что к такому трудоемкому и достаточно сложному виду искусства уделяется недостаточное внимание. Сегодня, когда в страну возвращаются участники цирковых конкурсов, обладатели золотых и серебряных призов, победители и лауреаты международных состязаний в Монте-Карло, Китае, Франции, Венгрии, Италии, об их успехе можно узнать в лучшем случае из информации в интернете [1].

А ведь цирковые победители не менее значимые, чем спортсмены, вернувшиеся с чемпионатов мира. На фестивалях-конкурсах, где собираются удивительные представители циркового мира, артисты российского цирка всегда радуют своих поклонников, завоевывая высшие награды. На Родине об этом почти ничего не слышно. Если бы о победителях, лауреатах рассказывали и показывали их с экранов телевизоров, то у нашего народа и страны был бы еще один повод для положительных эмоций. Совершенно ясно, что творческий и человеческий потенциал Российского цирка огромен.

Однако цирковому искусству нужно еще энергичнее бороться и выживать в сложных экономических условиях, вдохновляясь любовью зрителей. Обогащая российскую культуру новыми художественными произведениями, цирк должен активнее принимать участие в борьбе за здоровый образ жизни, за реализацию интернациональной политики государства, осуществлять поиск народных талантов.

#### **Список литературы:**

1. Баринов, В.А. Цирк в эмоциях / В.А. Баринов. – М.: ЛКИ, 2010. – 12 с.
2. Гребеник, М.В. Роль цирковых направлений в развитии спортивных видов гимнастики / М.В. Гребеник // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 марта 2019 года. Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 301.
3. Гребеник, М.В. Развитие координационных способностей занимающихся спортивной акробатикой средствами циркового искусства / М.В. Гребеник, Л.В. Жигайлова // Символ науки: международный научный журнал. – 2021. – № 6. – С. 121-123.
4. Жигайлова, Л.В. Аспекты подготовки гимнастов средствами спортивной акробатики / Л.В. Жигайлова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 11 февраля 2019 года. Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 50-52.
5. Коркин, В.П. Акробатика: каноны терминологии / В.П. Коркин, В.И. Аракчеев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. 18-27.
6. Сорокина Н.В. Организация работы цирковой студии «Веселая арена» / Н.В. Сорокина, Е.В. Ходырева, Д.В. Щербакова // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: материалы международной научно-практической конференции Санкт-Петербург, 26-27 ноября 2015, под общ. ред. В.И. Храпова. – СПб.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2015. – С.30-33.
7. Тимохина, М.А. Всестороннее развитие личности в цирковом коллективе / М.А. Тимохина, С.А. Ильин, Д.В. Щербакова // Инновационные и социальные процессы 220 физической культуры: материалы международной научно-практической конференции, под общ. ред. проф. Л.Г. Рубис. – СПб.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2016. – С.129-133.
8. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Terra-Спорт, 2002. – 512 с.

## ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПОЕДИНКА С УЧЕТОМ СТИЛЯ ЕГО ВЕДЕНИЯ

Мамедов Т.Х., Грабовик А.А.

Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

***Аннотация.** В статье рассматриваются стили ведения соревновательных поединков в спортивной борьбе. Современный анализ стилей ведения соревновательного поединка установил, что среди ведущих борцов 36% имеют темповый стиль, 41% – комбинационный, 23% – силовой.*

***Ключевые слова:** спортивная подготовка, борцы, соревновательный поединок, стиль ведения, учебно-тренировочный процесс.*

В настоящее время в спортивной борьбе существует стабильная тенденция системного изучения подготовки квалифицированных борцов. Однако в этой работе практическая реализация факторов управления подготовкой квалифицированных борцов может быть затруднена в связи с недостаточной изученностью всех сторон подготовленности спортсмена [1, 2].

Важным аспектом управления является наличие у тренера обоснованного представления об «идеальном» борце. Вместе с тем, многие показатели соревновательной деятельности квалифицированных борцов, стороны подготовки и особенности функционирования систем организма в достаточной степени не изучены. Не установлены взаимосвязи между сторонами подготовки мастерства борцов и их влияние на спортивный результат.

Современный анализ стилей ведения соревновательного поединка установил, что среди ведущих борцов 36% имеют темповый стиль, 41% – комбинационный, 23% – силовой. Основными факторами, обуславливающими принадлежность к вышеуказанным стилям, считаются особенности и степень развития соответствующих физических качеств борцов, психологические свойства личности, методики обучения, которые предпочитает тренер [3].

Как показал анализ в весовых категориях 55, 60 и 63 кг наиболее часто встречаются борцы силового стиля. Аналогичное распределение в соответствующих весовых категориях наблюдается у борцов с темповым стилем ведения соревновательного поединка. Комбинационный стиль ведения поединка имеет более равномерное представительство во всех весовых категориях (Таблица).

Таблица – Стиль ведения поединка у борцов разных весовых категорий (в %)

Весовая категория, кг	Стиль ведения поединка		
	силовой	темповой	комбинационный
55	18	45	37
60	18	51	31
63	19	48	33
67	20	54	26
72	22	46	32
77	30	30	40
82	48	20	32
87	56	18	26
97	58	16	26
130	62	12	26

Таким образом, во всех весовых категориях отмечается тенденция снижения темпового стиля ведения соревновательного поединка и повышения силового стиля от легкой до тяжелой весовой категории. Комбинационный стиль стабилен для всех весовых категорий квалифицированных борцов.

### **Список литературы:**

1. Воробьев, В.А. Специфика технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе рационального сочетания средств из различных видов борьбы: дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2001. – 168 с.
2. Калмыков, С.В., Самсонов, В.С., Сагалеев, А.С. Обучение технике спортивной борьбы на этапе начальной подготовки // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – № 12. – С. 141-145
3. Олзоев, К.С. Индивидуализация подготовки к соревнованиям борцов в зависимости от стиля ведения схватки: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2006. – 139 с.

## ЗНАЧЕНИЕ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Мамедов Т.Х., Грабовик А.А.

Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

**Аннотация.** В статье рассматриваются модельные характеристики борцов высокого класса и их значение в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Определены уровни компонентов модели борца высокого класса с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и качества отбора перспективных спортсменов.

**Ключевые слова:** спортивная подготовка, борцы, учебно-тренировочный процесс, модель, модельные характеристики.

Актуальность разработки модели борца высокого класса в настоящее время подчеркивают многие специалисты в области спортивной борьбы [1, 3]. Можно определить несколько вариантов модели, обусловленных результативностью борца в соревновательном поединке. Модель борца – это комплекс характеристик, отражающих уровень спортивной подготовленности спортсмена.

Проведенные исследования А.А. Новикова (2000) по формированию педагогической модели борца, показали, что «... для спортсмена необходим ограниченный круг двигательных действий». Исходя из этого положения, автор считает, что «... в соревнованиях следует использовать отработанные тактические схемы».

Основные компоненты модели сильнейших борцов И.И. Алиханов (1982) распределил на 3 уровня (Рисунок).



Рисунок – Уровни компонентов модели сильнейших борцов

Знание модельных характеристик борцов высокого класса на всех трех уровнях позволяет существенно повысить эффективность управления учебно-тренировочным процессом и качество отбора перспективных спортсменов. Это относится и к выявлению недостатков в подготовленности борца, которые надо будет соотнести с модельными характеристиками [3].

Таким образом, от уровня развития всех компонентов и их оптимального соотношения между собой зависят рост и стабильность спортивных достижений борца на мировой спортивной арене.

**Список литературы:**

1. Алиханов, И.И. Дидактические основы современной спортивной борьбы: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1982. – 21 с.
2. Новиков, А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах: на примере спортивной борьбы: дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. доклада. – М., 2000. – 62 с.
3. Олзоев, К.С. Индивидуализация подготовки к соревнованиям борцов в зависимости от стиля ведения схватки: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2006. – 139 с.

## РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Масалова Д.В.

Научный руководитель доцент Ронь И.Н.

***Аннотация.** В данном материале рассматриваются основы развития гибкости у спортсменов, занимающихся танцевальным спортом на начальном этапе спортивной подготовки. Работа посвящена ключевым аспектам формирования гибкости у танцоров и методам совершенствования их физических возможностей для достижения высоких результатов в соревнованиях.*

***Ключевые слова:** танцевальный спорт, начальный этап подготовки, гибкость, физическое развитие, тренировочный процесс.*

Гибкость является одним из основных физических качеств, необходимых для успешного выступления в танцевальном спорте, особенно на начальном этапе спортивной подготовки. Цель развития гибкости состоит в том, чтобы обеспечить спортсменам возможность выполнять сложные хореографические элементы с высокой амплитудой движений и эстетической выразительностью.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется общей растяжке и развитию подвижности суставов. Тренеры вводят комплекс упражнений на разминку и растяжку, которые включают динамические и статические методики. Регулярное выполнение этих упражнений способствует увеличению эластичности мышц и связок, что является фундаментом для дальнейшего технического прогресса [1]. Кроме того, важным компонентом тренировки является развитие активной и пассивной гибкости. Активная гибкость позволяет спортсменам самостоятельно достигать необходимой амплитуды движений без внешней помощи, что критически важно для выполнения элементов с высокой техникой и контролем. Пассивная же гибкость достигается с помощью внешних сил и способствует увеличению общего диапазона движений, что обогащает танцевальный арсенал спортсмена [4].

В дополнение к традиционным методам растяжки, в последнее время все большую популярность приобретают техники, применяемые с использованием роликов и специальных мячей. Эти методы помогают снять мышечное напряжение и улучшить кровообращение, что способствует более эффективному восстановлению после тренировок и повышает общую гибкость. Интеграция таких техник в тренировочную программу позволяет разнообразить занятия и повысить интерес спортсменов к процессу тренировки. Йога и пилатес также широко используются в танцевальном спорте как средства развития гибкости и укрепления мышечного корсета. Эти практики помогают улучшить баланс между силой и гибкостью, развивают глубокие мышцы и повышают осознанность тела. Включение элементов йоги и пилатеса в тренировочный план способствует гармоничному развитию телосложения и улучшает координацию движений [5].

Кроме физических упражнений, большое значение имеет правильное питание и гидратация. Употребление достаточного количества воды и сбалансированное питание помогают поддерживать эластичность мышц и предотвращают возникновение судорог и травм. Включение в рацион продуктов, богатых витамином D и кальцием, способствует укреплению костей и суставов, что особенно важно для танцоров на начальном этапе подготовки.

Особое значение имеет развитие подвижности позвоночника, что напрямую влияет на осанку и выразительность движений танцора. Упражнения на разгибание и скручивание позвоночника улучшают мобильность и снижают риск возникновения травм спины. Тренеры включают в программу специальные комплексы для укрепления мышц кора, способствующих поддержанию правильного положения тела и баланса. Интеграция упражнений на гибкость в комбинации с элементами танцевальных движений позволяет танцорам развивать гибкость в

контексте специфических требований танцевального спорта. Такой подход обеспечивает более эффективное применение приобретенных навыков в соревновательной практике [3].

Регулярность и постепенность являются ключевыми принципами при развитии гибкости. Избегая чрезмерных нагрузок и резких увеличений амплитуды, тренеры предотвращают риск травм и обеспечивают устойчивый прогресс спортсменов. Мониторинг состояния мышц и своевременное внесение корректировок в тренировочный план способствует сохранению здоровья танцоров.

Важным аспектом является мотивация спортсменов к работе над гибкостью. Тренеры должны объяснять значимость этого качества для успешной карьеры в танцевальном спорте и поощрять стремление к совершенствованию. Психологическая поддержка и создание положительной атмосферы на тренировках влияют на эффективность учебно-тренировочного процесса. Использование современных технологий, таких как видеоанализ, помогает спортсменам визуально оценивать свои достижения и ошибки. Это способствует более осознанному подходу к развитию гибкости и позволяет корректировать технику выполнения упражнений [2].

Таким образом, развитие гибкости на начальном этапе спортивной подготовки в танцевальном спорте является многогранным процессом, который требует комплексного подхода. Сочетание физических упражнений, психологической поддержки и индивидуализации тренировок способствует формированию высококвалифицированных спортсменов, готовых к успешным выступлениям на соревнованиях.

#### **Список литературы:**

1. Коваленко, А.А. Поурочное планирование занятий по ритмике и танцам для начинающих танцоров /А.А. Коваленко/ Спортивные танцы. РГАФК, бюллетень. №10, 2001. – С.31-33.
2. Ромашов, А.В. Двигательные способности детей младшего школьного возраста / А.В. Ромашов // Спорт. Олимпизм. Гуманизм: Межвуз. сб. науч. тр., Вып.7. – Смоленск, 2008. – С.156-160.
3. Спортивные бальные танцы как средство формирования общей физической подготовленности детей 8-9 лет / А.А. Ругина [и др.] // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Тр. НИИПФКиС КГУФКСТ, Т.19. – Краснодар, 2017. – С. 49-54.
4. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 961: приказ М-ва спорта Рос. Федерации от 09.11.2022 № 961. Министр. 25 с.
5. Ронь, И.Н. Значение двигательных способностей для занятий танцевальным спортом/И.Н. Ронь, И.С. Колотов, И.И Звольский – Интеграция науки и общества в современных социально-экономических условиях. – М.: «Перо», 2020. – С. 21 – 25.

## КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ В СПОРТЕ

Надейкина А.О., Архипова А.И.

Научный руководитель доцент Жигайлова Л.В.

***Аннотация.** В данной статье, представлены личностные психологические аспекты, повышающие конкурентоспособность спортсмена. Также описаны компоненты мотивационных составляющих, которые помогают преодолевать трудности в соревновательной деятельности.*

***Ключевые слова:** психологические аспекты, спорт, конкурентоспособность, мотивация, ментальная выносливость, психология.*

Соревновательная деятельность, как правило, вызывает большое эмоциональное возбуждение у спортсменов разной спортивной подготовки, так как всегда стресс-фактором выступает соперник [1, 3].

Одним из важных компонентов конкурентоспособности – это когда спортсмен может эффективно использовать в конкретной борьбе свои преимущества, особые личные и профессиональные качества [2].

К личностным психологическим аспектам, повышающим конкурентоспособность спортсмена, относятся (Рисунок 1).



Рисунок 1 – Личностные психологические аспекты, конкурентоспособности в спорте

Мотивация к достижению высоких спортивных результатов у спортсменов должна быть сильной, так как необходимо преодолевать трудности и продолжать выполнение учебно-тренировочных заданий даже в трудные моменты [5].

Психологическое преодоление – это умение справляться с тревогой, стрессом, сомнениями и разочарованиями. Для этого используются представленные на рисунке 2 средства.



Рисунок 2 – Средства психологического преодоления в спорте

Ментальная выносливость – это способность спортсмена сохранять свою внутреннюю силу, энергию и оптимизм в течение длительных периодов тренировок и соревнований [2, 4].

Развитие ментальной выносливости включает в себя (Рисунок 3).



Рисунок 3 – Компоненты развития ментальной выносливости

Все вышеперечисленные факторы, смогут повысить конкурентоспособность спортсменов в условиях соревновательной деятельности, а также способствовать улучшению психологического состояния. Активное овладение данными психологическими методами, может позволить тренеру на начальном этапе спортивной подготовки обеспечить малые риски развития серьезных трудностей в будущем.

Таким образом, спортсмен не должен противостоять чему-либо, воспринимая предстоящие события как угрозу или опасность, важно формировать у него способность противостоять стрессам. Это позволит улучшить работоспособность в условиях соревнований и тем самым увеличится конкурентоспособность спортсмена.

#### Список литературы:

1. Безродная, Н.С. Психофункциональные критерии готовности к соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации / Н.С. Безродная, А.С. Глебов // Тезисы докладов XXXII Научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 января – 31 марта 2005 года / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2005. – С. 14-15.
2. Пархоменко, Е.А. Особенности выраженности компонентов психической устойчивости у спортсменов / Е.А. Пархоменко, К.А. Дужак // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2022. – № 12. – С. 74-75.
3. Пашенко, М.М. Значение психологической подготовки в спортивной гимнастике / М.М. Пашенко, П.Ю. Жигайлов // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2022 года / Редколлегия И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 4. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 139-140.
4. Теория и методика избранного вида спорта: Гимнастика: курс лекций / Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская [и др.]. Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2015. – 163 с.
5. Тоянова, П.С. Особенности мотивации и степени удовлетворенности базовых потребностей спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в прыжках на двойном минитрампе / П.С. Тоянова, П.Ю. Жигайлов // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта: I Международная российско-белорусская научно-практическая конференция для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Воронеж, 27–28 февраля 2020 года. – Воронеж: Издательство «РИТМ», 2020. – С. 714-716.

## ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Паранчук Н.Е.

Научный руководитель доцент Ронь И.Н.

***Аннотация.** В данном материале рассматриваются методы, направленные на повышение интереса у юных спортсменов в танцевальном спорте на начальном этапе подготовки. Освещаются ключевые аспекты формирования мотивации, способы стимулирования энтузиазма и удержания внимания начинающих танцоров. Особое внимание уделяется психологическим и педагогическим подходам, способствующим успешному старту в танцевальном спорте.*

***Ключевые слова:** танцевальный спорт, юные спортсмены, начальная подготовка, интерес, мотивация, педагогические методы.*

Мотивация и интерес являются фундаментальными факторами в обучении юных спортсменов танцевальному спорту. На начальном этапе подготовки важно не только передать базовые технические навыки, но и создать прочную основу для дальнейшего развития, поддерживая у детей желание заниматься и совершенствоваться. Сохранение и повышение интереса к занятиям способствует более эффективному усвоению материала и повышает вероятность долгосрочной приверженности спорту [3].

Одним из эффективных методов повышения интереса является включение игровых элементов в учебно-тренировочный процесс. Игровые упражнения стимулируют активность детей, делают занятия более увлекательными и позволяют освоить сложные элементы в непринужденной форме. Например, использование соревновательных игр и творческих заданий способствует развитию координации и музыкальности у юных танцоров [4].

Индивидуальный подход к каждому ребенку играет ключевую роль в формировании устойчивой мотивации. Понимание личных особенностей, интересов и способностей каждого спортсмена позволяет тренеру адаптировать методы обучения и устанавливать реалистичные цели. Это способствует созданию доверительной атмосферы, где ребенок чувствует себя ценным и значимым участником процесса.

Постановка достижимых и понятных целей является важным аспектом мотивации. Разбивка общих задач на конкретные этапы позволяет детям отслеживать свой прогресс и испытывать удовлетворение от достигнутых результатов. Регулярное подведение итогов и поощрение успехов, даже самых маленьких, укрепляет веру в собственные силы и стимулирует дальнейшее развитие [5].

Создание позитивной и поддерживающей атмосферы в группе способствует усилению интереса к занятиям. Дружеские отношения между детьми, командный дух и коллективные мероприятия, такие как участия в показательных выступлениях или тематических праздниках, укрепляют социальные связи и делают процесс обучения более привлекательным. Это особенно важно в детском возрасте, когда общение и взаимодействие со сверстниками являются значимой частью жизни [1].

Активное вовлечение родителей в процесс подготовки также положительно влияет на мотивацию юных спортсменов. Информирование родителей о достижениях и прогрессе детей, совместное обсуждение целей и ожиданий способствует созданию единой поддерживающей среды. Поддержка семьи усиливает уверенность ребенка и побуждает его продолжать занятия, преодолевая возможные трудности.

Использование современных технологий и мультимедийных средств может разнообразить тренировочный процесс и сделать его более интересным для детей. Просмотр записей выступлений профессиональных танцоров, использование обучающих видео и специализированных приложений позволяет визуализировать цели и облегчает понимание технических аспектов танца [2].

Участие в соревнованиях и показательных выступлениях даже на ранних этапах подготовки может значительно повысить интерес к занятиям. Опыт публичных выступлений помогает детям преодолеть страх сцены, развивает уверенность в себе и дает возможность получить положительную обратную связь от зрителей. Это стимулирует желание совершенствоваться и продолжать тренировки.

Важно также уделять внимание развитию саморегуляции и ответственности у начинающих спортсменов. Обучение навыкам самостоятельного планирования, самооценки и постановке личных целей формирует у занимающихся чувство контроля над своим обучением. Это способствует развитию внутренней мотивации, которая является более устойчивой и обеспечивает длительное увлечение спортом.

Таким образом, повышение интереса у юных спортсменов в танцевальном спорте на начальном этапе подготовки требует комплексного подхода, учитывающего психологические, педагогические и социальные аспекты. Комбинация игровых методов, индивидуального подхода, позитивного подкрепления и вовлечения семьи создает благоприятные условия для формирования устойчивой мотивации и успешного развития юных спортсменов в танцевальном спорте.

#### **Список литературы:**

1. Дворкин, Л.С. Тренировка как многолетний процесс подготовки человека к высшим спортивным достижениям / Л.С. Дворкин, С.В. Новаковский. – Краснодар, 2002. – 328 с.
2. Карпенко, Л.А. Базовая подготовка в спортивных танцах на паркете / Л.А. Карпенко, В.А. Савицкий // Ученые записки. – 2009. – № 5 (51). – С. 31-32.
3. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 961: приказ М-ва спорта Рос. Федерации от 09.11.2022 № 961. Министр. 25 с.
4. Остапец, Д.И. Особенности физической подготовки юных спортсменов, специализирующихся в танцевальном спорте / Д.И. Остапец, Е.А. Еремина// Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль – март 2017 г., г. Краснодар) Ч.1. – Краснодар, 2017. – С. 249-251.
5. Ронь, И.Н. Значение двигательных способностей для занятий танцевальным спортом / И.Н. Ронь, И.С. Колотов, И.И. Звольский – Интеграция науки и общества в современных социально-экономических условиях. – М.: «Перо», 2020. – С. 21 – 25.

УДК: 796.06

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Пашян Р.Р.

Научный руководитель доцент Ронь И.Н.

***Аннотация.** В представленном материале раскрывается вопрос совершенствования физической подготовленности спортсменов, занимающихся танцевальным спортом на начальном этапе спортивной подготовки. Рассматриваются методы и средства развития физических качеств, необходимых для эффективного освоения танцевальных элементов начинающими танцорами.*

***Ключевые слова:** танцевальный спорт, спортивная подготовка, начальный этап, физическая подготовка, выносливость, гибкость, сила.*

Совершенствование физической подготовленности является ключевым элементом в обучении танцевальному спорту на начальном этапе спортивной подготовки. Физическая подготовка обеспечивает основу «школы» танцевальных движений, необходимых для правильного выполнения технических элементов, а также одновременно повышает выносливость, силу и гибкость спортсменов.

На начальном этапе спортивной подготовки особое внимание уделяется развитию общей выносливости. Тренировки, направленные на развитие выносливости, такие как бег или аэробные упражнения, способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и повышению общей работоспособности юных танцоров [1]. Достаточный уровень выносливости позволяет спортсменам выдерживать продолжительные тренировки и выступления на соревнованиях без снижения качества исполнения.

Гибкость является неотъемлемой частью танцевального спорта. Упражнения на растяжку мышц и связок повышают амплитуду движений, способствуют более выразительному исполнению танцевальных элементов и снижают риск получения травм [2]. Регулярные занятия, направленные на развитие подвижности в суставах, активной и пассивной гибкости особенно средствами гимнастики, позволяют юным спортсменам легче осваивать сложные позиции и движения.

Сила мышц необходима для поддержания правильной осанки и выполнения технически сложных элементов. Упражнения с собственным весом, использование гимнастических снарядов и резиновых эспандеров способствуют укреплению основных мышечных групп, задействованных в танце [3]. Оптимальный уровень развития силы также способствует улучшению баланса и координации движений партнёров.

Координация и равновесие играют важную роль в танцевальном спорте. Упражнения, направленные на улучшение координации движений, такие как танцевальные комбинации и балансировочные задания, помогают юным спортсменам лучше контролировать свое тело в пространстве [4]. Развитая координация движений способствует более точному выполнению юными спортсменами технических элементов и повышает общую эффективность выступления.

Безопасность и профилактика травматизма являются важными аспектами физической подготовки. Правильная техника выполнения упражнений, разогрев перед тренировкой и восстановительные процедуры после занятий снижают риск получения травм. Тренеры должны обучать юных спортсменов принципам безопасной тренировки и обращать внимание на сигналы тела о переутомлении или дискомфорте.

Рациональное питание и достаточный отдых также являются ключевыми компонентами физической подготовленности. Сбалансированный рацион, богатый необходимыми питательными веществами, обеспечивает организм энергией для тренировок и восстановления. Регулярный сон и периоды отдыха позволяют восстановить силы и поддерживают общее состояние здоровья спортсменов.

Интеграция физических упражнений в учебно-тренировочный процесс должна быть систематической и разнообразной. Комбинирование различных методов физической подготовки: повторного, интервального, равномерного, переменного, игрового, соревновательного и круговой тренировки, позволяет комплексно развивать физические качества спортсменов. Важно также учитывать возрастные и индивидуальные особенности юных танцоров, адаптируя предлагаемые нагрузки в соответствии с их возможностями [2].

При организации занятий следует чередовать физические упражнения с техническими и музыкальными занятиями. Такой подход способствует более эффективному освоению материала и поддержанию интереса у спортсменов. Обратная связь от тренера помогает корректировать программу тренировок и следить за прогрессом каждого ученика [5].

Систематическое совершенствование физической подготовленности на начальном этапе обучения в танцевальном спорте закладывает прочный фундамент для дальнейшего роста спортсменов. Комплексный подход к развитию выносливости, гибкости и силы обеспечивает эффективное освоение технических навыков и способствует достижению высоких результатов в будущем.

#### **Список литературы:**

1. Борисанова, Э.Г. Выворотность ног, подъем стопы и упражнения для их развития / Э.Г. Борисанова // Спортивные танцы: бюллетень: материалы V Всерос. науч. -метод. конф. по проблемам развития спортивных танцев / РГАФК.-М.,2001. -№ 1. – С. 16-19.
2. Кравчук, А.И. Взаимовлияния двигательных способностей в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста / А.И. Кравчук, М.П. Мухина // Сибирский ун-т физ. культуры и спорта. Научные труды: ежегодник. – Омск, 2003. – С. 60-65.
3. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студ. вузов, обучающихся по направлению 032100 – Физ. культ, и спец. 032101 – Физ. культ, и спорт / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 533 с.
4. Ронь, И.Н. Выносливость как ведущее физическое качество спортсменов вида спорта танцевальный спорт / И.Н. Ронь, Д.В. Ястребов, И.С. Колотов // Перспективы науки. – 2021.– № 12(147). – С. 212-215
5. Терехова, М.А. Экспериментальное обоснование методики специальной физической подготовленности юных танцоров на этапе начальной специализации / М.А. Терехова, Г.А. Чикалова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 3. – С. 42-43.

УДК: 796.412.2

**МОДИФИКАЦИЯ САЛЬТОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ  
ПРОГРАММАХ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОК,  
ВЫСТУПАЮЩИХ В ТРОЙКАХ**

**Пластинина П.М.**

**Научный руководитель старший преподаватель Кузьменко В.А.**

***Аннотация.** Одной из ключевых тенденций последних лет является усложнение соревновательных элементов, что связано с повышением требований к техническому мастерству спортсменов и стремлением к достижению высоких результатов на соревнованиях. В данной статье рассмотрена тенденция усложнения соревновательных элементов на примере сальтовых элементов, выполняемое высококвалифицированными акробатками в тройках.*

***Ключевые слова:** спортивная акробатика, соревновательные программы, динамические элементы, тройка, сальто согнувшись, сальто в группировке.*

Спортивная акробатика, как один из динамично развивающихся видов спорта, постоянно эволюционирует. С момента своего появления спортивная акробатика претерпела значительные изменения. В начале 2000-х годов акробаты выполняли относительно простые элементы, однако с ростом конкуренции и развитием технологий подготовки спортсменов началось активное внедрение более сложных и рискованных элементов [1, 2, 4].

С начала 2010-х годов акробаты начали активно экспериментировать с различными вариациями профилирующих элементов. Это включает в себя выполнение двойных и даже тройных сальто в группировке и согнувшись, что требует высокой степени контроля и координации. Тренеры начали разрабатывать более сложные комбинации, которые включают сальто согнувшись как часть последовательности элементов. Это позволяет создать более динамичные и зрелищные выступления, что стало важным аспектом на соревнованиях [2, 3].

В таблице представлена тенденция повышения сложности динамического элемента «сальто согнувшись» и «сальто в группировке», выполняемого с исходного положения «качеля» и «решетка». Изложенные данные получены на основе опроса высококвалифицированных тренеров и видеоанализа выступлений спортсменок, выступающих по программе женских групповых упражнений.

Таблица – Тенденция повышения сложности динамического элемента «сальто согнувшись» в соревновательных программах женских групп

Год выполнения	Элемент или связка элементов		Стоимость	
	«Качеля»	«Решетка»	«Качеля»	«Решетка»
2000	8/4 сальто согнувшись в ловлю	13/4 сальто в группировке в ловлю	14 ед	31 ед
2010	8/4 сальто согнувшись с винтом в ловлю	12/4 сальто в группировке на сход	27 ед	28 ед
2024	12/4 сальто согнувшись с винтом в ловлю	12/4 сальто согнувшись на сход	47 ед	36 ед

«Качеля» – базовое исходное положение динамического элемента, при котором «Средняя» и «Нижняя» стоят лицом друг к другу, удерживают «Верхнюю» в вися согнувшись ноги врозь.

«Решетка» – базовое исходное положение динамического элемента, при котором «Средняя» и «Нижняя», стоя лицом друг к другу выполняют хват сверху: правая рука удерживает левую руку, левая рука удерживает правую руку партнерши, «Верхняя» стоя на руках партнерш.

Анализируя данные таблицы, можно сделать вывод об общей тенденции повышения сложности соревновательных программ среди акробатов экстра-класса. При этом наблюдается снижение стоимости элемента, выполняемого с «решетки» в период с 2000 по 2010 гг. Такой спад, произошел по причине того, что тройное сальто (12/4) выполняли лишь единицы составов женских групп, а в дальнейшем этот элемент был внесен в список запрещенных, согласно правилам соревнований.

К 2024 году спортсменки, выступающие на мировой арене все чаще, стали выполнять тройное сальто в своих композициях. На данном этапе он не является запрещенным, но по-прежнему недоступен к выполнению для большого количества спортсменок, выступающих по программе женских групповых упражнений [5].

Самой сложной комбинацией на сегодняшний день считается «качеля, 12/4 сальто согнувшись с винтом в ловлю». Его выполняет только спортсменки сборной команды Российской Федерации (Полишук Софья, Ло-Ван-Ю Олеся и Заровная Валерия).

Таким образом, тенденция усложнения соревновательных элементов в спортивной акробатике, особенно на примере сальтовых элементов, является важным аспектом развития этого вида спорта. Акробатка в тройках должна постоянно совершенствовать свои навыки и адаптироваться к новым требованиям. Будущее спортивной акробатики будет зависеть от способности тренеров и спортсменов находить баланс между сложностью элементов и безопасностью их выполнения.

#### **Список литературы:**

1. Бекерова, В.Р. Особенности технической подготовки женских троек в спортивной акробатике / В.Р. Бекерова // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 марта 2023 года / Редколлегия: Хашева З.М. [и др.]. Часть 3. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 279-281.

2. Горячева, Н.Л. Модельные характеристики тройного сальто назад с соединенных рук нижних партнеров в групповой акробатике / Н.Л. Горячева, В.В. Анцыперов, А.Ю. Бахтина // Инновации в образовании. – 2016. – № 3. – С. 74-79.

3. Жигайлова, Л. В. Программы совершенствования специальной выносливости акробатов-нижних высокой квалификации, специализирующихся в женских группах / Л. В. Жигайлова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 43-44. – EDN THJBRJ.

4. Лавренова, А.Г. Совершенствование бросковых упражнений в парной акробатике на этапе высшего спортивного мастерства / А.Г. Лавренова, М.О. Чернова // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. – 2018. – № 1. – С. 10-13.

5. Характеристика технических ошибок соревновательных программ акробатов / В.А. Кузьменко, Н.Н. Пилюк, Н.В. Береславская [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 4. – С. 14-18.

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ О СОДЕРЖАНИИ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ МУЖЧИН В ДИСЦИПЛИНЕ  
ВОРКАУТА «ФРИСТАЙЛ»**

**Прокопов Н.Р.**

**Научный руководитель доцент Береславская Н.В.**

*Аннотация.* В статье представлены результаты анкетирования, позволившие определить основные группы элементов, составляющие соревновательные программы мужчин в дисциплине воркаута «фристайл».

*Ключевые слова:* воркаут, «фристайл», группы элементов, соревновательные программы, мужчины.

В настоящее время возрастает популярность воркаута – зрелищного и эмоционального уличного спортивного направления, требующего проявления силовых способностей и самовыражения личности. Основная его философия заключается в том, что укрепление тела помогает укрепить дух и способствует большей решительности в действиях и самовыражению личности [2, 3].

Проведенное педагогическое наблюдение показало отсутствие унифицированного представления о содержании соревновательной программы мужчин в дисциплине воркаута «фристайл» [1, 4]. Проведенное анкетирование позволило установить, что приоритетными компонентами соревновательных программ сильнейших воркаутеров мира являются (Рисунок 1):

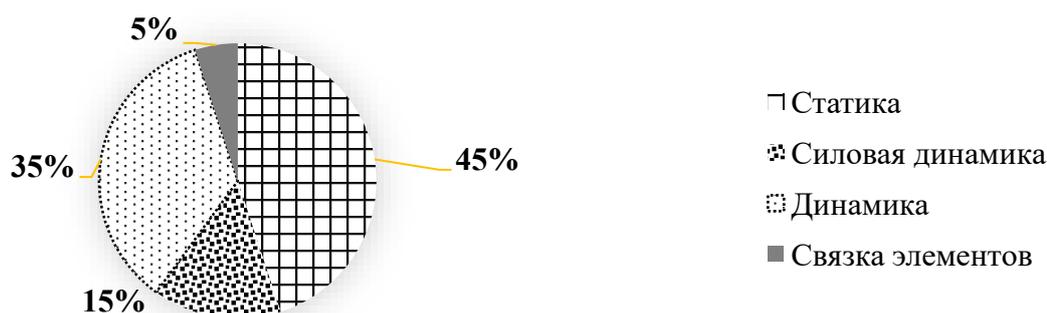


Рисунок 1 – Процентное соотношение приоритетных компонентов соревновательных программ в дисциплине воркаута «фристайл» (n = 10)

Так 45% опрошенных считает, что основной составляющей соревновательных программ в воркауте должны быть силовые упражнения, так как именно они приносят в упражнение множество вариаций.

На вопрос, о минимальном соотношении статических и динамических элементов для победы в соревнованиях анкетированные дали следующий ответ (Рисунок 2).

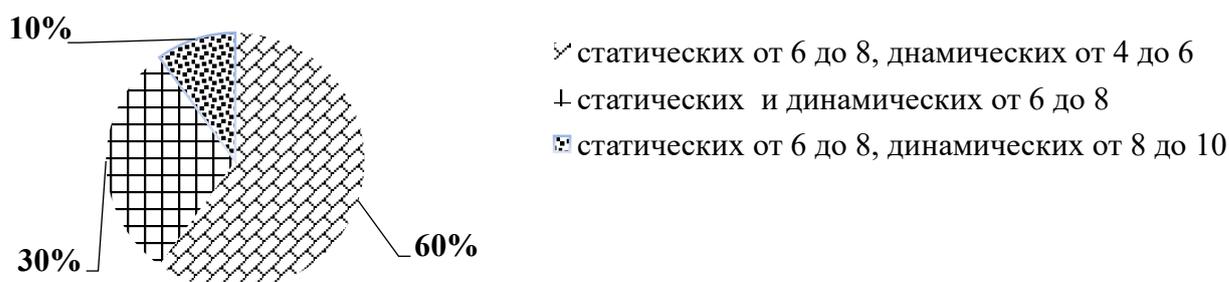


Рисунок 2 – Мнение респондентов о минимальном количестве статических и динамических элементов, необходимых для победы в дисциплине воркаута «фристайл» (n = 10)

Большинство (60%) опрошиваемых считает, что минимальное количество – это 4-6 элементов динамического характера и 6-8 – статического. Причем все элементы силовой динамики тесно взаимосвязаны со статическими элементами.

На рисунке 3 представлено распределение ответов на вопрос, «На какой возраст приходится пик спортивной карьеры?».

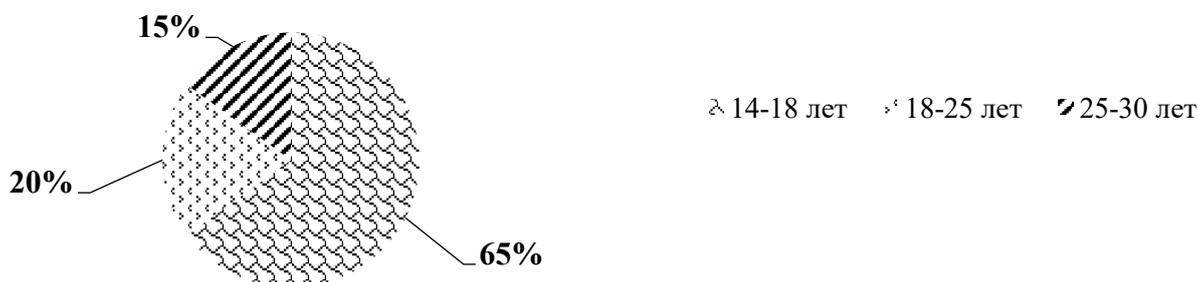


Рисунок 3 – Мнение респондентов о пике возраста спортивной карьеры в дисциплине воркаута «фристайл» (n = 10)

65% респондентов считают, что пик спортивных результатов у мужчин приходится на 18-25 лет, что можно объяснить сенситивным периодом прироста показателей силы.

Таким образом, содержание соревновательных программ мужчин в дисциплине воркаута «фристайл» представлено следующими группами элементов – это статика, динамика, силовая динамика, связки элементов.

#### Список литературы:

1. Райх, В.В. Соревновательная практика воркаута на современном этапе его развития / В.В. Райх // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2015. – № 1-1. – С. 10-17.

2. Рачковская, О.В. Воркаут: проблемы и перспективы / О.В. Рачковская // XXV Страховские чтения: Материалы Всероссийской научной конференции в рамках Международного научного симпозиума, посвященного 100-летию гуманитарного образования в СГУ, Саратов, 02-03 ноября 2017 года / Под редакцией М.С. Ткачевой. – Саратов: Издательство «Перо», 2017. – С. 228-232.

3. Чернов, Н.С. Воркаут как вид неформального спорта / Н.С. Чернов, О.А. Вольф // IX Машеровские чтения: Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2015. – С. 129-131.

4. Правила соревнований по воркауту [Электронный ресурс] Режим доступа: [sites.google.com/site/workoutfitnessru/home/stati](https://sites.google.com/site/workoutfitnessru/home/stati).

**Аннотация.** В статье представлен анализ возрастных категорий и ограничений в танцевальном спорте. Особое внимание уделено возрастной периодизации, которая влияет на этапное развитие у детей физических качеств, формирование техники и морально-этических норм.

**Ключевые слова:** категория, спортсмен, возрастная группа, классификация, ограничения.

В настоящее время в танцевальном спорте существуют возрастные ограничения по возрасту. Это обусловлено физиологическим и психическим развитием спортсменов. В связи с этим важно воспитывать и обучать танцоров-спортсменов, учитывая возрастные категории вида спорта [1, 4].

Танцевальная пара, состоящая из партнеров мужского и женского пола может выступать в возрастных категориях, указанных в таблице 1.

Таблица 1 – Возрастные категории танцевальных пар

Возрастная группа	Возраст спортсменов
Мужчины и женщины	19 лет и старше
Юниоры и юниорки (17-25 лет)	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24 и 25 лет
Юниоры и юниорки (16-20 лет)	16, 17, 18, 19 и 20 лет
Юниоры и юниорки (16-18 лет)	16, 17 и 18 лет
Юноши и девушки (14-15 лет)	14, 15 лет
Юноши и девушки (12-13 лет)	12, 13 лет
Мальчики и девочки (10-11 лет)	10, 11 лет
Мальчики и девочки (7-9 лет)	7, 8, 9 лет

Согласно Правилам вида спорта (2023), в танцевальном спорте допускается выступление спортсмена не в своей возрастной категории, если он моложе не более чем на 2 года. Возраст пары определяется по году рождения старшего из партнеров, также в правилах отмечено, что выступление в младшей категории не допускается. На соревнованиях допускаются объединения возрастных категорий, таких как: мальчики и девочки 7-9 лет и 10-11 лет, юноши и девушки 12-13 лет и 14-15 лет, юниоры и юниорки 16-18 лет и мужчины и женщины 19 лет и старше [2, 3, 5].

Следует учесть, что при соблюдении возрастных ограничений существует разница в спортивных дисциплинах. Поэтому, в возрастной категории «мальчики и девочки 7-9 лет» исполняют на соревнованиях 6 танцев, «мальчики и девочки 10-11 лет» исполняют 8 танцев, а в категории «юноши и девушки 12-13 лет» спортсмены исполняют 10 танцев на соревнованиях. Также допустимые классы мастерства присваиваются с учетом возрастной группы, описание классификационных уровней представлено в таблице 2.

Таблица – Допустимые классы мастерства для каждой возрастной группы

Возрастная группа	Допустимые классы
Мужчины и женщины	«Е», «D», «C», «B», «A», «S», «M»
Юниоры и юниорки (17-25 лет)	«Е», «D», «C», «B», «A», «S», «M»
Юниоры и юниорки (16-20 лет)	«Е», «D», «C», «B», «A», «S», «M»
Юниоры и юниорки (16-18 лет)	«Е», «D», «C», «B», «A», «S»
Юноши и девушки (14-15 лет)	«Е», «D», «C», «B», «A»
Юноши и девушки (12-13 лет)	«H», «E», «D», «C», «B»
Мальчики и девочки (10-11 лет)	«H», «E», «D»
Мальчики и девочки (7-9 лет)	«H», «E», «D»

Соревнования по классам мастерства проводятся в соответствующих возрастных группах и спортивных дисциплинах согласно Правил вида спорта «танцевальный спорт».

Таким образом, сущность вышеизложенного сводится к тому, что в танцевальном спорте присутствуют возрастные ограничения, которые поэтапно отражают обучение и совершенствование мастерства танцоров, а также объективно оценивать их на соревнованиях.

#### **Список литературы:**

1. Жигайлова, Л.В. Способы формирования интереса к занятиям танцевальным спортом у детей начального этапа подготовки // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы: международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 636-639.

2. Зуева, И.А. Спортивные балльные танцы: учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 12 с.

3. Критерии оценки соревновательных программ в танцевальном спорте / Н.С. Панина, С.Э. Псеуш, А.И. Иванова, Ф.Ю. Жигайлов // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 25 октября 2024 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 198-202.

4. Панина, Н.С. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста средствами танцевального спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 31 октября – 01 марта 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 979-983.

5. Пастухов, А.А. Особенности латиноамериканской программы в танцевальном спорте для спортсменов 14-15 лет // Молодежный исследовательский потенциал: Сборник статей III Международного научно-исследовательского конкурса, Петрозаводск, 29 марта 2021 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2021. – С. 27-33. –

## ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНЫМ КОСТЮМАМ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Псеуш С.Э., Иванова А.И.

Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

*Аннотация.* В статье представлен анализ требований к спортивным костюмам в танцевальном спорте с учетом возрастной группы занимающихся и их пола. Спортивный костюм танцора включает несколько компонентов, которые определяются программой танца, а также образом и стилем каждой танцевальной пары.

*Ключевые слова:* костюм, танцевальный спорт, самопрезентация, стиль, образ, морально-этическая подготовка.

Современный танцевальный спорт формирует и развивает в спортсменах не только физические качества, но и чувство стиля, самопрезентации и этики с помощью представления о правилах морали и нравственных ценностей через образ и стиль одежды на соревнованиях, учитывая возрастную группу. Именно поэтому стоит обращать внимание не только на техническую и физическую подготовку спортсменов, но и на морально-этическую подготовку, которая играет немаловажную роль в жизни танцора-спортсмена [1, 3, 4]. В связи с этим, аналогичным способом нужно профессионально подходить к вопросу формирования мировоззрения на разных этапах обучения через призму требований к спортивным костюмам Правил вида спорта «танцевальный спорт» (2024) [5].

Согласно требованиям к спортивным костюмам в танцевальном спорте в возрастных группах присутствует различия в описании внешнего вида для мужского и женского полов. Костюм включает: собственно, костюм отделки костюма, аксессуары, обувь, украшения, макияж и прическа.

Наиболее важным представляется в своде правил ограничения по возрастам. Так, девочки до 12 лет должны соответствовать своему возрасту. Это выражается в классических платьях, в прическах, естественной красоте, которая не нарушается косметикой и яркими украшениями – серьгами, браслетами, блестками. Мальчики в свое время выглядят элегантно в классических черных брюках и белой рубашке. Юные спортсмены могут на начальном этапе своей карьеры формировать свой стиль и вкус, смотря на старших спортсменов. Туфли соответствуют анатомическому строению стопы, разрешены с самым оптимальным размером каблуков – мальчики 2,5 сантиметра, девочки 3,5 сантиметра [2]. В данном возрасте можно выбрать платье, в котором девочка будет чувствовать себя уверенно, а также классический фасон и любой цвет ткани, который также позволяет самовыразиться.

В возрасте 12-13 лет юноши и девушки начинают ощущать себя в танце более уверенно, показывая эмоции, которые они начинают проживать в подростковом возрасте. Меняется их мировоззрение и ощущение в обществе. Юноши передеваются в жилеты в европейской программе, а в латиноамериканской программе есть выбор фасона рубашки, брюки также начинают отличаться по стилю. Девушки начинают задумываться над своим образом, придумывают разные фасоны платьев. В европейской программе платья становятся длинными, как на балах, придавая шарма элегантных дам. В латиноамериканской программе юбки в платьях могут быть и короткими, и удлиненными, пушистыми, объемными или строгими. Добавляются украшения к костюмам: бахрома, бусины, перья, кружева. Прически становятся более сложными, серьги и браслеты придают более женственный вид. У девушек туфли начинают отличаться по программам: классический закрытый носок в европейской программе, в латиноамериканской программе – открытый носок с высотой каблука не выше 5 сантиметров. Формируется характер спортсменов, который самовыражается в их самопрезентации в обществе.

Юноши и девушки 14-15 лет, а также юниоры и юниорки 16-18 лет, мужчины и женщины 19 лет и старше имеют разнообразные средства проявления себя, как личности на паркете. К костюмам добавляются стразы, платья могут быть самыми разнообразными.

Прически, макияж, украшения, автозагар дают безграничный полет фантазий и самовыражения на турнирах. Допускаются различные прически и стрижки, что помогает дополнить образ. У юношей и мужчин появляется возможность формировать совместный образ пары через костюмы. У девушек и женщин высота каблуков без ограничений. Каждая пара формирует свой образ не только через танец, но и через костюмы.

Следует учесть, что с помощью танцевальной одежды на турнирах и в учебно-тренировочном процессе спортсмен может самовыражаться. Умение преподнести себя развивается на протяжении всей танцевальной карьеры, меняется танец и ощущения себя в нем. Появляются эмоции, прожитые в жизни: дружба, любовь, грусть, злость, разочарование. У каждой пары своя история, которую они хотят донести зрителю, их образы позволяют собрать картинку воедино. Меняя атрибуты, спортсмены могут попробовать себя в различных ролях, и понять, в каком образе ощущают себя увереннее, а также менять представление о себе. Презентуя себя в танцевальном мире, танцоры переносят это и в повседневную жизнь. Всегда аккуратно уложенные волосы, одежда подобрана под ситуацию, уверенность в себе, проявляющаяся в ровной осанке и уверенном шаге.

Таким образом, в соревновательном процессе танцоры не только учатся технически правильно выполнять движения, но и развивают в себе чувство стиля, который позволяет им самовыражаться не только на паркете, но и в повседневной жизни, формируя морально-этические представления в жизни.

#### **Список литературы:**

1. Балаева, В.С. О некоторых особенностях танцевального спорта / В.С. Балаева, Н.В. Богдан // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: Материалы XI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 100-летию Минспорта России и 10-летию науки и технологий в России, Челябинск, 21 апреля 2023 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2023. – С. 356-357.

2. Данилович, В.С. Требования, предъявляемые к обуви для балльных спортивных танцев / В.С. Данилович, О.В. Синева // Фундаментальные и прикладные научные исследования в области инклюзивного дизайна и технологий: опыт, практика и перспективы: Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Москва, 24-26 марта 2021 года. – Часть 2. – М.: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», 2021. – С. 104-107.

3. Жигайлова, Л.В. Способы формирования интереса к занятиям танцевальным спортом у детей начального этапа подготовки / Л.В. Жигайлова, А.И. Иванова, П.Ю. Жигайлов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы: международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 636-639.

4. Иванов, В.Д. Танцевальный спорт как вид спорта / В.Д. Иванов, Ю. Д. Пирожкова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2021. – Т. 2, № 4. – С. 27-36.

5. Правила вида спорта «Танцевальный спорт» (утверждены приказом Минспорта Российской Федерации от 30 ноября 2023 г. № 900)

## ФИГУРЫ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЕ

Псеуш С.Э., Иванова А.И.

Научный руководитель профессор И.В. Тихонова

***Аннотация.** В статье представлен анализ фигур танцевального спорта и их использование в европейской программе в зависимости от возрастной и квалификационной группы. Особое внимание в танце уделяется составлению вариации и комбинации фигур в зависимости от уровня спортивного мастерства пары.*

***Ключевые слова:** фигуры, класс мастерства, танцевальный спорт, европейская программа, спортсмены.*

Современный танцевальный спорт формирует и развивает в спортсменах умения, навыки исполнения фигур параллельно с развитием уровня спортивного мастерства. Именно поэтому стоит обращать внимание на освоение танцевальной программы спортсменами в процессе учебно-тренировочных занятий [2].

Европейская программа отличается от латиноамериканской программы положением тел в пространстве между партнером и партнершей. При этом контакт между партнерами осуществляется за счет рук и телом от грудной клетки до коленного сустава [1].

Согласно Правилам вида спорта «танцевальный спорт» (2024) перечень базовых фигур в европейской программе формируется в зависимости от уровня спортивного мастерства танцевальной пары. Классы мастерства делятся на: «Н», «Е», «D», «С», «В», «А», «S», «М». В связи с разделением пар на уровни мастерства, фигуры изучаются с ограничениями до получения класса «В», после список фигур ограничивается только по возрастным группам.

Наиболее важным представляется в своде правил ограничения по уровню мастерства. Так, спортсмены массовых разрядов исполняют медленный вальс и квикстеп. При достижении уровня «Е» добавляется танец – венский вальс, в категории «D» – танго, в классе мастерства «С» – медленный фокстрот [4, 5].

В возрастной категории «Дети-I» при выступлении на соревнованиях в открытом классе используются фигуры класса «D», в категории «Дети-II» – фигуры класса «С», в остальных категориях можно использовать различные фигуры, которые занесены в список исключений. Также на соревнованиях уровень мастерства пары определяет степень сложности исполнения фигур, таким образом мальчики и девочки возраста 7-9 лет исполняют фигуры не выше уровня II степени сложности, дети 10-11 лет могут исполнять танцевальные движения и соединения в вариациях не выше III степени сложности. Под степенью сложности понимается определенный уровень техники исполнения фигур в возрастных категориях [3].

Пример перечня разрешенных фигур в танцевальном спорте в европейской программе «Медленный вальс» класса мастерства «Е» описан в таблице.

Таблица – Перечень фигур в европейской программе «Медленный вальс»

№ п/п	Английское название	Русское название
1.	RF Closed Change (Natural to Reverse)	Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый)
2.	LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый)
3.	Natural Turn	Правый поворот
4.	Reverse Turn	Левый поворот
5.	Whisk	Виск
6.	Chasse from PP	Шассе из ПП
7.	Natural Spin Turn	Правый спин поворот

№ п/п	Английское название	Русское название
8.	Natural Turn with Hesitation (Hesitation Change)	Правый поворот с хэзитэйшн (Перемена хэзитэйшн)
9.	Reverse Corte	Левое кортэ
10.	Back Whisk	Виск назад
11.	Outside Change	Наружная перемена
12.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
13.	Weave in Waltz Time (Basic Weave)	Плетение в ритме вальса (Основное плетение)
14.	Weave (Weave from PP)	Плетение (Плетение из ПП)
15.	Backward Lock Step (Back Lock) (Man and Lady)	Лок степ назад (Лок назад) (мужчина и дама)
16.	Forward Lock Step (Forward Lock) (Man and Lady)	Лок степ вперед (Лок вперед) (мужчина и дама)

Таким образом, сущность вышеизложенного сводится к тому, что в танцевальном спорте присутствуют ограничения в исполнении танцевальных фигур в зависимости от уровня мастерства пар, возрастных особенностей и технической оснащённости спортсменов, что позволяет поэтапно формировать у танцоров умения и навыки танцевального спорта.

#### **Список литературы:**

1. Борисенкова, Е.С. Развитие индивидуальной стилистики исполнения конкурсных вариаций квалифицированными танцорами-спортсменами / Е.С. Борисенкова, А.Г. Савицкая // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. – 2024. – № 2 (80). – С. 82-93.
2. Завьялов, Е.В. Конкурсная хореография как отражение индивидуального художественного стиля пары в европейской программе / Е.В. Завьялов // Танец в диалоге культур и традиций: Материалы XIV Межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 21 февраля 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов, 2024. – С. 95-99.
3. Критерии оценки соревновательных программ в танцевальном спорте / Н.С. Панина, С.Э. Псеуш, А.И. Иванова, Ф.Ю. Жигайлов // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 25 октября 2024 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 198-202.
4. Правила вида спорта «Танцевальный спорт» (утверждены приказом Минспорта Российской Федерации от 30 ноября 2023 г. № 900). – М.: ЦЕНТРАГ, 2024. – 128 с.
5. Прописнова, Е.П. Разработка методики обучения сложнокоординационным двигательным действиям в танцевальном спорте на различных этапах подготовки / Е.П. Прописнова, Д.И. Дегтярева, М.А. Терехова. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2020. – 180 с.

## ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Рудницкая Ю.А.

Научный руководитель доцент Ронь И.Н.

***Аннотация.** В данном материале рассматриваются основы совершенствования психологической подготовленности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в танцевальном спорте. Работа посвящена ключевым аспектам формирования психологической устойчивости у танцоров и методам улучшения их навыков саморегуляции для достижения высоких результатов на соревнованиях разного ранга.*

***Ключевые слова:** танцевальный спорт, этап совершенствования спортивного мастерства, психологическая подготовленность, психологическое развитие, учебно-тренировочный процесс.*

Психологическая подготовленность является одним из основных компонентов успеха в танцевальном спорте, особенно на этапе совершенствования спортивного мастерства. Цель психологической подготовки состоит в том, чтобы обеспечить как танцевальной паре в целом, так и каждому спортсмену в отдельности способность эффективно справляться с эмоциональными и интеллектуальными нагрузками, характерными для высокого уровня соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства особое внимание уделяется развитию таких качеств, как концентрация, уверенность в себе, мотивация и умение управлять стрессом. Тренеры внедряют специальные психологические техники и методы, которые помогают спортсменам улучшить психологическую выносливость и эмоциональную стабильность [1]. Одним из ключевых элементов психологической подготовки является развитие навыков визуализации. Эта техника позволяет танцорам мысленно репетировать выступления, оттачивая каждое движение и ощущая эмоциональное состояние победителя. Визуализация способствует повышению уверенности в своих силах и снижению уровня тревожности перед соревнованиями [3].

Кроме того, важным компонентом является обучение методам управления стрессом. Технологии релаксации, такие как дыхательные упражнения и медитация, помогают спортсменам справляться с напряжением и сохранять спокойствие в критических ситуациях. Это особенно важно во время соревнований, когда высокий уровень давления может негативно повлиять на выполнение технических элементов.

Мотивация играет существенную роль в процессе совершенствования спортивного мастерства у танцоров разного уровня подготовки. Тренеры работают над формированием внутренней мотивации у танцоров, поощряя самостоятельность и личную ответственность за результаты. Постановка конкретных и достижимых целей способствует сохранению интереса к тренировкам и стремлению к постоянному росту. Коммуникация между тренером и спортсменом также является важным аспектом психологической подготовки. Открытый и доверительный диалог помогает выявлять психологические трудности и совместно находить пути их преодоления. Эмоциональная поддержка со стороны тренера повышает самооценку спортсмена и улучшает качество обучения [4].

Интеграция психологических упражнений в повседневный тренировочный процесс позволяет танцорам развивать навыки психологической устойчивости в контексте специфических требований танцевального спорта. Такой подход обеспечивает более эффективное применение приобретенных качеств в соревновательной практике [5].

Регулярность и системность являются ключевыми принципами при совершенствовании психологической подготовленности. Постепенное введение новых техник и постоянное их совершенствование позволяют достигать устойчивого прогресса. Мониторинг психологического состояния спортсменов, специализирующихся в дисциплинах европейская и

латиноамериканская программы вида спорта танцевальный спорт и, особенно в двоеборье, своевременное внесение корректировок в тренировочный план способствуют сохранению их эмоционального здоровья [2].

Важным аспектом является создание положительной атмосферы на тренировках. Доброжелательная обстановка стимулирует творческое выражение и инициирует более глубокое погружение в процесс обучения. Коллективная работа и поддержка со стороны команды усиливают чувство принадлежности и повышают общий моральный дух. Использование современных технологий, а также регулярное психологическое тестирование, помогает спортсменам и тренерам оценивать уровень психологической подготовленности танцевальных пар. Это способствует более осознанному подходу к развитию навыков саморегуляции и позволяет корректировать выбранные стратегии подготовки танцевальных пар к соревнованиям разного ранга.

Таким образом, совершенствование психологической подготовленности на этапе совершенствования спортивного мастерства в танцевальном спорте является многогранным процессом, требующим комплексного подхода. Сочетание психологических методов, эмоциональной поддержки и индивидуализации тренировок способствует формированию высококвалифицированных спортсменов, готовых к успешным выступлениям на соревнованиях.

#### **Список литературы:**

1. Берсенева Т.П., Пальчиковская П.Д. Танцевальный спорт: дефиниция и сущностные признаки // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. № 12. С. 70–77.
2. Иванова И. Современные танцы и здоровье // РГАФК. Материалы VI Российской научно-методической конференции по проблемам развития спортивных танцев. Москва, 2002. С. 28–30.
3. Karpanina E.N., Gura A.Yu., Ron I.N. RATIONALE OF THE SYSTEM APPROACH TO EDUCATION OF FUTURE SPECIALISTS IN THE UNIVERSITY. Astra Salvensis. 2018. – Т. 6. N S1. С. 763-765.
4. Министерство спорта Российской Федерации. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт». URL: [https://storage.minsport.gov.ru/cms/uploads/cms/tanczevalnyj\\_sport\\_cddd561270.pdf](https://storage.minsport.gov.ru/cms/uploads/cms/tanczevalnyj_sport_cddd561270.pdf) (дата обращения 13.11.2024)
5. Ронь, И.Н. Значение двигательных способностей для занятий танцевальным спортом/И.Н. Ронь, И.С Колотов, И.И Звольский – Интеграция науки и общества в современных социально-экономических условиях. – М.: «Перо», 2020. – С. 21 – 25.

***Аннотация.** В статье по анализу научно-методической литературы рассмотрены основные виды тренажеров и упражнения направленные на развитие силы в спортивной гимнастике.*

***Ключевые слова:** тренажеры, сила, спортивная гимнастика, выносливость, физические качества.*

Современным этапом развития спортивной гимнастики, является увеличение сложности произвольных программ и достижение спортивного мастерства молодыми гимнастами. Все это привело к повышению требований к показателям физической подготовленности, развитию основного двигательного качества – силы [1, 2].

Сила – одно из наиболее важных двигательных качеств гимнаста. Сила мышц зависит от анатомической структуры мышечной ткани. При развитии силы используют разнообразные методы. Эффективными являются упражнения на тренажерах [3].

Силовые элементы представлены на всех видах гимнастического многоборья [5, 7].

Процесс тренировки силы надо рассматривать как совершенствование координационных механизмов. Целенаправленная тренировка способствует формированию координации и различных двигательных центров. Двигательные центры действуют согласованно и синхронно. В начале тренировки отмечается увеличение силы без мышечной массы [7].

Распознают выносливость, максимальную и скоростную силу. От величины поперечного сечения мышц зависит максимальная сила. Она развивается за счет повторения упражнения с максимальным усилием.

Скорость, с которой выполняется силовое упражнение, определяет скоростную силу. Для этого необходимо наращивать скорость и прибавлять нагрузку.

Силовая выносливость фиксирует число повторов упражнения до усталости. Заключается в повторении упражнения до максимальной усталости мышц.

Сила классифицирует специальное состояние мышечной системы. Оно обеспечивает двигательную, обменную и корсетную функции [6].

Формирование мышц неравномерно. Оно зависит от возрастных и индивидуальных показателей. Не стоит ускорять его у детей 7-11 лет. В 12-15 лет отмечается значительное увеличение силы. В возрасте 19 лет возникает относительная стабилизация.

Для оценки силовых возможностей существуют два вида показателей. К первому относятся показатели, которые характеризуют абсолютную силу мышц. Второй – дает возможность судить об относительной силе. Выполнение гимнастических упражнений связано с преодолением веса собственного тела. Силовые возможности гимнастов измеряются отношением силы к весу тела.

Различают еще динамическую силу. Ее фундаментом служит статическая сила. Средняя динамическая сила равна половине максимального статического усилия. Величина динамической силы связана с показателями качества быстроты [4].

Очень широк выбор тренажеров различных типов и конструкций. Задача всех тренажеров основана на максимальной имитации нагрузок, возникающих при занятии спортом. Занятия на тренажерах – возможность поддерживать спортивную форму. Профессиональные силовые тренажеры развивают силу некоторых групп мышц спортсмена. Систематические тренировки на данном тренажере позволяют сформировать тело, и избавиться от болей в суставах [3, 4].

Силовые тренажеры предназначены для формирования мышечной массы и максимальной силы. В них в качестве нагрузки используется вес спортсмена. Они эффективны для совершенствования выносливости и силы [1].

Применение силовых тренажеров поможет увеличить мышечную массу: рук, живота, спины и груди. Для этого выполняют разнообразные упражнения (Рисунок) [6].



Рисунок – Разновидности силовых тренажеров

Так же необходимо на учебно-тренировочных занятиях выполнять упражнения на расслабление мышц и на восстановление дыхания. Например: И.П. – О.С. Правая рука вверх – сцепить пальцы рук сзади, поменять положение рук, удерживать 10 с. И.П. – стойка ноги врозь. Сцепить пальцы рук сзади, отвести руки назад, голову поднять вверх, удерживать 10 с [1, 7].

Таким образом, тренажеры необходимо использовать как профессиональным спортсменам, так и новичкам. Пока мышцы не адаптировались к нагрузке, правильнее всего тренировать их на тренажерах. С помощью тренажеров можно повышать показатели мышечных усилий изолированно, то есть сконцентрировать усилие на напряжении конкретной мышцы.

### Список литературы:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физическая культура и спорт, 2021. – 198 с.
2. Жигайлова, Л.В. Тенденции в развитии современных опорных прыжков гимнасток высокой квалификации / Л.В. Жигайлова, О. Ф.Барчо, И.В. Тихонова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 18 февраля 2021 года. – Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2021. – С. 33-34.
3. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсменов: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. 3-е изд. – М.: «Советский спорт», 2019. – 200 с.

4. Курочкина, А. В. Особенности техники отталкивания в прыжках с вращениями / А. В. Курочкина, Л. В. Жигайлова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 33. – С. 142-146.

5. Пащенко, М.М. Технические приспособления, используемые в процессе спортивной подготовки на снарядах женского гимнастического многоборья / М.М. Пащенко, П.Ю. Жигайлов, Л.В. Жигайлова // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 марта 2023 года / Редколлегия: Хашева З.М. [и др.]. Часть 3. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 359-360.

6. Романенко, В.А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие / В.А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2020. – 290 с.

7. Шлемин, А.М. Система подготовки юных гимнастов: методическое пособие для студентов ГЦОЛИФКа / А.М. Шлемин, П.К. Петров. – М.: ГЦОЛИФК, 2019. – 98 с.

## СРЕДСТВА ЭТАПНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНСКИХ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПАР

Серебrenникова А.М.

Научный руководитель доцент Береславская Н.В.

*Аннотация.* В статье представлены разработанные контрольные тестовые задания для проведения этапного контроля технической подготовленности женских акробатических пар высокой квалификации.

**Ключевые слова:** женские пары, акробатика, техническая подготовленность, контроль, средства.

Достижение высоких результатов в современной спортивной акробатике теснейшим образом связано с целым рядом факторов и условий, важнейшими из которых является методика построения и управление системой спортивной подготовки [2]. Одним из звеньев этого процесса является педагогический контроль, с помощью средств которого можно оценить эффективность тренировочной деятельности и прогнозировать спортивные достижения. В основе средств педагогического контроля технической подготовленности [1] высококвалифицированных акробаток – представительниц женских пар должны находиться такие двигательные задания, которые формировались бы с учетом особенностей их соревновательной деятельности и определяющие уровень мастерства спортсменок.

В этой связи для проведения этапного контроля технической подготовленности женских пар нами были предложены контрольные тестовые задания.

### **Контроль техники исполнения балансовых элементов:**

- Из упора углом «вне» в прямых руках «Нижней» – стойка силой (балл)
- Из положения стойки на руках переход «Верхней» в положение «коробочка» в прямых руках «Нижней» (балл)
- Из упора углом «вне» в хвате «узкоручкой» в прямой руке «Нижней» – стойка силой (балл)
- Из стойки ноги врозь правой / левой – опускание «Нижней» в шпагат «Верхняя» стойка на руках в хвате «узкоручкой» (балл)
- Горизонтальный упор «Верхней» в прямых руках «Нижней» (балл)
- Из упора углом вне в хвате «узкоручкой» – стойка силой в ноге «Нижней» в мосте (балл)

### **Контроль техники исполнения динамических упражнений:**

- С согнутых рук «Нижней» – «Верхняя» сальто назад в группировке (4/4) в согнутые руки «Нижней» (балл)
- «Верхняя» двойное сальто назад в группировке в соскок 8/4 с согнутых рук «Нижней» (балл)
- «Верхняя» с «фуса» двойное сальто назад в группировке 8/4 (балл)
- «Верхняя» с «фуса» сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° 4/4 (балл)
- С согнутых рук «Нижней» – «Верхняя» сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° 4/4 (балл)
- «Верхняя» 6/4 сальто вперед согнувшись, накат в стойку на руках (балл)

Таким образом, знание показателей педагогической оценки и квалифицированное их применение, позволит обеспечить последующую коррекцию процесса спортивной подготовки.

### **Список литературы:**

1. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций для студентов 3-4 курса / Н.Н. Пиллюк, Г.М. Свистун, Л.В. Жигайлова. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2014. – С. 27-30.
2. Техническая подготовка спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в спортивной акробатике / Н.Н. Пиллюк, Л.В. Жигайлова, С.В. Шукшов, В.В. Тронеv // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2018. – № 1. – С. 59-60.

УДК: 796.09

## ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Степанова А.А.

Научный руководитель профессор Пилюк Н.Н.

*Аннотация.* В представленном материале раскрывается вопрос, касающийся основ технической подготовки спортсменов, занимающихся танцевальным спортом на этапе начальной подготовки. В данной работе мы рассматриваем ключевые аспекты формирования технических навыков у юных танцоров.

*Ключевые слова:* танцевальный спорт, этап начальной подготовки, техническая подготовка, координация, баланс.

Техническая подготовка является одним из фундаментальных элементов в обучении спортсменов танцевальному спорту на начальном этапе многолетней спортивной тренировки. Целью технической подготовки является формирование у занимающихся необходимых двигательных навыков, позволяющих выполнять танцевальные элементы с высокой точностью и выразительностью движений.

На начальном этапе обучения особое внимание уделяется, прежде всего, развитию координации движений и чувства ритма. Одновременно юные танцоры осваивают основные позиции, шаги и движения, характерные для различных стилей европейского и латиноамериканского танца. Это создает прочную базу для дальнейшего усложнения техники и освоения более сложных элементов, движений и их сочетаний.

Важным компонентом тренировочного процесса является работа над формированием осанки и позиций тела. Правильная осанка не только создает эстетически привлекательный образ, но и предотвращает возможные травмы. Упражнения, направленные на развитие баланса и гибкости, способствуют развитию мышечного корсета и повышению общей физической подготовки [1].

Учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки должен быть структурирован таким образом, чтобы постепенно увеличивать сложность двигательных действий и упражнений, позволяя занимающимся адаптироваться к новым требованиям. Использование визуальных и аудиальных методов обучения, таких как зеркала и музыкальное сопровождение, повышает эффективность освоения технических навыков [2].

Регулярное повторение и совершенствование движений закрепляет приобретённые навыки и повышает уверенность спортсменов в своих возможностях. Обратная связь, замечания и своевременные подсказки тренера играют ключевую роль в корректировке техники и устранении ошибок [3].

Важным аспектом является изучение основ музыкальной теории и понимание взаимосвязи между движением и музыкой. Это позволяет юным танцорам лучше чувствовать ритм и темп движений, что существенно улучшает качество исполнения.

Систематическое включение тренировочных заданий для улучшения технической подготовленности на этапе начальной подготовки закладывает основу для дальнейших успехов в танцевальном спорте. Интеграция физических упражнений, музыкального образования и методических приемов обучения обеспечивает всестороннее развитие юных спортсменов [4].

Техническая подготовка на этапе начальной подготовки является комплексным процессом, включающим в себя физические, технические и психологические аспекты. Грамотная методика обучения, индивидуальный подход и систематический контроль прогресса позволяют сформировать прочную основу для дальнейшего развития юных спортсменов в танцевальном спорте. Интеграция современных методов обучения и технологий способствует повышению эффективности подготовки и достижению высоких результатов.

### **Список литературы:**

1. Берсенева Т.П., Пальчиковская П.Д. Танцевальный спорт: дефиниция и сущностные признаки // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. № 12. С. 70–77.
2. Вавиленкова А.Ю. Развитие выносливости у спортсменов возраста 15–16 лет в танцевальном спорте на этапе совершенствования спортивного мастерства // Молодые – науке. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых. Москва, 2023. С. 85–90.
3. Горбанева Е.П., Лагутина М.В. Физиологические основы сложнокоординационных видов спорта: учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2012. 76 с.
4. Жигайлова Л.В., Тихонова И.В., Пастухов А.А., Жигайлов П.Ю. Специальная физическая подготовка в танцевальном спорте // Globus. 2020. № 2 (48). С. 35–37.

## ТИПОЛОГИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Тишкунова А.Д.

Научный руководитель доцент Береславская Н.В.

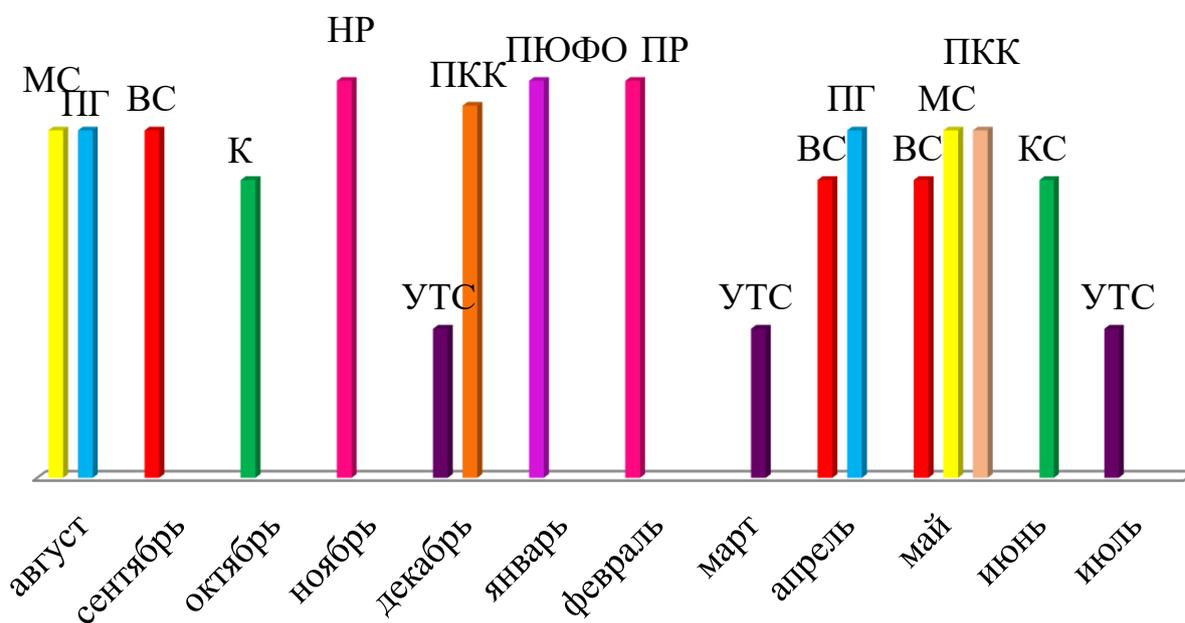
**Аннотация.** В статье представлены типы соревнований в годичном цикле подготовки гимнасток учебно-тренировочного этапа 5 года обучения, их целевые установки в зависимости от текущих задач мезоцикла и последовательность их реализации.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, соревнования, учебно-тренировочный этап, годичный цикл.

В новейших условиях функционирования российского спорта важно сохранить и преумножить достижения отечественной художественной гимнастики, необходимым условием которого является грамотное применение существующих организационно-методических форм, методов и средств подготовки.

Важнейшим элементом системы спортивной подготовки в художественной гимнастике является соревновательная деятельность [2, 4], которая осуществляется в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий [3] и является основной формой контроля подготовленности и незаменимым фактором роста спортивного мастерства.

Календарь соревнований гимнасток, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе 5 года обучения, в годичном цикле подготовки включает подготовительные, отборочные, контрольные и главные старты (Рисунок) [1].



ПГ – Первенство города, ПКТ – Первенство Краснодарского края, ПЮФО – Первенство Южного и Северо-Кавказского федеральных округов, НР - Надежды России, ПР – Первенство России, КС – Краевые соревнования, ВС – Всероссийские соревнования, МС – Международные соревнования

Рисунок 2 – Планирование соревнований в годичном макроцикле квалифицированных гимнасток, специализирующихся в индивидуальном многоборье

Подготовительные соревнования (Первенство города) ориентированы на «опробование» гимнастками новой соревновательной программы и их вработывание в предстоящую деятельность соревновательного мезоцикла. По показанным результатам определяется уровень текущей подготовленности, и намечаются коррекционные мероприятия.

Контрольные соревнования (Всероссийские соревнования) являются проверочными, по результатам которых можно судить о состоянии готовности гимнасток в каждом виде многоборья.

Отборочные соревнования (Первенство Краснодарского Края, Первенство Южного и Северо-Кавказского федеральных округов) проводятся по программе предстоящих главных стартов мезоцикла, по итогам которых комплектуется состав участников главных соревнований. Подготовка к ним весьма ответственна и напряжена, так как достойное на них выступление позволит принять участие в главных стартах макроцикла.

Главные соревнования (Первенство России) завершают рассматриваемый цикл подготовки и дают гимнасткам возможность проявить себя в полной мере и завоевать самые престижные титулы.

Таким образом, в художественной гимнастике на учебно-тренировочном этапе 5 года обучения, самыми ответственными являются отборочные старты, по итогам которых комплектуется региональная сборная команда. При этом, важным моментом в предсоревновательной подготовке гимнасток является грамотно выбранное соотношение средств, представленных соревновательными упражнениями и их тренировочными формами, а также величина выполняемой нагрузки.

#### **Список литературы:**

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2 / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский – М.: Советский спорт, 2014. – С. 174 – 177.
2. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» / Под общей редакцией Р.Н. Терехиной – М.: 2016. – 326 с.
3. «Положение о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по художественной гимнастике на 2024 год номер-код вида спорта: 0520001611Я» (утв. Минспортом России 12.01.2024, Общероссийской общественной организацией «Всероссийская федерация художественной гимнастики») (ред. от 04.09.20324)
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022г. №984)

## КРИТЕРИИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ОТБОРА В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Токарева Д.С.

Научный руководитель доцент Береславская Н.В.

*Аннотация.* В статье представлены разработанные контрольные тестовые задания для проведения специализированного отбора в эстетической гимнастике, учитывающие возрастную динамику развития физических качеств, степень их консервативности и тренируемости.

*Ключевые слова:* эстетическая гимнастика, отбор, специальная физическая подготовленность, тесты.

В настоящее время поиск новых подходов к организации системы многолетней подготовки, обуславливает необходимость поиска объективных критериев, которые бы способствовали повышению эффективности процесса спортивной подготовки [1]. Одним из таких критериев является спортивный отбор и ориентация, которые позволяют решать не только задачи по выявлению перспективных детей, но и определять стратегию и тактику подготовки первоклассных спортсменов [2].

Надежным фундаментом в достижении высшего спортивного мастерства являются параметры специальной физической подготовленности, так как её достаточный или избыточный уровень становится важным фактором перспективного совершенствования [3]. Указанные обстоятельства обуславливают необходимость разработки системы специализированного отбора в эстетической гимнастике по показателям специальной физической подготовленности, должный уровень которой обеспечивается средствами соответствующими соревновательным упражнениям по своей структуре и характеру мышечной динамики. Учитывая вышесказанное, приоритетные в эстетической гимнастике физические качества должны быть главенствующими при определении перспективности спортсменов.

### Тесты для оценки скоростно-силовой подготовленности

Тест 1. ИП – лежа на спине, руки вверх

1 – сед углом, руки вперед

2 – ИП

3 – сед углом ноги в стороны (шпагат), руки вперед книзу

4 – ИП (количество раз за 10с)

Тест 2. ИП – лежа на животе на скамейке продольно, руки вперед – кверху

1 – наклон назад в кольцо двумя, руки вверх

2 – ИП (количество раз за 10с)

Тест 3. ИП – стойка на левом колене

1 – выпрямляясь, прыжок касаясь

2 – ИП

тоже с другой ноги (полусумма количества раз за 10с)

Тест 4. ИП – лежа на спине, ноги вперед

1 – стойка на лопатках

2 – ИП (количество раз)

### Тесты для оценки гибкости

Тест 5. ИП – упор сидя – сзади на пятках

1 – 3 – мост

4 – ИП (см) измерялось расстояние от кистей до пяток

Тест 6. ИП – лежа на животе

1 – 3 – наклон назад с захватом

4 – ИП (см)

- Тест 7. ИП – продольный шпагат (h=30см) (см)  
Тест 8. ИП – скакалка вниз, сложенная в четверо  
1-3 – выкрут  
4 – ИП (см)

#### **Тесты для оценки координационной подготовленности**

Тест 8. Прыжки через скакалку 4 скрестных бега + 4 двойных прыжка (количество раз до первой ошибки).

Тест 9. Прыжки через скакалку скрестная петля с поворотом вправо / влево (количество раз до первой ошибки).

Тест 10. Прыжки через скакалку двойной скрестный вперед / назад (количество раз до первой ошибки).

Тест 11. ИП – равновесие на правой, левая назад, руки в стороны

1 – наклон вперед в высокое равновесие

2 – ИП (количество раз до первой ошибки).

#### **Тест для оценки композиционной выносливости**

Тест 12. Три контрольных прогона соревновательной композиции без пауз для отдыха (кол-во ошибок).

Таким образом, знание современных требований, предъявляемых к спортсменкам в эстетической гимнастике [4], и умение определять обусловленность спортивного результата степенью развитости специальных двигательных качеств является первостепенной задачей мероприятий, проводимых в рамках специализированного отбора.

#### **Список литературы:**

1. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
2. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО» ПРИНТЛЕТО», 2021. Т.2. – С. 651 – 666.
3. Теория и методика избранного вида спорта: Гимнастика: Курс лекций / Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская и др. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – Часть 2. – С. 26 – 27.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика». Министерство спорта Российской Федерации: 2022 – 24с.

## ФАКТОРЫ УСПЕШНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Трофимова К.К.

Научный руководитель доцент Береславская Н.В.

**Аннотация.** В статье представлены результаты анкетирования, которые позволяют определить основные направления бросковой подготовки на этапе начальной специализации в художественной гимнастике.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, этап начальной специализации, броски, факторы, успешность.

Современные соревновательные программы в художественной гимнастике насыщены бросковыми элементами, многие из которых выполняются с частичной потерей визуального контроля предмета и с вращательными движениями под броском [1, 2].

Для определения факторов успешности выполнения бросков на этапе начальной специализации было проведено анкетирование 10 ведущих тренеров Краснодарского края, позволившее установить некоторые критерии их успешности.

Одним из главных факторов успешного владения навыками базовых бросков является достаточный уровень развития основных физических качеств [2, 3], позволяющих гимнастке выполнять движения с необходимой быстротой, силой, амплитудой и продолжительностью (Рисунок 1).

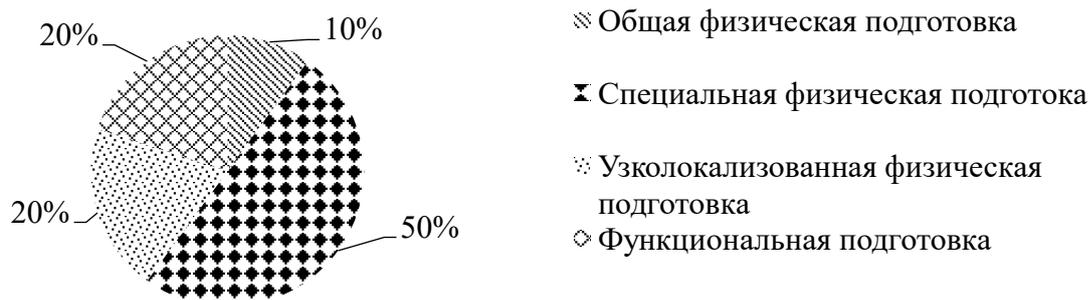


Рисунок 1 – Мнение тренеров о направленности физической подготовки (n = 10)

Техническая подготовленность – это степень освоенности гимнасткой системы движений, обеспечивающих достижение высоких соревновательных результатов [3]. Участвующие в опросе тренеры определили, что её основными компонентами являются: (Рисунок 2).

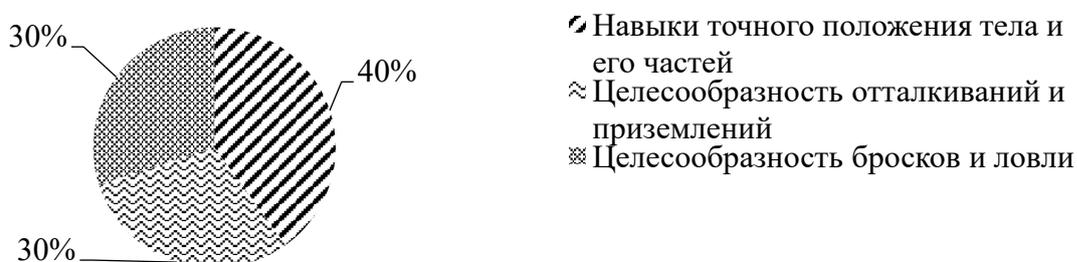


Рисунок 2 – Мнение тренеров о компонентах технической подготовленности в художественной гимнастике (n = 10)

Совершенствование функциональных качеств направлено на выработку возможно более эффективных реакций сенсорно-перцептивной и интеллектуальной адаптации, то есть

способностей исполнителя движений точно оценивать их ход или на этой основе предугадывать дальнейшие события и возможные способы управления ими [3]. Они базируются на потребностях сенсорной и психомоторной сферы гимнастики (Рисунок 3).

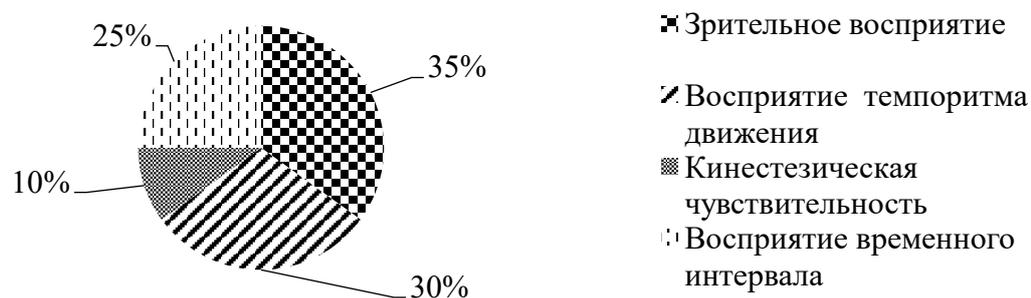


Рисунок 3 – Мнение тренеров о функциональных факторах, влияющих на успешность выполнения бросков (n = 10)

Также результаты анкетирования позволили установить, что 100% тренеров в процессе совершенствования бросков применяют различные виды отягощений или утяжеления предметов.

100% тренеров считают, что специально разработанные методики будут способствовать модификации базовых навыков бросков и более качественному освоению этой группы элементов.

100% тренеров считают обязательным условием успешного обучения своевременное исправление и корректировку ошибок.

Таким образом, проведенным анкетированием тренеров определены факторы, влияющие на успешное выполнение бросков в художественной гимнастике, основными из которых являются физические, технические и функциональные кондиции спортсменок.

#### Список литературы:

1. Агостини, Б. Надежность выполнения бросковых элементов без визуального контроля в художественной гимнастике / Б. Агостини, Л.А. Новикова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 5. – С. 45-46.
2. Архипова, Ю.А. Базовая подготовка юных спортсменок в упражнениях с предметами: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – СПб., 1998. – 24 с.
3. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций для студентов 3-4 курса / Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская и др. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – Часть 2. – С. 26 – 41.

**Аннотация.** В статье представлены результаты проведенного анализа содержания соревновательных упражнений с обручем высококвалифицированных гимнасток – финалисток игр БРИКС. Полученные усредненные данные могут использоваться при составлении перспективных соревновательных программ квалифицированных гимнасток.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, идеомоторная тренировка, закономерности, представления, техническая подготовка, начальный этап.

Совершенство соревновательной программы современной художественной гимнастики определяется содержанием и формой представления обязательных групп элементов Трудности тела (DB) и Трудности предмета (DA) [1, 3]. Согласно правилам вида спорта, элементы должны соединяться в композиции, а целесообразность перемещений способствовать её выигрышной презентации [2].

Обруч в художественной гимнастике – один из самых изящных предметов, работа которым добавляет красоту и элегантность программе, подчеркивая выразительность и грацию, и дает возможность гимнастке выполнить наибольшее количество трудностей.

Для определения современного содержания соревновательного упражнения с обручем, был проведен анализ выступлений высококвалифицированных гимнасток – финалисток игр БРИКС [4].

Установлено, процентное содержание элементов, которые были выполнены в соревновательных программах с обручем финалисток Игр БРИКС, относящихся к группе Трудность предмета (DA) (Рисунок 1).



Рисунок 1 – Процентное соотношение Трудности предмета в упражнении с обручем (n = 7)

Анализируя полученные данные (Рисунок 1), установлено, что в упражнении с обручем высококвалифицированных гимнасток выполнено 11,4 перекатов, что составляет 38,62% и 10,4 мастерства (35,86%). Это объясняется их высокой стоимостью, повышающей оценку бригады судей Трудности.

Полученное процентное соотношение элементов, относящихся к группе Трудность тела (DB) (Рисунок 2), позволяет констатировать, что наибольшую популярность набирают риски (28,77%), так как за счет удваивания их стоимости повышается оценка трудности, и их количество не регламентировано правилами.

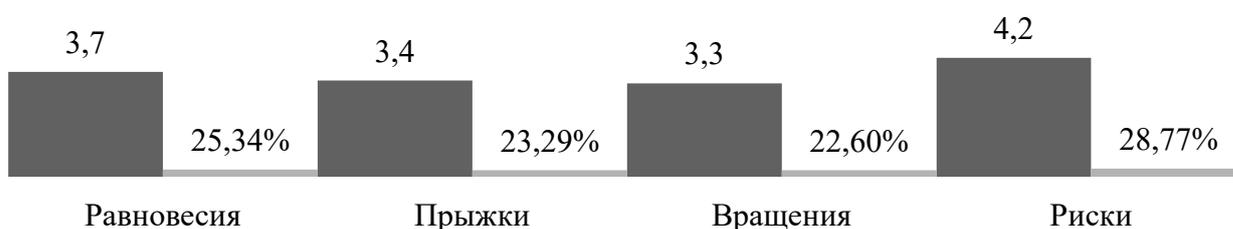


Рисунок 2 – Процентное соотношение Трудности тела в упражнении с обручем (n = 7)

Задача дальнейшего исследования заключалась в определении соотношения компонентов Трудности тела и Трудности предмета в соревновательных программах гимнасток – участниц финала Игр БРИКС (Рисунок 3).



Рисунок 3 – Процентное соотношение Трудности предмета и Трудности тела в упражнении с обручем (n = 7)

Установлено, что в соревновательных программах гимнасток высокой квалификации наибольший процент (67%) приходится на группу элементов Трудность предмета. На наш взгляд это связано с тем, что элементы Трудности предмета выполняются одиночно или связками, состоящих из нескольких ДА, а также в танцевальных дорожках, на элементах трудности тела, и согласно правилам вида спорта «художественная гимнастика», их количество неограниченно.

Таким образом, проанализировав композиции высококвалифицированных гимнасток, определены оригинальные и выигрышные решения, которые можно использовать при составлении перспективных программ.

#### **Список литературы:**

1. Анализ результатов спортсменок художественной гимнастики на играх XXXII Олимпиады в Токио / Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, О.А. Двейрина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 311-316.
2. Правила вида спорта «художественная гимнастика»: утв. приказом Минспорта России от 21.12.2023 № 1048. – М., 2024. – 599 с.
3. Симонян, Н.А. Содержание соревновательных упражнений с обручем гимнасток на этапе высшего спортивного мастерства / Н.А. Симонян // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции. – Краснодар, 2023. – С. 369-370.
4. Спортивные игры стран БРИКС [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bricskazan2024.games/ru?ysclid=m3q2z2uddp432436980>.

***Аннотация.** В настоящей статье рассматривается роль физической подготовки на различных этапах в эстетической гимнастике, занимающая приоритетное место в учебно-тренировочном процессе спортсменок.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, эстетическая гимнастика, этап спортивной подготовки, гимнастка, учебно-тренировочное занятие.*

Эстетическая гимнастика – вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Заниматься этим видом спорта могут все желающие, за исключением детей с медицинскими противопоказаниями. Девочки начинают заниматься эстетической гимнастикой с 3 лет, начиная со спортивно-оздоровительного этапа [1]. На этап начальной подготовки юные спортсменки зачисляются с 6 лет.

В состав команды по эстетической гимнастике входит от 6 до 14 спортсменок. Гимнастки выступают под музыкальное сопровождение, которое должно соответствовать их возрасту и уровню спортивной подготовленности. Продолжительность соревновательной композиции девочек варьируется от 2,0 до 2,30 минут.

Эстетическая гимнастика характеризуется командной работой, где гимнастки должны взаимодействовать как единое целое, выполняя каждое движение синхронно.

В соревновательные композиции в эстетической гимнастике включаются различные элементы: волны, изгибы, наклоны, взмахи, скручивания, сжатия, расслабления и т.д. Для эффективного выполнения этих элементов необходимо развивать физические качества и двигательные способности спортсменок.

При формировании физических качеств большое значение имеют врожденные и средовые факторы. К средовым факторам относятся: социально-бытовые условия жизни, климатические и географические условия, материально-техническое обеспечение мест занятий и т.д., а к наследственным факторам – анатомические, физиологические, психологические особенности и свойства организма спортсмена.

Однако следует отметить, что решающую роль в развитии физических качеств играет двигательная активность человека.

По мнению А.И. Ивановой (2023): «... эстетическая гимнастика, как вид двигательной активности занимающихся, способствует развитию равновесия, пластичности, способности регулировать мышечный тонус, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук» [2].

От спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой, требуется повышенное проявление гибкости, быстроты, силы и ловкости, а также способности выполнять движения без видимых усилий [4].

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 г. № 1037:

– на этапе начальной подготовки (до года) на общую физическую подготовку отводится от 68 до 71% времени учебно-тренировочного занятия, на специальную физическую подготовку – от 13 до 16%;

– на этапе начальной подготовки (свыше года) на общую физическую подготовку (далее – ОФП) отводится от 28 до 31% времени учебно-тренировочного занятия, на специальную физическую подготовку (далее – СФП) – от 18 до 21%;

– на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет – на ОФП выделяется от 23 до 26% времени учебно-тренировочного занятия, на СФП – от 28 до 31%;

– на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет – на ОФП – от 18 до 21%, на СФП – от 28 до 31%;

– на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства спортсменки уделяют ОФП и СФП от 40 до 46% времени занятия [3].

Следует отметить, что на техническую подготовку гимнасток отводится от 9-12% времени учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки до 32-36% времени на учебно-тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Таким образом, можно сделать заключение, что общая и специальная физическая подготовка занимают от 40% до 87% времени учебно-тренировочного занятия в зависимости от соответствующего этапа спортивной подготовки. Данные показатели свидетельствуют о приоритетном значении физических качеств и двигательных способностей гимнасток в учебно-тренировочном процессе.

#### **Список литературы:**

1. Береславская, Н.В. К вопросу контроля специальной физической подготовленности гимнасток на этапе начальной специализации / Н.В. Береславская // Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы IXX Всероссийской научно-практической конференции, Кемерово, 09–10 июня 2022 года. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2022. – С. 229-231.

2. Иванова, А.И. Особенности технической подготовки девочек 6-7 лет в эстетической гимнастике / А.И. Иванова // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 марта 2023 года / Редколлегия: Хашева З.М. [и др.]. Том Часть 3. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 329-330.

3. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 г. № 1037: приказ М-ва спорта Рос. Федерации. Министр. 24с.

4. Совершенствование физической подготовленности девочек 7-8 лет, занимающихся эстетической гимнастикой / И.В. Тихонова, Л.В. Жигайлова, О.Ф. Барчо, В.В. Тронев // Фундаментальная и прикладная наука: состояние и тенденции развития: монография. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2022. – С. 151-167.

## ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Цорник А.П., Блинов А.В.

Научный руководитель доцент Ронь И.Н.

***Аннотация.** В данном материале рассматриваются основы тактической подготовки спортсменов, занимающихся танцевальным спортом на учебно-тренировочном этапе. Работа посвящена ключевым аспектам формирования тактического мышления у танцоров и методам совершенствования их способности принимать оптимальные решения в условиях соревновательной деятельности.*

***Ключевые слова:** танцевальный спорт, учебно-тренировочный этап, тактическая подготовка, стратегия, соревновательная деятельность.*

Тактическая подготовка является важнейшим компонентом в развитии спортсменов танцевального спорта на учебно-тренировочном этапе. Цель тактической подготовки состоит в том, чтобы сформировать у танцоров навыки стратегического мышления, позволяющие эффективно планировать и реализовывать свои действия на паркете в соответствии с требованиями соревнований.

На данном этапе особое внимание уделяется изучению правил и критериев судейства, что позволяет спортсменам лучше понимать, какие элементы и композиционные решения будут наиболее эффективными для достижения высоких оценок. Танцоры обучаются анализировать выступления соперников, выявлять их сильные и слабые стороны, а также разрабатывать собственные тактические планы для успешного выступления [2].

Развитие наблюдательности и умения предвидеть действия соперников позволяет танцорам гибко адаптировать свои программы. Тренеры вводят практику участия в условных соревнованиях, где спортсмены учатся быстро реагировать на изменения внешних условий, таких как размер паркета, особенности публики и атмосферу мероприятия [1]. Интеграция элементов импровизации в тренировочный процесс способствует повышению творческого потенциала танцоров. Умение импровизировать не только обогащает технический арсенал спортсменов, но и улучшает их способность принимать нестандартные тактические решения в реальном времени, что является ценным качеством в условиях жесткой конкуренции.

Важным аспектом тактической подготовки является развитие коммуникации и взаимодействия в паре. Умение партнёров согласованно принимать решения и адаптироваться к изменениям в ходе выступления существенно повышает качество исполнения и позволяет эффективно реагировать на непредвиденные ситуации [4].

Анализ и визуализация соревновательных ситуаций помогают танцорам заранее продумывать возможные сценарии выступления. Техники мысленной репетиции позволяют спортсменам укрепить уверенность в своих действиях и улучшить способность быстро ориентироваться на паркете. Этот метод подготовки обеспечивает более глубокое понимание собственных сильных сторон и повышает готовность к непредвиденным поворотам событий во время соревнований [5].

Разработка уникального стиля исполнения служит важным тактическим инструментом для выделения среди соперников. Индивидуальность в подаче танцевальных номеров не только привлекает внимание судей и зрителей, но и затрудняет предсказание действий пары другими участниками. Акцент на развитие собственного почерка в танце усиливает конкурентные преимущества спортсменов и способствует достижению высоких результатов.

Учебно-тренировочный процесс должен включать моделирование соревновательных условий, что способствует приобретению опыта в применении тактических приёмов на практике. Использование видеонализа собственных и чужих выступлений помогает танцорам выявлять ошибки и совершенствовать тактические решения [3].

Психологическая подготовка также играет ключевую роль в формировании тактического мышления. Умение сохранять концентрацию, управлять эмоциями и принимать быстрые решения в стрессовых условиях способствует успешному выполнению тактических задач.

Систематический подход к тактической подготовке включает в себя не только практическую отработку элементов, но и теоретическое обучение. Семинары, лекции и мастер-классы с участием опытных спортсменов и тренеров обогащают знания танцоров и расширяют их тактический арсенал.

Тактическая подготовка на учебно-тренировочном этапе является комплексным процессом, объединяющим технические, психологические и стратегические компоненты. Грамотная организация тренировочного процесса, индивидуальный подход к каждому спортсмену и постоянный анализ результатов способствуют формированию конкурентоспособных танцоров, способных достигать высоких результатов на соревнованиях.

#### **Список литературы:**

1. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирование (морфобиомеханический подход): научно-методическое пособие / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

2. Дворкин, Л.С. Тренировка как многолетний процесс подготовки человека к высшим спортивным достижениям / Л.С. Дворкин, С.В. Новаковский. – Краснодар, 2002. 328 с.

3. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 961: приказ М-ва спорта Рос. Федерации от 09.11.2022 № 961. Министр. 25 с.

4. Остапец, Д.И. Особенности физической подготовки юных спортсменов, специализирующихся в танцевальном спорте / Д.И. Остапец, Е.А. Еремина // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль – март 2017 г., г. Краснодар) Ч.1. – Краснодар, 2017. – С. 249-251.

5. Ронь, И.Н. Значение двигательных способностей для занятий танцевальным спортом / И.Н. Ронь, И.С. Колотов, И.И. Звольский – Интеграция науки и общества в современных социально-экономических условиях. – М.: «Перо», 2020. – С. 21-25.

## СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Чигирев С.А.

Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема скоростно-силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля. С целью повышения уровня развития скоростно-силовых качеств борцов используются различные комплексы специальных физических упражнений в годичном макроцикле.*

***Ключевые слова:** скоростно-силовая подготовка, квалифицированные борцы, греко-римская борьба, учебно-тренировочный процесс.*

Спортивное достижение в греко-римской борьбе характеризуется победой над соперником. Демонстрация своих результатов, выраженных в качественном выполнении сложных двигательных действий, дает борцу высокий шанс на победу.

Технико-тактический арсенал в греко-римской борьбе разнообразный. Основные его действия – это проходы, броски, переводы, скручивания, в которых важную роль играет уровень развития скоростно-силовых качеств. Борец, при выполнении технико-тактического действия, должен иметь развитую взрывную силу, и рационально ее использовать. При этом во время соревновательного поединка оставаться менее утомленным, демонстрируя свои потенциальные возможности, что дает ему преимущество над соперником. Также уровень развития скоростно-силовых качеств влияет на эффективность не только учебно-тренировочного процесса, но и соревновательного [1, 2].

В настоящее время остается актуальным поиск эффективных средств и методов для развития скоростно-силовых качеств, так как использование традиционных методик не всегда является эффективным [3].

Специальные физические упражнения, используемые в скоростно-силовой подготовке квалифицированных борцов греко-римского стиля, должны иметь сходство со структурой движений в спортивной борьбе, чтобы не только развивать физические качества, но и совершенствовать технику и тактику спортсмена.

В греко-римской борьбе скоростно-силовые качества целесообразно развивать с помощью упражнений с отягощением собственным весом в динамическом режиме и упражнений с внешним сопротивлением. Упражнения с отягощениями (гантели) следует повторять 8-10 раз, чередуя с 30-секундным интервалом отдыха. Количество подходов варьируется от 3 до 5 в зависимости от возраста, весовой категории и спортивной квалификации.

В скоростно-силовой подготовке квалифицированных борцов можно использовать следующие методы: метод динамических усилий, повторный метод, метод облегченных условий, метод затрудненных условий, метод круговой тренировки. Прежде чем выбрать какой-либо метод, тренер и спортсмен должны убедиться в соответствующем уровне развития физических качеств борца на данном этапе подготовки.

В процессе подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля была разработана программа, направленная на развитие скоростно-силовых качеств, которая включала специальные комплексы физических упражнений. Эти комплексы использовались в недельном микроцикле в зависимости от этапа подготовки борца.

В начале эксперимента уровень физической нагрузки составлял 10% и постепенно возрос до 20% учебно-тренировочного времени. К концу эксперимента она увеличилась до 35% времени, затрачиваемого на учебно-тренировочное занятие.

Проведенные тестирования общей и специальной физической подготовки по нормативам согласно Федеральному стандарту по виду спорта «спортивная борьба» (2022) в начале и в конце эксперимента свидетельствуют о приросте физических качеств борца греко-римского стиля.

Таким образом, анализ полученных результатов педагогического эксперимента позволяет утверждать, что использование специальных комплексов физических упражнений, способствует повышению уровню развития скоростно-силовых качеств.

#### **Список литературы:**

1. Вариант методики развития скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов / С.Р. Минабутдинов, И.Г. Гибадуллин, З.М. Кузнецова, Р.С. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры. – Т. 17. № 3. – 2022. – С. 51-58.
2. Комплексное развитие гибкости и скоростно-силовых способностей гимнасток 9-10 лет / Л. В. Жигайлова, О. Ф. Барчо, С. И. Зонинштейн, Е. А. Жук // Педагогика & Психология. Теория и практика. – 2018. – № 6 (20). – С. 25-29. – EDN WXJBYS.
3. Панина (Безродная), Н.С., Науменко, Е.А. Средства оценки силовой и скоростно-силовой подготовленности акробатов на этапе специализированной подготовки // Тезисы докладов XXXII Научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 января – 31 февраля 2005 года / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2005. – С. 76-77. – EDN XQMYBF.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Чигирев Д.А.

Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

*Аннотация.* В статье рассматриваются вопросы совершенствования скоростно-силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля. С целью повышения уровня развития скоростно-силовых качеств борцов используются различные средства и методы использования физических упражнений в учебно-тренировочном процессе.

*Ключевые слова:* скоростно-силовые качества, квалифицированные борцы, греко-римская борьба.

Современная спортивная борьба должна отвечать требованиям, предъявляемым МОК к данному виду спорта для продолжения включения его в программу Олимпийских игр. В этой ситуации необходимо постоянно совершенствовать не только технико-тактический арсенал квалифицированных борцов, но и повышать уровень их физической подготовленности [1, 4].

Уровень физической подготовленности очень важен для формирования рациональной структуры двигательного действия на основе актуализации необходимых средств и методов спортивной подготовки. В связи с чем, скоростно-силовая подготовка и техника спортивной борьбы рассматриваются в единстве с другими сторонами подготовки борцов греко-римского стиля [3].

При этом подбор средств и методов скоростно-силовой подготовки требует учета особенностей антропометрических данных борца, уровня развития его физических качеств, функционального состояния, а также специфической направленности их совершенствования в учебно-тренировочном процессе [2, 5].

Н.Г. Озолин (2003) различает следующие методы развития и совершенствования физических качеств у спортсменов: изометрические, концентрические, эксцентрические, изокинетические, плиометрические, переменные методы сопротивления. Применение тех или иных методов обусловлено различными факторами спортивной тренировки квалифицированных борцов греко-римского стиля. Особенность метода означает, что двигательная активность спортсмена должна достигать своей отметки, нагрузки, долговечности, торможения и одновременно мышечных усилий.

Средствами развития и совершенствования скоростно-силовых качеств являются различные физические упражнения. В данном случае, преобладают физические упражнения с преодолением веса собственного тела и упражнения с внешним отягощением. При выполнении физических упражнений необходимо учитывать: вид и направленность упражнения, величину отягощения или сопротивления, количество повторений, скорость выполнения упражнения, темп выполнения упражнения, характер и продолжительность интервалов отдыха.

Таким образом, использование тех или иных средств и методов спортивной тренировки в учебно-тренировочном процессе квалифицированных борцов обусловлено этапом подготовки, уровнем физической подготовленности, уровнем спортивного мастерства, функциональным состоянием спортсмена и др. Учет вышеперечисленных факторов необходим для достижения высокого спортивного результата квалифицированных борцов греко-римского стиля.

### Список литературы:

1. Вариант методики развития скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов / С.Р. Минабутдинов, И.Г. Гибадуллин, З.М. Кузнецова, Р.С. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры. – Т. 17. № 3. – 2022. – С. 51-58.
2. Комплексное развитие гибкости и скоростно-силовых способностей гимнасток 9-10 лет / Л. В. Жигайлова, О. Ф. Барчо, С. И. Зонинштейн, Е. А. Жук // Педагогика & Психология. Теория и практика. – 2018. – № 6 (20). – С. 25-29.

3. Панина (Безродная), Н.С., Науменко, Е.А. Средства оценки силовой и скоростно-силовой подготовленности акробатов на этапе специализированной подготовки // Тезисы докладов XXXII Научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 января – 31 февраля 2005 года / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2005. – С. 76-77.

4. Тихонова, И.В. Особенности физической подготовки квалифицированных дзюдоистов с использованием элементов регби / И.В. Тихонова // Труды НИИ проблем физической культуры и спорта. – Т.24. – Краснодар, 2022. – 93-96.

5. Ципин, Л.Л., Захаров, Ф.Е. Сравнительный анализ упражнений скоростно-силовой подготовки борцов греко-римского стиля // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 11 (93). – С. 132-137.

## ОСОБЕННОСТИ МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Чолакян С.А.

Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности модульного обучения с целью повышения эффективности образования. Указаны преимущества модульного обучения в современных образовательных технологиях.

**Ключевые слова:** модуль, модульное обучение, образование, педагог, технология.

В современной педагогической науке понятие «модуль» определяется по-разному: как часть учебного предмета, совокупность схожих по содержанию дисциплин, структурная единица образовательной программы, интегрирующая теоретическое и практическое обучение. При этом модулю свойственны законченность и относительная самостоятельность [1, 3, 5].

По мнению А.А. Факторович (2017): «... модульная технология предполагает содержания образования на модули (блоки), которые могут включать целевой, информационный, операционный, проверочный компоненты» [4].

К особенностям модульного обучения относятся следующие положения (Рисунок 1).



Рисунок 1 – Особенности модульного обучения

Основным средством модульного обучения, кроме модуля как части программного материала учебной дисциплины, является сформированная на основе модулей модульная программа [2].

Преимущества модульного обучения заключаются в следующих аспектах (Рисунок 2).

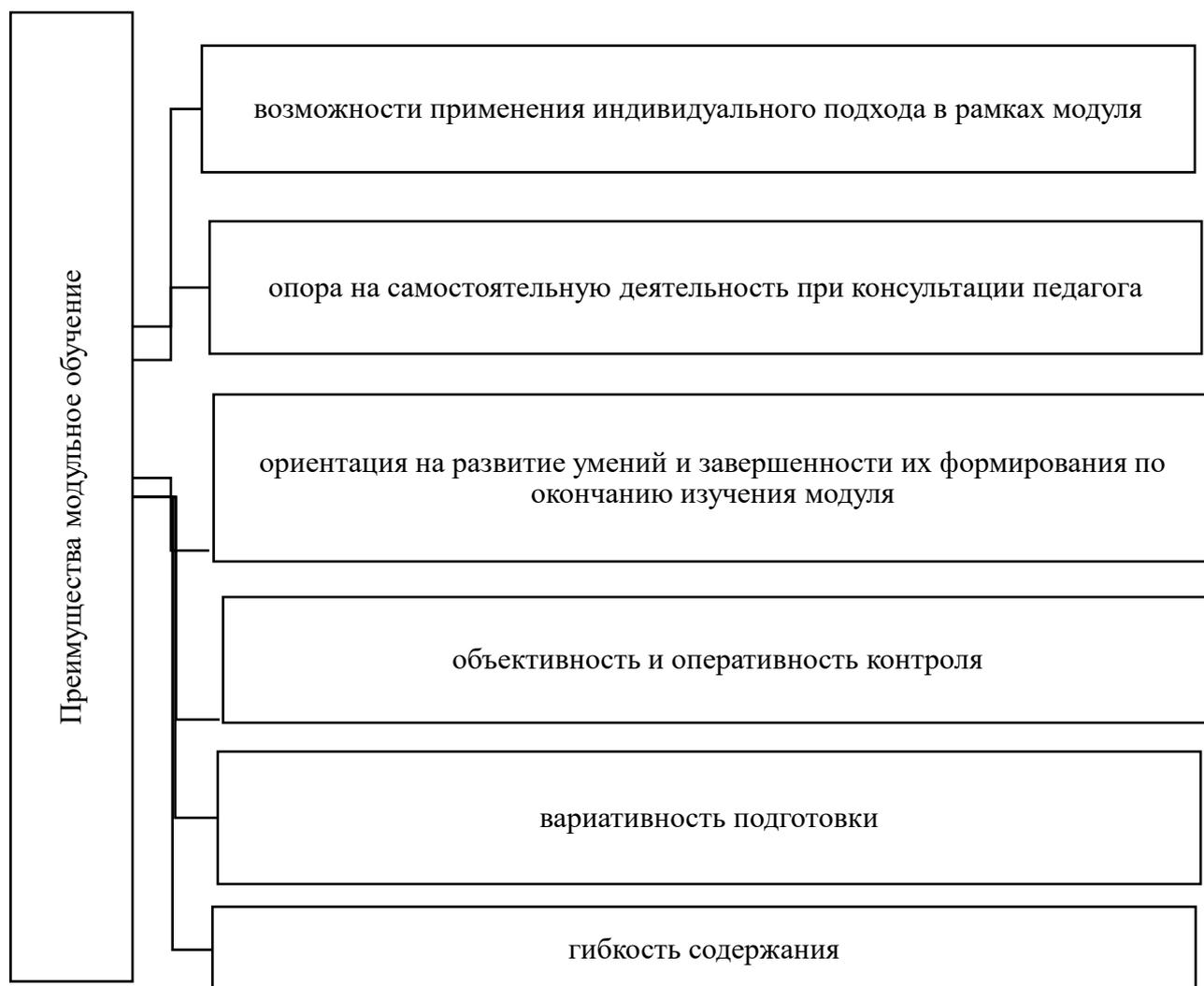


Рисунок 2 – Преимущества модульного обучения

Таким образом, в настоящее время многими специалистами рекомендуется использование модульного обучения в образовательных технологиях с целью повышения эффективности образования.

**Список литературы:**

1. Байбородова, Л.В. Теория обучения и воспитания, педагогические технологии: учебник и практикум для академического бакалавриата. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 192 с.
2. Батышев, С.Я. Блочно-модульное обучение. – М.: Транс-сервис, 1997. – 114 с.
3. Буланова-Топоркова, М.В. Педагогические технологии: учебное пособие для студентов пед. специальностей. – М.: Март, 2004. – 336 с.
4. Факторович, А.А. Педагогическая технология: учебное пособие для академического бакалавриата. – М.: Юрайт, 2017. – 113 с.
5. Штейнберг, В.Э. Образование – технологический рубеж: инструменты, проектирование, творчество // Школьные технологии. – 2000. – № 1. – С.15-31.

## ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА В ДЗЮДО

Чолакян С.А., Иванова А.И.

Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

***Аннотация.** В статье рассматриваются особенности построения спортивно-оздоровительного этапа дзюдоистов. Указаны необходимые требования и условия, предъявляемые к реализации спортивно-оздоровительного этапа дзюдоистов в спортивных учреждениях.*

***Ключевые слова:** дзюдо, спортивно-оздоровительный этап, спортсмены, учебно-тренировочный процесс.*

Учебно-тренировочный процесс по дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе реализуется по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании на весь период обучения в образовательном учреждении. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. При зачислении на этот этап не учитываются способности и одаренность детей, уровень их физической подготовленности и физического развития [1, 2].

Спортивно-оздоровительные группы формируются из вновь зачисляемых в спортивную организацию, так и из обучающихся в ней, но не имеющих возможность продолжать тренироваться на других этапах подготовки и желающих заниматься дзюдо.

Основная задача спортивно-оздоровительного этапа – привитие интереса к занятиям дзюдо, обеспечение нормального физического развития юного спортсмена, формирование устойчивой мотивации к занятиям дзюдо. Учебно-тренировочные занятия по дзюдо проводятся на основе общей физической подготовки и характеризуются разнообразием средств, методов и организационных форм, использованием элементов разных видов спорта, подвижных и спортивных игр. В содержание учебно-тренировочных занятий дзюдоистов рекомендуется включать однотипные физические упражнения, отличающиеся друг от друга различной степенью трудности, посредством их использования методом круговой тренировки. Многими специалистами доказана эффективность применения в учебно-тренировочном процессе подвижных игр, способствующих развитию физических качеств и быстрому освоению сложных технико-тактических приемов дзюдо. Учебно-тренировочные занятия дзюдоистов проводятся 2-3 раза в неделю, продолжительностью от 45 до 90 минут в зависимости от возрастной группы занимающихся. При этом годовой объем нагрузки колеблется от 312 до 468 часов. Для занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе не должно проводиться официальных соревнований. Все соревнования проводятся в праздничной обстановке игровым методом, без определения спортивного результата [3].

Таким образом, подготовка дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе должна быть ориентирована не только на достижение спортивного результата, но и на накопление потенциала здоровья за счет целесообразного использования современных здоровьесберегающих технологий.

### **Список литературы:**

1. Ерегина, С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): учебное пособие. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 143 с.
2. Зотова, Ф.Р., Хамидуллина, Г.Ф. Содержание и организация занятий дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе подготовки (по данным социологического опроса тренеров-преподавателей по единоборствам) // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – №3. – Том 7. – С. 33-39.
3. Хамидуллина, Г.Ф. Подготовка дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе на основе модульного обучения: дис. ... канд. пед. наук. – Казань, 2020. – 196 с.

## ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Шепель С.А.

Научный руководитель доцент Ронь И.Н.

*Аннотация.* В данном материале рассматриваются основы сохранения мотивации спортсменов на этапе начальной подготовки в танцевальном спорте. Работа посвящена ключевым аспектам формирования устойчивого интереса у начинающих танцоров и методам стимулирования их энтузиазма для продолжения занятий и достижения успехов в танцевальном спорте.

**Ключевые слова:** танцевальный спорт, этап начальной подготовки, мотивация, психологическое развитие, учебно-тренировочный процесс.

Мотивация является фундаментальным компонентом успешного освоения танцевального спорта на этапе начальной подготовки. В этот период у спортсменов формируется базовое понимание техники, развивается интерес к танцам и складываются привычки, которые могут повлиять на их дальнейшее развитие. Цель сохранения мотивации состоит в поддержании устойчивого интереса и желания совершенствоваться, несмотря на возможные трудности и препятствия [5].

На этапе начальной подготовки особое внимание уделяется созданию позитивного и стимулирующего учебно-тренировочного процесса. Тренеры используют разнообразные методики и подходы, направленные на поддержание интереса у новичков. Интерактивные занятия, игровые элементы и разнообразие в программах тренировок помогают удерживать внимание спортсменов и пробуждать у них желание учиться [2].

Одним из ключевых элементов сохранения мотивации является постановка достижимых и понятных целей. Разбивка сложных элементов на более простые задачи позволяет начинающим танцорам наблюдать за своим прогрессом и испытывать чувство удовлетворения от достигнутых результатов. Позитивное подкрепление и поощрение успехов, даже самых незначительных, усиливают уверенность в себе и стимулируют дальнейшее развитие. Важную роль играет индивидуальный подход к каждому спортсмену. Понимание личных мотивов и интересов танцоров позволяет тренерам адаптировать методику обучения под их потребности. Эмоциональная поддержка и внимание к личностным особенностям помогают создать доверительные отношения между тренером и спортсменом, что положительно сказывается на мотивации [4].

Коммуникация с родителями также является существенным аспектом в сохранении мотивации у детей и подростков. Информирование родителей о прогрессе их детей, вовлечение их в тренировочный процесс и совместное обсуждение целей способствуют созданию благоприятной среды для развития спортсменов. Поддержка со стороны семьи усиливает мотивацию и создает дополнительные стимулы для занятий. Интеграция элементов соревнования и участия в показательных выступлениях на ранних этапах подготовки может повысить интерес к занятиям. Участие в мероприятиях позволяет танцорам испытать радость от выступлений, почувствовать командный дух и получить обратную связь от зрителей. Это способствует формированию положительного отношения к тренировкам и желанию продолжать заниматься танцевальным спортом [3].

Тренеры также уделяют внимание развитию у спортсменов навыков саморегуляции и ответственности за свое обучение. Обучение планированию, постановке личных целей и самооценке результатов помогает танцорам осознанно подходить к процессу тренировок. Это способствует развитию внутренней мотивации, которая является более устойчивой и эффективной в долгосрочной перспективе. Создание дружеской и поддерживающей атмосферы в коллективе играет ключевую роль в сохранении мотивации. Социальные связи и чувство принадлежности к команде усиливают привязанность к занятиям и повышают уровень

удовлетворенности от тренировочного процесса. Организация совместных мероприятий, обмен опытом и поддержка между участниками способствует укреплению межличностных отношений и повышению морального духа [1].

Таким образом, сохранение мотивации спортсменов на этапе начальной подготовки в танцевальном спорте требует комплексного и гибкого подхода. Сочетание разнообразных методов обучения, индивидуализации тренировок, эмоциональной поддержки и создания позитивной атмосферы способствует формированию устойчивого интереса к занятиям. Это закладывает прочную основу для дальнейшего развития и достижения высоких результатов в танцевальном спорте.

#### **Список литературы:**

1. Ерофеев, А.С. Роль ценностных ориентаций в развитии личности в процессе занятий танцевальным спортом // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. Материалы Всероссийской научно-методической конференции. 2019. С. 42–49.
2. Karpanina, E.N., Gura A.Yu., Ron I.N. RANTIONALE OF THE SYSTEM APPROACH TO EDUCATION OF FUTURE SPECIALISTS IN THE UNIVERSITY. Astra Salvensis. 2018. – Т. 6. N S1. С. 763-765.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. 340 с.
4. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студ. вузов, обучающихся по направлению 032100 – Физ. культ, и спец. 032101 – Физ. культ, и спорт / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 533 с.
5. Путинцева, Е.В. Разработка методики обучения основам танцевального спорта для детей младшего школьного возраста // Научный альманах. 2020. № 6-2 (80). С. 56–59.

## СТИЛИ ИСПОЛНИТЕЛЬСКИХ РЕШЕНИЙ И МУЗЫКАЛЬНЫХ ЖАНРОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Шило С.В., Архипова А.И.

Научный руководитель доцент Жигайлова Л.В.

**Аннотация.** В статье представлены результаты использования музыкальных направлений гимнастками в соревновательных упражнениях с предметами, так как подобранное музыкальное сопровождение играет важную роль и влияет на общее восприятие выступления гимнасток и может усилить или ослабить их оценку за артистизм и выразительность.

**Ключевые слова:** музыкальный жанр, исполнительский стиль, двигательная выразительность, художественная гимнастика.

Освоение различных по степени выражения эмоций и воспитание умения донести их до зрителей и судей в процессе исполнения соревновательных программ является важным направлением для развития артистизма в художественной гимнастике [1, 2].

Выбор музыкального жанра имеет решающее значение в постановке соревновательных упражнений в художественной гимнастике, поскольку он тесно связан со стилистическими решениями хореографа и выразительными средствами, используемыми гимнастками. Музыкальный жанр позволяет передать замысел хореографа и раскрыть объективное содержание композиции [3, 4].

Среди многообразия музыкальных жанров, направлений и стилей, а также множества их классификаций в научно-методической литературе по музыкальному образованию выделяются четыре больших группы, но в художественной гимнастике используются только три основные группы музыкального сопровождения, которые в свою очередь включают в себя подразделы (Рисунок 1).



Рисунок 1 – Группы музыкального сопровождения соревновательных упражнений в художественной гимнастике

Наиболее широко используется популярная музыка, поскольку она предоставляет широкий спектр стилей и темпов, что позволяет хореографам и гимнасткам создавать динамичные и запоминающиеся композиции.

Исследования специалистов по вопросам композиционной подготовки в гимнастике [2, 4] позволили выделить три основных стиля соревновательных композиций: спортивный, этюдно-образный и танцевальный (музыкальный).

Поскольку музыкальное сопровождение играет первостепенную роль в передаче основной идеи и содержания гимнастической композиции, сравнение используемых музыкальных жанров и стилей исполнения имеет большое значение.

Нами были проанализированы выступления 27 сильнейших гимнасток России в сезоне 2024, а также обобщены данные научно-методической литературы по художественной гимнастике.

Результаты анализа представлены в таблице, где указано количество и процентное соотношение различных музыкальных направлений.

Таблица – Музыкальные направления, используемые гимнастками в соревновательных упражнениях с предметами

Музыкальные направления	обруч		мяч		булавы		лента	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
1. Академическая музыка	12	44,44%	7	25,93	6	22,22	4	14,81
2. Популярная музыка	13	48,15%	19	70,37	15	55,56	20	74,08
3. Народная музыка	2	7,41%	1	3,7	6	22,22	3	11,11

Музыкальный жанр, выбранный для соревновательной композиции, может влиять на стиль исполнения гимнастики. Несмотря на то, что разные музыкальные жанры могут интерпретироваться по-разному, существуют некоторые общие тенденции (Рисунок 2).

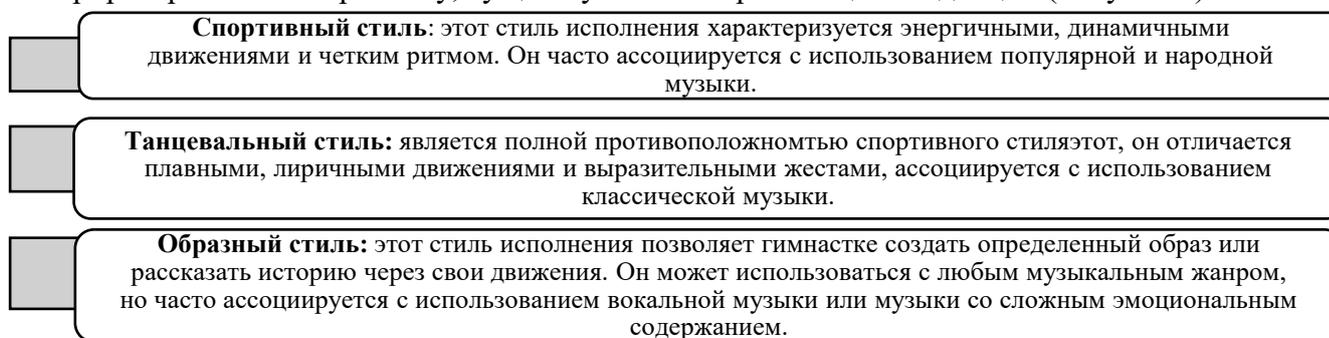


Рисунок 2 – Музыкальные жанры

Тем не менее, важно отметить, что выбор музыкального жанра не предопределяет полностью стиль исполнения. Хореографы и гимнастки имеют творческую свободу интерпретировать музыку и создавать уникальные композиции, которые могут выходить за рамки традиционных стилей.

Таким образом, тренеры и хореографы должны учитывать взаимосвязь между музыкальным сопровождением, технической подготовкой гимнастки и стилевым исполнением при создании соревновательных упражнений.

#### Список литературы:

1. Жигайлова, Л.В. Артистизм в спортивной акробатике / Л.В. Жигайлова, М.А. Попова, А.В. Лямина // Современные подходы к организации образовательного процесса: традиции и инновации: Сборник научных статей. – Волгоград: Общество с ограниченной ответственностью «Сфера», 2024. – С. 88-90.
2. Карпенко, Л.А. О выразительности, артистизме, эмоциональности в гимнастике / Л.А. Карпенко, О.Г. Румба // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 3. – С. 7–14.
3. Тихомирова Н.Ф. Музыкальный стиль как сложноорганизованная система / Н.Ф. Тихомирова // Культура и цивилизация. – 2019. – № 2 (10). – С. 51–57.
4. Жолина, Н.А. Значение хореографии в подготовке спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой / Н.А. Жолина // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 марта 2019 года. Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 307.

## КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

УДК:37.037.1

### СТЕПЕНЬ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ВФСК ГТО

Артюхов М.М.

Научный руководитель доцент Аршинник С.П.

*Аннотация.* В рамках данного исследования сравнивались параметры готовности к выполнению нормативов комплекса ГТО обучающихся средних классов, выполняющих и не выполняющих домашние задания по физической культуре. Полученные данные свидетельствуют о том, что доля юношей и девушек, реализующих двигательную активность в рамках выполнения домашних заданий по физической культуре достоверно выше, чем у их сверстников, не выполняющих их.

*Ключевые слова:* комплекс ГТО, тестирование, нормативы, требования, степень готовности.

**Введение.** Известно, что в последние годы все большее внимание уделяется самостоятельной двигательной активности обучающихся [2]. При этом указывается, что самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность школьников должна осуществляться посредством выполнения практических домашних заданий по физической культуре [1]. По мнению В.П. Лукьяненко с соавт. (2024), домашние задания по физической культуре «...обладают колоссальными временными и дидактическими ресурсами, как фактор обеспечения качества образовательного процесса» [5]. По сути, самостоятельная домашняя работа является огромным резервом реализации предмета «Физическая культура».

Также известно, что в настоящее время Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» служит программно-нормативной основой системы физического воспитания, стандартом физической подготовленности граждан нашей страны и, в первую очередь, подрастающего поколения [4]. По степени готовности выполнить нормы комплекса ГТО того или иного достоинства (знака отличия) судят об эффективности процесса физического воспитания конкретного контингента населения [3].

**Цель** настоящего исследования состояла в сравнении доли юношей и девушек средних (9-х) классов, реализующих и не реализующих домашние задания по физической культуре выполнить нормативные требования комплекса ГТО V ступени.

**Методика исследования.** Смысл исследования состоял в проведении тестирования физической подготовленности учащихся, сопоставлении полученных результатов с нормами и требованиями действующего комплекса ГТО V ступени, сравнении процентной доли школьников, способных выполнить соответствующие требования по методу Стьюдента.

Полученные результаты представлены в таблицах 1 и 2.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что уровень готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО достоверно лучше у обучающихся МАОУ СОШ № 42 обоего пола, в которой на постоянной основе реализуется методика выполнения практических домашних заданий по физической культуре [6]. При этом, данное преимущество представителей 42-й школы, прежде всего, обусловлено параметрами выполнения требований ВФСК ГТО на серебряный знак отличия.

Таблица 1 – Сравнение процентного соотношения юношей 9 классов города Краснодара и МАОУ СОШ № 42, способных выполнить требования ВФСК ГТО на знак отличия (в %)

Знаки отличия ВФСК ГТО	Показатели ОО г. Краснодара (n=92)	Показатели МАОУ СОШ №42 (n=68)	t;p
Всего, в т.ч.:	12,0*±3,38**	39,7±5,93	4,06; <0,001
Золотой	0,0±0,00	2,9±2,05	1,41; >0,05
Серебряный	2,2±1,52	25,0±5,25	4,17; <0,001
Бронзовый	9,8±3,10	11,8±3,91	0,40; >0,05

Примечание: здесь и ниже \* – доля (P) в выборочной совокупности (в %); \*\* – ошибка доли (S<sub>p</sub>).

Таблица 2 – Сравнение процентного соотношения девушек 9 классов города Краснодара и МАОУ СОШ № 42, способных выполнить требования ВФСК ГТО на знак отличия (в %)

Знаки отличия ВФСК ГТО	Показатели ОО г. Краснодара (n=91)	Показатели МАОУ СОШ №42 (n=63)	t;p
Всего, в т.ч.:	11,0±3,28	38,1±6,12	3,90; <0,001
Золотой	0,0±0,00	3,2±2,05	1,56; >0,05
Серебряный	1,1±1,09	14,3±4,41	2,91; <0,01
Бронзовый	9,9±3,13	20,6±5,10	1,79; >0,05

Кроме того, у представителей МАОУ СОШ № 42 по сравнению со сверстниками других общеобразовательных организаций имеется тенденция увеличения доли обучающихся, способных выполнить нормативы золотого и бронзового знаков отличия.

**Заключение.** Полученные результаты позволяют сделать вывод о более высокой степени готовности к сдаче норм комплекса ГТО именно тех школьников, которые помимо обязательных занятий дополнительно реализуют физическую активность посредством выполнения домашних заданий по предмету «Физическая культура».

#### Список литературы:

1. Амбарцумян, Н.А. Использование домашних заданий по предмету «Физическая культура» для самоподготовки обучающихся средних классов к испытаниям комплекса ГТО / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник // Современные подходы к организации процесса физического воспитания, физической подготовки населения, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы VI Междунар. науч. - практ. конф. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2023. – С.174-180.
2. Амбарцумян, Н.А. К проблеме самостоятельной работы обучающихся общеобразовательных организаций по предмету Физическая культура / Н.А. Амбарцумян // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 1. – С. 9-14.
3. Аршинник, С. П. Комплекс ГТО как стандарт физической подготовленности граждан Российской Федерации / С. П. Аршинник, Н. А. Амбарцумян, В. И. Тхорев // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения: материалы междунар. науч. - практ. конф. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2016. – С. 42-45.
4. Аршинник, С.П. Степень готовности подростков 11-12 лет, проживающих в Краснодарском крае, к выполнению нормативов комплекса ГТО III ступени / С. П. Аршинник, М.В. Гилдаш, В.И. Тхорев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 3-9.
5. Домашние задания по физической культуре: проблемы и пути их решения / В.П. Лукьяненко, С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Т.И. Дорохина, Н.В. Лукьяненко // Наука и школа. – 2024. – № 5. – С. 187-195.
6. Опыт использования домашних заданий по предмету «Физическая культура» в средних классах общеобразовательной школы / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, В.В. Кутепова, В.И. Тхорев, Н.Д. Фролова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Т. 22. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – С. 6-11.

**СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕА В ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Герасименко Ю.А., Нежибецкая О.А.  
Научный руководитель доцент Аршинник С.П.**

***Аннотация.** Настоящее исследование направлено на обоснование целесообразности включения средств фитнеса в школьную рабочую программу по физической культуре, а также на определение основного содержания элементов фитнеса в школьной программе.*

***Ключевые слова:** рабочая программа по физической культуре, фитнес, программный материала, обучающиеся.*

В последние годы наблюдается уменьшение интереса обучающихся к урокам физической культуры [2, 4]. Вследствие этого снижается их посещаемость, что в конечном итоге сказывается на уровне здоровья школьников, параметрах их физической подготовленности, а также общей физкультурной образованности.

В тоже время, известно, что многообразие направлений фитнеса – как системы развивающих, физкультурно-оздоровительных упражнений вызывает у школьников большой интерес [4]. Различие, вариативность, избирательность, эмоциональность позволяет формировать у учащихся интерес к занятиям и поддерживать должный уровень мотивации [3]. Таким образом, фитнес в этом отношении может составить основу системы физического воспитания граждан нашей страны и, прежде всего, подрастающего поколения.

Вместе с тем, по определенным причинам фитнес до сих пор не вошел в число базовых средств физического воспитания, включенных в содержание уроков физической культуры [1]. По всей видимости, это обусловлено тем, что фитнес в своем многообразии еще не «сконцентрировался» в нужную методику, позволяющую использовать ее в формате школьного физического воспитания [5].

Исходя из вышеизложенного, целесообразно проведение исследования, направленное на определение возможности использования элементов фитнеса в процессе проведения уроков физической культуры в общеобразовательной школе, а также определить возможные виды и направления фитнеса, которые позволят сформировать содержание программы по физической культуре.

В настоящем исследовании приняли участие 34 специалиста: преподаватели кафедры физкультурно-оздоровительных технологий КГУФКСТ фитнес-тренеры, а также учителя физической культуры. Исследование состояло в анкетном опросе специалистов, включающем вопросы, направленные на выявление видов фитнеса, целесообразных для включения в школьную программу. Соответственно, в качестве основных методов исследования были использованы анкетирование, а также методы математической статистики, основанные на определении процентной доли, а также ошибки доли. Полученные в процессе исследования данные представлены в таблице и на рисунке.

Прежде всего, анализ полученных результатов свидетельствует, что абсолютно все специалисты высказали мнение о целесообразности использования средств фитнеса в школьной программе по физической культуре. При этом практически все респонденты считают, что вид программного материала «Фитнес» должен быть включен в программу в средних, а также старших классах. Лишь немногим больше половины экспертов ( $52,9 \pm 8,56\%$ ) считают, что включать фитнес в школьную программу нужно уже с начальных классов (рисунок). Таким образом, специалисты с сомнением относятся к выделению раздела «Фитнес» в школьной программе по физической культуре обучающихся начального общего образования.

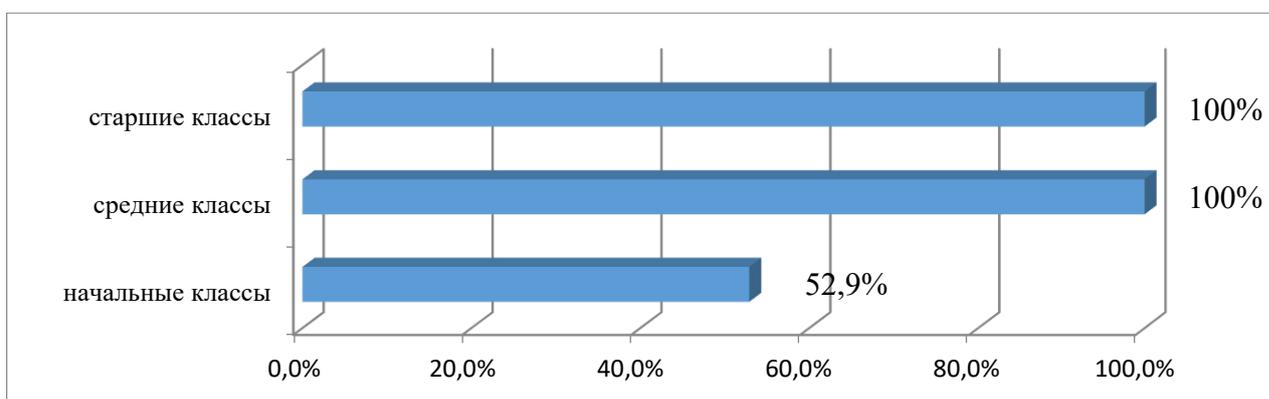


Рисунок – Мнения специалистов о возможности использования фитнеса в программах для обучающихся разных образовательных уровней

Данный вывод подтверждается ответами специалистов на вопросы анкеты о том, каково, с их точки зрения, должно быть содержание программного материала по разделу «Фитнес». Анализируя полученные данные (см. табл.) можно сделать заключение о том, что, по мнению экспертов, за исключением трех-четырех видов фитнес-упражнений (ритмическая гимнастика, упражнения с фитболами, элементы базовой аэробики, игровые движения) другие направления фитнеса нецелесообразны в школьной программе.

Вместе с тем, в средних и, особенно, в старших классах количество видов фитнеса должно быть представлено более широко. Если условиться, что в школьной (рабочей) программе по предмету «Физическая культура» должны быть представлены самые популярные и целесообразные виды фитнеса (по нашему мнению, это те виды, которые отметили 50 или более процентов специалистов), то в средних классах их количество составило 7, а в старших классах – 11.

Таблица – Мнения специалистов по вопросу использование элементов фитнеса в зависимости от образовательного уровня (%), n=34

Вид, направление фитнеса	Начальные классы	Средние классы	Старшие классы
Элементы ритмической гимнастики	<b>52,9±8,32*</b>	32,4±8,02	23,5±7,27
Упражнения с фитболами	<b>52,9±8,32</b>	<b>64,7±8,20</b>	<b>58,8±8,44</b>
Элементы базовой аэробики	41,2±8,20	<b>82,4±6,34</b>	<b>52,9±8,32</b>
Элементы степ-аэробики	5,9±3,92	<b>70,6±7,81</b>	<b>64,7±8,20</b>
Элементы танцевальной аэробики	23,5±7,07	<b>61,8±8,33</b>	<b>76,5±7,27</b>
Элементы силовой аэробики	5,9±3,92	35,3±8,20	<b>88,2±5,52</b>
Элементы тай-бо аэробики	0,0±0,00	8,8±4,86	41,2±8,44
Элементы атлетической гимнастики	0,0±0,00	11,8±5,52	<b>88,2±5,52</b>
Динамический стретчинг	23,5±7,07	<b>82,4±6,54</b>	<b>64,7±8,20</b>
Статический стретчинг	17,6±6,35	<b>52,9±8,56</b>	<b>82,4±6,54</b>
Элементы йоги	11,7±5,37	35,3±8,20	<b>58,8±8,44</b>
Элементы калланетики	5,9±3,92	5,9±4,04	29,4±7,81
Элементы пилатеса	0,0±0,00	11,8±5,52	41,2±8,44
Элементы кроссфита	0,0±0,00	11,8±5,52	47,1±8,56
Функциональная тренировка	0,0±0,00	<b>58,8±8,44</b>	<b>88,2±5,52</b>
Силовая тренировка с использованием тренажеров	0,0±0,00	35,3±8,20	<b>82,4±6,54</b>
Элементы зумбы	17,6±6,35	23,5±7,27	29,4±7,81
Элементы чирлидинга	5,9±3,92	29,4±7,81	35,3±8,20
Элементы аквафитнеса	5,9±3,92	29,4±7,81	29,4±7,81
Элементы табата	0,0±0,00	23,5±7,27	47,1±8,56
Игровые фитнес-упражнения	<b>70,6±7,59</b>	41,2±8,44	17,6±6,35

\* – Примечание: жирным шрифтом выделены те виды фитнеса, которые целесообразно использовать в школьной программе по физической культуре

Таким образом, полученные в ходе исследования данные свидетельствуют, во-первых, о целесообразности применения фитнеса в школьной программе по физической культуре; во-вторых, определяют его базовое содержание.

#### **Список литературы:**

1. Бессмертнов, П.А. Использование фитнес-технологий на уроках физической культуры / П.А. Бессмертнов, А.Л. Бессмертнова // Вестник ЗКГУ. – 2016. – № 3 (63). – С. 174-178.
2. Инновационные технологии физического воспитания: учебное пособие / авт.-сост. С. П. Аршинник. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 103 с.
3. Рогова, А.А. Использование современных фитнес-технологий на уроках физической культуры в школе / А.А. Рогова // В сб.: Психология и педагогика XXI века: Актуальные вопросы, достижения и инновации. Сборник статей III Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. – Орехово-Зуево, 2022. – С. 616-620.
4. Романенко, Н.И. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н.И. Романенко, Я.А. Манакова, С.А. Горбунова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2022. – С. 226–228.
5. Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: автореф. дис. ... докт. пед. наук. – СПб, 2009. – 40 с.
6. Трофимова, О.С. Формирование здорового образа жизни старшеклассников на основе использования средств фитнеса // О.С. Трофимова, Е.А. Мазуренко, А.А. Цвелодуб // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2024. – № 3 (490). – С. 92-99.

## РАЗБЕГ КАК ОДНА ИЗ ФАЗ ТЕХНИКИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩАЯ РЕЗУЛЬТАТ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ

Гилко И.Г.

Научный руководитель старший преподаватель Сорокин С.А.

**Аннотация.** В результате изучения научной литературы было определено, что с ростом мастерства спортсменов улучшаются биомеханические параметры разбега: снижаются потери скорости при отталкивании, повышается скорость на последних шагах разбега, стандартизируется ритм, улучшается точность попадания к линии измерения. Все перечисленные изменения в конечном счёте и определяют значимость разбега, как одной из главных фаз прыжка, обеспечивающих спортсменам более высокой квалификации достижение лучших результатов.

**Ключевые слова.** Прыжки в длину, разбег, техническая подготовка, биомеханические параметры.

**Актуальность.** Разбег является одной из основных фаз прыжка в длину, эффективность действий спортсмена в этой фазе заключается в достижении высокой скорости бега на последних 3-4 шагах при сохранении способности к полноценному отталкиванию. По мнению многих специалистов [3, 5, 6], эффективность выполнения разбега во многом определяется его правильным ритмом.

Практический опыт и специальные исследования показывают, что определение оптимальной длины и рационального ритма разбега в прыжках в длину остаётся актуальной задачей спортивных специалистов и учёных, а также существенным резервом повышения эффективности подготовки спортсменов-прыгунов в длину.

**Цель работы:** исследовать научные и методические источники, в которых изучаются скоростные, темпо-ритмовые и другие характеристики разбега в прыжках в длину.

Все прыжки в легкой атлетике можно разделить на два вида:

1. Соревновательные виды прыжков, обусловленные четкими официальными правилами, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, тройной прыжок с разбега и прыжок с шестом;

2. Различные прыжки, имеющие тренирующее значение, – прыжки с места, многократные прыжки, спрыгивания в глубину и выпрыгивание и т. п.

Прыжок в длину с разбега делится на четыре фазы [6]:

– Разбег. Спортсмен выполняет ускорение до оптимальной контролируемой скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена и его физической подготовленности.

– Отталкивание. Прыгун переводит часть набранной в разбеге горизонтальной скорости в вертикальную, стремясь при этом минимизировать потери горизонтальной скорости.

– Полёт. Атлет стремиться сохранить равновесие, удержав плечи вертикально, готовясь к приземлению. Во время полёта могут использоваться три варианта техники – «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».

– Приземление. Спортсмен старается как можно дальше вытянуть выпрямленные в коленных суставах ноги, чтобы уменьшить потери при приземлении.

Цель разбега – это достижение наивысшей скорости без потери контроля за своими движениями и излишнего напряжения. Основные условия хорошего разбега, обеспечивающего далекий прыжок, это быстрота, точность попадания на брусок отталкивания, незамедлительный переход к толчку. При этом необходимо выполнять все эти движения свободно, слитно, без излишнего напряжения. Скорость разбега у лучших прыгунов в длину к моменту отталкивания превышает 10 м/сек, у женщин-прыгуний в длину достигает 9 м/с и более.

Разбег в прыжках в длину имеет разную длину и зависит от квалификации спортсмена. Владимир Попов рекомендует следующую схему определения длины разбега в зависимости от индивидуальной скорости в спринтерском беге [3].

Таблица – Связь длины разбега и скоростных показателей прыгуна.

Бег со старта, с		Длина разбега, количество беговых шагов		Максимальная скорость разбега, м/с
40м	100м	муж	жен	
5,7 <sup>+</sup> ·0,1	13,0 <sup>+</sup> ·0,3	12 <sup>+</sup> ·2	14 <sup>+</sup> ·2	7,5 <sup>+</sup> ·0,3
5,5 <sup>+</sup> ·0,1	12,5 <sup>+</sup> ·0,3	14 <sup>+</sup> ·2	16 <sup>+</sup> ·2	8,1 <sup>+</sup> ·0,3
5,3 <sup>+</sup> ·0,1	12,0 <sup>+</sup> ·0,3	16 <sup>+</sup> ·2	18 <sup>+</sup> ·2	8,6 <sup>+</sup> ·0,3
5,1 <sup>+</sup> ·0,1	11,5 <sup>+</sup> ·0,3	18 <sup>+</sup> ·2	20 <sup>+</sup> ·2	9,2 <sup>+</sup> ·0,3
4,9 <sup>+</sup> ·0,1	10,9 <sup>+</sup> ·0,2	20 <sup>+</sup> ·2	22 <sup>+</sup> ·2	9,9 <sup>+</sup> ·0,2
4,7 <sup>+</sup> ·0,1	10,4 <sup>+</sup> ·0,2	22 <sup>+</sup> ·2	--	10,5 <sup>+</sup> ·0,2
4,5 <sup>+</sup> ·0,1	9,9 <sup>+</sup> ·0,2	24 <sup>+</sup> ·2	--	11,1 <sup>+</sup> ·0,2

Как видно из таблицы, если спортсмен пробегает 40 метров за 5,7 секунды, а 100 метров за 13,0, то длина разбега должна составлять 12±2, для юношей, а для девушек, – 14±2 и так далее. Таким образом, у квалифицированных прыгуний он должен быть в пределах 30-35 м, а у мужчин – 40-45 м, что соответствует 18-21 шагу у женщин и 19-24 у мужчин. Более короткая дистанция не позволяет достичь нужной оптимальной скорости.

Анализ литературных источников дал основание утверждать, что у спортсменов второго спортивного разряда наблюдается неточность движений в разбеге и, как следствие, ошибки в попадании на место отталкивания. Достижение этими спортсменами наивысшей скорости на последних трёх-четырёх шагах разбега сопряжено с негативными изменениями биомеханических характеристик разбега, которые влияют в дальнейшем на результат [1, 6].

Нестабильность движений в процессе набора скорости в разбеге наблюдается и у спортсменов первого спортивного разряда. В стремлении достичь более высокого результата они пытаются увеличивать скорость вплоть до самого отталкивания. Это приводит к заступам [3].

Спортсмены уровня КМС и МС показывают более высокую скорость разбега по сравнению с вышеперечисленными категориями прыгунов, но при этом динамика скорости в разбеге у них более естественна и равномерна. Процент заступов у данной категории спортсменов намного меньше [4].

В ряде исследователей отмечается, что ритм является показателем технического мастерства, при этом подчеркивается, что правильный ритм способствует улучшению спортивных результатов [2, 5].

Исследователи утверждают, что ритм движений является показателем, содействующим повышению мощности усилий в фазе толчка, и способствующим эффективной координационной перестройке беговых шагов в заключительной части разбега [5].

Опыт подготовки прыгунов в длину третьего и второго разрядов показывает, что нет четких рекомендаций по формированию ритмической структуры разбега. Лишь некоторые специалисты, указывая на благотворное влияние ритмических упражнений на техническую подготовленность спортсменов массовых разрядов, отмечают, что при освоении ритмо-темповой структуры разбега в прыжках в длину необходимо учитывать особенности возраста и пола [1, 6].

Замечалась отличительная черта у высококвалифицированных спортсменов в том, что они набирали наибольшую скорость на четырех последних шагах (значимость различий в сравнении с менее квалифицированными спортсменами I-II спортивных разрядов составляет –  $t=9,3$ ;  $P < 0,001$ ). Значимые различия имеются также в скорости на предпоследнем шаге  $t=7,0$ ,  $P < 0,001$  и, как следствие, в выполнении полного прыжка  $t=12,1$ ,  $P < 0,001$  [5].

В отдельных исследованиях отмечается также, что у прыгунов различной квалификации отмечается корреляционная связь между средней скоростью последних шагов разбега и конечным результатом ( $r=0,86$ ;  $P < 0,05$ ). В то же время, у спортсменов уровня I спортивного разряда и ниже нет связи между дальностью прыжка и временем стояния на бруске

отталкивания ( $r=-0,31$ ;  $P>0,05$ ). Также не было замечено связи между дальностью прыжка и темпом движений в конце разбега ( $r=0,41$ ;  $P>0,05$ ) [2].

Таким образом, в результате анализа литературных источников можно сделать следующее **заключение**:

1. Разбег в прыжках в длину применяется прыгунами для создания высокой (околопредельной) горизонтальной скорости. Его длина у квалифицированных спортсменов составляет 30-35 м (женщины) и 40-45 м (мужчины).

2. Последняя часть разбега характеризуется особым ритмом, благодаря которому создаются благоприятные предпосылки к мощному и эффективному отталкиванию.

3. Отличительная черта высококвалифицированных спортсменов заключается в том, что они набирают наибольшую скорость на четырех последних шагах (значимость различий в сравнении с менее квалифицированными спортсменами I-II спортивных разрядов составляет  $t=9,3$ ;  $P < 0,001$ ).

#### **Список литературы:**

1. Оганджанов, А. Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов прыгунов: монография / А. Л. Оганджанов. – Москва: Физическая культура, 2005.— 200 с.

2. Павельев, И.Г. Использование измерительной системы Ортоjump для определения стратегии подготовки спортсменок-прыгунь в длину II-III разрядов / И.Г. Павельев, С.А. Сорокин, В.М. Ляпин // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 39-40.

3. Попов, В.Б. Исследование особенностей высшего спортивно-технического мастерства и управления совершенствованием его в прыжках в длину с разбега: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ В.Б. Попов. – М., 1968. – 24 с.

4. Сорокин, С. А. Взаимосвязь и значимость биомеханических параметров разбега и отталкивания в достижении результата в прыжках в длину (анализ новейших исследований российских и зарубежных авторов) / С. А. Сорокин, С. П. Аршинник // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 5 (16). – С. 130-137.

5. Сорокин, С.А. Разбег как один из ключевых факторов, определяющих результат в горизонтальных прыжках / С.А. Сорокин, С.П. Аршинник, В.А. Мартынова, В.Н. Олин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 329-336.

6. Стрижак, А. Разбег прыгуна в длину/А. Стрижак//Лёгкая атлетика. – 1982. – №7. – С.31.

УДК:37.037.1

**УРОВЕНЬ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССОВ МОУ ГИМНАЗИИ № 87  
ГОРОДА КРАСНОДАРА, ИМЕЮЩИХ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
АКТИВНОСТИ, К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО**

**Горенюк И.С.**

**Научный руководитель доцент Аршинник С.П.**

***Аннотация.** Настоящее исследование на изучение уровня готовности обучающихся 5 классов МОУ гимназии № 87 города Краснодара, имеющих высокий уровень двигательной активности, к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Полученные в процессе анализа результаты свидетельствуют о том, что по большинству тестов исследуемые школьники успешно выполняют нормативы испытаний ВФСК ГТО. Вместе с тем было установлено, что лишь 50 % обследованных подростков смогли успешно справиться с нормативными требованиями комплекса ГТО.*

***Ключевые слова:** мониторинг физического состояния, нормативы, подростки, комплекс ГТО.*

**Введение.** Известно, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» представляет собой систему физического воспитания, направленную на всестороннее развитие физических качеств граждан России [4]. Программа испытаний комплекса ГТО включает в себя различные виды двигательных тестов, нормативы которых различаются по уровню сложности. Одним из ключевых аспектов успешного прохождения испытаний ВФСК ГТО является разносторонняя физическая подготовка участников, которая формируется в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом [1].

Помимо тестов и нормативов в комплексе ГТО представлен рекомендуемый режим двигательной активности, необходимый для подготовки к его испытаниям [3]. Вместе с тем, исследованиями [2] установлено, что большинство школьников имеют недостаточный двигательный режим. Лишь небольшая доля школьников имеет высокий объем двигательной активности [2]. В связи с вышеизложенным целесообразно провести исследование, направленное на изучение влияния высокого объема физической активности на степень готовности обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

**Цель** данного исследования заключается в оценке уровня готовности обучающихся 5-х классов МОУ гимназии №87 г. Краснодара, обладающих высоким уровнем двигательной активности, к успешному выполнению нормативов ГТО.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось в сентябре 2024 г в рамках мониторинга физической подготовленности школьников. Мониторинг включал тестирование физической подготовленности по тестам, соответствующим испытаниям IV ступени ВФСК ГТО. В исследовании приняли участие 10 учеников 5-х классов (5 мальчиков и 5 девочек), имеющих высокий уровень физической активности. Определение уровня физической активности осуществлялось на основе анкетирования, где обучающиеся в специальном анкетном бланке должны были указать временные параметры физкультурных и спортивных занятий. Высоким уровнем физической активности был установлен недельный двигательный режим, составляющий не менее 420 минут в неделю (7 астрономических часов) [1].

**Результаты исследования.** Полученные в ходе исследования результаты представлены на рисунке и в таблице.

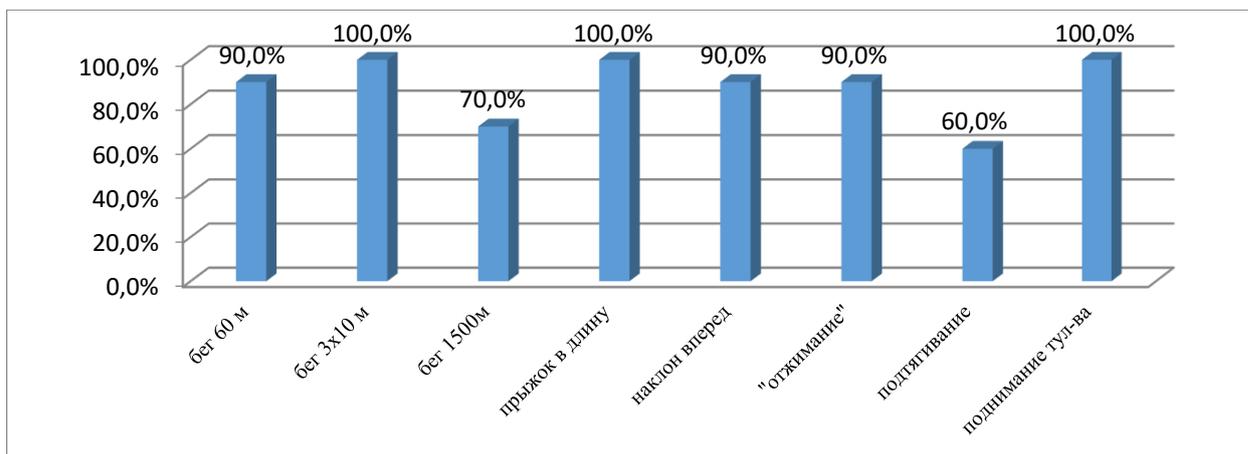


Рисунок – Степень подготовленности обучающихся 5-х классов с высоким уровнем физической активности к выполнению отдельных испытаний ВФСК ГТО

Полученные в процессе анализа результаты свидетельствуют о том, что по большинству тестов («Бег на 60 м», «Челночный бег 3x10 м», «Прыжок в длину с места», «Наклон вперед, стоя», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Поднимание туловища за 1 мин») исследуемые школьники успешно выполняют нормативы испытаний ВФСК ГТО (доля выполнивших составляет 90-100%).

В тоже время по результатам теста «Бег на 1500 м» (оценка выносливости) и теста «Подтягивание на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине» (оценка силы) обследуемые школьники продемонстрировали существенно менее высокие результаты (соответственно, 70% и 60%). Таким образом, для подростков, имеющих высокий уровень физической активности, наиболее трудновыполнимыми являются тесты ГТО «на силу» и «на выносливость».

Сопоставление уровня готовности учащихся с высоким двигательным режимом к выполнению нормативных требований (по всем видам испытаний ВФСК ГТО) свидетельствует о том, что лишь 50% обследованных подростков смогли успешно справиться с ними.

В этой связи высокий уровень физической активности школьников способствует, но не гарантирует обязательное выполнение норм комплекса ГТО. По всей видимости, необходимо определенное планирование занятий по физической культуре, которое позволит обеспечить гармоничное развитие физических качеств, обусловленное требованиями ВФСК ГТО.

#### Список литературы:

1. Взаимосвязь качества выполнения нормативов ВФСК ГТО с показателями физической активности подростков 11-12 лет / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, М.В. Гилдаш [и др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 24-31.
2. К вопросу о состоянии двигательной активности детей школьного возраста / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, А.Л. Каракулин [и др.] // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Т.22. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – С.12-17.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // URL: <https://gto.ru/files/uploads/documents/6426e8640d354.pdf>. – Дата обращения 01.11.2024.
4. Уваров, В. А. Методология научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований I-XI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / В.А. Уваров // Вестник спортивной истории. – 2016. – № 1. – С. 57-79.

*Аннотация.* В представленной работе рассматриваются антропометрические данные и индекс массы тела. Во всех используемых тестах основной методикой была антропометрия. После анализа антропометрических данных с помощью метода математической статистики С.В. Начинской мы получили средние показатели тестов и выявили состояние здоровья.

В данной статье мы проанализируем антропометрические данные и с помощью их показателей выясним нынешнее состояние юношей 16-18 лет. Это позволит нам в дальнейшем разработать эффективную методику физического воспитания и дать следующие указания для улучшения здоровья.

**Ключевые слова:** динамометрия, индекс массы тела, рост, вес, антропометрия.

Состояние здоровья современного первоклассника оказывается на порядок ниже, чем у сверстника конца 90-х годов: показатель абсолютно здоровых детей составляет 4,3%, а в конце 90-х он был 8,7%. Основная часть обучающихся имеет низкий уровень здоровья [3].

Авторы Лубышева Л.И., Назаренко Л.Д., Зотова Ф.Р. (2020) в своих исследованиях приводят данные о повышении доли общей заболеваемости, молодых людей возросла за последние десять лет на 9,3% [2].

В.А. Чистяков, Д.Н. Давиденко (2011) и Л.И. Халилова (2018) указывают, что для состояния организма человека существует понятие «нормы», когда значения параметров укладываются в определённый, выработанный медицинской наукой диапазон. Отклонение значения от заданного диапазона может явиться признаком ухудшения здоровья [4, 5].

Сбережение здоровья студентов в процессе учебной деятельности, формирование осознания ценности здоровья и мотивации к здоровой жизнедеятельности сегодня является одной из приоритетных задач образовательной отрасли [1, 3].

Целью исследования является анализ антропометрических данных для последующего анализа состояния уровня здоровья и разработке эффективных методик.

Исследование проводилось на базе Краснодарского монтажного техникума. Для исследования были выбраны студенты 1 курса в количестве 44 человек (юноши) в возрасте 16 – 18 лет.

У всех испытуемых мы проанализировали длину и массу тела, а так – же измерили кистевую динамометрию, индекс массы тела (ИМТ). Все тесты были стандартизированы, по методикам П. Брока и обрабатывались с помощью метода математической статистики С.В. Начинской

Результаты исследования и их обсуждения. Анализ показателя длины тела в данном возрастном периоде у юношей данного возраста в процессе эксперимента нами были получены следующие данные. Средний показатель длины тела у данного контингента  $176,79 \pm 0,77$  см, норма для данного возраста у юношей является 166,8-181,6 см, следовательно, обучающиеся находятся в данных пределах.

Следующий показатель «масса тела» является главным, по мнению автора П. Брока и его показатель для 16-18 лет варьируется 54-74 кг. В процессе анализа данного показателя у обучающихся выявлено, что среднее значение соответствует норме для данного возраста  $66,32 \pm 2,19$ кг.

Одним из показателей используемой нами методики является кистевая динамометрия, характеризующая силовой коэффициент, определяется в пределах 39,37 – 49,27 для правой руки и 36,39-45,01 для левой кисти. Нами выявлено среднее значение данных показателей у юношей правой руки  $41,63 \pm 1,04$ кг, левой руки  $37,64 \pm 0,83$ кг, следовательно, полученные показатели соответствуют норме для данного возраста.

Показатель индекс массы тела средний показатель равен значению  $21,17 \pm 0,66$ , что является нормой для юношей данного возраста.

Анализ антропометрических данных показал, что изучаемые нами показатели испытуемых находятся в пределах нормы. Следовательно, в дальнейшем нами позволит эффективно подобрать средства и методы для занятий по физической культуре у юношей 16 – 18 лет.

#### **Список литературы:**

1. Богданов, О.А. Изменение индекса массы тела и содержания жира в организме студентов в процессе занятий физической культурой / О.А. Богданов // Герценовские чтения 2014 Двигательная активность и здоровье учащейся молодежи: сборник материалов научно-практической всероссийской конференции. – Санкт-Петербург, 2014 – С. 11–13.

2. Лубышева, Л.И. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на основе физкультурной грамотности студенток-медиков / Л.И. Лубышева, Л.Д. Назаренко, Ф.Р. Зотова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020 – № 4 (182) – С.185–190.

3. Мартынова, В. А. Использование средств легкой атлетики для повышения уровня физической подготовленности обучающихся 8-9 классов общеобразовательной школы / В. А. Мартынова, В. Н. Евсеева // Физкультурное образование Сибири. – 2020. – № 2(44). – С. 22-25.

4. Халилова, Л.И. Сравнительная характеристика физического развития и физической подготовленности студентов вузов / Л.И. Халилова, К.М. Комиссарчик // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2018 – Т.9, № 3 (35). – С. 238–2

5. Чистяков, В.А. Методика оценки мобилизации функциональных резервов организма примышечной деятельности / В.А. Чистяков, Д.Н. Давиденко // Физическая культура студентов. Материалы 60-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России, посвященной 100-летию олимпийского движения в России. – Санкт-Петербург, 2011 – С. 210–212.

**Аннотация.** Настоящее исследование состоит в нормировании параметров весоростового индекса обучающихся г. Краснодара. Проведенное на основе результатов мониторинга физической подготовленности исследование позволило разработать актуальные нормативы (стандарты) весоростового индекса. Полученные нормы позволяют корректно оценить соответствие длине тела массе тела и использовать их в процессе экспресс-оценки соматического здоровья школьников г. Краснодара (по Г.Л. Апанасенко).

**Ключевые слова:** мониторинг физического состояния, нормативы, школьники, весоростовой индекс, методика экспресс-оценки здоровья.

Известно, что наиболее популярной у специалистов по физической культуре и спорту является методика оценки уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко [3, 5, 6 и др.]. Данная методика позволяет довольно оперативно обследовать занимающихся и определить количественные параметры здоровья посредством использования всего пяти расчетных показателей – индексов, в том числе и весоростового индекса. Данный индекс позволяет оценить соответствие массы тела длине тела и вычисляется по формуле: Масса тела (в граммах) / Длина тела (в сантиметрах) [2]. При этом, стоит отметить, что если другие индексы имеют общие граничные величины и оценочные значения, то параметры соответствие массы тела длине тела должны оцениваться по специальным таблицам, которые зависят от пола, возраста, а также от региона проживания. К сожалению, последние подобные нормы разрабатывались 10 лет назад [1] и, по всей видимости, устарели, поэтому требуют обновления.

Цель исследования: разработка актуальных нормативов весоростового индекса обучающихся школьного возраста г. Краснодара.

На основе современных результатов мониторинга физического состояния учащихся общеобразовательных учреждений г. Краснодара (2024 г.) нами были вычислены нормативные данные соответствия массы тела длине тела для мальчиков и девочек нашего региона. Разработка указанных нормативов осуществлялась посредством общепринятой (стандартной) методики нормирования [4].

Полученные результаты представлены в таблице 1 (нормативы мальчиков) и таблице 2 (нормативы девочек).

Таблица 1 – Нормативы весоростового индекса (индекса Кетле) для мальчиков школьного возраста г. Краснодара (г/см)

Возраст, лет	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
7	177,9 и менее	178,0-196,9	197,0-234,8	234,9-253,8	253,9 и более
8	188,6 и менее	188,7-209,6	209,7-251,7	251,8-272,7	272,8 и более
9	199,3 и менее	199,4-224,5	224,6-275,0	275,1-300,2	300,3 и более
10	216,1 и менее	216,2-240,5	240,6-289,2	289,3-313,6	313,7 и более
11	236,7 и менее	236,8-263,0	263,1-315,7	315,8-342,0	342,1 и более
12	249,3 и менее	249,4-278,2	278,3-336,1	336,2-365,0	365,1 и более
13	271,6 и менее	271,7-301,7	301,8-362,0	362,1-392,1	392,2 и более
14	290,7 и менее	290,8-322,7	322,8-386,8	386,9-418,8	418,9 и более
15	294,4 и менее	294,5-327,1	327,2-392,6	392,7-425,3	425,4 и более
16-17	310,7 и менее	310,8-346,2	346,3-417,3	417,4-452,8	452,9 и более

Таблица 2 – Нормативы весоростового индекса (индекса Кетле) для девочек школьного возраста г. Краснодара (г/см)

Возраст, лет	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
7	175,9 и менее	176,0-187,9	188,0-212,9	213,0-224,9	225,0 и более
8	189,8 и менее	189,9-206,9	207,0-241,3	241,4-257,9	258,0 и более
9	190,5 и менее	190,6-209,9	210,0-249,9	250,0-270,4	270,5 и более
10	204,0 и менее	204,1-226,9	227,0-273,0	273,1-296,0	296,1 и более
11	225,0 и менее	225,1-250,0	250,1-300,4	300,5-325,2	325,3 и более
12	242,7 и менее	242,8-269,9	270,0-324,6	324,7-351,8	351,9 и более
13	270,3 и менее	270,4-293,1	293,2-340,3	340,4-364,5	364,6 и более
14	277,5 и менее	277,6-301,5	301,6-349,6	349,7-373,6	373,7 и более
15	288,7 и менее	288,8-310,1	310,2-353,2	353,3-374,6	374,7 и более
16-17	290,9 и менее	291,0-308,6	308,7-344,3	344,4-362,0	362,1 и более

Полученные результаты позволяют корректно оценить соответствие длине тела массе тела и использовать полученные нормативы в процессе экспресс-оценки соматического здоровья школьников г. Краснодара. При этом замечено, что данные нормы несколько отличаются от ранее разработанных [1].

Аналогичные нормативные данные целесообразно разработать и в отношении других расчетных параметров физического состояния школьников.

#### Список литературы:

1. Алтунян, Т.А. К вопросу об использовании метода индексов для оценки физического развития краснодарских школьников / Т.А. Алтунян, С.П. Аршинник, В.Ю. Комаров // Тезисы докл. XXXXI науч. конф. студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции. – Ч. I. – Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – С. 4-6.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова // Серия «Гиппократ». Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
3. Костюков, В.В. Организационно-технологические аспекты оздоровительных занятий спортивными и подвижными играми с детьми разного возраста / В. В. Костюков // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – с. 7-11.
4. Лысенко, В.В. Метрологические основы измерений в физической культуре и спорте: учебник / В.В. Лысенко, И.Г. Павельев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 470 с.
5. Соболев, А.М. Компьютерная технология мониторинга физического здоровья и эффективности индивидуализированных физкультурно-оздоровительных программ у школьников: автореф. дис... кандидата мед. наук. – М., 2006. – 27 с.
6. Штих, Е.А. Содержание физического воспитания студенток вузов с преимущественным использованием средств степ-аэробики: дис. ... канд. пед. наук / Е.А. Штих. – Краснодар, 2009. – 136 с.

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 14–15 ЛЕТ

Кужелева Е.Д.

Научный руководитель доцент Мартынова В.А.

**Аннотация.** Настоящее исследование направлено на выявление динамики физической подготовленности легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе. Анализ полученных данных позволит скорректировать тренировочный процесс.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, результативность, физическая подготовленность.

Высокая конкуренция и высокие достижения на международном уровне побуждают специалистов искать новые формы и методы тренировок уже на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки [3].

В своей работе Н.Г. Шубина, М.С. Шубин, М.О. Карзакова (2024) указывают, что главным показателем на учебно-тренировочном этапе является динамика показателей спортсменов – это важный показатель, который помогает оценить его прогресс и эффективность тренировок. Благодаря динамике, тренеры на различных этапах подготовки, выявляют слабые стороны в тренировочном процессе и технике спортсмена [4].

Киенко А.Г. (2020), Калашников Ю.М., Мартынова В.А. (2024) считают, что динамика физической подготовленности, позволяет определить каким видом легкой атлетики, будет заниматься данный спортсмен, а также, выявляет преимущество и недостатки применяемых средств, методов и форм организации занятий [1, 2].

Исходя из вышеизложенного, целесообразно проведение исследования, направленное на определение динамики физической подготовленности спортсменов на учебно-тренировочном этапе, которые позволят сформировать содержание тренировочного процесса.

В настоящем исследовании приняли участие 44 спортсменки 2009-2010 г.р., участвующие в соревнованиях «Шиповка юных» г. Краснодар в период 2023-2024 гг.

Соответственно, в качестве основных методов исследования были использованы анализ физической подготовленности, а также методы математической статистики.

Анализ показателей физической подготовленности в процессе эксперимента представлен в таблице 1

Таблица 1 – Показатели результатов физической подготовленности ( $M \pm m$ )

Показатели	2023 (n=44)	2024 (n=44)	$t_{\text{расчетное}}$	P	Процент прироста
Бег 60м., с.	8,96±0,05	8,54±0,06	10,34	P<0,001	4,68%
Прыжок в длину, см.	415,35±5,06	454,79±6,96	9,05	P<0,001	9,48%
Метание турбокопья, м.	29,51±12,87	34,48±11,71	7,68	P<0,001	15,73%
Бег 800м., с.	115,82±1,38	110,48±1,50	9,12	P<0,001	4,61%

Примечания: критическое значение t-критерия Стьюдента = 2,01, при уровне значимости  $\alpha = 0,05$

В тесте «бег на 60м» у девочек 2009 года рождения, в 2023 году данный показатель был 8,96±0,05 с, в 2024 году составил 8,54±0,06 с. На основе анализа  $t$  расчетное составило 10,34, а процент прироста показателей составил 4,68%

Следующий тест, который анализировался у девочек, был «прыжок в длину». В 2023 году среднее значение данного показателя 415,35±5,06 см, в 2024 году составил 454,79±6,96 см, таким образом  $t$  расчетное составило 9,05, а процент прироста показателей стал 9,48%

Анализ показателей в «метание турбокопья»: в 2023 году показатель составлял 29,51±12,87 м., в 2024 году стал 34,48±11,71 м, таким образом,  $t$  расчетное – 7,68, а процент прироста показателей составил 15,73%

Последний тест, который выполняли девочки 2009 года, был «бег на 800м». В 2023 году показатели были  $115,82 \pm 1,38$  с, в 2024 году составил  $110,48 \pm 1,50$  с.,  $t$  расчетное – 9,12, а процент прироста показателей составил 4,61%

Анализ показателей физической подготовленности у девочек в процессе эксперимента показал положительную динамику физической подготовленности у легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе.

#### **Список литературы:**

1. Калашников, Ю. М. Динамика показателей физической подготовленности юных легкоатлетов / Ю. М. Калашников, В. А. Мартынова // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 57-61.

2. Киенко, А. Г. Основы тренировки кондиционных (физических) качеств / А. Г. Киенко // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта: I Международная российско-белорусская научно-практическая конференция для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Воронеж, 27–28 февраля 2020 года. – Воронеж: Издательство «РИТМ», 2020. – С. 295-298.

3. Мартынова, В. А. Особенности специальной физической подготовки бегунов на средние дистанции на учебно-тренировочном этапе / В. А. Мартынова, С. М. Грибанова, Е. О. Сачек // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: Материалы XX Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 24 ноября 2023 года. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2023. – С. 210-213.

4. Шубина, Н. Г. Динамика показателей уровня скоростно-силовой подготовленности школьников в возрасте от 10 до 13 лет / Н. Г. Шубина, М. С. Шубин, М. О. Карзакова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Сборник статей XVIII Международной научно-практической конференции, посвященной 79-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне, Уфа, 23–24 мая 2024 года. – Уфа: РИЦ УУНиТ, 2024. – С. 193-197.

## МНОГОЛЕТНЯЯ ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ ГОРОДА КРАСНОДАРА

Кузнецов Е.С., Сербина Д.А.

Научный руководитель доцент Аршинник С.П.

***Аннотация.** Исследование, проведенное авторами настоящей публикации, основывается на сравнении показателей скоростных способностей мальчиков и девочек, обучавшихся в г. Краснодаре в 2012-м и в 2022 гг. Полученные результаты, свидетельствуют, что у обучающихся мужского пола уровень быстроты снизился почти на 1,5%, а у девочек, повысился почти на 0,5%. При этом выявлено, что изменение скоростных способностей от класса к классу происходит неодинаково.*

***Ключевые слова:** скоростные способности, тестирование, школьники, мониторинг физической подготовленности, динамика показателей.*

Известно, что скоростные способности имеют большое значение в таких видах спорта, как легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, гандбол, хоккей и др.), бокс, восточные единоборства (каратэ, тхэквондо) и многие другие [3]. Скоростные способности необходимы школьнику, как в повседневной жизни, так и на уроках физической культуры при овладении такими видами упражнений, как бег, легкоатлетические и гимнастические (опорные) прыжки, акробатические упражнения, элементы единоборств и др.[2].

Для корректного планирования учебного материала по физической культуре необходимо иметь представление о тенденции изменения тех или иных физических способностей в том числе и скоростных.

На протяжении многих лет в городе Краснодаре ежегодно проводится мониторинг физической подготовленности, в ходе которого студенты КГУФКСТ не только овладевают необходимыми профессиональными компетенциями, но и получают сведения об уровне физической (в том числе скоростной) подготовленности школьников [1, 2]. В этой связи целесообразно сравнить уровень соответствующей подготовленности детей, подростков и молодежи, которые обучались ранее, со сверстниками, обучавшимися в 2022 году.

Цель работы: сравнение уровня скоростных способностей (по данным тестов «Бег на 30 м» и «Бег на 60 м») детей школьного возраста, проходивших тестирование в 2012 и 2022 гг.

Исследование состояло в сопоставлении результатов школьников, выраженных в процентной динамике и сравнении результатов по методу Стьюдента, в исследовании приняли участие около 12-ти тысяч школьников.

Полученные результаты представлены в таблице 1 (показатели мальчиков) и таблице 2 (показатели девочек).

Анализ полученных сравнительных результатов свидетельствует о том, что у мальчиков за рассматриваемый период уровень скоростной подготовленности обучающихся г. Краснодара снизился почти на полтора процента. При этом, в большинстве случаев (во 2-х, 4-7-х, а также 9-10-х классах) зафиксировано статистически значимое (при  $p < 0,05-0,001$ ) снижение показателей скоростных способностей мальчиков.

У девочек наблюдается несколько иная картина. Во-первых, общий уровень их скоростной подготовленности, в отличие от мальчиков, повысился на 0,4%. Во-вторых, за 10-летний период в большинстве классов (за исключением 3-х, 7-х и 10-х) не произошло статистически значимых изменений, а во 2-х, 4-х, 8-х и 11-х классах показатели остались на прежнем уровне (среднестатистические показатели практически не изменились).

Таблица 1 – Сравнение скоростных способностей мальчиков по результатам тестов «Бег на 30 м» (1-4 классы) и «Бег на 60 м» (5-11 классы), проведенным в 2012-м и в 2022-м гг.

Класс	Возраст, лет	Результаты 2012 года, см	Результаты 2022 года, см	t; p	Динамика, %
1	7	6,6±0,04	6,7±0,05	1,56; >0,05	-1,5%
2	8	6,3±0,03	6,5±0,05	<b>3,45; &lt;0,001</b>	-3,2%
3	9	6,2±0,04	6,2±0,04	0,00; >0,05	0,0%
4	10	5,8±0,03	6,0±0,04	<b>4,00; &lt;0,001</b>	-3,4%
5	11	10,8±0,06	11,0±0,06	<b>2,35; &lt;0,05</b>	-1,9%
6	12	10,2±0,06	10,4±0,08	<b>2,00; &lt;0,05</b>	-2,0%
7	13	9,8±0,06	9,3±0,07	<b>5,43; &lt;0,001</b>	+5,1%
8	14	9,4±0,05	9,3±0,07	1,16; >0,05	+1,1%
9	15	9,0±0,05	9,3±0,07	<b>3,48; &lt;0,001</b>	-3,3%
10	16	8,7±0,06	9,0±0,09	<b>2,77; &lt;0,01</b>	-3,4%
11	17	8,5±0,06	8,7±0,11	1,60; >0,05	-2,4%
Средняя динамика:					-1,4%

Таблица 2 – Сравнение скоростных способностей девочек по результатам тестов «Бег на 30 м» (1-4 классы) и «Бег на 60 м» (5-11 классы), проведенным в 2012-м и в 2022-м гг.

Класс	Возраст, лет	Результаты 2012 года, см	Результаты 2022 года, см	t, p	Динамика, %
1	7	6,8±0,04	6,9±0,05	1,56; >0,05	-1,5%
2	8	6,5±0,04	6,5±0,05	0,00; >0,05	0,0%
3	9	6,6±0,04	6,3±0,04	<b>5,26; &lt;0,001</b>	+4,5%
4	10	6,1±0,03	6,1±0,03	0,00; >0,05	0,0 %
5	11	11,3±0,06	11,2±0,08	1,00; >0,05	+0,9%
6	12	10,7±0,06	10,8±0,10	0,85; >0,05	-0,9%
7	13	10,6±0,06	10,1±0,06	<b>5,88; &lt;0,001</b>	+4,7%
8	14	10,4±0,06	10,4±0,08	0,00; >0,05	0,0%
9	15	10,3±0,05	10,2±0,09	0,97; >0,05	+1,0%
10	16	10,0±0,05	10,4±0,09	<b>3,88; &lt;0,001</b>	-4,0%
11	17	9,9±0,09	9,9±0,12	0,00; >0,05	0,0%
Средняя динамика:					+0,4%

Таким образом, проведенное исследование указывает на различный характер многолетней динамики быстроты мальчиков и девочек. Данный факт свидетельствует о необходимости уделять больше внимания воспитанию скоростных способностей обучающихся мужского пола.

### Список литературы:

1. Тхорев, В.И. Мониторинг физической подготовленности школьников – неотъемлемая составляющая профессиональной подготовки бакалавров физической культуры /В.И. Тхорев, Е.С. Патокова, С.П. Аршинник // Физкультурно-оздоровительная деятельность образовательного учреждения: Материалы всероссийской научно-практической конференции. – Новокузнецк, 2011. – С. 156-160.
2. Физическая подготовленность школьников: структура, состояние, динамика, средства и методы повышения, контроль: учеб.-метод. пособие / С.П. Аршинник, Е.Ю. Барсукова, В.И. Тхорев, В.М. Шиян. – Краснодар, 2010. – 52 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр.– М.: Академия, 2014. – 480 с.

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕСТИРОВАНИЯ  
СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ ГОРОДА  
КРАСНОДАРА, ПРОВЕДЕННОГО В 2012 И 2022 гг.**

**Кузнецов Е.С., Сербина Д.А.**

**Научный руководитель доцент Аршинник С.П.**

***Аннотация.** Исследование, проведенное авторами настоящей публикации, основывается на сравнении показателей скоростно-силовых способностей, обучающихся 1-11 классов по результатам прыжка в длину с места, выполненных в 2012 и в 2022 гг. Полученные результаты свидетельствуют, что за 10 лет скоростно-силовые показатели у младших школьников снизились, а у обучающихся средних и старших классов несколько повысились. Среднестатистическая динамика составила  $\pm 0,1\%$ .*

***Ключевые слова:** скоростно-силовые способности, тестирование, многолетняя динамика показателей.*

Известно, что скоростно-силовые способности являются важнейшими физическими качествами человека, определяющими возможность проявлять максимальное мышечное напряжение в минимально короткий промежуток времени. Данные способности реализуются в двигательных действиях, в которых «...наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений...» [5]. Такими движениями могут служить горизонтальные и вертикальные прыжки, «ударные» и «бросковые» действия в единоборствах (карате, тхэквондо, греко-римская борьба, самбо и др.), метания снарядов и т.п. Среди всех тестов, оценивающих скоростно-силовые способности, наибольшей популярностью пользуется такое контрольное испытание, как «Прыжок в длину с места». Данное тестовое упражнение используется и при контроле скоростно-силовых способностей спортсменов [4] и при оценке данных способностей школьников [2], и в процессе сдачи нормативов ВФСК ГТО [3] и т.д. Вместе с тем, по данным мониторинга физической подготовленности в последние годы современные школьники не всегда выполняют нормативов скоростно-силовой подготовленности [1]. В этой связи целесообразно провести анализ многолетней динамики скоростно-силовой подготовленности школьников г. Краснодара.

Цель работы: сравнение уровня скоростно-силовых способностей (по данным теста «Прыжок в длину с места») детей школьного возраста, проходивших тестирование в 2012 и 2022 гг.

Исследование состояло в определении 10-летней динамики школьников г. Краснодара, а также в сравнении показателей теста «Прыжок в длину с места» мальчиков и девочек, обучавшихся в городе Краснодаре в 2012 и 2022 гг. Полученные в процессе анализа результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Сравнение скоростно-силовых способностей мальчиков по результатам теста «Прыжок в длину с места», проведенного в 2012-м и в 2022-м г

Класс	Возраст, лет	Результаты 2012 года, см	Результаты 2022 года, см	t; p	Динамика, %
1	7	123,5 $\pm$ 1,04	121,3 $\pm$ 1,57	1,17; >0,05;	-1,8 %
2	8	134,2 $\pm$ 0,92	132,7 $\pm$ 1,35	0,92; >0,05	-1,1%
3	9	145,8 $\pm$ 1,06	137,7 $\pm$ 1,44	<b>4,52; &lt;0,001</b>	-5,6%
4	10	151,2 $\pm$ 1,18	147,1 $\pm$ 1,40	<b>2,24; &lt;0,05</b>	-2,7%
<b>Среднестатистическая динамика в начальных классах:</b>					<b>-2,8 %</b>
5	11	155,9 $\pm$ 1,18	166,2 $\pm$ 1,30	<b>5,85; &lt;0,001</b>	+6,6%
6	12	166,3 $\pm$ 1,28	169,4 $\pm$ 1,67	1,76; >0,05;	+1,8%
7	13	182,5 $\pm$ 1,41	190,2 $\pm$ 1,52	<b>3,72; &lt;0,001</b>	+4,2%
8	14	198,8 $\pm$ 1,47	196,5 $\pm$ 1,88	0,96; >0,05	-1,1%
9	15	202,4 $\pm$ 1,69	201,8 $\pm$ 1,98	0,23; >0,05	-0,2%

<b>Среднестатистическая динамика в средних классах:</b>					<b>+2,3%</b>
10	16	213,8±1,95	215,4±2,29	0,53; >0,05	+0,7%
11	17	218,0±2,39	219,3±3,60	0,30; >0,05	+0,5%
<b>Среднестатистическая динамика в старших классах:</b>					<b>+0,6%</b>
<b>ОБЩАЯ ДИНАМИКА:</b>					<b>+0,1%</b>

Таблица 2 – Сравнение скоростно-силовых способностей девочек по результатам теста «Прыжок в длину с места», проведенного в 2012-м и в 2022-м гг.

Класс	Возраст, лет	Результаты 2012 года, см	Результаты 2022 года, см	t, p	Динамика, %
1	7	113,8±0,99	110,8±1,65	1,56; >0,05;	-2,6%
2	8	126,4±0,90	122,9±1,15	<b>2,39; &lt;0,05</b>	-2,7%
3	9	134,9±0,94	129,6±1,29	<b>3,33; &lt;0,001</b>	-3,9%
4	10	139,4±1,02	138,5±1,41	0,51; >0,05	-0,6%
<b>Среднестатистическая динамика в начальных классах:</b>					<b>-2,5%</b>
5	11	147,2±1,07	150,0±1,43	1,57; >0,05	+1,9%
6	12	150,5±1,34	156,7±1,34	<b>3,28; &lt;0,01</b>	+4,1%
7	13	160,9±1,00	160,0±1,50	0,50; >0,05	-0,6%
8	14	159,6±1,36	162,1±1,64	1,17; >0,05	+1,5%
9	15	164,2±1,26	161,1±1,68	1,47; >0,05	-1,8%
<b>Среднестатистическая динамика в средних классах:</b>					<b>+1,0%</b>
10	16	163,5±1,60	165,4±2,41	0,65; >0,05	+1,1%
11	17	168,2±1,61	171,8±2,50	1,21; >0,05	+2,1%
<b>Среднестатистическая динамика в старших классах:</b>					<b>+1,6%</b>
<b>СРЕДНЯЯ ДИНАМИКА:</b>					<b>-0,1%</b>

Анализ полученных результатов свидетельствует, что, с одной стороны, среднестатистические изменения параметров скоростно-силовых способностей мальчиков и девочек за 10-летний период практически не изменились, поскольку среднегодовая динамика составила  $\pm 0,1\%$ . При этом, в большинстве классов имеет место недостоверный прирост или, наоборот, регресс показателей скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей. С другой стороны, установлено, что у представителей обоего пола, в начальных классах, наблюдается снижение показателей скоростно-силовых возможностей обучающихся, а в средних и старших классах, наоборот – тенденция к их повышению. При этом, в ряде классов (возрастов) имеются статистически значимые изменения показателей скоростно-силовых качеств.

Таким образом, проведенное исследование указывает на необходимость обратить внимание на воспитание скоростно-силовых способностей обучающихся начальных классов.

#### Список литературы:

1. Влияние пандемии коронавируса на степень готовности обучающихся города Краснодара выполнить нормативы комплекса ГТО I ступени / С. П. Аршинник, Г.Н. Дудка, К.В. Малашенко, М.Ю. Пушкарный, В. И. Тхорев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 18-25.
2. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы: Программы общеобразовательных учреждений. Учебное издание. 7-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 128 с.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // URL: <https://gto.ru/files/uploads/documents/6426e8640d354.pdf>. – Дата обращения 12.12.2024.
4. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (minsport.gov.ru) – URL: <https://minsport.gov.ru/activity/high-performance-sports/sports-reserve-training/federalnye-standarty-sportivnoj-podgotovki-po-vidam-sporta-127fs/?ysclid=m3fs09q0gx825133892>. – Дата обращения 12.12.2024.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

## ИЗУЧЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕСТА

### «ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3x10 м»

Маштаков М.П., Сербина Д.А.

Научный руководитель доцент Аршинник С.П.

***Аннотация.** В представленном исследовании посредством сравнения показателей теста «Челночный бег 3x10 м» определена тенденция изменения координационных способностей школьников г. Краснодара. Полученные результаты свидетельствуют, что с 2012 по 2022 гг. уровень координации у мальчиков снизился на 1,0%, а у девочек на 0,5%.*

***Ключевые слова:** координационные способности, мониторинг, школьники, тестирование, динамика, ловкость.*

По мнению специалистов по физической культуре [3, 4 и др.] координационные способности (двигательно-координационные способности), составляют основу качества ловкости, являются важными составляющими физического статуса человека, обеспечивающие возможность «...быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи» [4]. Другими словами, двигательно-координационные способности лежат в основе умения управлять движениями. В связи с этим, данные способности должны подвергаться систематическому контролю. Также известно, что для отслеживания уровня ловкости используется оценка ее динамики. Однако, в настоящее время редки научные работы, в которых бы оценивалась многолетняя динамика подготовленности, составляющая 10 и более лет. В этой связи целесообразно провести подобное исследование и уточнить тенденции формирования качества ловкости у обучающихся разных популяционных групп.

Цель настоящего исследования состояла в сравнении уровня сформированности координационных способностей детей школьного возраста, проживавших в г. Краснодаре в 2012 и в 2022 годах. В исследовании были задействовано 5866 мальчиков и юношей и 5998 девочек и девушек (табл. 1).

Таблица 1 – Количественный состав участников исследования

Гендерный состав	Обследование 2012 года	Обследование 2022 года	Всего
Мальчики, юноши	3691	2175	5866
Девочки, девушки	3753	2245	5998

Полученные сравнительные результаты по данным координационного теста «Челночный бег 3x10 м» представлены в таблице 2.

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что, за 10 лет уровень развития ловкости претерпел определенные изменения. Так, у мальчиков общий уровень координационных способностей, в среднем снизился на 1,0%; у девочек данное снижение составило 0,5%.

Несмотря на, казалось бы, минимальное ухудшение параметров координационных способностей, в некоторые периоды уровень их снижался достаточно стремительно. К примеру, у мальчиков, обучающихся 4-х классов, уровень ловкости в период с 2012 по 2022 гг. снизился на 5,8%. Примерно такие же темпы снижения координационных способностей (-5,7%) зафиксированы и у девушек – обучающихся 9 классов. Одновременно, имеются классы, в которых наблюдаются положительные изменения координационных способностей: в частности, в 1-х, 6-х, 7-х и 8-х классах у мальчиков и в 7-х и 11-х классах у девочек. Кроме того, у обучающихся женского пола имеются периоды (классы), которых изменений не произошло. При этом, по мнению С.П. Аршинника с соавт., школьники г. Краснодара стабильно хорошо справляются с испытаниями «на ловкость» и достаточно успешно выполняют соответствующие нормы комплекса ГТО [1, 2].

Таблица 2 – Сравнение параметров координационных способностей мальчиков и девочек, выполнявших тест «Челночный бег 3х10 м» в 2012-м и в 2022-м гг.

Класс	Возраст	Мальчики, юноши				Девочки, девушки			
		Рез-ты, 2012 г., с	Рез-ты, 2022 г., с	t; p	Динамика, %	Рез-ты, 2012 г., с	Рез-ты, 2022 г., с	t; p	Динамика, %
1	7	10,0± 0,06	9,9± 0,09	0,93; >0,05	+1,0%	10,3± 0,06	10,3± 0,07	0,00; >0,05	0,0%
2	8	9,3± 0,04	9,5± 0,08	<b>2,25;</b> < <b>0,05</b>	-2,2%	9,6± 0,05	9,6± 0,07	0,00; >0,05	0,0%
3	9	9,0± 0,05	9,2± 0,07	<b>2,32;</b> < <b>0,05</b>	-2,2%	9,4± 0,05	9,4± 0,05	0,00; >0,05	0,0%
4	10	8,6± 0,04	9,1± 0,07	<b>6,17;</b> < <b>0,001</b>	-5,8%	9,1± 0,04	9,3± 0,07	<b>2,47;</b> < <b>0,05</b>	-2,2%
5	11	8,6± 0,04	8,8± 0,07	<b>2,47;</b> < <b>0,05</b>	-2,3%	9,0± 0,04	9,1± 0,05	1,56; >0,05	-1,1%
6	12	8,9± 0,06	8,6± 0,06	<b>3,53;</b> < <b>0,001</b>	+3,3%	9,2± 0,06	9,2± 0,07	0,00; >0,05	0,0%
7	13	8,5± 0,06	8,2± 0,04	<b>4,17;</b> < <b>0,001</b>	+3,5%	9,1± 0,05	9,0± 0,07	1,16; >0,05	+1,0%
8	14	8,2± 0,05	8,1± 0,08	1,06; >0,05	+1,2%	9,0± 0,06	9,0± 0,08	0,00; >0,05	0,0%
9	15	7,9± 0,05	8,1± 0,06	<b>2,56;</b> < <b>0,05</b>	-2,5%	8,8± 0,06	9,3± 0,09	<b>4,63;</b> < <b>0,001</b>	-5,7%
10	16	7,6± 0,04	7,9± 0,11	<b>2,56;</b> < <b>0,05</b>	-3,9%	8,6± 0,05	8,7± 0,10	0,89; >0,05	-1,2%
11	17	7,5± 0,06	7,6± 0,12	0,77; >0,05	-1,3%	8,8± 0,05	8,5± 0,12	<b>2,31;</b> < <b>0,05</b>	+3,4%
Итого:					-1,0%	Итого:			-0,5%

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о тенденции снижения уровня координационных способностей обучающихся г. Краснодара. Данный факт обуславливает необходимость повышения уровня развития данных способностей и корректировки, в связи с этим, рабочих программ по физической культуре учащихся общеобразовательных организаций.

#### Список литературы:

1. Использование данных мониторинга физической подготовленности для подготовки школьников к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО / С. П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Г.Н. Дудка, К.В. Малашенко, М.Ю. Пушкарный, В. И. Тхорев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 22-28.
2. Динамика готовности обучающихся города Краснодара к выполнению испытаний ГТО II ступени / С. П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Г.Н. Дудка, В. И. Тхорев, Н.Д. Фролова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 28-33.
3. Состояние и динамика основных компонентов физической подготовленности современных школьников: / С.П. Аршинник, Т.А. Банникова, А.П. Тарасенко, В.И. Тхорев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2009. – № 4. – С. 89-95.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

## К ВОПРОСУ ОБ ИССЛЕДОВАНИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ДИНАМИКИ ПРОЯВЛЕНИЯ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Маштаков М.П., Сербина Д.А.

Научный руководитель доцент Аршинник С.П.

***Аннотация.** В представленном исследовании сравнивались параметры гибкости школьников города Краснодара, обучающихся в общеобразовательных организациях в 2012-и и в 2022 гг. Полученные результаты свидетельствуют, что за 10 лет уровень гибкости у мальчиков, в среднем, снизился на 1,1%, а у девочек, улучшился на 22,5%.*

***Ключевые слова:** гибкость, тестирование, динамика, динамика физической подготовленности, координация движений.*

Известно, что гибкость как физическое качество обеспечивает свободу, скорость, экономичность движений человека. Известно также, что недостаточно сформированная подвижность суставов существенно затрудняет координацию движений человека, поскольку лимитирует движения в отдельных сегментах тела [4]. В этой связи качество гибкости необходимо обязательно развивать в рамках физкультурных и спортивных занятий, а также регулярно контролировать посредством использования моторных тестов [3].

Вместе с тем, по мнению многих авторов за последнее время уровень физической подготовленности населения заметно снизился [1, 2 и др.]. В рамках настоящего исследования необходимо было сравнить параметры гибкости при выполнении теста «Наклон вперед из положения стоя на скамье» мальчиков и девочек, проживавших в г. Краснодаре в 2012-м году и спустя 10 лет, то есть в 2022-м году.

Цель исследования состояла в определении различий между популяциями школьников города Краснодара обучавшихся в образовательных организациях в разные годы.

В исследовании были задействованы свыше 11,5 тыс. школьников. Числовой и гендерный состав участников исследования представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Состав участников исследования

Класс (возраст)	Обследование 2012 г.		Обследование 2022 г.	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1-й (7лет)	451	416	195	216
2-й (8лет)	448	445	238	230
3-й (9лет)	428	437	216	263
4-й (10лет)	359	427	222	249
5-й (11лет)	399	370	270	275
6-й (12лет)	350	353	241	234
7-й (13лет)	317	342	241	251
8-й (14лет)	360	326	215	195
9-й (15лет)	292	276	207	189
10-й (16лет)	171	205	78	104
11-й (17лет)	116	156	52	37
Всего	3691	3753	2175	2243
Итого	7444		4418	

Полученные результаты представлены в таблице 2.

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что за истекшие 10 лет уровень развития гибкости претерпел определенные изменения. Если у мальчиков и юношей имеются периоды (классы), в которых снижаются и возрастают показатели гибкости, то у девочек и девушек 2022 года имеются преимущества данных показателей во всех классах по сравнению со сверстницами 2012 года.

Стоит отметить, что изменение параметров гибкости в разные этапы «школьной» жизни происходят неравномерно. Так за последние 10 лет мальчики начальных классов «прибавили» в гибкости 6,4%. У девочек данный прогресс составил 30,7%. В средних классах у мальчиков наметилась тенденция к снижению гибкости (в среднем, на 6,4%), а у девочек, хоть и происходят снижение темпов ее прироста, но все же, имеют место достаточно прогрессивные изменения (в среднем, + 21,9%). В старших классах у юношей темпы снижения замедлились, (регресс, -2,6%), а у девушек 10-11 классов прирост показателей гибкости составил всего 7,5%.

В конечном счете, у мальчиков наблюдается тенденция к снижению параметров гибкости (в среднем, -1,1%); у девочек и девушек, наоборот, рассматриваемые показатели изменились в положительную сторону (+22,5%).

Таблица 2 – Сравнение параметров гибкости мальчиков и девочек, выполнявших тест «Наклон вперед стоя на скамье» в 2012-м и в 2022-м гг.

Класс	Возраст	Мальчики, юноши				Девочки, девушки			
		Рез-ты, 2012 г, см	Рез-ты, 2022 г, см	t, p	Динамика, %	Рез-ты, 2012 г, см	Рез-ты, 2022 г, см	t, p	Динамика, %
1	7	1,7±0,36	1,9□0,45	0,34;>0,05	+11,8	4,2±0,30	4,9□0,41	1,37;>0,05	+16,7
2	8	2,4±0,25	3,0□0,41	1,25;>0,05	+25,0	5,1±0,29	8,8□0,40	7,55<0,001	+72,5
3	9	2,8±0,31	3,0□0,37	0,42;>0,05	+7,1	6,0±0,31	7,4□0,93	1,43;>0,05	+23,3
4	10	2,7±0,35	2,2□0,50	0,82;>0,05	-18,5	6,7±0,32	7,4□0,43	1,30;>0,05	+10,4
5	11	1,0±0,35	1,5□0,38	0,96;>0,05	+50,0	5,2±0,36	6,6□0,72	1,75;>0,05	+26,9
6	12	2,0±0,35	2,1□0,46	0,17;>0,05	+5,0	5,2±0,38	8,2□0,58	4,34<0,001	+57,7
7	13	1,6±0,38	1,7□0,45	0,17;>0,05	+6,2	6,5±0,48	7,9□0,51	2,00;<0,05	+21,5
8	14	5,5±0,38	2,3□0,66	4,21<0,001	-58,2	8,8±0,40	9,0□0,62	0,27;>0,05	+2,3
9	15	5,7±0,39	3,7□0,62	2,74;<0,01	-35,1	10,1±0,4	10,2□0,63	0,13;>0,05	+1,0
10	16	5,8±0,53	5,9□1,14	0,08;>0,05	+1,7	9,8±0,42	10,6□0,70	0,98;>0,05	+8,2
11	17	4,4±0,78	4,1□1,43	0,18;>0,05	-6,8	10,5±0,5	11,2□1,50	0,44;>0,05	+6,7
Итого:					-1,1%	Итого:			+22,5%

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о неоднозначных изменениях показателей гибкости обучающихся разного пола, что необходимо учитывать в планировании занятий физической культурой обучающихся общеобразовательных организаций.

#### Список литературы:

1. Амбарцумян, Н.А. Многолетняя динамика физической подготовленности детей школьного возраста города Краснодара в период с 2012 по 2022 годы / Н.А. Амбарцумян // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6(220). – С. 13-19.
2. Аршинник, С.П. Многолетняя динамика физического развития и подготовленности школьников г. Краснодара / С.П. Аршинник, В.И. Тхорев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Т.13. – 2011. – С. 22-30.
3. Тхорев, В.И. Сенситивные периоды развития двигательных способностей учащихся школьного возраста / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2010. – № 1. – С. 40-45.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ ПРИ ДВУХЦИКЛОВОМ ПЛАНИРОВАНИИ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Рыбак Н.Р.

Научный руководитель доцент Шубина Н.Г.

***Аннотация.** В настоящее время ощущается острая необходимость в развитии беговых видов легкой атлетики в России. Особенно необходимо совершенствовать методику тренировки ведущих спринтеров женщин и мужчин, специализирующихся в беге на 400 метров. В связи с этим на основании изучения научно-методической литературы рассматривается структура и содержание тренировки бегунов на 400 метров в рамках двухциклового планирования годичного тренировочного процесса.*

***Ключевые слова:** бег на 400 метров, двухцикловое планирование, тренировка бегунов на 400 метров, мезоциклы, легкая атлетика.*

Отличительной чертой двухциклового планирования является наличие двух соревновательных мезоциклов в году: зимнего и летнего. И соответственно два подготовительных мезоцикла: осенне-зимний и весенне-летний. При чем нагрузка в осенне-зимнем подготовительном периоде будет меньше, чем в весенне-летнем. Это находит отражение в прыжковых средствах: в осенне-зимнем подготовительном периоде используются меньше по дистанции прыжки, а в весенне-летнем подготовительном периоде используются уже больше прыжков, а также добавляются прыжки в горку. Тоже самое можно наблюдать и в силовых упражнениях: в весенне-летнем подготовительном периоде вес отягощений и общий объем силовых упражнений больше по сравнению с осенне-зимним подготовительным периодом этого же годичного цикла [1, 3].

Также немаловажное значение имеет переходный мезоцикл, расположенный в конце годичного макроцикла. Его продолжительность в среднем около месяца (4 недели), но может варьироваться в зависимости от прошедших выступлений, состояния здоровья, наличия или отсутствия травм, психологического состояния спортсмена. При негативных факторах процесс восстановления после сезона, а потом втягивания и адаптации в тренировочный процесс, направленный на подготовку уже к новому сезону, может быть увеличен до 6 недель [2,5].

При двухцикловом планировании годичного тренировочного процесса для бегунов на 400 метров распределение нагрузки имеет важное значение для достижения высоких результатов. Так подготовительный мезоцикл подразделяется еще на общеподготовительный, специально подготовительный и предсоревновательный периоды.

Целью обще подготовительного периода является развитие общей физической подготовки. В данный период включаются тренировки с высоким объемом (70-80% от общего объема), но относительно низкой интенсивностью (60-70% от максимального). В качестве средств используют бег на длинные дистанции, кроссы, прыжковые средства и силовые тренировки [4].

К целям специально подготовительного периода относят развитие специальных физических качеств, таких как скоростная выносливость и силовая выносливость. Нагрузка в этот период отличается умеренным объемом (60-70%), и возрастающей интенсивностью (75-85% от максимального). В это время преимущественно используют такие средства, как интервальные тренировки, спринт, силовые тренировки с акцентом на специфические, близкие к соревновательному упражнению.

В предсоревновательном периоде идет непосредственная подготовка к соревнованиям, улучшение скоростных качеств и тактической подготовки. Данный период характеризуется низким объемом (50-60%) и высокой интенсивностью (85-95% от максимального). Среди средств выделяют следующие: специальный спринт, работа над улучшением тактического мастерства, работа над стартом и финишем.

Соревновательный мезоцикл подразделяется на период предварительных стартов и основных соревнований. Во время предварительных соревнований происходит адаптация к соревновательным условиям, отработка тактики, присутствует умеренный объем (50-60%) и высокая интенсивность (80-90%), к средствам тренировки относятся контрольные старты. Целью тренировки в период основных стартов является максимальная готовность к соревнованиям, присутствует низкий объем (30-50%) и максимальная интенсивность (90-100%), используют в этот период в основном поддерживающие тренировки и качественное восстановление после соревнований [4].

#### **Список литературы:**

1. Анпилогов, И.Е. Индивидуализация тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности спринтеров 15-17 лет в годичном цикле подготовки / И.Е Анпилогов. – Смоленск, 2011. – 24 с.
2. Никулина, Е.Ю. Специальная физическая подготовка квалифицированных бегуний на 400 метров в годичном цикле: выпускная квалификационная работа: 44.03.01 / Никулина Елена Юрьевна. – Белгород: НИУ «БелГУ», 2017. – 49 с.
3. Панова, О.С. Особенности методики специальной силовой подготовки квалифицированных девушек-спринтеров на этапе спортивного совершенствования // Проблемы педагогики. – 2015. – № 2 (3). С. 2-7.
4. Симонова, Е.А. Планирование тренировочного процесса бегунов на 400 метров на этапе спортивного совершенствования/Е.А. Симонова, Т.Г. Котова, И.Д. Бабич // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). С. 255-258.
5. Юшкевич, Т.П. Методика тренировки в легкой атлетике: учебное пособие / Т.П. Юшкевич [и др.]; под общ. ред. Т.П. Юшкевича. – Минск: БГУФК, 2021. – 562 с.

## СРАВНЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ГОРОДА КРАСНОДАРА, УЧАСТВОВАВШИХ В МОНИТОРИНГЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В 2012 И В 2022 ГГ

Сербина Д.А.

Научный руководитель доцент Аршинник С.П.

***Аннотация.** В представленном исследовании посредством сравнения определялась динамика показателей развития общей выносливости детей и подростков обоего пола 2012 и 2022 гг. Полученные результаты свидетельствуют о том, что уровень общей выносливости за 10 лет, в среднем, улучшился на 3,3%, а у девочек – на 4,5%. Основной причиной повышения данного физического качества служит активная реализация комплекса ГТО.*

***Ключевые слова:** общая выносливость, тестирование, дети, подростки, многолетняя динамика показателей.*

**Введение.** Известно, что выносливость является ведущим физическим качеством, во многом определяющим уровень здоровья и физической работоспособности граждан [1]. В этой связи оценка выносливости свидетельствует об уровне здоровья соответствующей категории населения. При этом, по мнению многих специалистов у современных детей и подростков за последние годы существенно снизился уровень физической подготовленности и, прежде всего, выносливости [2, 4 и др.].

Вместе с тем, несколько лет назад был возрожден и успешно реализуется Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, который призван обеспечить повышение уровня физической подготовленности населения [3].

В этой связи целесообразно провести сравнение уровня развития выносливости детей и подростков, которые проживали в г. Краснодаре до возрождения комплекса ГТО (2012 г), и в его активной фазе реализации (2022 г).

**Цель:** исследование многолетней динамики развития выносливости детей и подростков обоего пола г. Краснодара.

**Методика и организация исследования:** исследование представляло собой сравнение показателей общей выносливости (по результатам бега на 1000 м и 1500 м) мальчиков и девочек, обучающихся 1-7 классов в 2012 г и в 2022 г. Полученные результаты тестирования выносливости взяты из соответствующих отчетов по результатам мониторинга физической подготовленности (С.П. Аршинник с соавт., 2012).

Количественный и половой состав участников мониторинга представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Количественный и гендерный состав участников исследования

Класс (возраст, полных лет)	Обследование 2012 г.		Обследование 2022 г.	
	М*	Д**	М	Д
1-й (7лет)	451	416	195	216
2-й (8лет)	448	445	238	230
3-й (9лет)	428	437	216	263
4-й (10лет)	359	427	222	249
5-й (11лет)	399	370	270	275
6-й (12лет)	350	353	241	234
7-й (13лет)	317	342	241	251
Всего	2752	2790	1623	1718
Итого	5542 человек		3341 человек	

*Примечание:* \* – М – мальчики, \*\* – Д – девочки

**Результаты исследования и их обсуждение:** В соответствии с программой тестирования, имеющейся в действующем комплексе ГТО, для оценки общей выносливости детей и подростков используются тесты «Бег на 1000м» и «Бег на 1500м». В связи с тем, что

программа мониторинга физической подготовленности в 2012 году не совпала с комплексом ГТО (который возродился в 2014 г), то сравнения общей выносливости учащихся 8-11 классов не производилось [5].

Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнение параметров выносливости мальчиков и девочек, выполнявших тесты «Бег на 1000 м» и «Бег на 1500 м» в 2012-м и в 2022-м гг.

Класс	Возраст	Мальчики, юноши				Девочки, девушки			
		Рез-ты, 2012 г, с	Рез-ты, 2022 г, с	t, p	Динамика, %	Рез-ты, 2012 г, с	Рез-ты, 2022 г, с	t, p	Динамика, %
1	7	417,2 ±4,44	388,1 ±5,47	4,12;<0,001	+7,0	435,2 ±4,61	410,5 ±4,96	3,65;<0,001	+5,7
2	8	375,8 ±3,05	375,9 ±4,38	0,02;>0,05	0,0	403,0 ±3,27	405,5 ±6,07	0,36;>0,05	-0,6
3	9	366,4 ±3,56	363,8 ±4,51	0,45;>0,05	+0,6	410,2 ±3,46	388,3 ±3,80	4,26;<0,001	+5,3
4	10	352,0 ±3,50	353,7 ±4,50	0,30;>0,05	-0,5	397,8 ±4,33	367,3 ±4,38	4,95;<0,001	+7,7
5	11	566,0 ±5,86	516,2 ±6,84	5,53;<0,001	+8,8	620,7 ±5,22	573,3 ±8,19	4,88;<0,001	+7,6
6	12	532,4 ±5,72	498,1 ±7,89	3,52;<0,001	+6,4	582,0 ±5,71	538,8 ±8,23	4,31;<0,001	+7,4
7	13	487,3 ±6,72	483,8 ±5,45	0,40;>0,05	+0,7	569,0 ±7,51	576,9 ±6,60	0,79;>0,05	-1,4
Итого:					+3,3%	Итого:			+4,5%

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что у детей и подростков обоего пола г. Краснодара уровень сформированности общей выносливости за 10 лет, в целом, улучшился. Особенно это характерно для обучающихся женского пола. Имеющиеся позитивные изменения можно объяснить влиянием реализуемого в настоящее время комплекса ГТО на уровень развития выносливости.

Стоит также отметить, что у девочек по сравнению с мальчиками уровень общей выносливости прогрессировал более существенно.

#### Список литературы:

1. Аршинник, С.П. Содержание и методика реализации раздела «Кроссовая подготовка» на уроках физической культуры учащихся общеобразовательных школ: дис. ... канд. пед. наук / С.П. Аршинник. – Краснодар, 2009. – 210 с.
2. К вопросу о многолетней динамике физической подготовленности детей младшего школьного возраста города Краснодара / С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, В.И. Тхорев и др. // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Т.25. – 2023. – С. 7-15.
3. К вопросу о преобразовании системы физического воспитания граждан России с учетом реализации положений комплекса ГТО / С.А. Аршинник, В.А. Мартынова, В.И. Тхорев, М.С. Шубин, Н.Г. Шубина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 1. – С. 28-38.
4. Современные тенденции развития детей младшего школьного возраста (обзор литературы) / Е.А. Чанчаева, Р.И. Айзман, С.С. Сидоров и др. // Acta Biomedica Scientifica. – 2019. – Т. 4. – № 1. – С. 59-65.
5. Физическое развитие и подготовленность учащихся общеобразовательных учреждений (отчет по данным весеннего этапа мониторинга 2012 года): метод. пособие / С.П. Аршинник, В.И. Тхорев, В.М. Шиян. – Краснодар, 2012. – 59 с.

## МНОГОЛЕТНЯЯ ДИНАМИКА СФОРМИРОВАННОСТИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Г. КРАСНОДАРА

Сербина Д.А.

Научный руководитель доцент Аршинник С.П.

***Аннотация.** Настоящее исследование состоит в оценке многолетней (10-летней) динамики силовых способностей школьников г. Краснодара. Полученные результаты, выполненные на репрезентативной выборке показателей, свидетельствует о том, что современные школьники г. Краснодара существенно отстают от сверстников, обучавшихся в школах Краснодара десятью годами ранее.*

***Ключевые слова:** мониторинг физической подготовленности, силовые способности, тестирование, динамика показателей.*

Известно, что сила является основополагающим физическим качеством человека [2, 3], поскольку определенный компонент силовых возможностей проявляется в процессе реализации других физических качеств [4, 7]. Другими словами, любое движение (скоростное, скоростно-силовое, координационное, гибкостное или выносливостное) во многом зависит от уровня развития силовых способностей. Очевидно, что ряд тестов для оценки силы («Подтягивание на перекладине», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Рывок гири» и др.) входят в состав обязательных испытаний комплекса ГТО [5].

В процессе физического воспитания специалисты должны иметь представление о том, как изменяется то или иное физическое качество, особенно ценны в этом отношении исследования многолетней динамики сформированности физических качеств и, прежде всего, силовых способностей [1, 6].

Цель научной работы: сравнение уровня силовых способностей детей школьного возраста города Краснодара, проходивших тестирование в 2012 и 2022 гг.

Исследование проходило в рамках мониторинга физической подготовленности и состояло в тестировании результатов силовых способностей по результатам тестов «Подтягивание на высокой и низкой перекладине» (в зависимости от возраста и пола), сопоставлении процентного соотношения результатов школьников 2012 и 2022 гг., а также сравнении результатов тестов по методу Стьюдента. В настоящем исследовании приняли участие 11862 школьника г. Краснодара (5866 мальчиков и юношей и 5996 девочек и девушек). Таким образом, был получен и обработан достаточно репрезентативный эмпирический материал.

Полученные результаты представлены в таблице 1 (показатели мальчиков) и таблице 2 (показатели девочек).

Таблица 1 – Сравнение силовых способностей мальчиков (юношей) по результатам тестов «Подтягивание на низкой перекладине» (1-4 классы) и «Подтягивание на высокой перекладине» (5-11 классы), проведенным в 2012-м и в 2022-м гг.

Класс	Возраст, лет	Результаты 2012г, кол-во раз	Результаты 2022г, кол-во раз	t; p	Динамика, %
1	7	13,7±0,41	9,3±0,48	6,98;<0,001	-32,1
2	8	17,9±0,46	8,5±0,50	13,82;<0,001	-52,5
3	9	17,0±0,51	11,7±0,62	6,62;<0,001	-31,2
4	10	17,6±0,57	11,5±0,78	6,29;<0,001	-34,7
5	11	2,3±0,16	2,9±0,26	2,00;<0,05	+26,1
6	12	3,1±0,23	4,5±0,42	1,25;>0,05	+45,2
7	13	5,6±0,29	7,3±0,35	3,78;<0,001	+30,4
8	14	7,4±0,30	6,7±0,43	1,34;>0,05	-9,5
9	15	7,9±0,33	8,3±0,48	0,68;>0,05	+5,1
10	16	9,9±0,43	7,7±0,75	2,55;<0,05	-22,2
11	17	11,3±0,42	12,5±2,27	0,52;>0,05	+10,6
					-5,9%

Средняя динамика:					
Класс	Возраст, лет	Результаты 2012г, кол-во раз	Результаты 2022г, кол-во раз	t, p	Динамика, %
1	7	11,3±0,39	7,7±0,41	6,42;<0,001	-31,8
2	8	15,0±0,41	7,8±0,42	12,41;<0,001	-48,0
3	9	12,7±0,38	6,0±0,44	11,55;<0,001	-52,7
4	10	13,5±0,37	6,8±0,57	10,00;<0,001	-49,6
5	11	16,6±0,42	9,0±0,47	12,06;<0,001	-45,8
6	12	14,7±0,42	11,5±0,44	5,33;<0,001	-21,8
7	13	14,8±0,43	7,9±0,35	12,54;<0,001	-46,6
8	14	14,8±0,41	6,7±0,36	15,00;<0,001	-54,7
9	15	16,6±0,51	7,6±0,39	14,06;<0,001	-54,2
10	16	16,8±0,43	6,6±0,83	10,96;<0,001	-60,7
11	17	20,2±0,62	13,1±1,65	4,03;<0,001	-35,1
Средняя динамика:					-44,6%

Анализ полученных результатов показывает, что за прошедшие 10 лет уровень силовых способностей мальчиков и девочек существенно снизился: у первых – почти на 6%, а у вторых – более чем на 40%. Исходя из этого уровень готовности современных школьников обоего пола (особенно у представительниц женского пола) претерпевает неблагоприятные изменения.

Полученные данные свидетельствуют о крайне негативной тенденции и указывают на необходимость повышения уровня силовых способностей школьников. Для этого, с нашей точки зрения, необходимо более широкое включение силовых упражнений в программы по физической культуре обучающихся общеобразовательных организаций.

#### Список литературы:

1. Аршинник, С.П. Многолетняя динамика физического развития и подготовленности школьников г. Краснодара / С.П. Аршинник, В.И. Тхорев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Т.13. – Краснодар: КГУФКСТ, 2011. – С. 22-30.
2. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для вузов / Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
2. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
4. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // URL: <https://gto.ru/files/uploads/documents/6426e8640d354.pdf>. – Дата обращения: 18.12.2024.
6. Состояние и динамика основных компонентов физической подготовленности современных школьников: / С.П. Аршинник, Т.А. Банникова, А.П. Тарасенко, В.И. Тхорев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2009. – № 4. – С. 89-95.
7. Физическая подготовленность школьников: структура, состояние, динамика, средства и методы повышения, контроль: учеб. -метод. пособие / С.П. Аршинник, Е.Ю. Барсукова, В.И. Тхорев, В.М. Шиян. – Краснодар, 2010. – 52 с.

УДК: 796.012.5

## ЗНАЧИМОСТЬ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОТТАЛКИВАНИЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ПРЫГУНАМИ В ДЛИНУ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Фёдоров Д.Ф.

Научный руководитель старший преподаватель Сорокин С.А.

*Аннотация.* В результате изучения научной литературы было определено, что с ростом мастерства спортсменов изменяются биомеханические параметры отталкивания в прыжках в длину: снижается время отталкивания, увеличивается горизонтальная, вертикальная и результирующая скорость общего центра масс тела после окончания отталкивания. Взаимоотношение и взаимное влияние различных характеристик отталкивания определяет, в конечном счёте, качество и дальность полёта в этом виде лёгкой атлетики.

*Ключевые слова:* прыжки в длину, отталкивание, корреляционные связи, биомеханические параметры.

**Актуальность.** Дальность прыжка в длину зависит от физических характеристик: скорости движения общего центра масс тела (ОЦМТ) спортсмена и угла движения этой условной точки после окончания отталкивания. Однако факторы, определяющие величину этих показателей и их изменчивость многообразны, и остаются в поле внимания ученых и спортивных специалистов. В связи с такой изменчивостью и неоднозначностью зависимостей основных показателей техники отталкивания в прыжках в длину, знания о подобных зависимостях у различных групп прыгунов имели бы очевидную ценность для определения качества их техники, а также для определения ориентиров их технической подготовки.

Поэтому **целью** исследования явилось, на основании анализа научной литературы, определение направленности изменений биомеханических параметров отталкивания в прыжках в длину с разбега и влияние этих изменений на результат прыжка.

Исследования показывают, что с ростом квалификации спортсмена связь с дальностью прыжка у мужчин проявляют различные показатели прыжка [2, 3, 5, 7]. Так, высокую взаимосвязь с результатом у спортсменов 1-го юношеского разряда обнаруживает такой параметр, как время отталкивания, –  $r=-0,37$ , то есть, снижение времени стояния на бруске отталкивания у спортсменов этого уровня подготовки ведёт к улучшению результата. У спортсменов 2-го спортивного разряда этот показатель уходит на второй план, а достоверная (обратная) корреляция связана с амплитудой работы в коленном суставе толчковой ноги ( $r=-0,35$ ) и с величиной максимального сгибания опорной ноги в момент вертикали ( $r=-0,42$ ). У спортсменов же первого разряда существенное обратное влияние на результат имеет угол между горизонтом и осью ноги в момент окончания отталкивания ( $r=-0,38$ ), чем больше наклон в сторону места приземления, тем дальше полёт [7].

Отдельные исследования [1] также показывают, что в достаточно обширной выборке прыгунов неэлитного уровня (1-3 спортивный разряд) наблюдаются сильные взаимосвязи результата со скоростью отталкивания ( $r=0,82$ ) и её горизонтальной ( $r=0,75$ ) и вертикальной составляющими ( $r=0,70$ ) и средние взаимосвязи с углом голени (отрицательная) ( $r=-0,52$ ) и высотой ОЦМТ в момент отрыва от опоры ( $r=0,50$ ).

Исследования, проводимые с прыгунами в длину, также определили ряд показателей, которые изменяются с ростом квалификации спортсменок. Время опоры на самом отталкивании уменьшается с ростом квалификации, приближаясь к таковому в спринте – 0,1 сек. У спортсменок уровня II-III спортивных разрядов изменение времени стояния на опоре в сторону его сокращения не сопровождалось увеличением длины прыжка ( $r=0,31-0,52$ ,  $P>0,05$ ) [4]. При этом, активность в постановке ноги на отталкивание с повышением мастерства спортсменок также сопровождается увеличением активности маховых движений в результате чего угол между бёдрами в момент касания толчковой ногой опоры у спортсменок высокого класса снижается до 32-37 градусов. При этом у спортсменок различного уровня

подготовленности (4,70-6,31 м) отмечается одинаково высокая зависимость угла отталкивания от его вертикальной скорости ( $r=0,96$ ) [2]. В то же время, если спортсменки более высокой квалификации успешно координируют усилия в горизонтальном и вертикальном направлениях (средняя положительная взаимосвязь показателей горизонтальной и вертикальной скоростей ОЦМТ,  $r=0,41$ ), то у спортсменок более низкой квалификации повышение горизонтальной скорости приводит к уменьшению угла отталкивания (средняя отрицательная корреляция  $r=-0,54$ ) [6, 7].

Таким образом, на основании проведенного обзора научных источников, можно сделать следующее заключение:

1. Биомеханические характеристики отталкивания в прыжках в длину чаще всего имеют различное влияние на результат спортсменов и меняются с ростом их мастерства.

2. Наибольшее влияние на дальность прыжка оказывают такие показатели, как горизонтальная скорость вылета ОЦМТ –  $r=0,75$ , так и вертикальная –  $r=0,70$ , а также результирующая скорость –  $r=0,82$ . Время отталкивания с ростом мастерства меняется у прыгунов в сторону уменьшения, однако существенной связи с дальностью прыжка этот показатель не обнаруживает, за исключением группы спортсменов 1-го юношеского разряда.

3. У отдельных выборок спортсменов значимое влияние на результат прыжка в длину оказывают такие его характеристики, как угол наклона ноги в момент окончания отталкивания, величина сгибания в коленном суставе толчковой ноги в момент вертикали и амплитуда движений в коленном суставе опорной ноги во время отталкивания.

#### **Список литературы:**

1. Немцев, О.Б. Зависимости показателей техники отталкивания и спортивного результата у незлитных прыгунов в длину / О.Б. Немцев, Н.А. Немцева, А. М. Доронин и др. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 137-142.

2. Немцев, О.Б. Особенности техники отталкивания прыгуний в длину различной квалификации / О.Б. Немцев, Н.А. Немцева и др. // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №1. – С. 36-38.

3. Оганджанов, А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов прыгунов: монография / А. Л. Оганджанов. – Москва: Физическая культура, 2005. 200 с.

4. Павельев, И.Г. Использование измерительной системы Ортоjump для определения стратегии подготовки спортсменок-прыгуний в длину II-III разрядов / И.Г. Павельев, С.А. Сорокин, В.М. Ляпин // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 39-40.

5. Попов, В.Б. Исследование особенностей высшего спортивно-технического мастерства и управления совершенствованием его в прыжках в длину с разбега: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Б. Попов. – М., 1968. – 24 с.

6. Сорокин, С.А. Взаимосвязь и значимость биомеханических параметров разбега и отталкивания в достижении результата в прыжках в длину (анализ новейших исследований российских и зарубежных авторов) / С.А. Сорокин, С.П. Аршинник // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 5 (16). – С. 130-137.

7. Сорокин, С.А. Биомеханические характеристики разбега и отталкивания и их влияние на результат спортсменов-прыгунов в длину различной квалификации / С.А. Сорокин // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар. – 2024. – С. 86-90.

# КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

УДК: 658.511.3

## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ МБУ «СШ «КУБАНЬ» МО УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

Базаров Е.Ю.

Научный руководитель доцент Пигида К.С.

*Аннотация.* В данном исследовании рассмотрены особенности управленческой деятельности в спортивной организации «СШ «Кубань» МО Усть-Лабинского района и рекомендованы мероприятия по повышению эффективности работы данной организации.

*Ключевые слова:* физическая культуры и спорт, управление, спортивная индустрия, управление спортивной организацией.

В настоящее время, важным вопросом для спортивных организаций, в которых происходит упадок посещаемости занятий по разным видам спорта, финансовые потери или текучесть кадров, является повышение эффективности собственной организации [3, 5].

Анализ нормативно-правовой базы организации управления в отрасли позволил утверждать, что для проведения оценки эффективности управленческой деятельности необходимо оценивать социальный, оздоровительный, образовательный, воспитательный эффект деятельности. Который можно оценить только по совокупности факторов, таких как, количество занимающихся физической культурой, уровень заболеваемости, количество спортивных сооружений, количество занимающихся с портом с учетом вида спорта, приведенных к общему количеству жителей в конкретном регионе или муниципальном образовании [1, 2, 4]. В нашей стране эффективность деятельности спортивных организаций рассматривается через статистические отчеты по форме 1-ФК.

Проводя анализ деятельности спортивных организаций необходимо рассматривать эффективность работы самой организации по критериям рекомендованным министерством спорта РФ для организаций осуществляющих спортивную подготовку с учетом этапов подготовки. Также вклад конкретной спортивной организации в региональный и федеральный показатель развития физической культуры и спорта [5, 6].

Для возможности проведения качественной оценки уровня эффективности спортивной организации и последующего сравнения с региональными и федеральными показателями в систему оценки следует включать следующие индикаторы:

- количество систематически занимающихся физической культурой и спортом в данной организации;
- количество детей, обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом в данной организации;
- возможность для занятия лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в данной организации;
- возможности и единовременная пропускная способность объектов спорта;
- численность спортсменов массовых разрядов и кандидатов в сборные команды по виду спорта;
- количество спортивных сооружений с учетом востребованности на численность жителей.

Выбранные индикаторы в полной мере отражают социальный, оздоровительный, образовательный, воспитательный эффект от управленческой деятельности в отрасли физическая культура и спорт. Полученные показатели по индикаторам позволяют утверждать, что управление физической культурой и спортом достаточно эффективно, полностью реализуют задачи отраженные в Стратегии развития физической культуры и спорта.

Для повышения эффективности спортивной организации требуется комплексный подход, включающий улучшение управления, внедрение новых технологий, развитие инфраструктуры организации и мотивацию персонала для эффективной работы. Важными аспектами являются оптимизация финансов, совершенствование маркетинговой стратегии и создание отличных условий для занятий и соревнований по разным видам спорта. Финансовая оптимизация является одним из главных направлений повышения эффективности любой спортивной организации.

Эти аспекты помогут спортивной организации улучшить свою финансовую устойчивость, увеличить доходы и снизить расходы, что в конечном итоге приведет к повышению общей эффективности работы.

#### **Список литературы:**

1 Бессонова, С. В. Стратегическое управление в сфере физической культуры и спорта Самарской области / С. В. Бессонова // Сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Самара, 2019. – С. 155-159.

2. Близневский, А. Ю. Программно-целевое управление развитием сферы физической культуры и спорта на региональном уровне (на примере Красноярского края): монография / А. Ю. Близневский, С. С. Филипов. – Красноярск: Сибирский Федеральный университет, 2017. – 200 с. – ISBN 978-5-7638-3609.

3.Малинин, А.Б. Менеджмент деятельности спортивных школ : учеб. пособие / В.А. Малинин; А.Б. Малинин.— Москва : Физическая культура, 2008 .— 240 с. – ISBN 978-5-9746-0099-9.

4. Минникаева, Н. В. Организация физкультурно-оздоровительных предприятий: учебное пособие для вузов / Н. В. Минникаева. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 120 с.

5. Филипов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие / С. С. Филипов. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 255 с. – ISBN 978-5-534-17685-8.

6. Чесноков, Н. Н. Основы организационно-управленческой деятельности в ФКиС: учебное пособие / Н. Н. Чесноков, П. А. Таланцев. – Малаховка, 2020. – 104 с.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОКАЗАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ

Будько В.В., Артёмова А.А.

Научный руководитель доцент Пигида К.С.

***Аннотация.** Оценка эффективности осуществления спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной деятельности в настоящее время находится под пристальным контролем государства. В представленной статье рассмотрен способ получения обратной связи о качестве предоставляемых услуг по дополнительному образованию.*

***Ключевые слова:** дополнительное образование, физическая культура, качество физкультурно-оздоровительных услуг, спортивный менеджмент.*

Рост интереса и степени вовлеченности населения в занятия физической культурой и спортом на сегодняшний день – это результат реализации программ оздоровления нации [2]. По данным отчета о реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2024 года можно утверждать, что целевые показатели по стране достигнуты. На сегодняшний день более 40% граждан занимаются физической культурой и спортом на постоянной основе [1]. Спрос на услуги и определенные в стратегии направления по развитию инфраструктуры для занятий позволили увеличить количество спортивных объектов и на 48% удовлетворить потребность населения в доступности услуг [3].

Анализ эффективности оказания услуг проводился в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования спортивной школе №8 города Краснодара. Спортивная школа осуществляет образовательную деятельность по программам дополнительного образования. В данной части нашего исследования мы проведём анализ обратной связи о качестве оказываемых услуг посредством анкетирования. В анкетировании принимали участия все участники образовательного процесса, то есть дети и их родители. Всего было опрошено 148 человек, 68 спортсменов и 80 родителей.

Мы постарались охватить все возрастные группы и программы дополнительного образования, для анализа использовался опросник в адаптации Степановой О.Н. в результате анализа анкет больше 4,5 баллов набрали такие критерии как: результативность занятий; индивидуальный подход к детям; гибкая система расписания занятий; наличие медицинской помощи; чистота на спортивном объекте; качественное материально-техническое обеспечение; внимание тренера к занимающимся и родителям; возможность спортивного роста; доступность расположения объектов; комфортные зоны ожидания для родителей.

Именно эти требования в первую очередь рассматриваются при выборе места для занятий. Проведенные нами расчеты позволили вычислить комплексный индекс качества физкультурно-спортивных услуг, и он составляет 0,64655, этот показатель располагается в категории «среднее качество». Что позволяет наметить направления улучшения качества работы спортивной организации.

### **Список литературы:**

1. Вагапова, А.А. Оптимизация и повышение эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации / А.А. Вагапова, Г.Ф. Агеева // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – Казань, 2015. – С. 319-320.
2. Гетьман, А.М. Оценка качества физкультурно-оздоровительных услуг фитнес-клуба / А.М. Гетьман, Т.С. Сусикова // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2019. – №1. – С. 406-411.
3. Коваленко, М.Г. Повышения эффективности деятельности региональных физкультурно-спортивных организаций в условиях конкурентной среды / М.Г. Коваленко // Материалы научной и научно- 77 методической конференции профессорско-преподавательского состава кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – №1. – С. 93-95.

## МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КРИТЕРИИ И ИХ УЧЕТ ПРИ КОМПЛЕКТОВАНИИ ЭКИПАЖЕЙ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Ковальская Е.В., Греб А.К.

Научный руководитель доцент Пигида К.С.

***Аннотация.** В представленной статье рассматриваются значимые для теории и практики спортивной подготовки квалифицированных гребцов-академистов вопросы. Автором предложены критерии комплектования экипажей с учетом анатомо-морфологических и функциональных показателей.*

***Ключевые слова:** академическая гребля, спортивная подготовка, комплектование экипажей в академической гребле, спорт высших достижений.*

В подготовки гребцов-академистов с ростом квалификации особую актуальность приобретают индивидуализированные тренировочные программы, а также индивидуальные годовые планы для одного спортсмена или экипажа. Индивидуализация тренировочного процесса во многом регламентируется функциональными возможностями спортсмена, его антропометрическим профилем и проявлением специальных способностей [1, 2, 3].

Наше исследование проводилось в течение одного микроцикла. Для исследования нами было отобрано двадцать девять спортсменов, проходящих подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Все спортсмены проходят спортивную подготовку на базе спортивной школы олимпийского резерва гребного спорта Краснодарского края и имеют спортивную квалификацию не ниже первого спортивного разряда.

В ходе анализа результатов исследования нами была выявлена прямая зависимость результативности выступления на соревнованиях с показателями роста, веса индекса Кетле, которые необходимо учитывать наряду с функциональными и физическими маркерами. Представленный результат прохождения контрольной дистанции показал, что учет весоростовых показателей и результатов работы на тренажере С2 при комплектовании экипажей позволяет сформировать перспективные заезды. Наиболее приближено к модели прошли дистанции спортсмены первого экипажа открытой возрастной группы 90,17% от модельной. Вторыми по процентному соотношению был первый экипаж возрастной группы до 23 лет – 89,2%, их результат был ближе к модели для данного возраста. Вычислив весоростовой индекс Кетле и сравнив полученные показатели со спортивным результатом спортсменов, выявлена положительная корреляционная зависимость  $r = 0,53-0,87$ .

В работе систематизированы результаты антропометрических показателей квалифицированных гребцов-академистов и результаты выполнения интегральных тестов с использованием тренажера Концепт, которые позволяют комплектовать экипажи, результативно выступающие в соревнованиях. Результаты проведенного исследования могут быть использованы тренерами в подготовке спортсменов в академической гребле для проведения текущего контроля функциональной подготовки.

### Список литературы:

1. Исаев, А. П. Современные проблемы видов спорта, развивающих специальную выносливость / А. П. Исаев, Т. В. Потапова, Ю. Н. Романов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2010. – № 6(182). – С. 6-14.
2. Погребной, А. И. Новое в системе спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ: отечественный и зарубежный опыт. – Выпуск 9. / Погребной, А. И., И. О. Комлев; перевод Е. В. Литвишко. – Краснодар: Экоинвест, 2016. – 68 с.
3. Погребной, А. И. Новое в системе спортивной подготовки гребцов: отечественный и зарубежный опыт. – Выпуск 3. /; Погребной, А. И., перевод Е. В. Литвишко. – Краснодар: Экоинвест, 2013. – 76 с.

*Аннотация.* В представленной статье рассматриваются вопросы управления физкультурно-спортивной организацией – фитнес клуб «Пеликан». Результаты исследования представлены в виде анализа результатов анкетирования сотрудников клуба.

*Ключевые слова:* управление спортивной организацией, стили руководства, фитнес клуб, спортивный менеджмент.

Выявление резервов повышения эффективности управления организацией на основе анализа влияния социально-экономических факторов является одной из актуальных проблем развития экономической сферы деятельности в физкультурно-спортивной организации [2]. Анализ эффективности управления предполагает выявление взаимодействия организации с социальными явлениями, происходящими в обществе [1]. Повышение эффективности управления организацией зависит от степени удовлетворения социальных потребностей работников. При этом одним из условий совмещения целей и ценностей организации является социальная ответственность руководителей и работников [3].

Для определения стиля управления клубом проводилось анкетирование персонала организации. В данном анкетировании приняло участие 30 человек. Характеристика контингента сотрудников выглядит следующим образом: из всего числа опрошенных 42% составили женщины и 58% мужчины. Результаты анкетирования сотрудников по оценке удовлетворённости работой и определение стиля руководства в спортивной организации выглядели следующим образом: 70% респондентов полностью устраивает работа, которой они занимаются, и они не считают, что их квалификация не соответствует должности.

В коллективе преобладает положительная психологическая атмосфера, из 30 сотрудников 44,7% – хорошо и 39,5% – нормально. Не удовлетворены климатом только 5,3% опрошенных и 10,5% – удовлетворительно. Такие результаты могут свидетельствовать косвенно о демократическом стиле руководства. Для подтверждения предположения сотрудникам задавался следующий вопрос: Каким стилем руководства на ваш взгляд пользуется ваш руководитель? Больше число сотрудников отнесли стиль руководства директора к демократическому, 2 сотрудника считают, что преобладает авторитарный стиль, 4 сотрудника определили стиль руководства как попустительский, этот показатель соответствует количеству сотрудников, отметивших удовлетворительный климат в коллективе.

В управлении организацией директор использует демократический стиль управления. С научной точки зрения, демократический стиль управления физкультурно-спортивной организацией является наиболее приемлемым и эффективным.

#### **Список литературы:**

1. Ащеулов, А. В. Управление персоналом физкультурно-спортивной организации: Учебно-методическое пособие / А. В. Ащеулов, А. С. Тютюнников, К. В. Туманян. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – 92 с
2. Управление персоналом в спортивной организации: Учебное пособие к семинарским, практическим занятиям и самостоятельной работе для студентов очной и заочной форм обучения направления 49.03.01 Физическая культура / А. В. Ащеулов, А. С. Тютюнников, В. Е. Черникова, К. В. Туманян; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский Дом – Юг», 2020. – 92 с.
3. Гетман, Е. П. Анализ принятия управленческого решения в спортивных организациях коммерческого и некоммерческого секторов российской экономики / Е. П. Гетман, Л. А. Гремина // Экономика и предпринимательство. – 2020. – № 1(114). – С. 1089-1092.

## ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ

Крохина М.Е., Саввон Д.С.

Научный руководитель доцент Пигида К.С.

**Аннотация.** В представленной статье рассматриваются значимые для теории и практики спортивной подготовки ближнего резерва в плавании. Автором рассмотрены способы блочного планирования подготовки пловцов в предсоревновательном мезоцикле.

**Ключевые слова:** спортивное плавание, спортивная подготовка, анаэробная производительность, аэробная производительность.

Результативность выступления на соревнованиях в плавании в большей степени определяется уровнем развития систем энергообеспечения, а также способностью проявления и реализации аэробных и анаэробных возможностей [2, 3, 4]. В последние годы возраст пловцов, демонстрирующих высокие результаты значительно помолодел [1, 4]. В связи с чем проведение исследований направленных на оценку показателей аэробной и анаэробной работоспособности пловцов этапа совершенствования спортивного мастерства являются актуальными.

В исследовании приняли участие 12 спортсменов, проходящих спортивную подготовку в «Спортивной школе олимпийского резерва по плаванию» города Краснодара преимущественно спринтеры. Программой спортивной подготовки были запланированы три тестовых занятия в конце каждого блока микроциклов: втягивающего, подготовительного и ударного. Также в начале и по завершении мезоцикла проводилось тестирование на определение уровня работоспособности по тесту PWC<sub>170</sub>. Как интегральный показатель для сравнения нами был взят результат спортсменов, который они показали на соревнованиях.

Анализ полученных результатов выявили следующую динамику прохождения специальных тестов ко второму тестированию качественно улучшили время выполнения теста 4x25 метров со ступенчатым отдыхом, первый отрезок на 10,17%, второй – 3,82%, третий – 2,35%, четвертый – 7,51% и в целом по тесту – 4,08% относительно первого тестирования. По темпам прироста времени в тесте 4x50 метров относительно первого тестирования наиболее выраженное улучшение отмечается на последнем отрезке – 11,47%. Положительная динамика в тесте PWC<sub>170</sub> и индексе выносливости позволяет с уверенностью утверждать, что у спринтеров повысился уровень аэробной и анаэробной работоспособности. Нами также была обнаружена корреляционная взаимосвязь  $r=071$  физической работоспособности и индекса выносливости с уровнем достоверности ( $p<0,05$ ).

Проведенный анализ блочной системы планирования предсоревновательного мезоцикла позволит специалистам совершенствовать тренировочный процесс используя блоки микроциклов направленного воздействия при совершенствовании специальной подготовленности пловцов.

### Список литературы:

1. Авдиенко, В. Б. Диагностика и оценка подготовленности пловцов методическое пособие / В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов, И.А. Дубич, Д.В. Комаров. – 2022. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://vniifk.ru/wp-content/uploads/doc/science/Meth\\_manual\\_Diagnostics&assessment\\_preparedness.pdf](https://vniifk.ru/wp-content/uploads/doc/science/Meth_manual_Diagnostics&assessment_preparedness.pdf) (Дата обращения 07.04.2024)
2. Аришин, А.В. Новое в системе подготовки пловцов: отечественный и зарубежный опыт Выпуск 2 / А.В. Аришин, А.И. Погребной., переводчик: Е.В. Литвишко– Краснодар: Экоинвест, 2011.– 188с
3. Ахметов, Р.Ф. Биомеханические технологии в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов /Ахметов, Р., Кутек Т. // Наука в олимпийском спорте. 2013. № 1. С. 70-75.
4. Ширковец, Е.А. Биоэнергетическая характеристика соревновательной деятельности пловцов / Е.А. Ширковец, А.М. Тен // Вестник спортивной науки. 2012. № 1. С. 21–23.

**ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИТБОКСУ  
ДЛЯ ЖЕНЩИН 18-29 ЛЕТ****Лапонов Е.Л., Чупцов О.В.****Научный руководитель доцент Пигида К.С.**

***Аннотация.** В представленной статье рассматривается вопрос, касающийся эффективности использования, в оздоровительных тренировках элементов бокса объединяя их в программы фитбокса.*

***Ключевые слова:** бокс, фитнес-программы, оздоровительная тренировка, фитбокс, женщины.*

Работа, которая проводится Министерством спорта РФ в направлении развития массового спорта и оздоровительной физической культуры качественно повысила количество занимающихся в спортивных и физкультурно-оздоровительных организациях. Высокий интерес к тренировочным программам в фитнес центрах ставит перед специалистами ряд задач, и одна из них – расширение возможности выбора тренировочных программ [2, 3].

Занятия фитнес боксом (фитбокс) позволяют развивать основные физические качества. Для этого направления характерно многообразие приемов, непосредственно взятых из вида спорта: различные виды ударов (прямые, боковые, снизу), передвижения (обычный шаг и скачковый), защитные действия (уклоны, нырки, оттяжки). Упражнения, как правило, выполняются с использованием собственного веса или небольшими отягощениями под музыкальное сопровождение [1, 4, 6]. Выполнять каждое действие в новом упражнении рекомендуется на два или четыре музыкальных такта, чтобы сохранить ритм и координацию движений. Однако для увеличения интенсивности тренировки и развития скоростных способностей можно выполнять удары на каждый музыкальный такт и по два на один [5].

Оздоровительные занятия с элементами бокса могут являться достаточно эффективными для женщин данного возраста. Исследование проводилось в период с сентября 2023 года по июнь 2024 года на базе клуба бокса «Goodbalance». В исследовании принимали участие 11 женщин, в возрасте от 18 до 29 лет. Как правило, занятия проводились три раза в неделю, средняя продолжительность одного занятия не превышала 60 минут. Синтез элементов аэробики и единоборств, в частности, бокса, является достаточно привлекательным направлением, в том числе и для женщин рассматриваемого возраста. Элементы достаточно просты в освоении, известны и популярны, регулярные занятия развивают основные физические качества, улучшают общее функциональное состояние, физическую и умственную работоспособность, помогают справиться со стрессом, а также изучить основы самообороны.

Полученные в ходе проведенного исследования результаты позволяют утверждать, что в начале исследования эмоциональный фон находился на низком уровне у 90% женщин и у 10% – средний, после занятия у 70% женщин – средний уровень, у 30% женщин на высоком уровне. Результаты уровня мотивации у женщин свидетельствуют о том, что 30% женщин имеют низкую мотивационную установку, 50% имеют среднюю мотивационную установку и 20 % – высокую мотивационную установку. Результаты уровня самооценки у женщин, говорят о том, что 60% женщин имеют адекватную самооценку, 30% – завышенную самооценку и 10 % имеют заниженную самооценку.

Применение предложенной программы позволило повысить уровень мотивации, динамика показателей находилась в диапазоне от 15 до 50%, самооценки от 10 до 50%, психоэмоционального состояния динамика до и после занятия составила от 10 до 50%. Динамика уровня физической подготовленности: женщин, выполнивших нормативы на бронзовый значок стало на 20% больше; на серебряный значок – 10%, без значка 30% женщин. Таким образом, предложенная нами индивидуализированная программа по фитбоксу для женщин 18-29лет может быть рекомендована к использованию в фитнес клубах.

### Список литературы:

1. Ефремов, О.В. Инновационные технологии в физкультурном образовании / О.В. Ефремов, Т.Н. Первых // Институциональное развитие: экономика, управление, социальная сфера, образование: материалы IV Международной научно-практической конференции, Омск, 29–30 апреля 2014 года. – Омск: Омский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2014. – С. 195-200.
2. Зубарев, В.Л. Бокс, как средство физического воспитания в сфере фитнес индустрии / В.Л. Зубарев // Теория и практика инновационных технологий в АПК: Материалы национальной научно-практической конференции, Воронеж, 10–27 марта 2020 года. – Часть II. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2020. – С. 351-353.
3. Позняк, Ж.А. Влияние занятий фитнес-боксом на уровень физического здоровья студентов-медиков / Ж.А. Позняк, В.Е. Позняк // Медицинское образование XXI века: практикоориентированность и повышение качества подготовки специалистов: сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием, Витебск, 01 ноября 2018 года. – Витебск: Витебский государственный медицинский университет, 2018. – С. 71-72.
4. Позняк, Ж.А. Фитнес-бокс как средство повышения уровня физической подготовленности студентов непрофильных учреждений высшего образования / Ж.А. Позняк // Инновационные подходы в рекреации, туризме и физической культуре: Материалы международной научно-практической конференции, Калининград, 29 ноября – 02 декабря 2018 года. – Калининград: Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, 2018. – С. 225-231.
5. Позняк, Ж.А. Развитие скоростно-силовых способностей студентов средствами фитнес-бокса / Ж.А. Позняк, В.Е. Позняк // Физическая культура и спорт в современном социуме: Материалы Международной научно-практической конференции, Витебск, 19 мая 2023 года / Редколлегия: Н.И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: Учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», 2023. – С. 40-43.
6. Треско, Е.Б. Бокс в системе фитнеса / Е.Б. Треско, В.А. Киселев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 3. – С. 14-16.

**ВЛИЯНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ГОЛОВЫ И ШЕИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ  
ПЛАВАНИЯ НА СПИНЕ****Никифорова А.А.****Научный руководитель доцент Пигида К.С.**

***Аннотация.** В данной работе проведен анализ исследований влияния положения головы и шеи на эффективность плавания на спине. Имеющиеся в научно-методической литературе результаты исследования позволяют утверждать, что положение головы качественно влияет на гидродинамические показатели при плавании кролем на спине. Работа носит аналитический характер.*

***Ключевые слова:** плавание на спине, положение головы и шеи, гидродинамическое сопротивление, эффективность, видеоанализ.*

Плавание на спине, как и другие стили плавания, требует оптимизации гидродинамических характеристик тела для достижения максимальной скорости при минимальных энергозатратах. Постановка техники плавания очень важна не только в способе на спине, но и других стилях плавания [3, 4].

Стоит отметить, что данная характеристика именно в плавании на спине играет критически важную роль в достижении высокой скорости, эффективности и предотвращении травм, поэтому очень важно с раннего обучения ребенка уделять этому особое внимание. В отличие от других стилей, плавание на спине требует специфической координации движений и поддержания правильного положения тела в воде для минимизации сопротивления и максимизации тяги [2].

Каждый угол отклонения невероятно сказывается на скорости плавания, поэтому важно подобрать наиболее точное положение всех частей тела для обеспечения снижения гидродинамического сопротивления, повышения эффективности движений и предотвращения травм. Для выполнения данной задачи необходимо следить за положением тела, головы и шеи, движениями рук и ног, дыханием, равномерным распределением нагрузки, правильной осанкой, а также точностью гребковых движений [5].

В данной работе будет рассмотрена такая характеристика, как положение головы и шеи при плавании на спине. Ведь именно оно играет важную роль в формировании гидродинамического профиля тела и влияет на эффективность движений рук и ног. Неправильное положение головы и шеи может привести к возрастанию гидродинамического сопротивления и снижению скорости плавания.

Согласно таблице, из учебника Викулова А.Д. [3] «Плавание» положение головы при плавании на спине влияет не только на скорость прохождения дистанции, но и на некоторые другие аспекты. При слишком сильном опускании подбородка на грудь туловище будет слишком сильно опущено, что будет способствовать торможению и некому сопротивлению для прохождения дистанции, вследствие чего время ее завершения будет намного больше, чем при отсутствии данной ошибки. Также при неправильно положении головы, могут быть слишком сильно опущены ноги, вследствие чего спортсмен будет плыть стоя, тормозить себя, либо элементарно тонуть под воду. При обучении ребенка плаванию последний аспект очень важен. Для того, чтобы маленький спортсмен не боялся «чувства невесомости», а также не утонул, ему изначально нужно показать, а также объяснить о важности правильного положения головы при плавании на спине [4].

Также положение головы может быть совсем иным, и напротив быть не слишком близким по расположению относительно груди. Ошибка, связанная со слишком сильным поднятием головы вверх также распространена среди очень многих спортсменов, причем не только новичков, но и многих спортсменов высокого уровня. Такое положение головы не только тормозит спортсмена при прохождении дистанции, но и позволяет попаданию в нос

большого количества воды, что, например, для детей, только познакомившихся с бассейном, вызывает страх и неприятные ощущения.

Все вышеперечисленные аспекты показывают, насколько важно положение головы при плавании на спине. Таким образом, основной целью данной работы является рассмотрение на основе исследования и опытов правильного положения головы, которое способствует рационализации, оптимизации, а также увеличению скорости плавания на спине, благодаря чему будут совершенствоваться результаты спортсменов различных уровней подготовки.

Данные, представленные в исследованиях Авдиенко В.Б. [1], полученные в ходе анализа техники плавания высококвалифицированных спортсменов определили наиболее оптимальное положение головы. Голова должна быть незначительно наклонена вниз к груди.

Отклонение от этого положения в сторону большего наклона головы вниз или вверх, а также изгибов шеи приводило к: увеличению гидродинамического сопротивления, снижению скорости плавания, а также снижению эффективности гребковых движений в связи с неправильным направлением силы при толчке. В ходе исследования высокую значимую корреляцию  $r=0,94$  ( $p<0.01$ ) обнаружили между углом наклона головы и шеи и скоростью плавания.

В результате проведенного нами анализа хотелось бы отметить, что положению головы и шеи при плавании кролем на спине, и степень влияния на результативность выступления уделяется недостаточно внимания. Проведение расширенного исследования по выбранной теме позволит выделить оптимальное положение головы, которое будет способствовать снижению гидродинамического сопротивления и повышению эффективности движений. Отклонение от оптимального положения может привести к негативным изменениям в технике плавания и снижению спортивных результатов. Эти данные могут быть использованы для разработки более эффективных методик обучения плаванию на спине и коррекции техники у спортсменов.

#### **Список литературы:**

1. Авдиенко, В.Б. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки / В.Б. Авдиенко – ФГОУ высшего профессионального образования Волгоград 2012 – 347 С.
2. Васильева, И. А. Плавание. Кроль на спине: [учеб. пособие] / И. А. Васильева, Е. В. Волкова, В. Н. Макарова; Новосиб. гос. техн. ун-т. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2021. – 70 с.
3. Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.Д. Викулов. – Московский педагогический государственный университет, 1999. – 326 с.
4. Платонов, В.Н. Плавание: олимпийская литература / В.Н. Платонов – Олимпийская литература 2000 – 497 С.
5. Сагынтай, М. Особенности техники кроля на спине: анализ биомеханики и оптимизация тренировочного процесса / Мария Сагынтай, А. Ж. Сарбасов. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2024. – № 32 (531). – С. 155-162. – URL: <https://moluch.ru/archive/531/117055/> (дата обращения: 21.12.2024)

## ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА ПЛОВЦОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Охлопкова В. А.

Научный руководитель доцент Пигида К. С.

***Аннотация.** В работе рассматриваются морфофункциональные особенности пловцов юношеского возраста. Оцениваются соматотипологические характеристики, вариант биологического развития, компонентный состав тела пловцов и вариабельность сердечного ритма. Данные параметры определяются с целью выявить модельные характеристики квалифицированных пловцов юношеского возраста, влияющие на спортивный результат.*

***Ключевые слова:** плавание, соматотипа, морфофункциональные характеристики, вариабельность сердечного ритма, спорт высших достижений.*

Исследование физического развития спортсменов, их морфологических и функциональных показателей имеет большое значение для обоснования положительного влияния физических упражнений на развитие и формирование организма. В связи с этим морфофункциональные параметры с каждым годом приобретают все большее значение для специалистов в области физической культуры и спорта [1, 2, 3, 4, 5].

Исследование морфофункциональных показателей пловцов и обследуемых, не занимающихся спортом осуществлялось на базе учебно-научной лаборатории кафедры биологических дисциплин Смоленского государственного университета спорта в присутствии специалистов. В ходе наблюдения было обследовано 11 юношей и 12 девушек, занимающихся плаванием, 40 юношей и 40 девушек неспортивных специализаций в возрасте 18-21 года. Исследуемые спортсмены имели квалификацию мастер спорта или кандидат в мастера спорта.

В ходе работы нами использовались следующие методы:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) антропометрия и соматодиагностика;
- 3) оценка компонентного состава тела;
- 4) оценка варианта биологического развития;
- 5) оценка вариабельности сердечного ритма;
- 6) индексная оценка;
- 7) изучение и анализ протоколов соревнований;
- 8) методы математической статистики.

Анализ вариабельности сердечного ритма показал, что у большинства пловцов в покое наблюдалось хорошее функциональное состояние, у части обследуемых выявлено снижение функциональных резервов организма.

Оценка компонентного состава тела пловцов свидетельствует, что показатели мышечной массы преобладают у большинства спортсменов (юноши – на 0,3%, девушки – на 3,6%), жировой массы – у обследуемых не спортивных специализаций (студенты – на 1,6%, студентки – на 4,2%).

Установлено, что среди пловцов преобладали обследуемые нормального типа телосложения.

Результаты исследования свидетельствуют, что на снижение спортивного результата пловцов в большей степени оказывают влияние обхватные и широтные размеры голени, сагиттальный диаметр грудной клетки, а также выраженность жирового компонента в области пояса и свободной верхней конечности ( $p < 0,05$ ). У пловцов-девушек снижение результативности в спорте связано с жиром на нижней конечности и стресс-индексом ( $p < 0,05$ ). У спортсменов обоего пола выявлено преобладание в работе симпатического отдела ЦНС и снижение влияния парасимпатического отдела ЦНС.

### **Список литературы:**

1. Богомолова, Е. С. Методы изучения и оценки физического развития детей и подростков / Е.С. Богомолова, Ю.Г. Кузьмичев. – Нижний Новгород: Приволжский исследовательский медицинский университет, 2018. – 92 С.
2. Давыдов, В. Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки / В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 139 с.
3. Курашвили, В. А. Выявление спортивной одаренности у пловцов на основе учета их морфофункциональных потенциалов / В.А. Курашвили, В.А. Панков, Л.В. Тарасова, и др. // Теория и методика спорта высших достижений. –2019. – № 2 – С. 15-18.
4. Попов, В. С. Развитие физических качеств пловцов / В.С. Попов. – М.: Физическая культура, 2010. – 28 с.
5. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

**ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ  
ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ**

**Терешкин К.Д.**

**Научный руководитель доцент Пигида К.С.**

***Аннотация.** Оценка качества прохождения соревновательной дистанции в парусном спорте активно изучаемый вопрос. В представленных материалах исследования рассматриваются тактические действия с выполнением быстрого старта и степень их влияния на общий результат в регате.*

***Ключевые слова:** парусный спорт, тактическая подготовка, качество прохождения дистанции, подготовка в парусном спорте, спорт высших достижений.*

Умение правильно выстраивать алгоритм прохождения соревновательной дистанции в парусном спорте во многом определяет результативность гонки [3]. Определение моделей прохождения соревновательной дистанции и ключевых элементов позволит тренерам и спортсменам моделировать тактические ситуации на тренировочных занятиях [4]. Определяя пробелы в технике выполнения необходимого для решения тактической задачи элемента и степень физической готовности спортсмена, давая возможность скорректировать план спортивной подготовки [1, 2]. Поэтому определение ключевых компонентов тактики, влияющих на результативность прохождения гонки, является актуальной.

Проведенный в работе анализ соревновательных действий у квалифицированных яхтсменов, выступающих в классе яхт «Лазер» определил степень влияния быстрого старта на общий результат в гонке, сокращение времени прохождения первого отрезка за счет прямого движения также способствует победе в гонке.

Исследование проводилось на базе государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Спортивная школа олимпийского резерва водных видов спорта». Для исследования мы взяли 5-месячный мезоцикл, состоящий из двух соревнований и одних спортивных сборов. В ходе соревнований проводился видео анализ соревновательных действий спортсменов первой десятки у мужчин.

Анализ соревновательных действий показал, что лидирующие позиции в регате занимают спортсмены, стабильно демонстрирующие меньшее время в показателе задержки на старте 1,2-3,8 с ( $p < 0,05$ ), более быстрый выход к первому знаку 5,6-6,8 с ( $p < 0,05$ ). Тактические действия на оставшейся части дистанции носят индивидуальный характер и на прямую зависят от технической и функциональной подготовленности яхтсменов.

**Список литературы:**

1. Кузнецов, А. А. К проблеме оценки и контроля технико-тактической подготовленности яхтсменов / А. А. Кузнецов, А. И. Погребной // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2014. – Т. 16. – С. 26-30.

2. Кузнецов, А. А. Особенности влияния компьютерного моделирования гонки на технико-тактическую подготовленность квалифицированных яхтсменов / А. А. Кузнецов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2013. – № 4(129). – С. 162-165.

3. Погребной, А. И. Новое в системе подготовки спортсменов в парусном и гребных видах спорта (по материалам зарубежной печати) / А. И. Погребной, И. О. Комлев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 2. – С. 73-78.

4. Томилин, К.Г. Парусный спорт: Пути обеспечения разносторонности подготовки яхтсменов / К.Г. Томилин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №6. – С. 6-9.

## ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ БЛИЖНЕГО И ДАЛЬНОГО РЕЗЕРВА В ПЛАВАНИИ

Федорова А.С., Володенков К.В.

Научный руководитель доцент Пигида К.С.

***Аннотация.** Представленное исследование носит аналитический характер. В статье рассматриваются вопросы перспектив организации спортивной подготовки пловцов и отбора одаренных спортсменов в спортивные сборные команды.*

***Ключевые слова:** плавание, управление спортивная подготовка, подготовка резерва в плавании, программы спортивной подготовки.*

Вопрос подготовки спортивного резерва для национальных команд по видам спорта является одной из приоритетных задач государства [3]. Долгосрочные программы развития физической культуры и спорта, и подготовки спортивного резерва в РФ направлены на решение проблемы развития спорта. В концепции подготовки спортивного резерва определены направления решения проблемы: повышение уровня квалификации специалистов, доступность спортивных сооружений для большего числа жителей, научно-методическое сопровождение подготовки. Координатором мероприятий по повышению качества подготовки спортивного резерва в плавании является Всероссийская Федерация плавания [1, 2]. Федерация с 2010 года планомерно внедряет и реализует комплексные программы совершенствования спортивной подготовки резерва сборной команды России по плаванию по разным возрастным группам. Данная программа решается путем внедрения новых технологий подготовки спортсменов с 11-12 летнего возраста [4]. Программа представлена двумя подпрограммами, которые обеспечивают подготовку ближнего и дальнего резерва. Следовательно, поиск эффективных и информативных приемов отбора пловцов для комплектования ближнего и дальнего резерва, а также поиск перспективных управленческих решений является актуальным.

Для осуществления качественного управления процессом спортивной подготовки резерва сборных команд необходимо учитывать и компоненты прямого управления подготовкой, и администрирование процесса. К компонентам прямого управления следует отнести планирование тренировочного процесса с учетом соревновательной деятельности, перспективное планирование с учетом основных соревнований, контроль функционального состояния спортсмена на тренировке и в процессе подготовки, корректировка программ с учетом показателей спортсмена. К администрированию следует отнести проведение тестирований, организация медицинского обследования, аналитическую работу, научно-методическое обеспечение подготовки, организацию сборов и соревнований. Только проведение в комплексе перечисленных выше мероприятий позволит обеспечить качественное управление процессом спортивной подготовки.

Из анализа текущего состояния развития физической культуры и спорта в РФ следует что основные задачи, определённые в стратегии решены: так количество занимающихся физической культурой и спортом на 2019 год выросло на 43%, доля обучающихся занимающихся физической культурой и спортом – на 83%, привлечение детей в возрасте от 6 до 15 лет – на 50%, увеличилось количество штатных специалистов – на 35%, увеличилось количество спортивных сооружений на 55%.

В разделе спортивной подготовки намечены следующие направления по повышению эффективности:

- сохранение перспективных спортсменов в системе спортивной подготовки резерва;
- совершенствование совместных действий с медико-биологическим блоком,
- увеличение научно-методического сопровождения спортивной подготовки для «дальнего» резерва.

Можно утверждать, что управленческое решение развития физической культуры и спорта, через федеральные стратегии и программы оказывает положительное влияние. Для

дальнейшего развития системы подготовки спортивного резерва по плаванию в стране созданы две целевые программы направленные на подготовку спортсменов «дальнего» резерва – «Я стану чемпионом» которая охватывает возраст с 11 до 18 лет, и «ближнего» резерва – «Переходный состав» для возраста 16-25 лет.

В Краснодарском крае развитие плавания также осуществляется в соответствии с государственной программой Краснодарского края «Развития физической культуры и спорта» и Стратегией развития физической культуры и спорта в Краснодарском крае. На региональном уровне данные статистики также подтверждают положительную динамику. Однако показатель количества отделений по плаванию в крае остается на низком уровне из 8 городских округов и 37 муниципальных образований подготовка по плаванию осуществляется в 28, причем в 5 подготовка осуществляется в клубах. Но качество работы организации обеспечивает Краснодарскому краю по темпам прироста показателей место в тройке лидирующих регионов. Наиболее выражено увеличивается число занимающихся плаванием на этапах спортивной подготовки и по программам дополнительного образования, прирост составляет 90% и 78% соответственно, число занимающихся на тренировочном этапе – 114%.

Следующим направлением, требующим внимания, является организация качественного отбора одаренных спортсменов на этапах многолетней подготовки, улучшение системы организации тренировочного процесса пловцов.

#### **Список литературы:**

1. Авдиенко, В.Б. Пути оптимизации спортивной подготовки по плаванию в спортивных учреждениях и организациях / В.Б. Авдиенко, В.В. Сальников, Г.П. Стецюк // Спортивное плавание. 2020. № 1. С. 24-30.
2. Авдиенко, В.Б. Система и основные принципы формирования дальнего и ближнего резерва сборной команды России по плаванию / В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов // Спортивное плавание. 2021. № 2. С. 11– 24.
3. Государственная программа Краснодарского края «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс] <http://economy.krasnodar.ru/anticorruption> (дата обращения: 01.09.2024)
4. Филиппов, С. С. Управление процессом спортивной подготовки на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: учебное пособие / С. С. Филиппов, Е. Я. Михайлова, В. В. Ермилова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2016. – 118 с.

## ОСОБЕННОСТИ СОМАТОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПЛОВЦОВ 12-13 ЛЕТ С УЧЕТОМ УЗКОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Худищев Е.Ю.

Научный руководитель доцент Пигида К.С.

***Аннотация.** Представленное исследование рассматривает вопросы отбора юных пловцов на этапе совершенствования спортивного мастерства на основе соматометрических показателей. В работе выделяются антропометрические особенности пловцов-кролистов 12-13 лет с учетом узкой специализации.*

***Ключевые слова:** спортивное плавание, спортивная подготовка, отбор в плавании, антропометрия, программы спортивной подготовки.*

В настоящее время особое внимание в системе многолетней подготовки пловцов отводится программе формирования дальнего резерва сборных команд [2]. Многие специалисты отмечают, что для построения эффективной многолетней подготовки, качественного отбора и индивидуализации тренировочного процесса необходимо иметь актуальные данные о взаимосвязи конкретных антропометрических данных и дистанции пловцов [1, 4].

Анализ данных литературных источников Большое количество специалистов акцентируют внимание на модельных характеристиках пловцов с учетом выбора спортивного способа плавания и длины дистанции. Все данные опираются на показатели высококвалифицированных пловцов, для юных спортсменов такой градации практически нет [3, 5]. Нами было проведено исследования оценки соматометрических показателей пловцов юношей 36 человек, с учетом их узкой специализации: группа А – спринтеры (кролисты), группа В – средневики (кролисты), группа С – стайеры (кролисты), тренирующихся на базе Центра Водных видов спорта Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; нами было получено 14 антропометрических и определено 2 расчетных показателя.

Результаты, полученные в ходе работы, позволяют утверждать, что по абсолютному большинству пловцы спринтеры превосходят пловцов средневиков и стайеров. Как свидетельствуют данные, наиболее заметно превосходство спринтеров по таким показателям, как масса тела, длина тела, туловища, руки, предплечья, кисти, обхватным размерам грудной клетки и ее экскурсии ( $p < 0,01$ ). Пловцы, специализирующиеся на средних дистанциях, превосходили остальных исследуемых по показателям длины плеча, ноги, бедра, голени, стопы и индекса Пинье ( $p < 0,01$ ). Для группы исследуемых стайеров характерными являлись наименьшие значения всех соматометрических показателей, за исключением массы тела, она превышала показатели средневиков ( $p < 0,05$ ). По типу телосложения группы спринтеров и средневиков полностью однородны и состоят из представителей астенического типа. Среди стайеров 84 % группы - астенический тип, оставшиеся 16% – нормостенический тип.

После сравнительного анализа всех полученных показателей, можно сказать, что специализация на коротких дистанциях в значительной мере связана с антропометрическими показателями, на средних связана лишь частично, на длинных дистанциях значительной связи выявлено не было.

### Список литературы:

1. Авдиенко, В. Б. Диагностика и оценка подготовленности пловцов методическое пособие / В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов, И.А. Дубич, Д.В. Комаров. – 2022. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://vniifk.ru/wp-content/uploads/doc/science/Meth\\_manual\\_Diagnostics&assessment\\_preparedness.pdf](https://vniifk.ru/wp-content/uploads/doc/science/Meth_manual_Diagnostics&assessment_preparedness.pdf) (Дата обращения 07.04.2024)
2. Аришин, А.В. Особенности адаптации пловцов, специализирующихся на спринтерских дистанциях, при подготовке к Чемпионату России / А. В. Аришин, А. И.

Погребной, М. С. Малиновский [и др.] // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 25. – С. 104-110. – EDN XRFGPV.

3. Аришин, А. В. Интеграция физической и технической подготовки пловцов 12-13 лет в годичном тренировочном цикле / А. В. Аришин, А. И. Погребной // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 12. – С. 42-44. – EDN GGXZZY.

4. Немкин, А. А. Антропометрические показатели пловцов-спринтеров ведущих стран / А. А. Немкин, К. С. Пигида, С. И. Борщ // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2018 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 86. – EDN VLAPRA.

5. Современные мировые тенденции подготовки в спортивном плавании (обзор зарубежной литературы) / А. И. Погребной, И. О. Комлев, А. В. Аришин, Е. В. Литвишко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 3. – С. 58-65. – DOI 10.53742/1999-6799/3\_2021\_58. – EDN OGUZGH.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ КЛЮЧЕВЫХ ОТКЛОНЕНИЙ В ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ С ПАТОЛОГИЕЙ ЗРЕНИЯ

Шевченко А.В.

Научный руководитель доцент Пигида К.С.

*Аннотация.* В представленной статье автором на основе анализа видеозаписей выступления пловцов с патологией зрения на соревнованиях регионального и федерального уровня предпринята попытка систематизировать отклонения в технике соревновательных действий.

*Ключевые слова:* спорт слепых, плавание, пловец-паралимпиец, спортивная подготовка спорт слепых.

Спорт слепых на сегодняшний день занимает одну из ключевых позиций в программе паралимпийского движения. При построении тренировочного процесса и подборе технологий следует учитывать спортивно-функциональную классификацию пловцов, от которой будут зависеть дополнительные средства спортивной тренировки [1]. Проведенные исследования в области спорта слепых выделяют характерной особенностью искажение оптимальной системы построения движения. Данный факт необходимо учитывать при работе не только на этапе начальной подготовки, но и с квалифицированными спортсменами [2, 3].

К особенностям работы со спортсменами с патологией зрения следует отнести наличие отклонений в двигательных действиях, обеспечивающих технику плавания от таковых у здоровых спортсменов. Данные отклонения возникают из-за отсутствия или ограничения зрительного контроля. На современном этапе данные отклонения не всегда следует расценивать как ошибку, некоторые отклонения следует рассматривать как индивидуальную технику конкретного спортсмена. Нами был проведен анализ отклонений от техники плавания у спортсменов с нарушением зрения и разделены их на показатели, которые следует исправить и те которые можно рассматривать как индивидуальную технику. Анализу подвергались видеозаписи 48 заплывов с краевых и федеральных соревнований сезона 2021-2022 годов. В ходе исследования были выявлены следующие отклонения: раннее завершение гребка (короткий гребок) – 74%; отсутствие наплыва в фазе захвата – 43%; изменение траектории подводной части гребка – 25%; изменение направления движения по дорожке – 46%; увеличение угла атаки за счет подъема головы – 27%; ассиметричное выполнение гребковых движений правой и левой рукой – 31%.

Выделенные нарушения техники плавания ставят перед специалистами задачи по определению причины их обуславливающей, что создает для спортсмена необходимость искажать технику. Специалистами были выделены следующие психоэмоциональные причины: боязнь столкновения – изменение угла атаки; искаженный образ выполняемого движения – все нарушения, связанные с техникой гребка.

Таким образом, проведенный анализ позволяет определить ряд направлений работы над техникой плавания для спортсменов с нарушением зрения. Первое – осуществлять проводку спортсмена и работу с обратной связью. Второе – развитие специальных силовых способностей с использованием тренажерных комплексов. Третье – использование средств расслабления для снятия мышечных спазмов.

### Список литературы:

1. Баряев, А. А. Методические аспекты и технологии спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья: Учебное пособие. – М.: ПАРАДИГМА, 2016. – 90 с.
2. Тверяков, И.Л. Обобщение опыта многолетней подготовки спортсменов по виду спорта спорт слепых – дисциплина плавание // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8 (126). – С. 179–184.
3. Техничко-тактическая подготовка пловца в паралимпийском плавании: монография / Под науч. ред. Д.Ф. Мосунова. СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 316 с.

# КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ, ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ И СТРЕЛКОВОГО СПОРТА

УДК:796.8

## КОРРЕКЦИЯ МАССЫ ТЕЛА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ НА ОСНОВЕ МЕТОДИКИ СГОНКИ ВЕСА В СМЕШАННОМ БОЕВОМ ЕДИНОБОРСТВЕ (ММА)

Захаревский Е.Г.

Научный руководитель доцент Близняк А.А.

***Аннотация.** В данной статье была рассмотрена возможность применения методики сгонки веса, используемой в профессиональном смешанном боевом единоборстве (ММА) с целью дальнейшего анализа полученного материала для подбора оптимального варианта коррекции массы тела тяжелоатлетов перед соревнованиями, который позволит показать им свои максимальные спортивные результаты в минимальных для них весовых категориях.*

***Ключевые слова:** коррекция массы тела, тяжелая атлетика, сгонка веса, смешанное боевое единоборство (ММА).*

Одним из основополагающих моментов, объединяющих тяжелую атлетику со смешанными боевыми единоборствами (ММА) является необходимость коррекции массы тела спортсменов (сгонка веса) при подготовке к соревнованиям, так, как и в тяжелой атлетике, и в смешанном боевом единоборстве присутствует деление спортсменов на весовые категории [3]. При этом очень важно, чтобы атлеты не просто сбросили максимальное количество килограмм от своего веса, но и после попадания в свою весовую категорию могли показать свои максимальные силовые результаты, подготовленные на тренировках в предсоревновательный период. В настоящей статье была сделана попытка ознакомиться с методом коррекции массы тела применяемой в профессиональном смешанном боевом единоборстве (ММА) перед поединками, проанализировать полученную информацию и на ее основе подобрать оптимальный вариант коррекции массы тела атлетов, которая позволит показать им свои максимальные силовые результаты [2].

Проанализировав различные литературные источники, проведя наблюдение за спортсменами и опросив несколько высококвалифицированных тренеров по данным видам спорта на предмет коррекции массы тела и попадания спортсменов в определенную весовую категорию нами было выявлено, что для снижения веса тела спортсмену необходимо создать дефицит калорий или же серьезно ограничить питьевой режим, что в свою очередь ведет к снижению его функциональной готовности, ухудшению психоэмоционального состояния и падению спортивных результатов [1]. Вне зависимости от вида спорта при сгонке веса, когда перед атлетом стоит задача попасть в меньшую весовую категорию необходимо учитывать, что его соревновательные результаты могут незначительно или существенно снизиться (в зависимости от потерянного веса и индивидуальных особенностей организма), так как во время коррекции массы тела у спортсменов снижаются скорость, сила, выносливость, пропадает мотивация продемонстрировать свои максимальные спортивные результаты [4]. Общеизвестными способами коррекции массы тела в спорте являются три фактора: тепловое воздействие, ограниченный водно-пищевой режим и интенсивная мышечная деятельность. На практике спортсмены из тяжелой атлетики и смешанного боевого единоборства (ММА) в той или иной мере комплексно используют все вышеизложенные факторы, но при этом профессиональные бойцы смешанного боевого единоборства (ММА) в основном используют метод снижения массы тела перед соревнованиями с помощью экстремальной гидратации и дегидратации своего организма [5].

В связи с этим, нами предлагается использовать в тяжелой атлетике метод коррекции массы тела атлетов, разработанный на основе метода экстремального снижения веса в

профессиональном смешанном боевом единоборстве (ММА), так как данный метод показал свою высокую эффективность по большому объему снижения веса спортсменами при незначительных потерях в их функциональном состоянии. Данный метод заключается в следующих основных шагах: – процесс коррекции массы тела тяжелоатлета начинается за 14-15 дней, а у бойца за 6–7 дней до соревнований; – из рациона исключаются продукты богатые углеводами (фрукты, сахар, крахмал), в день употребляется не более 50 грамм углеводов, так как один грамм углеводов задерживает 2,7-3,0 грамма воды; – во время диеты необходимо употреблять продукты с большим содержанием высококачественного белка (мясо, рыба, яйца и т. д.), а также много клетчатки, получаемой из листовых и крестоцветных овощей (брокколи, шпинат, цветная капуста и т. д.); – обязательно применение во время диеты продуктов с высоким содержанием жира как растительного, так и животного происхождения с обязательным учетом его калорийности, тем самым мы помогаем организму вырабатывать из жиров, так называемые, кетоновые тела, которые используются организмом для поддержания эффективной деятельности мозга и нервной системы, что важно для спортсменов в процессе подготовки к предстоящим соревнованиям, так как во время коррекции массы тела у них должны оставаться силы и мотивация для продуктивных тренировок; – полный отказ от соли, так как натрий удерживает воду в организме; – манипуляции с объемом принимаемой воды заключаются в том, что на начальном этапе процесса по коррекции массы тела пауэрлифтера прием большого количества воды (до 8 литров в день) способствует подавлению гормона альдостерона, который способствует сохранению натрия и секреции калия, что приводит к ее интенсивному выведению из организма спортсмена в больших количествах. При приближении ко дню взвешивания и соревнований пауэрлифтер снижает объем выпитой воды, к этому времени организм привыкает выводить много жидкости, поэтому в те сутки перед взвешиванием, когда он перестает пить воду, мочевыделительная система все еще работает на полную силу и выводит ее гораздо больше, чем атлет будет ее потреблять.

Таким образом, выведя воду из организма спортсмен добивается необходимой ему массы тела и, тем самым, входит в нужную ему весовую категорию; – дополнительными с аккуратным и незначительным использованием в общем процессе коррекции массы тела пауэрлифтера на заключительной стадии данного процесса могут быть шаги по применению горячих ванн продолжительностью не более 10 минут, а также посещение сухой сауны в термостюме для сгонки веса.

### **Список литературы:**

1. Арансон, М. В. Проблемы питания и восстановления женщин в скоростно-силовых видах спорта и единоборствах (обзор зарубежной литературы) / М. В. Арансон, Э. С. Озолин, Б. Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 2. – С. 14–16
2. Выборная, К.В., Современные методы оценки дегидратации у спортсменов / К. В. Выборная, И. В. Кобелькова, С. В. Лавриненко, А. И. Соколов, Г. А. Пузырева, Д. Б. Никитюк // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 3. – С. 25–29.
3. Курашвили, В. А. Спортивные напитки помогают молодым спортсменам / В. А. Курашвили // Вестник спортивных инноваций. – 2010. – № 20 (20). – С. 20.
4. Гольберг, Н. Д. Питание спортсменов / Н. Д. Гольдберг, Р. Р. Дондуковская // Спортивная медицина. Национальное руководство / под редакцией. С. П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2023. – 184 с.
5. Воробьев, А.Н., Роман, Р.А. Методика тренировки /Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры, под редакцией А.Н. Воробьева.– М., Физкультура и спорт, 2019– 304 с.

УДК: 796.01:159.9

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ.

Круглова Е.В., Бережнова С.В.

Научный руководитель старший преподаватель Деговцев Н.С.

*Аннотация.* В статье приведены данные исследования корреляционных взаимосвязей показателей мотивации к занятиям спортом и жизненных ценностей физической активности у спортсменов единоборцев в возрасте 18-21 лет. В ходе исследования выявлено, что с мотивацией к занятиям спортом связаны такие ценности как социальные контакты, собственный престиж, достижения, материальное положение, сохранение индивидуальности, креативность, развитие себя.

*Ключевые слова:* мотивация, жизненные ценности, ресурсы, барьеры, единоборства.

В настоящее время в практике спортивной деятельности актуальной проблемой является осознанность целей и путей их достижения у спортсменов в тренировочном и соревновательном процессе. Такая постановка проблемы связана с нестабильностью общественных процессов [1], которые так же отражаются и в спортивной деятельности. В современном мире меняется отношение к спортивной деятельности, где на первый план выходят не честность спортивной борьбы и важность развития личности, а материальные ценности, которые в свою очередь создают нестабильность в ценностной сфере спортсменов, влияющая на осмысление результатов [4, 5]. Исследование проблемы взаимосвязей мотивации к занятиям спортом и жизненных ценностей физической активности позволяет определить ведущие жизненные ценности, которые связаны с важными показателями мотивации. В свою очередь такого рода данные позволят помочь в разработке практических рекомендаций по усовершенствованию системы формирования жизненных ценностей у спортсменов в векторе многолетнего психологического сопровождения. Именно поэтому, поиск ресурсов и барьеров мотивации позволит разработать стратегию формирования необходимых жизненных ценностей в современных условиях [2, 3].

Целью исследования является определение взаимосвязей параметров мотивации и жизненных ценностей при занятиях спортом.

В исследовании приняли участие 30 спортсменов (мужчины n=15, женщины n=15) в возрасте 18-21 лет специализирующихся в спортивных единоборствах. Решению поставленной цели исследования послужило применение психодиагностических методик: методика изучения жизненных ценностей «Морфологический тест жизненных ценностей»; методика диагностики мотивации «Почему я занимаюсь спортом?». При описании данных корреляционного анализа символ (\*) обозначает значимость корреляционных взаимосвязей на уровне  $p \leq 0,05$ , символ (\*\*) обозначает значимость корреляционных взаимосвязей на уровне  $p \leq 0,01$ .

По результатам корреляционного анализа показатель внутренней мотивации (знания) имеет корреляционные взаимосвязи с такими показателями жизненных ценностей как социальные контакты ( $r=0,424^*$ ), собственный престиж ( $r=0,473^{**}$ ), достижения ( $r=0,618^{**}$ ), материальное положение ( $r=0,458^*$ ), сохранение индивидуальности ( $r=0,370^*$ ). Показатель внутренней мотивации (компетентность) связан с ценностями развития себя ( $r=0,384^*$ ), социальные контакты ( $r=0,425^*$ ), собственный престиж ( $r=0,611^{**}$ ), достижения ( $r=0,614^{**}$ ), материальное положение ( $r=0,419^*$ ), сохранение индивидуальности ( $r=0,480^{**}$ ). Внутренняя мотивация (новые впечатления) имеет взаимосвязи с такими показателями жизненных ценностей в сфере физической активности, как собственный престиж ( $r=0,526^{**}$ ), достижения ( $r=0,506^{**}$ ), материальное положение ( $r=0,463^{**}$ ), сохранение индивидуальности ( $r=0,413^*$ ). Ценности развития себя ( $r=0,487^{**}$ ), креативности ( $r=0,389^*$ ), социальные контакты ( $r=0,448^*$ ), собственный престиж ( $r=0,477^{**}$ ), достижения ( $r=0,492^{**}$ ), материальное положение ( $r=0,460^*$ ) положительно коррелируют с показателем внешней мотивации (идентификация). Показатель

внешняя мотивации к занятиям спортом связан с такими показателями ценностей как социальные контакты ( $r=0,369^*$ ), собственный престиж ( $r=0,577^{**}$ ).

Анализ корреляционных взаимосвязей показывает, что показатели мотивации к занятиям спортом связаны с целым комплексом жизненных ценностей физической активности. К наиболее значимым жизненным ценностям в сфере физической активности относятся собственный престиж, социальные контакты, достижения и материальное положение. Ценность сохранения индивидуальности связана только с параметрами внутренней мотивации, а ценности креативность и развитие себя связана с показателем внешней мотивации (идентификации). Данные говорят о том, что у спортсменов поддержание высокой мотивации к занятиям спортом в большей степени поддерживается за счет значимости признания окружающих результатов спортивной деятельности, достижения наиболее высоких спортивных результатов, получения удовольствия от общения в спортивном коллективе, а также стремления к материальной выгоде из занятий спортом. Можно сказать о том, что у спортсменов в большей степени преобладает потребительское отношение к спортивной деятельности, не относящейся к духовной составляющей и развития личности. В определенной степени это может быть определенной результирующей отношения к спортивной деятельности в целом. Формирование таких ценностей с одной стороны позволят укрепить мотивацию к занятиям спортом, но с другой стороны при отсутствии удовлетворения потребностей может быть снижена мотивация к занятиям спортом. Для развития внутренней мотивации деятельности следует обращать внимание на сохранение собственной индивидуальности спортсменов, что позволяет укрепить внутреннюю мотивацию.

#### **Список литературы:**

1. Демин, А. Н. Проблема адаптации человека к скорости социальных процессов / А. Н. Демин, И. В. Демина // Человеческий капитал. – 2020. – № 10(142). – С. 80-88. 1.
2. Китова, Я.В., Деговцев, Н.С. Мотивационный климат: проявление в спортивной деятельности // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2020 года / Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 238.
3. Китова, Я.В., Деговцев, Н.С. Особенности взаимосвязи мотивационного климата с социальным окружением спортсмена / Я. В. Китова, Н. С. Деговцев // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Международного научного конгресса: в 2 ч., Минск, 15–17 октября 2020 года. Том Часть 2. – Минск: Белорусский государственный университет культуры и искусств, 2020. – С. 396-402.
4. Лубышева, Л. И. Современный спорт: проблемы и решения / Л. И. Лубышева // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2014. – Т. 14, № 1. – С. 12-14. 2.
5. Юркина, И.А. Изменение ценностных ориентиров молодежи в социокультурном пространстве // Социально-культурная деятельность: векторы исследовательских и практических перспектив: материалы Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 203-206. 23.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ РОДИТЕЛЬСКИХ УСТАНОВОК И МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ**

**Круглова Е.В., Бережнова С.В.**

**Научный руководитель старший преподаватель Деговцев Н.С.**

***Аннотация.** В публикации приведены данные корреляционного анализа показателей родительских установок и мотивации к занятиям спортом у спортсменов-единоборцев в возрасте 10-12 лет. По результатам исследования сделан вывод о том, что у родителей разного пола преобладают различные формы установок. Благоприятные и неблагоприятные формы родительских установок повышают мотивацию к занятиям спортом у юных спортсменов, однако неблагоприятные формы создают ложную мотивацию у спортсменов, за счет соблюдения норм без опоры на личные интересы занятий спортом.*

***Ключевые слова:** мотивация, родительские установки, ресурсы, барьеры, единоборства.*

В процессе многолетней подготовки спортсменов важным этапом становления психологических качеств является этап начальной подготовки. Исследователи в области спортивной психологии указывают на то, что успех целенаправленных воздействий тренеров и специалистов, работающих со спортсменами зависит от того, насколько качественно был налажен контакт с родителями спортсменов [1, 2, 3, 4]. Проблема заключается, с одной стороны, в том, что установки и видение результатов спортивной деятельности у родителей зачастую отличаются от реальности процесса подготовки спортсменов, с другой стороны, родители слабо ориентируются в методах психологической поддержки спортсменов. Такого рода разногласия между тем, что транслирует тренер в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, и тем, что спортсмен слышит от родителей, вызывает диссонанс в формировании мотивации к занятиям спортом у детей [5].

Целью исследования является определение взаимосвязей параметров родительских установок и мотивации к занятиям спортом у спортсменов-единоборцев.

В исследовании приняли участие 68 человек, из них 28 спортсменов в возрасте 10-12 лет специализирующихся в спортивных единоборствах и 40 родителей спортсменов (отцов  $n=18$ , матерей  $n=22$ ). Решению поставленной цели исследования послужило применение психодиагностических методик: исследование по опроснику «Типы родительских установок в психологической поддержке ребенка-спортсмена» было проведено на родителях спортсменов ( $n=40$ ) и организовано дистанционно с помощью Google forms, ссылку для прохождения опроса отправляли адресно через социальные сети. Методика «Почему я занимаюсь спортом?» проводилась на спортсменах ( $n=28$ ) в непосредственном контакте. При анализе результатов корреляционного анализа группу родителей разделили на отцов и матерей. Такой подход обуславливается тем, что по данным исследований медиан показателей типов родительских установок при психологическом сопровождении спортсменов, была отмечена разница в подходах родителей разного пола: отцы, в отличие от матерей, в большей степени опираются на собственные амбиции и демонстрируют высокую вовлеченность [6]. Проведение корреляционного анализа позволит сделать вывод о том, насколько эти подходы являются ресурсами или барьерами формирования мотивации у спортсменов, что позволит разработать более подробные методические указания по целенаправленной работе с родителями.

Результаты корреляционного анализа показали наличие взаимосвязи между показателем внешней мотивации и типом психологической поддержки у отцов по показателю «Вовлеченный поддерживающий» ( $r=-0,483^*$ ). Вовлеченность отца в спортивную деятельность позволяет спортсменам меньше опираться на внешние стимулы, что позволяет в меньшей степени доказывать ценность спортивной деятельности и в дальнейшем развивать внутреннюю мотивацию.

На основе данных корреляционного анализа показателей установок в группе матерей с показателями мотивации спортсменов были выявлены взаимосвязи типа установок «Нереализованные родительские амбиции» с показателем внешней мотивации (идентификации) ( $r=0,603^*$ ) и типом установок «Отстраненный негативно» с показателем внутренней мотивации (новые впечатления) ( $r=0,530$ ) и внешней мотивации (идентификации) ( $r=0,644^{**}$ ). Опираясь на полученные данные, можно сделать вывод о том, что неблагоприятные типы родительских установок повышают мотивацию занятий спортом, значимость соблюдения спортивных правил, стремление соответствовать статусу спортсмена. Однако такие данные можно расценить как ложную мотивацию у спортсменов. Такое повышение мотивации в большей степени связано с желанием получения положительной обратной связи по средствам соблюдения всех требований. В дальнейшем такой тип установок не позволит сформировать крепкую внутреннюю мотивацию, а в большей степени усилит внешнюю.

Подводя итог анализу полученных данных следует сделать вывод о том, что на начальном этапе подготовки благоприятные и неблагоприятные типы родительских установок связаны с повышением мотивации у спортсменов. Это связано с малой осведомленностью спортсменов о процессе подготовки и ориентации на требования родителей. Однако в данном случае мы видим разницу в подходах родителей в психологическом сопровождении детей-спортсменов. Со стороны отцов высокая вовлеченность позволяет спортсменам ориентироваться на собственные возможности, а высокие требования спортивной деятельности со стороны матери не позволяют опираться на собственные возможности и направляют спортсменов к безусловному соблюдению всех правил спортивной жизни. В связи с чем, в работе с установками родителей следует обращать внимание на большую включенность отцов в спортивную жизнь ребенка, а со стороны матери – в уменьшение требовательности, что позволит в дальнейшем формировать внутреннюю мотивацию у спортсменов.

#### **Список литературы:**

1. Воронова, Е.К., Калабина, И.А. Отношение тренеров к взаимодействию с родителями и родительской вовлеченности в подготовку юных пловцов // Человек. Спорт. Медицина. – 2024. – Т. 24, № S2. – С. 117-123.
2. Деговцев, Н.С. Взаимосвязь показателей мотивации к занятиям спортом с важностью лиц ближайшего социального окружения // Рудиковские чтения-2023: Материалы XIX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 21 апреля 2023 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 2023. – С. 206-209.
3. Деговцев, Н.С., Шиповская, Т.В. Возможности формирования личностных качеств подростков в рамках реализации программ дополнительного образования (на примере самооценки) Т. В. Шиповская // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2023. – № 13. – С. 65-67.
4. Деговцев, Н.С. Тренинговая программа по развитию включенности родителей в спортивную жизнь подростков как ресурс становления адекватной самооценки // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2021. – № 11. – С. 39-42. – EDN DICCBX.
5. Хвацкая, Е.Е., Латышева, Н.Е. Взаимодействие с родителями юных спортсменов как вектор психологического сопровождения спортивного резерва // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – С. 249-251.
6. Шалимов, Д.А. Анализ типов установок в психологической поддержке у родителей спортсменов, специализирующихся в единоборствах // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 февраля 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 83-84.

**ФОРМИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
БОКСЕРОВ 11-12 ЛЕТ**

Пигида Д.Д., Туров М.Е.

Научный руководитель доцент Близнюк А.А.

***Аннотация.** Представленный материал является результатом практической работы с юными боксерами. В статье рассматриваются методические приемы и технологии построения тренировочного процесса юных боксеров, направленного на повышение уровня скоростно-силовых способностей.*

***Ключевые слова:** бокс, спортивная тренировка, юные боксеры, скоростно-силовая подготовка.*

Современный бокс предъявляет высокие требования к специальной подготовленности боксеров [2]. Ключевыми физическими характеристиками, обеспечивающими результативность в боксе, как в ходе учебно-тренировочного периода, так и в ходе соревнований являются скоростно-силовые способности [3]. С точки зрения ряда специалистов возраст 10-12 лет у мальчиков является наиболее благоприятным для развития скоростно-силовых способностей. Переход на систему тренировок определяет необходимость тщательного подбора упражнений и сочетания компонентов нагрузки для качественного развития специальных физических способностей юных боксеров. [1, 4]. Следовательно, поиск эффективных средств и технологий совершенствования скоростно-силовых способностей юных боксеров является актуальным.

Для проведения нашего исследования по теме выпускной квалификационной работы нами была выбрана группы боксеров первого года учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 11-12 лет в количестве 28 человек. Спортсмены были разделены на две однородные группы по 14 человек в каждой, которые в нашей работе рассматриваются как контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ). Экспериментальная группа тренировалась по предложенной нами программе, а контрольная группа проходила спортивную подготовку по ранее утвержденной программе. Предложенные нами комплексы проводились в ходе учебно-тренировочных занятий, 5 раз в неделю, один день отводился на круговую тренировку. В учебно-тренировочных занятиях использовался преимущественно повторный метод тренировки, также в основу развития скоростно-силовых упражнений были положены методы динамических усилий, непредельных усилий в среднем темпе с достаточным отдыхом.

Итоговое тестирование показало, спортсмены ЭГ на 28,7% лучше, чем в начале исследования ( $p < 0,01$ ) выполняли прыжковый тест, бросок мяча на 23% лучше ( $p < 0,05$ ), количество ударов за 5 секунд на 24,9% лучше ( $p < 0,05$ ), удерживать груз весом 30% от максимально возможного на 62,8% лучше ( $p < 0,01$ ). Также качественно увеличилось количество «отжиманий на 25% лучше исходного показателя ( $p < 0,05$ ). После семи месяцев тренировок спортсмены ЭГ на 5,2% больше сделали прыжков через скакалку за 20 секунд. В тесте бросок набивного мяча в ЭГ показатель был выше на 8,2% ( $p < 0,05$ ), чем у спортсменов КГ. Также почти на 9% ( $p < 0,05$ ) был выше результат и в тесте «количество ударов за 5 секунд». На 9,5% боксеры ЭГ были лучше в силовом тесте и на 11,4% в «отжимании» за 30 секунд ( $p < 0,05$ ). Статистически достоверной разницы в показателях отмечалась в четырех тестах из пяти. Анализ результатов проведенного исследования позволяет утверждать об эффективности использования, предложенной нами программы.

**Список литературы:**

1. Близнюк, А. А. Динамика физической подготовленности начинающих боксеров в годичном цикле тренировки / А. А. Близнюк, И. Г. Малазония // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 22-24.

2. Гайдамак, И.И. Бокс. Обучение и тренировка. / И.И. Гайдамак, В.Н. Остьянов – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 312 с.

3. Совершенствование скоростно-силовых способностей боксеров в периоде подготовки к ответственным соревнованиям / А. С. Гронская, И. Г. Малазonia, М. В. Малука, А. А. Чалукян // Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры: сборник материалов Всероссийской с международным участием конференции. Часть 1, Волгоград, 01–02 февраля 2023 года / Волгоградская государственная академия физической культуры. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2023. – С. 66-70.

4. Филимонов, В.И. Специфика силовой подготовленности боксеров высокой квалификации в связи с особенностями их технико-тактического мастерства. // Бокс. Ежегодник. / В.И. Филимонов – М.: ФиС, 2012. – с. 51-53.

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Стадник А.В.

Научный руководитель преподаватель Орехов В.Д.

*Аннотация.* В данной статье рассматриваются особенности развития скоростно-силовой подготовленности тяжелоатлетов 9-12 лет начального этапа спортивной подготовки. В процессе анализа научно-методической литературы выявлено, что обязательным условием занятий с юными тяжелоатлетами является использование средств, обеспечивающих разностороннюю физическую подготовленность атлетов.

**Ключевые слова:** тяжёлая атлетика, специальная физическая подготовленность, юные тяжелоатлеты, специально-подготовительные упражнения.

В процессе тренировки тяжелоатлетов начального этапа используются различные виды спортивной подготовки. Многие специалисты в области спортивной тренировки тяжелоатлетов указывают на приоритетное использование обще-подготовительных упражнений, которые создают базу для дальнейшего повышения мастерства спортсмена [3, 5]. Данное утверждение подтверждается Федеральным Стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика». Однако, основополагающим элементом, связанным с уровнем профессионального мастерства спортсмена, занимающегося тяжелой атлетикой, является показатель скоростно-силовой подготовленности спортсмена.

Тяжелая атлетика – скоростно-силовой сложно-координационный вид спорта, суть которого заключается в поднятии тяжестей над головой путем использования двух соревновательных упражнений: рывок и толчок [1].

Для успешного выполнения данных двигательных действий, спортсмену необходимо проявить скорость в процессе разгона штанги до уровня подрыва, а также совершить «уход» под нее. Силовые показатели проявляются в процессе работы с весом. Скоростно-силовые способности обеспечиваются сокращениями мышц, проявляемыми с большой, часто с максимальной, мощностью в упражнениях, выполняемых с высокой скоростью (например, при отталкивании в прыжках в длину и в высоту, при выполнении упражнения рывок).

Так как работа ведется с ребенком, необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности организма, чтобы правильно подобрать нагрузку и интенсивность тренировки. Для рассматриваемого возрастного периода характерна значительная перестройка организма. Физическое развитие выражается в быстром росте тела, усиленном развитии опорно-двигательного аппарата, изменениях в сердечно–сосудистой и нервной системах [4].

Чрезмерные объёмные и интенсивные тренировки в таком возрасте могут привести к преждевременной остановке роста и развития результата. Это одна из причин того, что молодые спортсмены иногда перестают прогрессировать [2, 3].

Так же необходимо учитывать возраст спортсмена при подборе методов спортивной тренировки. Часть специалистов указывают на обязательное использование игры при проведении занятий с данной возрастной группой.

Анализ научно-методической литературы по теме исследования дал возможность определить основные средства повышения скоростно-силовой подготовленности атлетов, учитывая специфику вида спорта, а также особенности развития скоростно-силовой подготовленности [3, 5, 2].

В процессе проведения исследования нами был составлен комплекс специализированных упражнений, который даст возможность повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных атлетов, с учетом использования игровых элементов (Таблица 1).

Таблица 1 – Комплекс повышения скоростно-силовой подготовленности тяжелоатлетов начального этапа спортивной подготовки

№	Содержание	Дозировка	Игровой элемент	ОМУ
1	Рывок классический с малым весом (30-50% от максимального)	3 подхода по 5-8 повторений	«Быстрый старт»: по сигналу тренера выполняется рывок.	Следить за скоростью выполнения упражнения
2	Толчок классический с малым весом (30-50% от максимального)	3 подхода по 5-8 повторений	«Кто дальше»: измеряется высота подъема штанги	Сосредоточиться на взрывной силе, соблюдать технику.
3	Быстрые прыжки на тумбу небольшой высоты	3 подхода по 10-15 повторений	«Кто быстрее»: засекается время выполнения.	Приземляться мягко, сгибая ноги в коленях.
4	Прыжки через скакалку	3 подхода по 40-60 секунд	«Прыжковая эстафета»: выполняется в соревновательной форме.	Следить за дыханием, ритмичностью прыжков.
5	Броски медицинбола вверх с места, с максимальной силой.	3 подхода по 10-15 повторений	«Точный бросок»: бросок в мишень на стене.	После отскока ловить медицинбол.
6	Выпады вперед с гантелями.	3 подхода по 10-12 повторений на каждую ногу	«Шаги гиганта»: выполняются широкие выпады вперед.	Соблюдать равновесие, не наклонять туловище.
7	Тяга становая (30-50% от максимального)	3 подхода по 5-8 повторений	«Подъемный кран»: тяга выполняется в медленном темпе с контролем техники.	Соблюдать правильную технику выполнения.
8	Берпи (Быстрое выполнение комплексного упражнения, сочетающего приседания, отжимания и прыжки.)	3 подхода по 10-15 повторений	«Бёрпи-челлендж»: выполняется в соревновательной форме.	Соблюдать технику, не спешить.

Разработанный нами комплекс социализированных упражнений даст возможность повысить уровень скоростно-силовой подготовленности тяжелоатлетов начального этапа спортивной подготовки и сделает занятия более интересными за счет использования игрового метода в процессе тренировки. Дозирование нагрузки соответствует требованиям подготовки юных тяжелоатлетов, а упражнения, используемые в комплексе, специфичны для тяжелоатлетов, что носит положительный характер для повышения технической подготовленности спортсменов.

Таким образом, развитие скоростно-силовой подготовленности тяжелоатлетов начального этапа спортивной подготовки носит преимущественный характер при планировании учебно-тренировочных занятий. Использование игрового метода в процессе тренировки даст возможность эффективно организовать тренировочный процесс и реализовать задачи спортивной тренировки.

### Список литературы:

1. Гайнутдинов, Р. Г. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей юных спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой / Р. Г. Гайнутдинов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: IV межвузовская научно-практическая конференция молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Казань, 19 апреля 2016 года. – Казань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2016. – С. 637-639.
2. Кудинов, С. И. Особенности развития силовых способностей юношей, занимающихся тяжелой атлетикой / С. И. Кудинов, С. В. Камагин // Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Самара, 25 апреля 2023 года. – Самара: ООО «Научно-технический центр», 2023. – С. 106-113.
3. Шафикова, Л. Р. Развитие силовых способностей у студентов, занимающихся тяжелой атлетикой / Л. Р. Шафикова, А. В. Греб // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 45-46.
4. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: Монография / Л. П. Сергиенко. – Москва: Советский спорт, 2013. – 1048 с. – ISBN 978-5-9718-0458-1. – EDN VRTСН.
5. Горшков, А. Г. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов: Учебник / А. Г. Горшков, М. В. Еремин. – Москва: Компания КноРус, 2019. – 182 с. – (Среднее профессиональное образование).

## АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИСЕДА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ

Третьяков Д.С.

Научный руководитель доцент Близняк А.А.

**Аннотация.** В данной статье рассматривается подробный анализ техники выполнения приседа в нескольких вариантах в пауэрлифтинге для начинающих спортсменов, как одного из основных средств, спортивной тренировки.

**Ключевые слова.** Пауэрлифтинг, спортсмены, техника выполнения, приседания.

В настоящее время силовые виды спорта достаточно популяризированы среди спортсменов, так и людей в целом, которые непосредственно стремятся вести активный и здоровый образ жизни. Пауэрлифтинг в последнее время развивается и совершенствуется согласно с тенденциями вида спорта. Необходимо отметить, что приседания в спортивной деятельности применяют в качестве общеукрепляющего, вспомогательного, а также реабилитационного средства. Данное упражнение можно охарактеризовать, как эффективное двигательное действие, с помощью которого реализуется поставленная задача.

Вместе с этим многократное выполнение технически правильного приседания содействует росту мышц тела спортсмена, а также является одним из основных средств соревновательной программы в данном виде спорта [4]. Для достижения наивысших спортивных результатов с учётом предотвращения травматизма, спортсменам необходимо соблюдать верную технику исполнения и подбирать индивидуально используемый вес. В практике спорта выделяют несколько видов исполнения приседаний: 1) классические приседания со штангой; 2) приседания со штангой на груди; 3) приседания со штангой над головой. В момент приседания участвуют практически все мышцы тела спортсмена, при первом варианте выполнения приседания, а именно классическом приседании со штангой следует выделить основные работающие мышцы (Рисунок 1) [3].



Рисунок 1 – Главные работающие мышцы при выполнении классического приседания со штангой

Исходя из анализа научно-методической литературы, можно отметить хронологию классического приседания со штангой для начинающих:

1. Исходное положение – взять за штангу широким хватом;
2. Зайти под гриф и положить его на плечи;
3. Снять штангу со стоек, шаг назад, стойка ноги врозь.
4. Выполнение упражнения.

Важно отметить, что когда спортсмен положил гриф на плечи, поясница должна быть в положении прогиба и в моменте снятия штанги со стоек, атлету необходимо локти слегка отвести назад, лопатки вместе. Техника выполнения упражнения представлена на рисунке 2 [2].

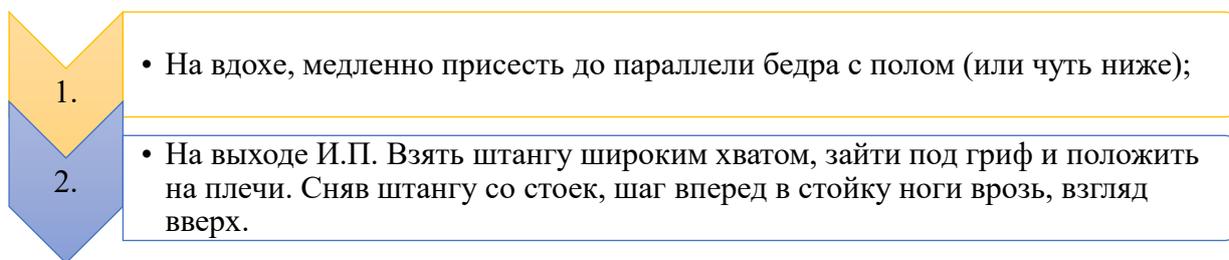


Рисунок 2 – Техника выполнения классического приседания со штангой

Спортсмену во время движения вниз, необходимо отвести таз назад, перекладывая вес тела на пятки и внешний край стопы. Для удержания должного равновесия необходимо выполнить наклон вперед. Колени спортсмена должны быть полусогнуты и не должны заходить вперед за уровень носков. Тренерскому составу необходимо следить за техникой выполнения начинающих спортсменов, и контролировать в каком положении находится штанга [1]. Изменяя постановку ног, а именно её ширину, можно видоизменять нагрузку на соответствующие мышцы. Например, при выполнении приседания с узкой постановкой ног больше работают латеральные головки квадрицепсов, а при широкой стойке – мышцы внутренней поверхности бедра и ягодиц.

Ко второму виду приседания со штангой относится – приседания со штангой на груди. Выполнение данного вида позволяют сконцентрироваться на всех четырёх головках квадрицепсов, главные работающие мышцы такие же, как и при выполнении классического приседания со штангой, но нагрузка на квадрицепсы в большей степени, на бицепсы бедер и ягодиц в меньшей степени [4]. Техника выполнения приседания со штангой на груди представлена на рисунке 3.

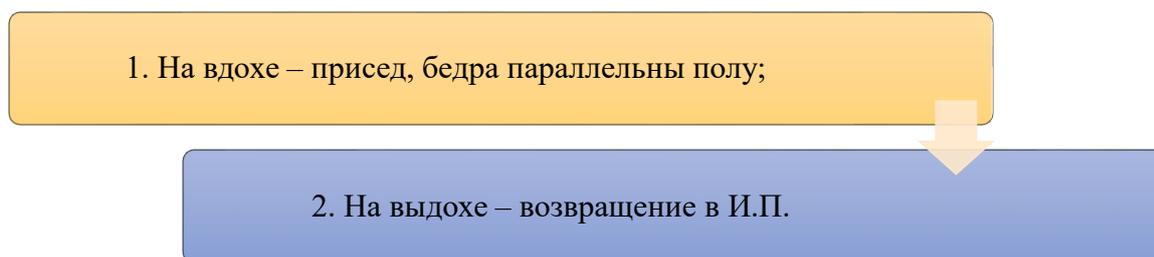


Рисунок 3 – Техника выполнения приседания со штангой на груди

Данное упражнение выполняется в медленном темпе, ноги следует сгибать на вдохе до положения параллельных бедер по отношению к уровню пола. В момент, когда спортсмен вернулся в исходное положение, ему необходимо встать к стойке так, чтобы гриф располагался над верхней частью дельтовидных мышц и далее снять штангу со стойки и выполнить шаг назад.

К третьему заключительному виду приседаний для начинающих относится – приседания со штангой над головой. При правильном выполнении упражнения, не считая мышц ног, задействованы мышцы трапеции, дельты и выпрямители позвоночника. Приседания со штангой над головой можно отнести, как два упражнения в одном, так как изначально штанга выжимается над головой и далее выполняется вторая часть – приседание. Перед выполнением данного средства, следует атлетам рассказать о трёх фазах (Рисунок 4).

Технически правильная техника выполнения приседания со штангой над головой характеризуется последовательностью двигательных действий:

1. Исходное положение – взяться за штангу широким хватом;
2. Зайти под гриф и положить его на плечи;
3. Сняв штангу со стоек, шаг вперед, ноги на ширине плеч;
4. «Выжить» штангу вверх на прямые руки.

Необходимо отметить, что хват спортсмена должен быть шире, чем в классических приседаниях, также, когда штанга была «снята» следует выполнить максимальное усилие, с последующим выпрямлением рук.

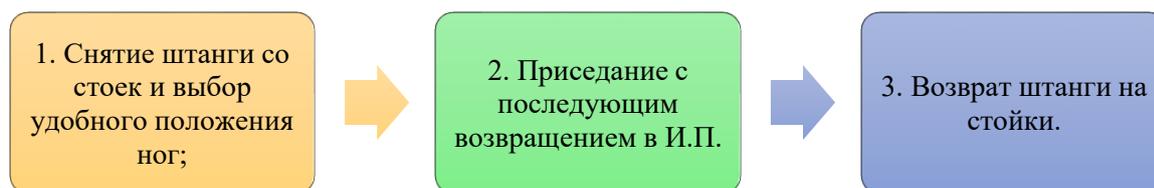


Рисунок 4 – Фазы двигательных действий приседания со штангой над головой

Следует отметить наиболее распространенные ошибки у начинающих спортсменов при выполнении видов приседания: 1) штанга расположена достаточно высоко на трапецию, в тоже время она должна находиться на середине трапеции; 2) слишком узкий хват; 3) стойка ноги вместе; 4) быстрое выполнение упражнения (опускание вниз и возвращение в исходное положение); 4) взгляд спортсмена направлен вниз; 5) колени в стороны; 6) недостаточное глубокое приседание; 7) слишком большой вес.

В заключении можно сделать вывод о том, что техника выполнения физических упражнений непосредственно зависит от технических правил. Методика обучения в-первую очередь основывается на технике выполнения средства. В ходе систематических и регулярных занятий пауэрлифтингом начинающие спортсмены постепенно овладевают правильной техникой выполнения приседаний и со временем доводят технику до совершенства. Несомненно, путь к высоким спортивным результатам пауэрлифтинга невозможен без должного уровня технического мастерства.

#### **Список литературы:**

1. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки: армрестлинг, бодибилдинг, бенчпресс, пауэрлифтинг / И. В. Бельский. – Минск: Вида-Н, 2003. – 351 с.
2. Бражник, А.Л. Эффективные методики развития силы. Атлетизм. Армрестлинг, пауэрлифтинг / А.Л. Бражник. – Москва: Издательство: «СПДФЛ Дудукчан И. М.», 2010. – 98 с.
3. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства / Л.С. Дворкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 383 с.
4. Миронов, Ф.С. Техника выполнения приседания в пауэрлифтинге и методика её совершенствования / Ф.С. Миронов, Писоцкий Р.В. – Хабаровск: Издательство Физическая культура и спорт в современном обществе, 2014. – 116 с.

**ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ  
12-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ**

Туров М.Е.

Научный руководитель доцент Близняк А.А.

*Аннотация.* В данной статье мы рассматриваем динамику физической подготовленности спортсменов 12-14 лет, занимающихся рукопашным боем. В ходе годовичного педагогического исследования выяснилось, что под воздействием предложенных нами средств развития общей и специальной физической подготовленности в экспериментальной группе достоверно улучшились исследуемые показатели по сравнению с аналогичными показателями спортсменов из контрольной группы.

*Ключевые слова:* рукопашный бой, тренировочный процесс, средства общей и специальной физической подготовки.

Когда тренер начинает работать с юными спортсменами, рекомендуется ориентироваться на возрастные особенности занимающихся. Это касается как физических, так и психологических аспектов [2]. Это поможет выстраивать эффективный тренировочный процесс, который будет способствовать развитию не только физических, но личностных качеств спортсмена, поможет выстроить отношения, основанные на уважении, открытости, доверии, и в то же время непоколебимом авторитете взрослого для подростка [3]. Каждый тренирующийся уникален, и тренер должен пытаться найти индивидуальный подход, чтобы помочь раскрыть его потенциал. Важно не только развивать физические качества и обучать технике бокса, но и поддерживать уверенность и мотивацию юных спортсменов [1].

В начале исследования двух групп спортсменов, занимающихся рукопашным боем, было проведено первое тестирование физической подготовленности. В качестве оценки общей физической подготовленности нами были выбраны такие тесты как прыжок в длину с места, метание набивного мяча, тройной прыжок с места. В качестве тестов по определению специальной физической подготовленности, нами использовались такие тесты, которые наиболее полно отражают специфику деятельности вида спорта, а также легки в выполнении и при оценке. Данным критериям отвечали два теста: «Нанесение одиночного удара рукой по теннисному мячу» и «нанесение одиночного удара ногой по футбольному мячу с рук спортсмена». И в первом и втором тестах учитывалось расстояние, на которое летели мячи после ударов.

Тестированию подверглась как общая, так и специальная физическая подготовленность спортсменов. В ходе данного тестирования выяснилось, что группы имели статистически одинаковые показатели по всем тестам, используемыми нами.

Нами был разработан комплекс упражнений специальной физической подготовленности спортсменов, занимающихся рукопашным боем. Данный комплекс выполнялся в экспериментальной группе в начале каждого тренировочного занятия в течение 30 минут и включал в себя упражнения с собственным весом, упражнения со скакалкой, упражнения с манекенами и партнерами.

В ходе исследования группы подвергались исследованию четыре раза. Первичное, или исходное тестирование, далее следовало два промежуточных и в конце проводили итоговое тестирование. Промежуточные тестирования проводились для выявления направленности влияния экспериментальных средств на спортсменов экспериментальной группы и скорейшего влияния на тренировочный процесс, в случае отрицательного их влияния.

По результатам итогового тестирования общей физической подготовленности, нами было установлено, что спортсмены экспериментальной группы достоверно превосходили показатели спортсменов контрольной группы ( $P < 0,05$ ). При этом, прирост показателей в экспериментальной группе составил от 10% до 13,4%, в зависимости от рассматриваемого теста. При этом, в контрольной группе прирост составил от 1,1% до 2,9%.

При определении уровня специальной физической подготовленности у спортсменов исследуемых групп, также произошел прирост показателей в ходе годового цикла подготовки. Однако в экспериментальной группе эти показатели выше, чем в контрольной ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, предлагаемые нами упражнения, направленные на развитие физической подготовленности спортсменов, занимающихся рукопашным боем оказались эффективными и их можно использовать в тренировочном процессе.

#### **Список литературы:**

1. Близнюк, А. А. Динамика физической подготовленности начинающих боксеров в годовом цикле тренировки / А. А. Близнюк, И. Г. Малазonia // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 22-24.

2. Близнюк, А. А. Модель совершенствования техники выполнения болевых приемов в рукопашном бое / А. А. Близнюк, И. Г. Малазonia // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 12–13 октября 2023 года. – Краснодар: Издательство «Экоинвест», 2023. – С. 36-40.

3. Гронская, А. С. Совершенствование скоростно-силовых способностей боксеров разных весовых категорий в периоде подготовки к ответственным соревнованиям / А. С. Гронская, И. Г. Малазonia, М. В. Малука // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 169-170.

## КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

УДК: 159.9.07

### ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКА

Барскова М.Д.

Научный руководитель доцент кафедры психологии Совмиз З.Р.

*Аннотация.* В статье представлено исследование, связанное с проблемой влияния стиля детско-родительских отношений на развитие эмоционально-личностной сферы подростка. Предоставлены данные о зависимости формирования психологических особенностей. Выявлено, что самооценка и проявление тревожности, зависят от стиля воспитания.

*Ключевые слова:* детско-родительские отношения, стиль воспитания, эмоционально-личностная сфера; подросток; личность; родители.

Вопрос о влиянии стиля родительских отношений на эмоционально-личностное развитие подростка остаётся актуальным и сегодня. Подростковый период – это время бурных изменений, когда формируется личность, ценности, взгляды на мир. В этот период происходит интенсивный поиск себя, своего места в обществе, своих целей и стремлений. Подросток нуждается в опоре, поддержке, понимании, которые он чаще всего находит в семье [2]. Именно детско-родительские отношения играют ключевую роль в этом процессе, оказывая глубокое влияние на эмоционально-личностное развитие подростка.

Цель исследования – изучить особенности взаимосвязи эмоционально-личностного развития подростка со стилем детско-родительских отношений.

Методы психологической диагностики: методика диагностики родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин); методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн. Модификация А.М. Прихожан; методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности.

Методы математической статистики: среднее значение; корреляционный анализ Спирмена.

Исследование проводилось в 2023-2024 гг. В исследование принимали участие учащиеся 8 классов и их родители (Лицей № 64).

Согласно одной из задач был проведен анализ уровня выраженности тревожности у подростков с помощью методики Ч.Д. Спилбергера.

Анализ выраженности шкал показал, что в классе преобладает умеренный уровень личностной тревожности и низкий уровень ситуативной тревожности.

Подростки с умеренным уровнем личностной тревожности умеют справляться с жизненными трудностями. Они способны самостоятельно принимать решения в сложных ситуациях и понимать, что вызывает у них беспокойство. Они объективно оценивают себя и окружающую обстановку, не паникуют при возникновении проблем.

Подростки с низким уровнем ситуативной тревожности спокойны и уравновешены. Они не паникуют в сложных ситуациях, а действуют рационально. Они уверены в себе, имеют стабильное настроение и не склонны к излишним переживаниям [1, 5]. Низкий уровень тревожности говорит об их психологическом комфорте, что способствует позитивному эмоциональному состоянию.

Также была проведена диагностика уровня сформированности самооценки и притязаний у школьников, с помощью методики Дембо-Рубинштейна (модификация А.М. Прихожан).

Анализ выраженности шкал показал, что в классе преобладает высокий уровень самооценки и высокий уровень притязаний. Степень расхождения между уровнем самооценки и уровнем притязаний умеренная, что является допустимой нормой.

Подростки с высокой самооценкой – это уверенные в себе люди, которые легко принимают решения и не боятся действовать самостоятельно. Они верят в свои силы и способности, что помогает им ставить цели и добиваться успеха.

Такие подростки легко заводят друзей, умеют строить крепкие и здоровые отношения. Из-за оптимизма и уверенности в себе они устойчивы к трудностям и неудачам, не боятся пробовать новое, всегда готовы преодолевать препятствия на своем пути. Подростки понимают, что у каждого есть свои сильные и слабые стороны, и готовы признавать ошибки, учиться и развиваться.

Подростки с высокими притязаниями – это те, кто верит в себя и свои возможности. Они полны энтузиазма и стремятся к большим целям, хотят раскрыть свой потенциал и добиться успеха во всем. Их мотивирует желание стать лучшими в учебе, спорте, искусстве. Они постоянно учатся, развиваются и совершенствуют свои навыки. Подростки обладают сильной волей и целеустремленностью, умеют планировать наперед, готовы упорно трудиться.

Согласно третьей задаче исследования был проведен анализ особенностей стиля детско-родительских отношений в подростковом возрасте.

Анализ выраженности шкал показал, что доминируют стили родительского отношения «Кооперация» и «Принятие».

Стиль «Кооперация» в воспитании подразумевает партнерские отношения между родителями и детьми. Вместо того, чтобы просто отдавать приказы, родители включают детей в процесс принятия решений, разрешения конфликтов и поиска решений проблем. Такой подход укрепляет семейные связи, способствует открытому и доверительному общению, а также развивает у детей чувство собственной важности и ответственности. Когда дети видят, что их мнение ценят и учитывают, они учатся самостоятельно решать проблемы и строить здоровые отношения с окружающими.

Стиль родительского воспитания «Принятие» основывается на ценности и уважении к личности ребенка, его индивидуальности. Родители стремятся создать в семье атмосферу безусловной любви и поддержки [3]. Они показывают подростку, что любят его не за успехи или достижения, а просто за то, что он есть. Это способствует развитию уверенности в себе и эмоциональной устойчивости подростка, так как он знает, что может рассчитывать на поддержку родителей в любых ситуациях. Родители слушают своих детей, учитывают их мнения, что помогает формировать у подростка навыки общения и самовыражения.

Был проведён анализ особенностей взаимосвязи эмоционально-личностного развития подростков и стиля детско-родительских отношений, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Коэффициенты взаимосвязи компонентов самооценки и тревожности, с особенностями детско-родительских отношений (n=30)

Компоненты эмоционально-личностной сферы	Стили детско-родительских отношений				
	Принятие-Отвержение	Кооперация	Симбиоз	Авторитарная гиперсоциализация	Маленький неудачник
Уровень ситуативная тревожности	-0,084	<b>-0,363**</b>	0,142	0,106	-0,247
Уровень личностной тревожности	-0,212	-0,356	0,088	-0,057	-0,236
Уровень самооценки	0,052	0,064	-0,155	0,007	<b>0,500**</b>
Уровень притязаний	0,011	-0,138	-0,014	-0,128	0,213
Расхождение между уровнем самооценки и притязаний	0,143	0,019	<b>0,394**</b>	0,218	-0,04

Примечание: корреляция достоверна при \* –  $p \leq 0,05$ , \*\* –  $p \leq 0,01$

Стиль родительского отношения «Кооперация» с уровнем ситуативной тревожности имеют обратную корреляционную связь, «Симбиоз» с расхождением между уровнем

самооценки и притязаний имеют прямую корреляционную связь средней силы, «Маленький неудачник» с уровнем самооценки имеют прямую корреляционную связь средней силы.

Взаимосвязь стиля родительского отношения «Кооперация» с уровнем личностной тревожности у подростка. Исследование показывает, что стиль родительского отношения «Кооперация» имеет отрицательную связь с уровнем личностной тревожности у подростка, чем выше такой стиль, тем ниже тревожность детей. Подросток чувствовать себя увереннее и не имеет страха перед будущим [4]. Активно вовлекая подростка в процесс решения различных проблем, родители помогают ему развивать самостоятельность, адаптироваться к различным ситуациям и находить выход из сложных обстоятельств.

Таким образом, стиль детско-родительских отношений «Кооперация» способствует снижению уровня личностной тревожности у подростка и способствует его психологическому благополучию.

Взаимосвязь стиля родительского отношения «Маленький неудачник» с уровнем самооценки у подростка имеют прямую корреляционную связь. Такой подход может способствовать инфантилизму подростка, снижая личную и социальную состоятельность. В результате это может приводить к завышенной самооценке, которая выполняет защитную функцию. Можно предположить, что завышенная самооценка служит компенсацией за негативный опыт общения с родителями и защищает подростка от неудач. Возникает внутренний конфликт между требованиями взрослых и невозможностью им соответствовать, что приводит к искажению в развитии и дифференцировании самооценки.

Поэтому важно, чтобы родители осознавали влияние своего стиля воспитания на самооценку подростка. Вместо подавления и критики следует акцентировать внимание на поддержке и помощи в развитии положительного отношения к себе, а также уверенности в своих способностях.

Взаимосвязь стиля родительского отношения «Симбиоз» с расхождением между уровнем самооценки и притязаний у подростка имеют прямую корреляционную связь. «Симбиоз» характеризуется слишком близким, иногда излишне защищающим и контролирующим отношением родителей. Данный подход может привести к расхождению между уровнем самооценки и притязаний у подростка. Когда родители навязывают подростку свои взгляды, не учитывая его собственные желания, это может привести к возникновению проблем. Он может начать ориентироваться на ожидания родителей, пренебрегая своими личными потребностями и целями.

Таким образом, мы выявили, что самооценка положительно коррелирует с конструктивными стилями детско-родительских отношений, а тревожность отрицательно. Можно сделать вывод, что взаимоотношения в семье могут носить неоднозначный характер. От того как складываются отношения взрослого и подростка, зависит и нервно-психическое, и моральное здоровье будущей личности.

#### **Список литературы:**

1. Бруменская, Г.В. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей / Г.В. Бруменская, О.А. Карабова, А.Г. Лидерс. – М.: МГУ, 1990. – 136 с.
2. Иванова, Н.Л. Психология современного подростка: поведенческие проблемы, воспитание толерантности: метод. пособие / Н.Л. Иванова, Е.В. Конева, О.А. Коряковцева. – Ярославль: Аверс-пресс, 2001. – 56 с.
3. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учеб. пособие / О.А. Карабанова. – М.: Гардарики, 2005. – 320 с.
4. Лапшина, Е.А. Характеристика стилей семейного воспитания / Е.А. Лапшина, И.В. Дуда // *Universum: Психология и образование*. – 2017. – №9 (39).
5. Шуркина, Е. В., Дубовова, А. А., Пархоменко, Е. А. Взаимосвязь эмоционально-личностного развития ребенка и стиля родительских отношений // *Теория и методология инновационных направлений физического воспитания детей дошкольного возраста: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 31 октября 2018 года*. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 295-296.

## ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Вотинова Т.С.

Научный руководитель доцент Берилова Е.И.

***Аннотация.** В работе анализируются особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и тревожности у старшеклассников. В исследовании было установлено, чем выше уровень эмоциональной осведомленности и эмпатии, тем ниже уровень личностной тревожности. А также, чем лучше старшеклассники могут управлять своими эмоциональными состояниями, тем в меньшей мере трудные ситуации будут вызывать у них беспокойство и дискомфорт.*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, тревожность, старшеклассники, эмпатия, психологическая культура.*

В настоящее время большое внимание уделяется психологической культуре человека. Исследователи подчеркивают значимость различных компонентов данного феномена для гармонизации личности человека, его здоровья, социальной адаптации, выстраивания конструктивных взаимоотношений с окружающими, его успешности в профессиональной сфере деятельности и т.д. [1]. Важным компонентом психологической культуры является эмоциональный интеллект, высокий уровень которого позволяет проявлять, выстраивать конструктивный межличностные взаимоотношения, управлять своими чувствами, преодолевать конфликты, способствует формированию стрессоустойчивости в разных сферах деятельности [2]. Старшеклассники сталкиваются с большим количеством стрессовых ситуаций, начиная с подготовки и сдачи экзаменов, заканчивая самоопределением [5, 6]. В этот период школьники переживают не только социальное давление, но и внутреннее, что в свою очередь может приводить к повышенной тревожности и негативно влиять на учебный процесс, взаимоотношения с окружающими людьми и, в общем, на эмоциональный фон школьников. Высокий уровень эмоционального интеллекта старшеклассников способствует снижению их тревожности, позволяет находить конструктивные способы самоутверждения, успешно разрешать конфликтные ситуации [3, 4, 7].

Цель исследования: установить взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и тревожностью у старшеклассников.

В исследовании приняли участие 42 школьника, учащиеся 10 «Б» класса – 20 человек и 11 «В» класса – 22 человека МАОУ СОШ № 64 г. Краснодара. Возраст испытуемых от 16 до 18 лет.

Для изучения эмоционального интеллекта использовалась методика Н. Холла «Опросник эмоционального интеллекта». Для изучения тревожности школьников использовался опросник Спилберга-Ханина «Шкала оценки уровня тревожности».

Анализ средних значений отдельных компонентов эмоционального интеллекта показал следующее. Среднее значение интегрального показателя эмоционального интеллекта составляет 43 балла, компонента «распознавание эмоций других людей» – составляет 8 баллов, «эмпатия» – 9,3 балла, «самотивация» – 10 баллов, «эмоциональная осведомленность» – 10 баллов, «управление своими эмоциями» – 6 баллов. Данные показатели находятся в диапазоне средних значений. Это свидетельствует о том, что старшеклассники осознают и понимают свои эмоции, мотивированы на достижение целей, нацелены на результат. Они готовы слышать и слушать собеседника, готовы прийти на помощь при необходимости, ориентируются на мимику человека, хорошо улавливают тон речи, анализируют жесты. Таким образом, они, в целом, хорошо управляют своими эмоциями, обладают эмпатией, однако в стрессовых ситуациях могут плохо справляться с конструктивным переживанием эмоций.

Анализ средних значений отдельных компонентов тревожности показал следующее. Среднее значение показателя реактивной тревожности составляет 40 баллов, а личностной тревожности – 43 балла. Данные показатели находятся в диапазоне умеренных значений.

Школьники могут контролировать свои внутренние переживания и оценивать то, что происходит вокруг них объективно. Важно отметить, что это происходит не сразу, из-за неуверенности в своих силах и мыслях о возможном промахе или неудаче, что в свою очередь может привести к снижению работоспособности учащихся и влиять не только на эмоциональный фон, но и учебный процесс. Однако, когда ситуация, которая беспокоила и вызывала стресс, разрешается, эмоциональный комфорт приходит в нормальное состояние за короткое время, а ситуации, к которым школьники адаптированы больше не выбивают из равновесия.

В корреляционном исследовании были установлены достоверные взаимосвязи между отдельными показателями эмоционального интеллекта и тревожности у старшеклассников. В исследовании была установлена отрицательная взаимосвязь между эмоциональной осведомленностью и личностной тревожностью ( $r=-0,48$ , при  $p < 0,05$ ). Это свидетельствует о том, что чем лучше школьники понимают свои эмоции, могут ими управлять, тем ниже проявляется личностная тревожность. Также установлена прямая взаимосвязь между показателем «умение управлять своими эмоциями» и «реактивная тревожность» ( $r=0,32$ , при  $p < 0,05$ ), то есть если старшеклассники не могут справиться с регуляцией эмоций, они более уязвимы перед стрессовыми ситуациями. Показатели «эмпатия» и «личностная тревожность» находятся в отрицательной взаимосвязи ( $r=-0,39$ , при  $p < 0,05$ ). Это говорит о том, что чем лучше школьники понимают не только свои эмоциональные состояния, но и считают эмоциональные состояния другого человека, тем легче ученики могут справиться с переживанием собственных волнующих ситуаций, неудач.

Полученные результаты показывают, что способность понимать и управлять своими эмоциями напрямую зависит от личностной и реактивной тревожности. Развитый эмоциональный интеллект не только позволяет управлять своими эмоциональными состояниями, что является важным в период самоопределения, но и позволяет эффективно бороться с тревожностью, которая особо проявляется в этот период.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что развитие эмоционального интеллекта – это значимый аспект в формировании гармоничной, психологически здоровой личности, которая легко адаптируется к новым условиям, лучше справляется с ситуациями, вызывающими дискомфорт и беспокойство. Поэтому работа над развитием эмоционального интеллекта школьников имеет большую значимость и должна стать неотъемлемой частью воспитания и образования учащихся.

#### **Список литературы:**

1. Берилова, Е. И. Особенности психологической культуры старшеклассников / Е. И. Берилова // Актуальные проблемы правового, экономического и социально-психологического знания: теория и практика: Материалы VIII Международной научно-практической конференции. В 3-х томах, Донецк, 19 апреля 2024 года. – Донецк: Донбасский государственный университет юстиции, 2024. – С. 30-33.
2. Босенко, Ю. М. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностных особенностей юных футболистов / Ю. М. Босенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 217-218.
3. Дубовова, А. А. Эмпатия как предпосылка формирования тревожности в подростковом возрасте / А. А. Дубовова, Е. А. Пархоменко, А. С. Распопова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 257-259.
4. Носенко, Н. П. Особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта, тревожности и стрессоустойчивости у старшеклассников на разных этапах обучения / Н. П. Носенко, И. С. Матвеева // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №12. – С. 407-414.
5. Распопова, А. С. Факторы тревожности и социально-психологической адаптации современных подростков в условиях образовательной среды / А. С. Распопова, Е. И. Берилова, Ю. М. Босенко // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2021. – № 4(57). – С. 93-98.
6. Шавкунова, А. С. Особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и типа самоутверждения в подростковом и юношеском возрасте / А. С. Шавкунова // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 268.

## ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Гаращенко Л.Т.

Научный руководитель доцент Босенко Ю.М.

***Аннотация.** В статье рассматриваются личностные предпосылки девиантного поведения подростков, а также предпосылки, способствующие его формированию. Особое внимание уделяется психологическим характеристикам, таким как низкая самооценка, недостаток социальных навыков и проблемы в межличностных отношениях. Исследуются влияние семейной среды, включая стили воспитания и уровень эмоциональной поддержки, а также роль сверстников и социальных групп в формировании девиантного поведения.*

***Ключевые слова:** девиантное поведение, подростки, личностные предпосылки.*

Девиация и девиантное поведение занимают центральное место в исследованиях социологии и криминологии, так как они помогают понять, как и почему отдельные индивиды могут отклоняться от социальных норм и правил. Девиация, в своем широком смысле, представляет собой любое отклонение от установленных стандартов поведения, что может включать как позитивные, так и негативные проявления. Девиантное поведение, в свою очередь, относится к конкретным действиям, которые нарушают эти нормы и могут вызывать осуждение или негативную реакцию общества [5].

Переходя к понятию личностной девиации подростков, следует отметить, что этот возрастной период характеризуется активным процессом формирования идентичности. Подростки находятся на этапе, когда они стремятся понять, кто они есть, и какое место занимают в обществе. В этом контексте поиск своего «я» становится особенно актуальным, и многие молодые люди начинают испытывать давление со стороны окружающих – как сверстников, так и взрослых. Это давление может проявляться в ожиданиях, касающихся их поведения, внешнего вида, успеваемости и социальных взаимодействий.

Личностные предпосылки девиантного поведения подростков играют ключевую роль в понимании этих процессов. Низкая самооценка, высокая степень импульсивности, агрессивные наклонности и недостаток эмпатии могут способствовать тому, что подросток будет более склонен к девиантным действиям. Кроме того, влияние семейной среды, социально-экономического статуса и культурных факторов также существенно влияет на формирование девиантного поведения. Например, подростки, выросшие в неблагополучных семьях или в условиях социальной изоляции, могут быть более подвержены риску девиантного поведения.

Факторы, способствующие формированию девиантного поведения, могут быть как внутренними, так и внешними. Внутренние факторы включают личностные черты и эмоциональное состояние подростка, а внешние – социальное окружение, включая семью, друзей и сообщество.

Личностные предпосылки девиантного поведения подростков:

1. Индивидуальные характеристики: Личностные черты, такие как низкая самооценка, импульсивность, агрессивность или высокая чувствительность к стрессу, могут предрасполагать подростков к девиантному поведению [6].

2. Психологические проблемы: Наличие психических расстройств, таких как тревожные расстройства или депрессия, может способствовать девиантным наклонностям [4].

3. Поиск идентичности: Подростковый возраст – это период активного поиска себя. Стремление выделиться или противостоять авторитетам может привести к нарушению норм.

4. Стремление к принятию: Желание быть принятым в группе сверстников может толкать подростков на рискованные поступки, даже если они противоречат их собственным моральным убеждениям.

Исследования показывают, что существует ряд факторов риска, которые увеличивают вероятность проявления такого поведения. К ним относятся:

1. Неблагополучная семейная обстановка. Неблагополучная семейная обстановка может включать в себя насилие в семье, алкогольную зависимость родителей, разводы и другие негативные события [2]. Например, подросток, выросший в семье, где родители часто ссорятся или применяют физическое насилие, может воспринимать агрессию как норму и перенимать такое поведение. Исследования показывают, что дети из неблагополучных семей чаще становятся участниками правонарушений, так как они могут искать принятие и поддержку вне семьи [1].

2. Отсутствие близких отношений с родителями. Отсутствие эмоциональной связи и поддержки со стороны родителей может привести к чувству одиночества и изоляции у подростка. Например, подросток, который не получает достаточного внимания и любви от родителей, может начать искать одобрения и принятия в группе сверстников, даже если эта группа ведет себя девиантно. Исследования показывают, что подростки, у которых есть крепкие отношения с родителями, менее склонны к рискованному поведению.

3. Низкий социально-экономический статус. Низкий социально-экономический статус семьи может ограничивать доступ подростка к образовательным и культурным ресурсам, что увеличивает риск девиантного поведения [4]. Например, подростки из бедных семей могут быть вынуждены искать способы заработка, включая преступные действия, такие как кража или продажа наркотиков. Исследования показывают, что подростки из низко обеспеченных семей чаще вовлекаются в преступность, поскольку у них меньше возможностей для легального заработка и развития.

4. Влияние девиантной группы сверстников. Подростки подвержены сильному влиянию сверстников, особенно в период подросткового возраста. Если подросток окружен сверстниками, которые участвуют в девиантном поведении, он может начать подражать им, чтобы получить одобрение и признание. Например, группа подростков, которые курят или употребляют алкоголь, может оказывать давление на нового члена группы, чтобы он также начал участвовать в таких действиях. Исследования показывают, что наличие хотя бы одного друга, вовлеченного в девиантное поведение, значительно увеличивает вероятность того, что подросток тоже будет вести себя подобным образом.

5. Наличие психологических проблем или расстройств. Психологические проблемы, такие как депрессия, тревожные расстройства или нарушения поведения, могут значительно увеличить риск девиантного поведения у подростков. Например, подросток с невыявленной депрессией может проявлять агрессию или замыкаться в себе, что может привести к конфликтам с окружающими и девиантным действиям. Исследования показывают, что подростки с психическими расстройствами чаще становятся участниками правонарушений, поскольку они могут неадекватно воспринимать социальные нормы и последствия своих действий.

Рекомендуется, чтобы родители, педагоги и специалисты в области психологии активно работали над созданием поддерживающей и безопасной среды для подростков, способствующей развитию положительных личностных качеств. Важно внедрять программы, направленные на повышение самооценки, развитие эмпатии и социальных навыков, а также обучение подростков эффективным стратегиям управления эмоциями и поведением [3].

Таким образом, понимание личностных предпосылок девиантного поведения и их взаимосвязи с окружающей средой может стать основой для разработки эффективных стратегий профилактики и вмешательства, способствующих здоровой социальной адаптации подростков и снижению рисков девиантного поведения.

#### **Список литературы:**

1. Барсуков, А. В., Маркелова, Т. В., Широкова, А. А. Анализ научных представлений на становление тревожных черт личности // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №62(2). С. 268 – 270.

2. Босенко, Ю. М. Взаимоотношения с окружающими как фактор интернет-зависимости в подростковом возрасте // Современные технологии здоровьесбережения и

безопасности жизнедеятельности в педагогическом процессе: материалы I Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 24 ноября 2022 года. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022. – С. 71-74.

3. Босенко, Ю. М. Изучение особенностей коммуникативных установок подростков в работе службы школьной медиации // Медиация в России: состояние, тенденции, проблемы развития: Сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 25–26 марта 2024 года. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2024. – С. 77-83.

4. Кибирев, А.А. Деятельность социального педагога по сопровождению семей, находящихся сегодня в социально-опасном положении. Педагогические аспекты профилактики деструктивного поведения несовершеннолетних: сб. методических рекомендаций. Хабаровск: ХК ИРО, 2018. С. 23-38.

5. Коробанова, Ж. В., Полевая, М. В. Девиантное поведение личности: социальные и психологические особенности // Социально гуманитарные знания. 2020. №1. С. 145-154.

6. Распопова, А. С., Берилова, Е. И. Босенко, Ю. М. Факторы тревожности и социально-психологической адаптации современных подростков в условиях образовательной среды // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2021. – № 4(57). – С. 93-98.

УДК: 159.9.07

## ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЙ С СОЦИАЛЬНЫМ ОКРУЖЕНИЕМ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА

Здравствуй Н.В.

Научный руководитель доцент кафедры психологии Совмиз З.Р.

***Аннотация.** В статье раскрывается проблема взаимоотношений подростков с социальным окружением в условиях социально-реабилитационного центра. Анализируются особенности подросткового возраста и особенности субъективной оценки межличностных отношений подростков реабилитационного центра.*

***Ключевые слова:** подростки, межличностные взаимоотношения, социально-реабилитационный центр, девиантное поведение, конфликт.*

Подростковый период сопровождается физиологическими изменениями, и этот факт сказывается на поведении и взаимодействии подростка с окружающими. В период кризисного взросления наблюдается стремление ребенка быть независимым, отчуждение традиций и поведенческих норм.

В процессе общения у подростков могут возникать различные затруднения. Личность подростка очень дисгармонична, и это обуславливает сложность и противоречивость его характера, поэтому проблема конфликтов в подростковом возрасте, несмотря на многочисленные исследования, и сейчас достаточно актуальна. Вся деятельность, в том числе общение со сверстниками, на данном возрастном этапе сопровождается конфликтами. Возникает необходимость формирования и развития у подростков свойств личности, способствующих эффективному разрешению межличностных конфликтов, что предполагает реализацию профилактической работы [1].

Особенности взаимоотношений подростков с социальным окружением в условиях социально-реабилитационных центров заключаются в том, что дети, которые находятся в таких центрах, это дети из неблагополучных семей, безнадзорные, оставшиеся без попечения родителей. Они не обладают навыками коммуникации с внешним миром и элементарными знаниями и умениями, которые способствуют успешной коммуникации [2].

У большинства детей группы риска, в силу определенных обстоятельств, отсутствует социальный опыт. Организация социально-педагогической работы помогает ребенку его усвоить, так как ее целью является оказание помощи ребенку: в социализации, в развитии умений контролировать свои негативные чувства и эмоции, в обучении анализировать любую социальную ситуацию, делать правильный осознанный выбор, принимая на себя ответственность за принятое решение, умение делать вывод из своих ошибок.

Опытно-экспериментальную базу настоящего исследования составили воспитанники Государственного казенного учреждения социального обслуживания Краснодарского края «Абинский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» [5]. Выборка исследования: подростки от 14 до 15 лет в количестве 12 человек. Из них 8 мальчиков и 4 девочки.

Согласно одной из задач исследования, нами была проведена психологическая диагностика подростков, находящихся в реабилитационном центре по методике «Субъективная оценка межличностных отношений» (автор С.В. Духновский). При подсчете медиан в общей группе подростков было выявлено, что большая часть компонентов субъективной оценки межличностных отношений находится в диапазоне высоких значений, а именно: напряжённость, конфликтность, агрессия [3].

В диапазоне средних значений, близких к высоким, по уровню выраженности находится компонент отчуждённость. Наиболее выражены такие компоненты, как конфликтность, агрессия.

В поведении подростка подобные показатели могут проявляться в неуверенности в себе, заниженной самооценке, беспокойством, неумением контролировать себя. Зачастую подростки

подражают другим, в основном лидерам, что приводит к агрессии и сокрытию своих чувств. Агрессия проявляется не только к сверстникам, но и к взрослым. Подростки могут проявить агрессию, направленную на себя. Месть является мотивацией агрессии и насилия. Сфера общения у этих детей характеризуется постоянной напряженностью.

На наш взгляд подобные результаты свидетельствуют о том, что у подростков, попадающих в реабилитационные центры, не сформирована модель социальных ролей, не сформированы элементарные социальные навыки.

Не сформирована или негативная «Я-концепция». Часто подростки говорят о себе в негативном ключе, или вовсе считают себя «ником». В итоге подростки рассчитывают только на негативный исход, никому не доверяют, в особенности взрослым, обижаются по пустякам или обижают других, показывают свое безразличие к себе и окружающим. Имея негативное прошлое, недоверие к взрослым вызывает желание отомстить хоть кому-нибудь.

Такие подростки имеют внутренний конфликт, испытывают дефицит в общении. У них ослаблено чувство стыда, они равнодушно относятся к переживаниям других людей, проявляют несдержанность. Испытывая постоянную неуверенность, недовольство окружающими, одни из них замыкаются в себе, другие самоутверждаются через демонстрацию физической силы.

Агрессия проявляется как защитная реакция на новую ситуацию, как сформированный способ реагирования на невыполнение своих требований, потребностей, либо как следствие тревожного состояния. Подростки, попадающие в реабилитационные центры, зачастую копируют поведение взрослых, поэтому и ведут себя подобным образом.

Неумение владеть своими эмоциями также проявляется в агрессии со стороны подростков. Они стремятся разрушить взаимоотношения, нанести вред социуму психологической и физической силой. Не пытаясь сотрудничать, не прислушиваясь к мнению друг друга, такие подростки достигают своих целей силой, гневом и грубой речью. Тем самым они с лёгкостью провоцируют конфликты.

Всё это подтверждает высокий уровень тревожности и конфликтности у воспитанников, находящихся в реабилитационном центре. Зачастую, у подростков наблюдается высокий уровень тревожности, низкий уровень приспособленности к окружающим, низкий уровень сотрудничества.

По нашему мнению, полученные данные связаны с тем, что, подростки, попадая в реабилитационные центры, уже имеют высокий уровень тревожности, высокий уровень агрессивности, недостаточный уровень коммуникативных навыков, девиантное поведение.

Данные компоненты говорят о наличии проблем в социализации вследствие тяжелой жизненной ситуации семьи, социально-опасном положении, в котором находился ребёнок.

Таким образом, результаты исследования субъективной оценки межличностных отношений подростков говорят о наличии дисгармонии в данной сфере, что может проявляться в отсутствии единства, согласия с другими людьми, ослабление позитивных эмоциональных связей, преобладании отдаляющих чувств (одиночество, неприязнь, злость, вина, раскаяние, зависть, стыд, обида) над сближающими. Полученные данные свидетельствуют о необходимости в целенаправленной социально-психологической работе, которая будет способствовать налаживанию взаимоотношений в условиях социально-реабилитационного центра.

Вторая психодиагностическая методика, проведенная с воспитанниками, анкета социально-психологических связей учащегося Н.В. Кузьминой, позволила выявить данные о значимости лиц ближайшего социального окружения и наиболее предпочтительных типах отношений с ними. При подсчете медиан в общей группе подростков было выявлено, что у исследуемых воспитанников значимыми лицами из ближайшего социального окружения являются друг/подруга вне школы, мама, папа. Значимые лица находятся в диапазоне высоких значений [4].

На наш взгляд подобные результаты свидетельствуют о том, что в соответствии с возрастными закономерностями у подростков происходит становление самосознания, проявляется свойственная подросткам тенденция идентификации с родителями своего пола.

Несовершеннолетние, находясь в условиях реабилитационного центра, проявляют любовь и привязанность к своим родителям, надеются на возвращение домой. Особенно подростки испытывают привязанность к друзьям своего окружения, стремятся любыми способами найти с ними контакт. Причинами самовольных уходов из учреждения зачастую является желание вернуться домой, что предполагает свободу действий, любовь к родителям, какими бы они не были, а также встреча с друзьями.

Анализ предпочтительного типа отношений с социальным окружением позволил определить, что наиболее значимым для подростков является тип отношений «советуюсь», «уверен, поможет», то есть проявляется необходимость во внешней поддержке. Следующими по степени предпочтения являются типы «дорожу мнением», «могу довериться», «уверен, защитит», «уверен, поймет», «хочу подражать». Подростки социально-реабилитационного центра, с которыми мы проводили работу, затрудняются в утверждении своей точки зрения, ищут поддержки, рассчитывают на понимание со стороны, надеются, что взрослый войдет в их ситуацию. Для подростков важно иметь в своем окружении лицо, с которым можно вступить в доверительные отношения и к мнению, которого можно прислушаться. Для подростков характерно стремление к самостоятельности, независимости от мнений и суждений взрослых, что является компонентом взросления, но в силу недостаточной зрелости они нуждаются во внешней поддержке, понимании и защите.

Таким образом, отметим тот факт, что, несмотря на проявление агрессии и конфликтности, значимость ближайшего социального окружения для подростка не снижается. Мы предполагаем, что подобное дезадаптивное поведение и может служить ярким сигналом к тому, что подростки нуждаются во внимании со стороны значимых для них людей.

Полученные данные свидетельствуют о проблемах в социализации подростков и необходимости ведения целенаправленной социально-психологической работы, которая будет способствовать налаживанию взаимоотношений как в условиях социально-реабилитационного центра, так и за его пределами.

Так, несмотря на проявление агрессии и конфликтности, значимость ближайшего социального окружения для подростка не снижается. Возможно, агрессия и прочие ее проявления являются ярким сигналом к тому, что подросток нуждается во внимании со стороны значимых для него людей.

#### **Список литературы:**

1. Беличева, С.А. Сложный мир подростка. / С.А. Беличева. – Свердловск, 2014. – 128с.
2. Блохина, С.И. К вопросу об организации детских реабилитационных центров в России // Российский журнал социальной работы / Блохина, С.И. Козлова, В.П., Старишнова, А.Л.–2006. –№ 1. –С. 53 – 56.
3. Дивицына, Н. Ф. Социальная работа с неблагополучными детьми и подростками: учебное пособие / Н.Ф. Дивицына. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015. – 288 с.
4. Карелин, А.А. Большая энциклопедия психологических тестов [Электронный ресурс] / А.А. Карелин. – М.: Эксмо, 2007. – Режим доступа: <https://psytests.org/book/karelin-big-encyclopedia.html> – (Дата обращения: 12.12. 2023).
5. Официальный сайт ГКУ СО КК «Абинский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://abinskiy-srcn.ru/>– (Дата обращения: 14.12. 2024).

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЕЙС-МЕТОДА КАК ИННОВАЦИОННОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Зенкова М.А.

Научный руководитель доцент Носенко Н.П.

***Аннотация.** В статье рассматривается специфика кейс-метода, как инновационного направления в современной образовательной системе дошкольного образования. Раскрыты особенности кейс-метода, его преимущества в условиях функционирования ДОУ. Перечислены активно используемые в практике дошкольного образования кейс-технологии.*

***Ключевые слова:** дошкольное образование, кейс-метод, кейс-технологии, ребенок дошкольного возраста, инновационные технологии, ФГОС ДО.*

Система дошкольного образования, как и любая образовательная сфера, на протяжении истории собственного развития являлась динамической основой. Постоянное преобразование и реформирование образовательной структуры дошкольного образования создало новые тенденции, согласно которым приоритетом современного образования является личностно-ориентированная парадигма, которая позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, вести организацию его деятельности в виде творческой активности, тем самым формируя и воспитывая ребенка как активного субъекта образования (согласно ФГОС ДО). Вследствие данных тенденций, важно внедрять современные и инновационные технологии в образовательный процесс ДОУ для создания эффективной и продуктивной в воспитании и развитии среды.

Одной из таких инновационных технологий является кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – технология активного проблемно-ситуационного анализа, основанная на обучении путем решения конкретных задач-ситуаций (решение кейсов) [1,3].

Особенностью кейс-метода в работе с детьми заключается в стимулировании их познавательной активности с помощью моделирования ситуаций. Смоделированные ситуации должны быть максимально приближены к личному опыту детей и иметь «проблемность», предполагающую несколько вариантов решений [4]. Кейс-метод может проводиться как в индивидуальной, так в групповых формах, предполагающих разделение на подгруппы для коллективной работы в них.

Кейс-метод, как метод активного обучения, обладает рядом преимуществ. Во-первых, кейс-метод способствует развитию гибкости и критичности мышления. В процессе анализа ситуаций дети учатся устанавливать причинно-следственные связи, сравнивать, анализировать и делать выводы. Это значительно улучшает их способность к познавательной деятельности и подготовке к дальнейшему обучению в школе.

Во-вторых, являясь групповым методом обучения, кейс-метод стимулирует формирование навыков коммуникации и сотрудничества [2]. Работая в группе, дети учатся взаимодействовать друг с другом, договариваться, выражать свои мысли и учитывать мнение других.

В практике дошкольного образования активно используют следующие методы кейс-технологий:

1. Кейс-иллюстрации – использование иллюстрации для рассмотрения проблемной ситуации, анализа возможных решений и выбора лучшего способа выхода из нее [5].

2. «Фото-кейс» – использование фотографий для рассмотрения проблемной ситуации.

Таким образом, инновационный характер кейс-метода позволяет обеспечивать реализацию всех современных тенденций в дошкольной образовательной среде, регулируемых ФГОС ДО. Использование данного метода создаёт условия для всестороннего развития личности ребенка, формирует его как активного участника образовательного процесса и способствует подготовке к успешной адаптации в современном обществе.

### **Список литературы:**

1. Ваганова, О. Н. Использование кейсовых технологий для формирования профессиональных компетенций студентов на учебных занятиях специальных дисциплин / О.Н. Ваганова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 21, С. 65–68.
2. Дружинина, М. А. Использование технологии кейс-стади в процессе освоения старшими дошкольниками форм речевого этикета / М.А. Дружинина // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2012. – №27. – С. 137 – 144. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-tehnologii-keys-stadi-v-protssesse-osvoeniya-starshimi-doshkolnikami-form-rechevogo-etiketa>.
3. Земскова, А.С. Использование кейс-метода в образовательном процессе / А.С. Земская // Совет ректоров. – 2015. – №8. – С. 12-16.
4. Компаниец, А. Н. Использование кейс-технологий с детьми дошкольного возраста в работе учителя-дефектолога в условиях современной дошкольной образовательной организации / А.Н. Компаниец // Вестник науки. – 2024. – №7 (76). – С. 162 – 166.
5. Мягкова, Р. Н. Использование интерактивных технологий для развития связной речи дошкольников / Р. Н. Мягкова // Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве. – 2016. – №5. – С. 153 – 160.

## ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОКРАСТИНАЦИИ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СТАРШЕКЛАСНИКОВ

Зенкова М.А.

Научный руководитель доцент Босенко Ю.М.

*Аннотация.* В работе рассматриваются особенности взаимосвязи прокрастинации и перфекционизмом у старшеклассников. Установлено, что «невротический» перфекционизм в старшем школьном возрасте формирует иррациональное откладывание ведущей в данный момент деятельности, в том числе учебной.

*Ключевые слова:* прокрастинация, перфекционизм, старший школьный возраст, обеспокоенность ошибками, мотивация, тревожность, родительская критика.

В век постоянных изменений вопрос о том, как успевать жить наполнено и при этом не отставать от общего прогресса, постоянно занимая свое время максимальным количеством «полезных» дел, является особо актуальным для каждого человека. Особенно остро этот вопрос стоит перед молодёжью, а в частности перед детьми старшего школьного возраста. В этот период жизни необходимо определиться с профессией, со своим местом в мире, с планами на будущее, чтобы заложить для них крепкий фундамент. Однако при такой насыщенности жизни многие сталкиваются с проявлением феномена прокрастинации, откладывая действительно важные дела и решения [2, 7, 8].

Понятие прокрастинации (лат. pro – вместо и crastinus – завтрашний) можно охарактеризовать как тенденцию откладывания выполнения необходимых дел «на потом»; поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельность осознанно откладывается [1, 4, 5, 6].

Прокрастинация как проблема личности особо значима для тех людей, кто характеризуется ориентацией на достижение успеха. Данное понятие определяется как перфекционизм, т.е. нацеленность на идеальный результат, недопустимость ошибок [3, 5, 6]. В подобных условиях находится большинство современных детей, вследствие наложения на них обязательств, требующих соблюдения сроков, в том числе учебных задач.

Исходя из этого возникает значимость изучения особенностей взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма.

Цель исследования – изучить особенности взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма у старшеклассников.

Для исследования особенностей взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма у старшеклассников была использована многомерная шкала перфекционизма Фроста (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS), а также «Опросник СВП (Степень выраженности прокрастинации)» М.А. Киселевой.

Анализ особенностей прокрастинации показал средний уровень показателя прокрастинации ( $13,2 \pm 5,2$ ). Средние значения также были выявлены у таких компонентов прокрастинации, как перфекционизм ( $5,1 \pm 1,6$ ) и тревожность ( $4,1 \pm 2,7$ ). Мотивационная недостаточность находилась на низком значении ( $3,9 \pm 1,9$ ). Высокая степень выраженности прокрастинации не была свойственна старшеклассникам, а такие компоненты, как перфекционизм, тревожность и мотивация имели лишь умеренное воздействие на формирование прокрастинации. Достоверные гендерные различия в нашем исследовании не были выявлены.

Анализ особенностей перфекционизма у детей старшего школьного возраста показал средний уровень проявления перфекционизма ( $3,3 \pm 0,6$ ). Были выявлены средние значения в следующих компонентах перфекционизма: обеспокоенность ошибками ( $2,8 \pm 1,0$ , личные стандарты и родительские ожидания ( $3,4 \pm 0,7$ ), а также организованность ( $4,0 \pm 0,7$ ); компонент родительской критики и сомнениях в действиях показал высокие значения ( $3,0 \pm 0,9$ ). Старшеклассники не имеют выраженного стремления к совершенству, оценивают и соблюдают порядок и дисциплину на конструктивном уровне, боятся совершить ошибку, а также

постановка адекватных стандартов не мешает им в выполнении деятельности, при это у них имеется определенная степень убеждённости в том, что родители постоянно проявляют чрезмерную критику, что по итогу вызывает сомнения в выполнении задач и формирует неадекватную оценку результатов деятельности. Сравнительный анализ средних значений группы юношей и девушек показал отсутствие достоверности различий.

Проведенное нами исследование показало прямую корреляционную связь между прокрастинацией и перфекционизмом у старшеклассников разного пола ( $p < 0,001$ ). Особо сильная взаимосвязь была выявлена между общей прокрастинацией и компонентами перфекционизма: обеспокоенностью ошибками ( $p < 0,001$ ), а также родительской критикой и сомнениях в действиях ( $p < 0,001$ ), они же формируют мотивационную недостаточность ( $p < 0,001$ ) и тревожность ( $p < 0,001$ ), сам перфекционизм также играл большую роль в формировании тревожности у старшеклассников ( $p < 0,001$ ).

У юношей взаимосвязь между обеспокоенность ошибками и тревожность, формирующей прокрастинацию, не была выявлена, а родительская критика и сомнения в действиях не повышают мотивационную недостаточность. У девушек воздействие на формирование мотивационной недостаточности, а также тревожности оказывали все деструктивные компоненты перфекционизма: обеспокоенность ошибками, а также родительская критика и сомнения в действиях, последний также играл большую роль в формировании общей прокрастинации.

Таким образом, была установлена достоверная взаимосвязь прокрастинации и перфекционизма у детей старшего школьного возраста. Негативно воздействующая родительская строгость и постоянное чувство, что задуманное сделано недостаточно хорошо, ярко выраженные реакции на ошибки, сопровождающиеся углубленными переживаниями и беспокойством, относящиеся к «невротическому», неадекватному перфекционизму и имеющие деструктивный характер, способствуют его развитию, и в следствии формируют нарастающую тревогу у ученика, снижают мотивацию в выполнении важной для него деятельности, в частности учебной, и, в конечном счете, приводят к ее осознанному иррациональному откладыванию, вызывая дальнейшие проблемы у старшеклассников.

#### **Список литературы:**

1. Валиуллина, Е.В. Локус воспринимаемого контроля и уровень прокрастинации / Е.В. Валиуллина // Концепт. – 2018. – №8. – С. 111–117.
2. Варваричева, Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников / Я.И. Варваричева // В сборнике: Материалы докладов XV Международной конференции «Ломоносов». Под отв. ред. И.А. Алешковский, П.Н. Костылев, А.И. Андреев. – 2008 – С. 11–13.
3. Горская, Г.Б., Мантачка, Е.В. Личностные факторы конструктивности проявлений перфекционизма у старшеклассников [Электронный ресурс]/ Г.Б. Горская, Е.В. Мантачка // Теория и практика общественного развития. – 2013. – №8. – С. 132-126 – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-factory-konstruktivnosti-proyavleniy-perfektsionizma-u-starsheklassnikov>.
4. Ковылин, В. С. Теоретические основы локус изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – №2. – С. 22–41.
5. Кучугурова, А.О., Дубовова, А.А., Пархоменко, Е.А. Особенности взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма у спортсменов юношеского возраста // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XII Международной научно-практической конференции. 2018. С. 349-350.
6. Пархоменко, Е.А., Дубовова, А.А., Матвеева, И.С. Перфекционизм как фактор межличностного взаимодействия в подростковом возрасте с учетом образовательной среды // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 528-533.
7. Распопова, А.С., Берилова, Е.И., Босенко, Ю.М. Факторы тревожности и социально-психологической адаптации современных подростков в условиях образовательной среды // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2021. № 4 (57). С. 93-98.
8. Распопова, А. С., Берилова, Е. И., Босенко, Ю. М. Предпосылки психологической надежности подростков, занимающихся греблей на байдарках и каноэ // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 327-329.

## ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Калачева В.А.

Научный руководитель старший преподаватель Дробышева К.А.

*Аннотация.* В работе изучается особенность подросткового возраста в образовательной среде, представлены результаты диагностики школьной тревожности у 57 обучающихся подросткового возраста. Согласно полученным данным подростки имеют средний уровень компонентов школьной тревожности, который является оптимальным для эффективной деятельности в процессе реализации цели.

*Ключевые слова:* тревожность, подростки, образовательная среда.

Подростковый возраст представляет собой сложный эмоциональный период в жизни человека, в этом возрасте происходят изменения во всех сферах от социальной до личностной, сопровождаемой эмоциональной нестабильностью и неконтролируемыми эмоциональными реакциями. Подростки склонны испытывать тревожность в процессе взаимодействия с социальным окружением, как в стенах образовательного учреждения, так и вне его в неформальном общении со сверстниками, которое становится для них ведущей деятельностью. Стремление к общению со сверстниками настолько характерно для подросткового возраста, что получило название подростковой реакции группирования. Неудовлетворённость ведущей потребности может повышать тревожность, помимо этого, тревожность может повышать повышенная конфликтность с родителями из-за чувства взрослости и желания подростков доказать и отстоять свою взрослость. Отстаивание своей взрослости у подростков может проходить не только с родителями, но и с учителями. Подросток уже не ребенок, он стремится отстоять свое мнение и интересы, учебная мотивация снижается, что может приводить к конфликтам с учителями [6]. Подростки стремятся избавиться от опеки взрослых, у них формируется своя система ценностей, они хотят иметь право выбора и самостоятельно принимать решения. Конфликтность, противоречивость возраста, бурные эмоции, связанные с понятием дружба, любовь и усложнение межличностных взаимодействий, формирование представления о себе и нестабильность самооценки склонны повышать тревожность. Высокая тревожность может дезорганизовывать личность, приводить к дезадаптации, дисгармонии личностного развития и трудностям самореализации [4]. Оптимальный уровень тревожности выступает спусковым механизмом к деятельности, он подталкивает подростка начать реализовывать свою цель. Низкая тревожность может приводить к ошибкам или отказу от деятельности в случае неуверенности в себе и переоценки сложности её достижения, в то время как чрезмерно высокая тревожность может повышать страх, неуверенность и блокировать достижение цели.

Эмпатия как способность сопереживать окружающим снижает тревожность в школе у обучающихся подросткового возраста [1, 2]. Восприятие образовательной среды как безопасного места для деятельности снижает проявление тревожности и формирует социальную адаптацию у обучающихся [3]. Трудности адаптации повышают тревожность, связанную с социальным взаимодействием в образовательной среде [5]. Таким образом тревожность связана с эмоционально комфортным нахождением подростков в образовательной среде.

Анализ литературных источников позволил установить цель исследования – изучить особенности сформированности школьной тревожности у обучающихся подросткового возраста.

Для реализации поставленной цели была проведена диагностика обучающихся 7 классов в количестве 57 подростков по методике «Тест школьной тревожности Филлипса».

Согласно полученным результатам, у диагностируемых зафиксирован средний уровень показателей по таким шкалам как «переживание социального стресса», «фрустрация

потребности в достижении успеха», «страх самовыражения», «страх ситуации проверки знаний», «страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» и «проблемы и страхи в отношении с учителями», что является нормой для подростков в процессе учебной деятельности. Учащиеся не испытывают тревожность и волнение при нахождении в школе и находятся в положительном эмоциональном состоянии. В целом они открыты для общения со сверстниками и налаживания социальных контактов, но присутствует страх самовыражения и страх негативной оценки, что характерно для детей подросткового возраста. Также страх при публичных ответах может проявляться в случае низкого оценивания своих знаний преподавателем, и у них присутствует ориентировка на мнение других в оценке своих результатов. При усложнении какой-либо ситуации они начинают тревожно на неё реагировать. Сильно выраженного негативного эмоционального фона в общении со взрослыми в школе не наблюдается.

Исходя из полученных данных у диагностируемых установлен средний уровень тревожности. Подростки имеют оптимальный уровень тревожности, который не дезорганизует их деятельность, а наоборот мобилизует на достижение цели.

### **Список литературы:**

1. Дубовова, А.А., Пархоменко, Е.А. Особенности взаимосвязи эмпатии и тревожности в подростковом возрасте // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2021. № 1. С. 256-257.

2. Дубовова, А.А., Пархоменко, Е.А., Распопова, А.С. Эмпатия как предпосылка формирования тревожности в подростковом возрасте // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 257-259.

3. Дробышева, К. А. Особенности взаимосвязи компонентов образовательной среды с тревожностью в подростковом возрасте // Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма: материалы научной конференции. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. 2016. С. 95.

4. Мухина, В.С. Возрастная психологи. М.: Академия, 2004. 370с.

5. Распопова, А.С., Берилова, Е.И., Босенко Ю.М. Факторы тревожности и социально-психологической адаптации современных подростков в условиях образовательной среды // Вестник Тверского государственного университета. Педагогика и психология. 2021. № 4 (57). С. 93–98.

6. Реан, А.А. Психология человека от рождения до смерти. М.: АСТ, 2002. 683с.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАЛОЛАЗАНИЕМ

Картавцева А.А.

Научный руководитель доцент кафедры психологии Совмиз З.Р.

***Аннотация.** В статье рассматриваются особенности взаимосвязи нервно-психической устойчивости с копинг-стратегиями, поддержкой автономии со стороны тренера, эмоциональным интеллектом подростков, занимающихся скалолазанием на II этапе соревновательного сезона. Предполагается, что с накоплением соревновательного опыта подростки демонстрируют более высокую психическую устойчивость, высокий уровень психологических ресурсов и большую вероятность, что подростки смогут эффективно справляться со стрессом в условиях соревнований.*

***Ключевые слова:** корреляционные связи, эмоциональный интеллект, нервно-психическая устойчивость, психологические ресурсы, стратегии поведения.*

Психологические аспекты играют ключевую роль в стабильности и эффективности выступлений спортсменов. Высокие достижения в спорте зависят не только от исключительных физических данных, но и от способности спортсмена управлять своим психоэмоциональным состоянием в условиях различных стрессов [1, 2, 3, 4]. Особенности психологической подготовки в скалолазании варьируются в зависимости от дисциплины: «скорость» требует остроты концентрации для того, чтобы опередить соперника в считанные секунды; «боулдеринг» предполагает необходимость быстрого перехода от напряжения к расслаблению, что особенно важно для выполнения динамичных движений и сохранения равновесия на стене. Дисциплина «трудность» требует максимального спокойствия и сосредоточенности, а также умения правильно распределять силы во время прохождения маршрута [5]. Для некоторых дисциплин скалолазания лёгкий стресс может оказывать положительное воздействие и повысить возможности спортсмена, но при более длительном воздействии стресса на организм, спортсмен может испытывать эмоциональное истощение.

В связи с недостаточной исследованностью вопроса формирования стрессоустойчивости в скалолазании, что тесно связано с психикой спортсмена, возникает необходимость изучения и повышения психологических ресурсов.

Цель данного исследования заключается в том, чтобы определить, как взаимосвязаны ресурсы преодоления психического напряжения и нервно-психическая устойчивость с опытом соревнований у подростков, занимающихся скалолазанием. Исследование охватывает 16 подростков, включая спортсменов сборной Краснодарского края, имеющих 1-3 юношеские и взрослые разряды.

Измерение показателей исследования проводилось в два этапа – I этап перед Первенством России нового соревновательного сезона, представленный в статье авторов «Взаимосвязь показателей нервно-психической устойчивости и психологических ресурсов подростков, занимающихся скалолазанием» (2024), и II этап перед Первенством и Чемпионатом ЮФО в конце соревновательного сезона. В ходе нашего исследования мы проанализировали данные с использованием коэффициента корреляции Спирмена и обнаружили существенные взаимосвязи между показателями, которые оценивают влияние нервно-психической устойчивости на уровень эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями совладающего поведения.

В результате корреляционного анализа II этапа исследования мы выявили значимые корреляционные взаимосвязи между показателями, оценивающими влияние показателей эмоционального интеллекта и копинг-стратегий на уровень нервно-психической устойчивости.

II этап исследования показал отрицательные корреляционные связи между показателем «Нервно-психическая устойчивость» и параметром эмоционального интеллекта «Внутриличностный эмоциональный интеллект» ( $r=-0,687$ ,  $p<0,01$ ), обнаружена тесная

корреляционная связь с параметром «Контроль внутренней экспрессии» ( $r=-0,536$ ,  $p<0,05$ ). Прямые корреляционные связи с параметрами стратегий совладающего поведения со стрессом «Конфронтация» ( $r = -0,531$ ,  $p<0,05$ ), «Бегство-избегание» ( $r = 0,596$ ,  $p<0,05$ ).

У показателя «Нервно-психическая устойчивость» с параметром «Внутриличностный эмоциональный интеллект» обнаружена тесная корреляционная связь, что указывает на прямую закономерность – увеличение уровня НПУ сопряжено с ростом внутриличностного эмоционального интеллекта. У показателя «Нервно-психическая устойчивость» с параметром «Контроль внутренней экспрессии» обнаружена тесная положительная корреляционная связь, что означает прямую закономерность – НПУ улучшает самоконтроль внешнего проявления эмоций спортсменов. Отрицательная корреляционная связь между показателем «Нервно-психическая устойчивость» с параметром «Конфронтация» означает – чем выше стрессоустойчивость спортсменов, тем меньше в поведении проявляется импульсивность, враждебность и конфликтность.

Прямая отрицательная корреляционная связь между показателем «НПУ» и параметром «Бегство-избегание» указывает на то, что при увеличении уровня нервно-психической устойчивости снижается вероятность выбора стратегии избегания, связанной с уклонением от проблемы и ухода от ответственности в стрессовой ситуации.

На II этапе исследования утратилась прямая связь показателя «НПУ» с параметром «Дистанцирование» в пользу более деятельных стратегий поведения.

Параметр «Внутриличностный эмоциональный интеллект» сохранил на II этапе исследования взаимосвязи с компонентами копинг-стратегии «Дистанцирование» ( $r=0,533$ ,  $p<0,05$ ), «Самоконтроль» ( $r=0,773$ ,  $p<0,01$ ), «Положительная переоценка» ( $r=0,621$ ,  $p<0,05$ ) и «Принятие решения» ( $r=0,588$ ,  $p<0,01$ ). Сохранилась прямая корреляционная связь между параметром «Контроль экспрессии» и показателем «Восприятие спортсменом поддержки автономии со стороны тренера» ( $r = 0,561$ ,  $p<0,05$ ), что означает ведущую роль восприятия спортсменами поддержки автономии со стороны тренера как опосредованного ресурса при контроле своих внешних эмоциональных проявлений.

Из корреляционной схемы видно, что имеется значимая прямая положительная связь между показателем копинг-стратегии «Конфронтация» и показателем эмоционального интеллекта «Управление чужими эмоциями». Это может указывать на то, что умение отстаивать свои интересы, активно сопротивляться трудностям и действенно разрешать проблемы помогает спортсменам выстраивать личные границы в межличностном общении, управлять эмоциональным фоном в группе и снижать вероятность конфликтных ситуаций, что в свою очередь повышает стрессоустойчивость спортсменов и связано с возрастными особенностями.

Исходя из выявленных корреляционных связей, можно сказать, что уровень нервно-психической устойчивости подростков, занимающихся скалолазанием, напрямую зависит от уровня развития психологических ресурсов, таких как понимание и управление своими эмоциями и контроль внешних проявлений своих эмоций в ситуации стресса. Источником роста эмоционального интеллекта является не только нервно-психическая устойчивость как внутреннее качество личности спортсмена, но и внешний источник ресурса, такой как поддержка автономии спортсмена тренером. Адаптивные стратегии преодоления стресса, такие как «Дистанцирование», «Самоконтроль», «Положительная переоценка» и «Принятие решения» показывают тенденции реакции спортсменов на стрессовые ситуации. Умение контролировать эмоции, снижать их влияние на оценку ситуации, рассматривать проблему как стимул для личностного роста, целенаправленно и планомерно разрешать проблемную ситуацию и доверительные отношения с тренером способствует развитию эмоционального интеллекта как ресурса стрессоустойчивости для формирования соревновательной «надёжности» спортсменов.

При оценке различий между показателями I и II этапов исследования взаимосвязи психологических ресурсов и нервно-психической устойчивости подростков, занимающихся скалолазанием, достоверных различий не выявилось в связи с началом пубертатного периода,

импульсивным реагированием на спортивные результаты, переходом в среднюю возрастную группу сборной края, где чемпионы после младшей возрастной группы будут в конце рейтинговых списков из-за высокой конкуренции, также учебная и тренировочная нагрузка – всё это оказывает дополнительное психологическое давление и снижает уверенность в себе.

Тенденция снижения нервно-психической устойчивости у некоторых подростков этого возраста может быть связана с пубертатными изменениями, что часто приводит к эмоциональным колебаниям и повышенной импульсивности. Кроме того, переход в более конкурентное окружение и увеличение образовательной нагрузки могут создавать дополнительное давление, понижающее уверенность в себе. Подростки средней (14-15 лет) и старшей (16-17 лет) возрастных групп демонстрируют тенденцию к укреплению нервно-психической устойчивости и росту психологических ресурсов. Это может быть связано с приобретением соревновательного опыта, который способствует формированию уверенности и эмоциональной зрелости. Стабилизация психических процессов также может быть следствием изменений в гормональной системе.

Стабильные и высокие результаты среди мальчиков 14-17 лет и девочек 16-17 лет подтверждают гипотезу о том, что развитие психологических ресурсов, равно как и соревновательный опыт, играют важную роль в увеличении стрессоустойчивости, что позволяет подросткам эффективно проживать эмоциональные и физические нагрузки. Исследования показывают, что нервно-психическая устойчивость и психологические ресурсы – это комплексные характеристики, которые могут изменяться в зависимости от возраста, представительности и социально-психологического контекста. Важно учитывать индивидуальные особенности и предоставлять соответствующую поддержку каждой возрастной группе спортсменов для оптимизации их подготовки и психической устойчивости.

Результаты исследования подтверждают нашу гипотезу – развитие психологических ресурсов стрессоустойчивости действительно связано с уровнем нервно-психической устойчивости подростков, занимающихся скалолазанием. Чем более высокую психическую устойчивость демонстрируют подростки, тем выше уровень этих ресурсов и больше вероятность, что подросток сможет эффективно справляться со стрессом в условиях соревнований. Это подчеркивает важность интеграции психологической подготовки в тренировочные программы для спортсменов.

#### **Список литературы:**

1. Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.
2. Бурцева, И.Ю., Пархоменко, ЕА. Влияние мотивационного профиля родителей на формирование психологических факторов стрессоустойчивости юных гимнасток // В сборнике: Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 41-43.
3. Пирожкова, В.О. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность спортсменов и их способность к произвольной саморегуляции поведения // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2013. №4. – 80 с.
4. Совмиз, З. Р. Поддержка тренером автономии спортсменов, занимающихся командными видами спорта, как ресурс успешного преодоления ими стресса / З. Р. Совмиз, А. А. Дубовова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 23. – С. 150-154
5. Хёрст Э. Дж. Скалолазная подготовка. Исчерпывающее руководство по улучшению результатов / Э. Дж. Хёрст - М.: Библиотека СпортМарафон, 2020. – 448 с.

## ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У ФУТБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ковган А.В.

Научный руководитель доцент Дубовова А.А.

*Аннотация.* В статье рассматриваются особенности сформированности перфекционизма к спортивной деятельности у юных футболистов. Также изучены психологические предпосылки перфекционизма: мотивация, тревожность. Выявлено, что наиболее высокие показатели тревожности связаны с оценкой спортсменов; также наиболее выражен перфекционизм ориентированный на себя. Между изучаемыми показателями были выявлены статистически достоверные корреляционные взаимосвязи, доказывающие значимость тревожности и перфекционизма при работе с юными спортсменами.

*Ключевые слова:* перфекционизм, мотивация, тревожность, юные спортсмены.

На сегодняшний день спорт рассматривают как деятельность, связанную с высокими физическими и эмоциональными нагрузками, ежедневными тренировками и регулярным стрессом. Все эти факторы оказывают большое влияние на становление личности. Чтобы спортсмен был способен конкурировать с другими спортсменами, он должен постоянно повышать требования к себе, поддерживать высокий уровень мотивации и уметь конструктивно справляться с тревожностью, характерной для спорта [1, 3].

Перфекционизм можно определить, как многомерную черту личности, которая представляет собой сочетание высоких личностных стандартов, которые она предъявляет себе, и негативных переживаний, и сомнений, которые постоянно сопровождают деятельность человека. В работе мы рассматриваем два основных фактора, которые определяют адаптивный и неадаптивный перфекционизм. Первый фактор – перфекционистские устремления, включает в себя такие параметры, как личностные стандарты, организация режима и подготовка к выполнению действия. Второй фактор – перфекционистские переживания, включающие озабоченность ошибками, сомнения в собственных действиях, социально предписанный перфекционизм, ожидания родителей и родительскую критику [2, 4, 6].

В связи с этим целью исследования было изучение особенностей сформированности показателей перфекционизма и ее взаимосвязи с показателями тревожности и мотивации у спортсменов младшего школьного возраста.

Для организации и проведения настоящего исследования были использованы следующие методы психологической диагностики: «Детская шкала перфекционизма» А.В. Несветайло, Г.Б. Горской, методика изучения мотивации «Анкета оценки уровня спортивной мотивации Н. Лусканова», «Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса» [5].

В результате исследования, установлено, что большинство респондентов оценивают свой уровень перфекционизма ориентированного на себя выше среднего. Это говорит о том, что дети достаточно критично относятся к своим результатам, предъявляют более высокие стандарты по отношению к себе. Также было установлено, что показатель социально предписанного перфекционизма сформирован на среднем уровне. Это значит, что респонденты оценивают свой уровень высоких требований по отношению к окружающим не так однозначно, как уровень высоких требований по отношению к себе.

Анализ полученных результатов свидетельствует о высоком уровне сформированности мотивации. Респонденты проявляют сильное стремление к улучшению своих спортивных результатов, наслаждаются процессом тренировок. Юные спортсмены видят в спорте важную часть своей жизни и готовы вкладывать много времени и усилий в достижение своих спортивных целей. Особенности сформированности тревожности у спортсменов младшего школьного возраста свидетельствует о том, что в большей степени присутствуют переживания социального стресса, страх проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, физиологическая сопротивляемость стрессу. Эти показатели могут быть связаны

с оцениванием тренера, родителей, а также отбором на соревнования, желанием попасть в основной состав футбольной команды. Общая тревожность, фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения и проблемы и страхи в отношениях с учителями выражены на среднем уровне.

Между изучаемыми показателями был проведен корреляционный анализ. Полученным результаты свидетельствуют о том, что чем выше уровень общей тревожности у юных спортсменов, тем больше требований он предъявляет по отношению к себе. Также чем меньше юные спортсмены испытывают социальный стресс, тем выше показатель мотивации.

Таким образом, результаты исследования позволяют нам выявить статистически достоверную взаимосвязь перфекционизма с показателями мотивации и тревожности. Поэтому при организации тренировочного процесса необходимо учитывать данные показатели.

#### **Список литературы:**

1. Бородкина, М.Р., Совмиз, З.Р. Различия в особенностях взаимосвязи мотивационного климата, спортивной идентичности и результатов стрельбы у спортсменов-стрелков на начальном этапе подготовки // Физическая культура и спорт: научный взгляд студенческой молодежи: Материалы межрегиональной студенческой научно-практической конференции, Ставрополь, 31 мая 2024 года. Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2024. С. 15-21.

2. Воликова, С.В. Современные исследования детского перфекционизма // Социальная и клиническая психиатрия. 2012. № 2. – 97 с.

3. Деговцев, Н.С., Горская, Г.Б., Фомиченко, С.В. Влияние отношения с близким окружением на мотивацию к занятиям спортом у спортсменов-единоборцев подросткового возраста // Материалы ежегодной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2020. С. 109-113.

4. Кучугурова, А.О., Дубовова, А.А. Психологические особенности сформированности перфекционизма у юных спортсменов, занимающихся спортивным туризмом // Материалы X Всероссийской Конференции с международным участием конкурентоспособности спортсменов: реализации. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. С. 78-80.

5. Несветайло, А.В., Горская, Г.Б. Надежность методики диагностики перфекционизма у детей-шахматистов // Материалы ежегодной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского Государственного Университета Физической Культуры, Спорта и Туризма, 2018. С. 179-182.

6. Пархоменко, Е.А., Дубовова, А.А., Матвеева, И.С. Перфекционизм как фактор межличностного взаимодействия в подростковом возрасте с учетом образовательной среды // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 528-533.

УДК: 159.922.8

## ГЕНДЕРНЫЙ АНАЛИЗ СФОРМИРОВАННОСТИ МОТИВАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ НАЧАЛЬНОГО ЗВЕНА ШКОЛЫ В СРЕДНЕЕ

Московкина С.С.

Научный руководитель старший преподаватель Дробышева К.А.

***Аннотация.** В работе анализировалась учебная мотивация обучающихся разного пола при переходе из начального в среднее звено школы. Полученные данные в ходе диагностики позволили установить, что учебная мотивация у девочек находится на среднем уровне, а у мальчиков имеет низкое значение.*

***Ключевые слова:** учебная мотивация, младший подростковый возраст, гендерные различия.*

Переход обучающихся из начального звена в среднее звено школы является кризисным по двум главным особенностям: началом подросткового возраста и изменением личностной, эмоциональной потребности – мотивационной сферы и адаптацией к изменяющимся условиям деятельности. Мотивация младших подростков из иерархической системы переходит в соподчиняющуюся мотивационную структуру, где на первый план выходят мотивы социальные в связи с изменением ведущей деятельности на общение со сверстниками. Неудовлетворенность же в общении может стать причиной формирования целого ряда негативных тенденций в поведении подростков, вплоть до развития у них делинквентного поведения. Учебные мотивы постепенно вытесняются из доминирующих. Снижение учебной мотивации может приводить к негативным последствиям, таким как дезадаптация и дисгармония личностного развития. Теряют свою актуальность отношения с учителями, они перестают быть безусловным авторитетом, и при оценке учителей на первый план выступают профессиональные и личностные качества учителя [5]. С вхождением ребенка в подростковый период происходят существенные преобразования в характере мотивации его учебно-познавательной деятельности. Мотивы, доминировавшие на прежнем этапе онтогенеза, оказываются вытесненными другими, которые ранее не занимали столь значимого места. Так, в качестве ведущего мотива в средних классах исследователи называют стремление подростка завоевать определенное положение в классе, добиться признания сверстников, что продиктовано общими особенностями этого возрастного периода. Следует, однако, заметить, что существуют сильные гендерные различия в характере познавательных интересов: девочкам присущ интерес к предметам гуманитарного цикла, а мальчикам – естественнонаучного [3, 5].

Внутренняя мотивация оказывать позитивный эффект на успешность освоения деятельности, чем выше мотивация, тем лучше формируются профессиональные умения [1]. Мотивация оказывать значительное влияние на формирование социальных, личностных и когнитивных характеристик индивида [4]. Мотивация связана с готовностью противостоять трудностям в процессе деятельности, уверенности в своих силах и позитивным межличностным связям с социальным окружением [2]. Мотивация является важным компонентом деятельности, не только с точки зрения побуждения к деятельности, но и с точки зрения связи с социальным окружением и личностными параметрами индивида.

Анализ литературных источников позволил установить цель исследования – изучить особенности сформированности школьной мотивации у обучающихся разного пола при переходе из начального в среднее звено школы.

Для реализации поставленной цели была проведена диагностика обучающихся 5 классов в количестве 50 подростков из которых 25 мужского и 25 женского пола, по методике «Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой». Методы математической статистики включали в себя подсчет достоверности различий по Т-критерию Стьюдента.

Согласно полученным данным, у девушек ( $16,7 \pm 4,3$ ) младшего подросткового возраста достоверно выше  $p \leq 0,05$  учебная мотивация и находится на среднем уровне, в то время как у мальчиков ( $13,3 \pm 4,9$ ) она низкая. Низкая школьная мотивация у мальчиков говорит о

нежелании посещать школу, для них предпочтительно пропускать занятия. Также такой уровень может свидетельствовать о серьезных затруднениях в учебной деятельности и о состоянии неустойчивой адаптации к школе. Диагностируемые мальчики могут часто заниматься посторонними делами, играми во время учебной деятельности. У девушек средний уровень учебной мотивации, но при этом их больше привлекают внеучебные стороны. Девочки более благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят туда ради общения со сверстниками, друзьями. Девочкам намного важнее иметь красивый портфель, ручку и тетради, так как женскому полу более важна эстетическая сторона своей жизни. Познавательные мотивы у них сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

Исходя из полученных данных при переходе из начального в среднее звено школы у девушек сохраняется учебная мотивация, но на среднем уровне, в то время как у мальчиков она снижается и находится на низком уровне.

#### **Список литературы:**

1. Дубовова, А.А. Возрастные особенности развития мотивации у юных акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. № 1. С. 259-260.

2. Дробышева, К.А. Личностные предпосылки формирования мотивации спортсменов подросткового возраста специализирующихся в индивидуальных видах спорта // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. Сборник научных статей Международной научно-практической конференции. Воронеж, 2024. С. 121-125.

3. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2002. 512 с.

4. Пархоменко, Е.А. Психологические характеристики мотивационно смысловых переменных ответственности у девушек и юношей в условиях ранней профессионализации // Теория и практика общественного развития. 2013. № 5. С. 115-117.

5. Реан, А.А. Психология человека от рождения до смерти. М.: АСТ, 2002. 683с.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ

Одышева К.К.

Научный руководитель доцент Берилова Е.И.

***Аннотация.** В данной статье уточняются психологические предпосылки вовлечённости спортсменов в тренировочную деятельность. Внутренняя мотивация, конструктивный перфекционизм, адекватная самооценка, субъективное благополучие и удовлетворенность спортсменов своей деятельностью являются факторами их вовлеченности в спортивную деятельность*

***Ключевые слова:** вовлечённость спортсменов, мотивация, самооценка, перфекционизм, благополучие, удовлетворённость.*

Довольно трудным является процесс подготовки спортсменов. В успешной подготовке и достижении результатов ключевую роль играет психологическое состояние спортсменов, в частности, и их вовлечённость в тренировочную деятельность. Важно наблюдать, вовремя диагностировать, а также прорабатывать возникающие или же имеющиеся проблемы спортсменов.

Для того, чтобы своевременно осуществить профилактику возникновения проблем у спортсменов необходимо уделить особое внимание таким факторам как: вовлечённость, мотивация, самооценка, перфекционизм, а также благополучие и удовлетворённость.

Вовлечённость характеризуется не только как значимость спортивной активности для спортсмена, которая выражается в результатах, которые достигает спортсмен, но также и как настрой на самореализацию во время тренировочного процесса, выражающуюся в сосредоточенности и концентрации, психической устойчивости, а также энтузиазме спортсмена [3].

Несомненно, неотъемлемой частью вовлечённости является мотивация спортсмена. Существует несколько типов мотивации, часто она подразделяется на психологическую и педагогическую. Педагогическая мотивация спортсмена обычно исходит от тренера. Бросивший тренировки по каким-либо причинам спортсмен может прислушаться к словам своего тренера [5].

В своей профессиональной деятельности спортсмены склонны встречаться с психологическими проблемами, приводящими к возможному прекращению своей спортивной карьеры. Например, к таким проблемам можно отнести травматизацию, перетренированность, накопившуюся усталость, при недостижении желаемых результатов на соревнованиях у спортсмена может снизиться уверенность в себе, и так далее. В таких случаях тренер может побеседовать со спортсменом и мотивировать его, что может помочь вернуть его уверенность в себе [2].

Психологическая мотивация – это мотивация, которая исходит от личностных качеств спортсмена. К ней можно отнести многое. Во-первых, часто людей, серьезно занимавшихся спортом, может мотивировать вернуться к тренировкам желание снова побеждать. Для человека, который когда-то был победителем соревнований, чувство победы и превосходства над соперниками может быть очень мощным мотиватором и вернуть его к тренировкам. Да и в целом, серьезные занятия спортом – это скорее образ жизни, так что некоторые люди возвращаются к тренировкам, потому что не могут найти достойную замену спорту и испытывают психологический дискомфорт из-за сильных перемен образа жизни [5].

Также на заинтересованность спортсмена в успехе влияет внутренняя и внешняя мотивация. Внутренняя мотивация – это внутреннее желание спортсмена выполнять определённую задачу, потому что это даёт ему удовольствие или развивает определённый навык. Она побуждает к многолетним, интенсивным тренировкам и способствует преодолению им сильных психофизиологических нагрузок [4]. Внешняя мотивация – это мотивационные

факторы, внешние по отношению к индивидууму и не связанные с задачей, которую он выполняет. Она ориентирована на систему оценочных требований. У представителей индивидуальных видов спорта в структуре мотивации преобладают внутренние мотивы. У представителей командных видов спорта преобладают внешние мотивы. Для гармоничного развития личности спортсмена должны быть одновременно развиты уровни внутренней и внешней мотивации [3].

Значимым фактором вовлеченности в спорт является самооценка спортсмена, которая способствует достижению успеха атлета в любом виде деятельности. Спорт как особый вид деятельности человека, характеризуется процессом постоянной оценки собственных спортивных достижений и результатов. Самооценка спортсмена зависит, прежде всего, от динамики и стабильности его спортивных результатов. Успех – это первичная и непосредственная цель и ценность спортивной деятельности. Он достигается посредством интенсивной спортивной подготовки и является связующим звеном между рядом личных и социальных целей, а именно: высокая самооценка, престиж, авторитет, привлекательный внешний вид, общественное признание и так далее. Психическое состояние, возникающее у спортсмена в результате его успеха, является положительным и благоприятным, отражая реализацию цели спортивной тренировки. Оно характеризуется приятными ощущениями, повышает уровень качества в будущей деятельности, усиливает интенсивность мотивации и повышает общую работоспособность, привлекательность и открытость к общению. Наличие стабильных спортивных результатов может привести к эмоциональной зависимости от успеха и паническому страху неудачи, что может провоцировать страхи получить травму, страх «серьезного» соперника. А чем регулярнее и интенсивнее проявляется данное эмоционально-психическое состояние, тем глубже и интенсивнее формируется субъективный конфликт спортсмена с самим собой в случае неудачи. В свою очередь, успешный спортсмен с завышенной самооценкой начинает воспринимать тренировки как скучные и утомительные, что вызывает у него состояние монотонности. Это состояние описывается потерей интереса, скукой, падением активности, появлением признаков усталости задолго до реальной усталости, спортсмен ищет оправдания, чтобы не посещать тренировки. С точки зрения психологической подготовки спортсмена к соревнованиям, успех желателен как соответствующая предпосылка успешной тренировки. Более широкая серия повторных успехов является фактором риска с точки зрения психологической подготовки. Если спортсмен достигает результата, который не соответствует его уровню «планки», возникает сложная ситуация, когда ожидание успеха не сбылось, продвижение к цели блокируется, путь к достижению мечты усложняется. Состояние, возникающее у спортсмена в такой ситуации, называется фрустрацией. Фрустрация может проявляться в отказе от определенного вида деятельности, в уклонении от встречи с противником, боязни быть побежденным. Регуляция состояния спортсмена перед соревнованием – это сложная психологическая проблема, которая может решаться с помощью психокоррекции [8].

Современный спорт ориентирован на достижение предельно высоких результатов, тем самым он закрепляет перфекционистские установки, которые могут оказывать как негативное влияние, связанное с возрастанием психической напряженности, так и конструктивное, обеспечивая высокую работоспособность, мотивацию для достижения цели, при этом спортсмен здраво оценивает свои реальные способности [1]. Классическое понимание перфекционизма определяется как стремление к совершенству и неотразимости, которое содержит завышенные стандарты выполнения действий в сочетании с тенденцией к чрезмерно критическим оценкам своего поведения [7].

Ответственная и высокомотивированная деятельность волнует спортсмена, как бы опытен он не был, вызывает целую гамму переживаний – от трезвой уверенности в своих силах до панического страха и нежелания участвовать в соревнованиях. В таких условиях спортсмены подвержены различным неблагоприятным состояниям, ухудшающим их деятельность. Степень волнения и опасения за успех в данном соревновании во многом определяет психическое состояние спортсмена перед выходом на старт и уровень его мотивации. Мотив не только

определяет поведение спортсмена, но и обуславливает конечный результат его деятельности [6].

Соблюдая и контролируя вышеперечисленные факторы, можно достичь благополучия и удовлетворенности спортсмена, что в свою очередь положительно отразится на спортивной деятельности. Благополучие как субъективно воспринимаемое пребывание в хорошем удовлетворённом состоянии определяется его составляющими: физическим, психологическим, духовным, материальным благополучием. Все компоненты тесно связаны и взаимно влияют друг на друга, что определяет ощущение целостности, внутреннего равновесия и слаженности психических функций и процессов [6].

Психологическое состояние, мотивация, перфекционизм, уровень самооценки, благополучие и удовлетворенность оказывают непосредственное влияние на вовлеченность спортсмена в тренировочную деятельность, что предопределяет его профессиональные результаты. Мотивация и сформированная на основе чувства уверенности в себе адекватная самооценка создает эмоциональный комфорт, гармонизирует личность спортсмена, уравнивает его психическое состояние, а также поддерживает интерес к тренировкам, побуждает новые мотивы для совершенствования, приводит к стабильным и успешным результатам в дальнейшей спортивной карьере.

#### **Список литературы:**

1. Берилова, Е. И., Босенко, Ю.М., Распопова, А.С. Особенности взаимосвязи перфекционизма и личностной зрелости у спортсменов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 8(186). – С. 340-343.
2. Босенко, Ю. М., Распопова, А.С. Совершенствование психологической подготовленности юных пловцов с учетом их реакции на успехи и неудачи // Актуальные проблемы и современные тенденции развития спортивной подготовки в циклических видах спорта: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Г.В. Цыганова, прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий, Казань, 26 мая 2023 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 34-36.
3. Касаткин, В. Н. Методические рекомендации. Психологические преимущества спортсмена. – М.: ФГБОУ: «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2021. – 12-14 с.
4. Контекстные регуляторы включения в различные виды деятельности в юношеском возрасте / Г. Б. Горская, Ю. М. Босенко, Е. И. Ващенко [и др.] // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2009. – Т. 11. – С. 84-89.
5. Намазов, А. К. Проблема мотивации спортсменов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2016. – №1. – С. 430-432.
6. Рассказова, Е. И., Леонов, С. В., Ениколопова, Е. В. Психологическая саморегуляция, субъективное благополучие и копинг-стратегии у профессиональных спортсменов // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2018. – №4. – С. 24-38.
7. Скляр, Н.А., Ершова Н.Г., Кузьмина Я.Л. Взаимосвязь компонентов перфекционизма и мотивов занятий спортом // Гуманизация образования. – 2017. – №2. – С. 26-31.
8. Черных, А. В., Артемьева, С. С., Бочарова, С. С. Самооценка как основа стабильности спортивных результатов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – №11 (213). – С. 691-694.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ЛИЧНОСТНОГО СТАНОВЛЕНИЯ

Петренко Е.В.

Научный руководитель доцент кафедры психологии Совмиз З.Р.

***Аннотация.** Выбор профессии всегда остается актуальной темой для людей, особенно для подростков и юношей, которые готовятся сделать выбор от которого, по их мнению, зависит дальнейшая жизнь. На выбор профессионального самоопределения влияют разные факторы: внешние и внутренние. Профессиональное самоопределение – это ключевой аспект личностного становления человека. Также необходимо подчеркнуть важность самоиндефикации через овладение профессией. Исследования в данной области показывают важность и актуальность темы.*

***Ключевые слова:** профессиональное самоопределение, выбор профессии, личность, личностная реализация, ценностно-психологические особенности, жизненные ценности, мотивация.*

Проблема выбора профессии является важной на протяжении долгого времени. В наше время выбор профессии имеет значимое место, определяет жизненные ценности, ориентиры, образ жизни.

Человек в разные возрастные периоды своей жизни находит различные ценностно-психологические ориентиры для выбора не только жизненного, но и профессионального пути. Тем самым у нас появляется научный интерес в сфере исследовательской деятельности, которая охватывает ценностно-психологические особенности профессионального самоопределения студентов.

Проблемой изучения профессионального самоопределения занимались философы, психологи, социологи такие как: А.Г. Асмолов, Е.А. Климов, И.С. Кон, Т.В. Кудрявцев, Н.С. Пряжников, С.Н. Чистякова, К.А. Абульханова-Славская, Е.И. Головаха. Современные отечественные исследователи: С.В. Фролова, Т.В. Жуковская, А.Э. Попович [1-8].

Многие специалисты понимают под профессиональным самоопределением личности осознанное решение, которое проявляется в выборе и принятии ответственности за свою жизнь. Также исследователи выделяют важность подходить к данному вопросу со всей ответственностью. Поэтому, рассматривая данный жизненный этап, можно сказать, что путь начинается с момента выбора профессии и осуществляется в ходе приобретения основных знаний, умений и навыков выбранной профессии, путем постепенного повышения уровня профессиональной идентичности и личностного роста [8].

Проблему самоопределения исследовала Л.И. Божович в научной работе «Личность и ее формирование в детском возрасте». Лидия Ильинична определяет самоопределение как длительный процесс. Смысл же профессионального самоопределения заключается в поиске личности своей профессии и нахождении своего места в ней, а также в определении собственной профессиональной роли, осознании перспективы и ее достижении в работе [2, 3].

Изучая позицию П.А. Шавира, можно прийти к выводу, что только осознав смысл жизни, человек может осуществить осознанный выбор профессии, таким образом, осознав свой жизненный путь, личность может выбрать специальность, опираясь и ориентируясь на свои идеалы, жизненные ценности, установки, моральные нормы. При этом, важно учитывать, что личностная реализация достигается через овладение и успешное развитие в профессиональной деятельности [4].

В свою очередь А.Э. Попович в своей диссертации проводит теоретический анализ, который доказывает, что профессиональное самоопределение личности является важной характеристикой социально-психологической зрелости личности, её потребности к самореализации и рассматривается как часть профессионального развития человека [5].

Специалисты традиционно рассматривают юношеский возраст в качестве отправной точки в профессиональном самоопределении. Основными критериями определяют такие аспекты как: осознанный выбор профессии с учетом своих особенностей, востребованность профессиональной деятельности и социально-экономические условия. Также для юношеского возраста характерно принятие ответственных решений, которые могут определять всю дальнейшую жизнь человека, нахождение своего места, формирование смысла жизни, что играет основную роль в выборе и изучении профессии [4].

Стоит отметить, что роль в выборе будущей профессии также зависит от таких факторов как жизненные ценности и мотивации.

Рассматривая такое понятие как «жизненные ценности» можно прийти к выводу, что на сегодняшний день имеется большое количество трудов в рамках психологических и социологических наук на данную тему. Это происходит из-за того, что жизненные ценности являются динамичными и зависят от различных факторов, например: исторической эпохи, культуры, религии, родительского воспитания социальной ситуации, в которой находится человек. Также они подразделяются на две категории: материальные и духовные [4].

В свою очередь фактор мотивации можно рассматривать как сложный психологический феномен. Так, Р.С. Немов определяет мотивацию как совокупность факторов, которые влияют на поведение личности. Понятие мотивация в современной психологии представляется как система факторов, обуславливающих поведение личности, а также как процесс, стимулирующий и поддерживающий поведенческую активность человека на определенном уровне. Поэтому такой фактор как мотивация является важным показателем в заинтересованности, активности в овладении знаниями в интересующей области, успешную реализацию своего потенциала и профессионального роста. [6, 7].

Данный теоретический анализ приводит к выводу о том, что экзогенные и эндогенные факторы влияют на профессиональное самоопределение, которое в свою очередь оказывает влияние на личностное становление человека, его выбор и путь. Поэтому, так важно учитывать внутренние и внешние факторы при выборе будущей профессиональной деятельности.

#### **Список литературы:**

1. Белоусова, Н.С., Юдина, Н.А. Соотношение ценностных ориентаций и субъективного качества жизни молодежи: Екатеринбург, 2017. – 88 с.
2. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности. М.: Воронеж: Институт практической психологии, 1995.-350 с.
3. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии . № 2. № 4. 1978. – 24-28 с.
4. Жуковская, Т. В. Стимулирование профессионального самоопределения студентов в вузе: дис, ... канд. пед. наук. – М., 2006. – 267 с.
5. Маклаков, А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер , 2010. – 592 с.
6. Попович, А. Э. Профессиональное самоопределение старшеклассников в педагогическом процессе общеобразовательной школы: дис, ... канд. пед. наук. – М., 2011. – 527 с.
7. Семенов, А.В., Семенов, М.В. Мотивация как психологический феномен. Сборник статей XLIX международной научно-практической конференции.– М., 2022. – 205-206 с.
8. Фроликова, О.А. Мотивация как фактор развития личностно-профессиональных качеств студентов-психологов: дис. ... канд. психол. наук. – Курск, 2009. – 150 с.

**ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ  
У СПОРТСМЕНОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КОМАНДНЫХ  
И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**Проскура П.В.**

**Научный руководитель доцент Дубовова А.А.**

***Аннотация.** В статье рассматриваются особенности сформированности когнитивных способностей у юных спортсменов младшего школьного возраста. В исследовании было установлено статистически достоверные различия по показателям памяти и мышления у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта. Установлено, что юные атлеты, занимающиеся индивидуальными видами спорта, имеют выше уровень сформированности когнитивных способностей.*

***Ключевые слова:** юные спортсмены, младший школьный возраст, когнитивные способности, индивидуальный вид спорта, командный вид спорта.*

Высокие физические и психологические нагрузки – это неотъемлемая часть современного спорта. Успех спортсмена на тренировках и соревнованиях зависит от его способности усваивать информацию, перерабатывать ее и находить правильные решения. Эта способность основывается на развитии когнитивных способностей спортсмена [1, 2, 3].

Однако, несмотря на то, что проблематика когнитивных способностей спортсменов являлась предметом исследования различных специалистов [2, 3, 4, 5, 6], ее важность и значимость остаются по-прежнему неизменными в спортивной сфере. Все это обосновывает актуальность нашего исследования.

Цель исследования – изучить особенности сформированности когнитивных процессов спортсменов младшего школьного возраста, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта.

Выборку исследования составили 60 спортсменов, по 30 человек соответственно из каждого вида спорта.

Психодиагностические методики исследования: «Да и нет» Н.И. Гуткина; «Запомни рисунки» Р.С. Немов; «Прогрессивные матрицы Равена» Дж. Равена. Методы обработки данных: анализ средних значений и их процентное соотношение, стандартное отклонение и достоверность различий по t-критерию Стьюдента.

Анализ полученных результатов выявил, что 20% спортсменов командных видов спорта и 33% – индивидуальных обладают высокой способностью действовать по правилу, т.е. обладают высоким уровнем произвольности внимания; 47% и 37% спортсменов соответственно имеют средний уровень, а 33% и 30% низкий уровень. Достоверные различия не обнаружены.

Полученные данные указывают на то, что у спортсменов командных и игровых видов спорта преобладают средние показатели произвольности внимания. Следовательно, внимание спортсменов и их способность запоминать что-либо ситуативно могут колебаться, это может быть связано как с внешними факторами, физическим и эмоциональным состоянием. Также данные показатели указывают на необходимость повышения данного показателя для более благополучного и эффективного тренировочного процесса юных спортсменов.

Далее рассмотрим показатели объема кратковременной зрительной памяти у спортсменов младшего школьного возраста. Так, мы обнаружили высокие показатели у 20% спортсменов командных видов спорта и 43% – индивидуальных видов спорта; средние значения соответственно у 80% и 57% спортсменов.

Достоверные различия указывают на то, что у спортсменов, которые занимаются индивидуальными видами спорта данный показатель более выражен, следовательно, они в большей степени способны сохранять и воспроизводить визуальные образы за короткое время, в отличие от спортсменов командных видов спорта.

При анализе показателей, полученных по методике «Прогрессивные матрицы Равена», были установлены очень высокие показатели у 6% спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта.

Высокие значения имеются у 20% спортсменов командных видов спорта и 27% индивидуальных; средние значения соответственно у 80% и 67%. Процентное соотношение показателей и выявленные достоверные различия указывают на то, что у спортсменов индивидуальных видов спорта наглядно-образное мышление более выражено, в отличие от спортсменов командных видов спорта. Следовательно, спортсмены индивидуальных видов спорта более эффективно оперируют различными образами и наглядным представлением при решении различных задач.

Таким образом, мы можем сделать вывод о наличии различий в сформированности показателей когнитивных способностей спортсменов младшего школьного возраста с учетом избранного вида спорта, что может быть обусловлено особенностями и спецификой командных и индивидуальных видов спорта.

#### **Список литературы:**

1. Амбарцумян, Н.А. Методические особенности активизации познавательного интереса обучающихся начальных классов в рамках уроков физической культуры // Дневник науки. 2021. № 8(56).

2. Бабушкин, Г.Д., Диких, К.В. Когнитивно-психологический ресурс спортсмена и его диагностика // Спортивный психолог. 2010. № 2(20). С. 66-70.

3. Дробышева, К.А. Развитие произвольного внимания в старшем дошкольном возрасте посредством игры // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. – Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар, 2021. С. 115-116.

4. Дубовова, А.А., Варяница, А.А. Особенности сформированности когнитивных процессов у младших школьников, занимающихся и не занимающихся спортом // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2020. Т. 22. С. 137-141.

5. Пархоменко, Е. А. Дубовова, А.А. Особенности сформированности когнитивных процессов у младших школьников с учетом включения в спортивную деятельность // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 18 февраля 2021 года. – Краснодар: Федеральное Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Высшего Образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 293-294.

6. Родыгина, Ю.К. Динамика когнитивных характеристик юных хоккеистов на начальном этапе спортивной карьеры // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №1(191). С. 475-478.

***Аннотация.** Актуальность выбранной темы заключается в том, что в настоящее время педагогу дошкольного образования необходимо уметь ориентироваться в многообразии педагогических подходов к развитию детей, в широком спектре современных технологий, ведь работа педагога направлена на повышение эффективности процесса обучения и формирование личностных качеств ребенка.*

***Ключевые слова:** активные методы обучения, педагог, дошкольное образовательное учреждение, участники образовательного процесса, дети.*

В современном образовательном пространстве, где акцент смещается с передачи готовых знаний на развитие личности и формирование ключевых компетенций, активные методы обучения приобретают особую значимость. Они дают детям возможность стать не пассивными слушателями, а активными участниками образовательного процесса, самостоятельно исследуя мир, задавая вопросы, делая открытия и формируя собственное понимание. В этой динамичной парадигме роль педагога дошкольного образовательного учреждения (ДОО) претерпевает значительные изменения, требуя от него не только глубоких знаний и профессиональных навыков, но и гибкости, творческого подхода и способности к постоянному развитию.

Активные методы обучения в ДОО – это методы, которые предполагают непосредственное участие детей в образовательном процессе, стимулируют их познавательную активность, самостоятельность, творчество и развитие различных навыков. В отличие от пассивного восприятия информации, при использовании активных методов дети не только слушают и смотрят, но и действуют, исследуют, обсуждают, создают, решают проблемы. Примеры включают игры (ролевые, дидактические, подвижные), проекты, эксперименты, дискуссии, творческие задания (рисование, лепка, конструирование), использование интерактивных технологий и т. д. Цель таких методов – не только передача знаний, но и развитие личности ребёнка в целом [5].

Для дошкольников игра – это естественный и привычный способ познания мира, поэтому она является наиболее эффективным инструментом в образовании. Создание игровой среды, в которой дети могут свободно выбирать занятия, проявлять инициативу, быть самостоятельными и раскрывать свои способности, – это идеальный путь к достижению образовательных целей. Активные методы обучения прекрасно вписываются в эту концепцию, позволяя создать такую среду как во время занятий с педагогом, так и в самостоятельной деятельности детей [1].

Организация активного обучения начинается с создания благоприятной и стимулирующей среды, в которой каждый ребёнок чувствует себя комфортно и уверенно. Педагог выступает в роли архитектора этой среды, тщательно планируя и продумывая все её компоненты:

1. **Пространственная организация:** педагог создает гибкое и адаптивное пространство, которое может трансформироваться в зависимости от целей и задач обучения. Это могут быть различные зоны для игр, конструирования, творчества, экспериментирования, а также уютные уголки для уединения и релаксации. Важно, чтобы среда была насыщена разнообразными материалами, стимулирующими познавательную активность и исследовательский интерес детей.

2. **Создание атмосферы доверия и сотрудничества:** педагог создает атмосферу, в которой дети не боятся высказывать свои мысли, задавать вопросы, делиться своими идеями и ошибками. Он поддерживает каждого ребенка, проявляет уважение к его индивидуальности и создает условия для сотрудничества и взаимодействия в коллективе.

3. Информационная насыщенность: педагог обеспечивает детям доступ к различным источникам информации – книгам, журналам, интернет-ресурсам, мультимедийным материалам. Он помогает детям научиться критически оценивать информацию, отбирать нужные сведения и применять их на практике.

4. Безопасность: педагог тщательно следит за безопасностью образовательной среды, устраняя потенциальные опасности и создавая условия для безопасного экспериментирования и исследований [3].

В парадигме активного обучения педагог дошкольного учреждения перестаёт быть просто транслятором знаний и становится полноценным партнёром для детей, выстраивая взаимоотношения, основанные на взаимном уважении, доверии и сотрудничестве. Это подразумевает, что педагог искренне заинтересован в мыслях, идеях и предложениях каждого ребёнка, предоставляя им возможность свободно выражать свою точку зрения и создавая атмосферу открытого диалога. Он не считает себя всезнающим экспертом, а напротив, с удовольствием учится вместе с детьми, разделяя их радость познания и новых открытий, проявляя искреннее любопытство к окружающему миру и находя вдохновение в детских вопросах. Педагог в такой роли всячески поощряет творческую активность воспитанников, помогая им реализовывать собственные идеи и замыслы посредством совместной проектной деятельности, игр, творческих заданий и других мероприятий. Он поддерживает их инициативу, предоставляя необходимые ресурсы и оказывая необходимую помощь, но при этом не подавляя их самостоятельность. Более того, педагог активно взаимодействует с семьями воспитанников, вовлекая родителей в образовательный процесс, регулярно информируя их об успехах и достижениях детей, организуя совместные мероприятия и консультации, тем самым создавая единое и гармоничное образовательное пространство, в котором дети чувствуют себя уверенно и комфортно, окружённые поддержкой и заботой как дома, так и в детском саду [4].

В условиях современного дошкольного образования педагог ДООУ играет роль не просто учителя, а активного организатора, фасилитатора и партнера в образовательном процессе. Его профессионализм, творческий подход, умение создавать стимулирующую среду и организовывать активную познавательную деятельность являются ключевыми факторами успешного развития каждого ребенка. Активное обучение позволяет не только эффективно осваивать образовательную программу, но и формировать у детей самостоятельность, любознательность, творческое мышление и навыки сотрудничества, необходимые для успешной жизни в современном мире. Постоянное самосовершенствование, открытость инновациям и готовность к взаимодействию с детьми и их семьями – вот черты, определяющие современного педагога ДООУ, успешно применяющего активные методы обучения [2].

#### **Список литературы:**

1. Выготский, Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л.С. Выготский. – Вопросы психологии. -1966.-№6. – С. 13-15.
2. Гладько, Ю.А. Совершенствование системы дошкольного образования / Ю.А. Гладько. – Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2021. – №12 (64). –С. 281-287.
3. Евстафьева, Л. Г. Повышение уровня мастерства педагогов дошкольного образования / Л. Г. Евстафьева. – Молодой ученый. – 2021. – № 12 (354). – С. 239-241.
4. Крулехт, М. Инновационные программы дошкольного образования / М. Крулехт. – Дошкольное воспитание. – 2003. – № 5. – С. 74-79.
5. Смолкин, А.М. Методы активного обучения: Науч.- метод. Пособие / А.М. Смолкин. – М.: Высш. шк., С. 1991.-176.

## ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

Степанова В.Н., Черняев А.С.

Научный руководитель доцент Дубовова А. А.

***Аннотация.** В данной статье на основе анализа литературных источников рассматривается саморегуляция у обучающихся, ее виды и особенности. Представлены результаты исследования, на основании которых были предложены практические рекомендации для повышения уровня саморегуляции студентов.*

***Ключевые слова:** саморегуляция, обучающиеся, психологические ресурсы, учебная деятельность, особенности саморегуляции.*

Сегодня все больше внимания уделяется развитию индивидуальных навыков учащихся, включая способности к саморегуляции. Саморегуляция позволяет учащимся более эффективно учиться, контролировать свои эмоции и поведение, решать проблемы, ставить и достигать цели [4,5].

Особенности саморегуляции у обучающихся могут быть различными и зависеть от их возраста, личностных особенностей, образовательного контекста и других факторов. Поэтому исследования в этой области имеют большое значение для понимания того, как помочь учащимся развивать и улучшать свои навыки саморегуляции [1, 3].

Кроме того, современные технологии и изменения в образовательной системе также вносят свои коррективы в способы обучения и требуют от учащихся все более активного участия в своем образовании. Поэтому умение самостоятельно контролировать свое поведение, эмоции и мышление становится все более важным навыком для успешного обучения и жизни.

Саморегуляция – это умение управлять собственными чувствами, мыслями и поведением для достижения долгосрочных целей [2].

К психологическим методам диагностики саморегуляции относят анкетирование, интервьюирование, самонаблюдение и наблюдение со стороны специалистов. Наиболее распространённой методикой диагностики саморегуляции является «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ). Данная методика позволяет выявить уровень саморегуляции у обучающихся и дать им практические рекомендации на основании полученных результатов.

Выборка исследования составила 12 обучающихся.

Анализируя полученные результаты, можно сказать, что общий уровень саморегуляции у группы находится на среднем уровне и равен 30 баллам. При рассмотрении каждого компонента по отдельности, было определено следующее: все компоненты развиты одинаково на среднем уровне, кроме планирования, данный показатель имеет высокий уровень развития у обучающихся. По результатам, полученным в ходе оценки, можно говорить, что обучающиеся осознанно планируют свою деятельность, ставят реалистичные, детализированные цели, которые самостоятельно выдвигают. Рекомендуется развивать способность гибко изменять программы при новых обстоятельствах и повышать устойчивость при различных помехах. Необходимо включать в деятельность обучающихся работы, направленные на оценивание результатов деятельности, а также анализ своих ошибок и поиск способов их решения. Включать условия многозадачности и задания, направленные на самостоятельные решения, разработку целей и пути их решения. Также важно работать над эмоциональной стабильностью, умением контролировать свой стресс и адаптироваться к изменяющимся условиям.

Саморегуляция у обучающихся является важным аспектом успешного обучения и личностного роста. Развитие этого навыка поможет им не только достигать успехов в учебе, но и находить баланс между учебной, работой и личной жизнью.

### **Список литературы:**

1. Кацера, А. А., Кобзарь, А.А. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии // Психологические науки: теория и практика: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Москва, март 2014 г.). Т. 0. Москва: Буки-Веди, 2014. С. 10-12.

2. Колесов, С. Г. Саморегуляция поведения и деятельности // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2014. №11-1. С.377-379.
3. Машарина, А. Ф. Представление о саморегуляции в отечественной психологии // Педагогика и психология образования. 2023. №1. С. 221-235.
4. Панкратова, Т. М. Саморегуляция в социальном поведении: учеб. пособие // Яросл. гос.ун-т им. П. Г. Демидова. Ярославль: ЯрГУ, 2011 С. 112.
5. Петров, Ю.Н., Петрова, Н.С. Формирование саморегуляции обучающихся в процессе учебной деятельности // Агроинженерия. 2010. №3. С. 109-112.

## ОСОБЕННОСТИ ПОЛОРОЛЕВОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ У ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТРАДИЦИОННО «МУЖСКИМИ» ВИДАМИ СПОРТА

Тесленко В.Д.

Научный руководитель старший преподаватель Дробышева К.А.

***Аннотация.** В работе рассмотрена проблема полоролевой идентификации которая, за последние годы, становится актуальной темой для спортивной деятельности. Так выбор «мужского» вида спорта может восприниматься как вызов традиционным гендерным ролям, существующим в прочной связи с требованиями социальной среды. Таким образом, происходит столкновение с двойными стандартами норм поведения у девушек и мужчин. Спортивная деятельность оказывает непосредственное влияние на развитие личности девушек и их полоролевою идентификацию.*

***Ключевые слова:** гендерные особенности, спорт, полоролевая идентификация.*

В настоящее время в современном обществе наблюдается стремление к гендерному равенству, однако вопрос о природе маскулинности и феминности до сих пор вызывает споры в рамках врожденного или приобретенного феномена. И.С. Клецина указывает, что понятие «гендер» отражает идею о половых ролях, которые формируются обществом через социальные нормы и практики, не являясь биологически заданными. Эти нормы устанавливают определенные ожидания от мужчин и женщин, создавая строгие представления о «мужском» и «женском» в том или ином рассматриваемом феномене [1].

Рассматривая спорт как вид деятельности влияющий на развитие личности, важно отметить, что «мужские» и «женские» виды спорта по-разному влияют на формирование личности женщин, связанных с традиционными представлениями о половых ролях, в то время как принято считать, что спорт высших достижений независимо от специализации требует проявления напора в соперничестве. Однако в общественном сознании прочно укоренилась идея, что «мужской» спорт характеризуется агрессией, а «женский» – грацией [2, 3, 6].

Осваивая «традиционно мужские» виды спорта, девочки способны развивать «спортивный характер» свойственный мальчикам. Однако «мужские» качества в спорте, такие как агрессивность, независимость и склонность к риску часто поощряются, как необходимые в качестве достижения успеха у женщин. В последствии стимулирование проявления этих качеств может значительно повлиять на их полоролевою идентификацию [3, 6].

Л.И. Лубышева и С. Соха [2] отмечают, что спортсменки – категория социального характера, в основе которого лежит ограничение привычных социальных взаимодействий посредством повышения физических нагрузок, что в действительности создает образ спортсменки как человека, отличающегося от обычного представителя женского пола. По мнению L.M. Lance [7] конфликт между гендерной и спортивной ролями преобладает у спортсменок. Если брать за основу «традиционно мужские» виды спорта, спортсменки характеризуются использованием эмоционально-ориентированных стратегий выживания, которые во внутреннем конфликте создают основу для нарастающего внутреннего напряжения.

Спорт, как основной вид деятельности, выступает ведущим условием формирования полоролевой идентификации. Детство, являясь предиктом идентификации, продолжает этот процесс во взрослой жизни, в таком случае спорт, который насыщает собой большую часть жизни у человека, создает вытеснение важных приоритетов на каждом возрастном этапе, погружаясь в тренировочный процесс и повышая повседневное напряжение, в то время как категория девушек вне спорта тратят усилия на формирование своего женского образа [4, 5]. Тело, которое играет немаловажную роль в гендерной идентичности, в спорте расценивается как инструмент взаимодействия с высшими достижениями. Так чрезмерное развитие мышечной системы у девушек приводит к задержке вторичных половых признаков: формирование фигуры по женскому типу, приобретая наоборот тело по мужскому подобию и развитие аменореи в ответ на интенсивные тренировки. Закладывая в спортивную деятельность соперничество и

конкурентоспособность, спорт, как вид деятельности, требует развитие качеств, которые более свойственны мужскому полу. Следовательно, биологический пол спортсмена подкрепляется гендером, как социальным феноменом, где в социальной ситуации (на примере командных видов) не происходит «расщепления» между девушками и мужчинами – деятельностная роль таким образом доминирует над биологическим гендером у девушек [6].

Теоретически обосновывая особенности гендерной идентичности у спортсменок условно мужских видов спорта, проблема сопровождения спортсменок, поглощенных спортивной деятельностью, которая накладывает отпечаток на биологический гендер и развитие личности все еще остается открытой. Понимание особенностей формирования гендерной идентичности у спортсменок выступит помощью в гармонизации биологического и социально-гендерного пола в спортивной деятельности, посредством целостной работы психолога.

#### **Список литературы:**

1. Клецина, И.С. Гендерная идентичность и права человека: психологический аспект // Права человека и проблемы идентичности в России и в современном мире. 2005. С. 167-184.
2. Лубышева, Л.И., Соха, С. Женщина и спорт: Мозговой штурм ученых // Теория и практика физической культуры. 1999. №6. С. 1-8.
3. Маскаева, Т.Ю., Германов, Г.Н. Гендерные психические и поведенческие особенности женщин и их проявление как результат занятий различными видами спорта // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №12. С. 2-3.
4. Пархоменко, Е.А. Влияние ранней профессионализации на личностное развитие подростков // Психология XXI века: тезисы Междунар. науч.- практ. конф. студентов и аспирантов. 2001. С. 205-207.
5. Пархоменко, Е.А. Влияние ранней профессионализации на интеллектуальное развитие детей // Вопросы психологии. 2008. № 4. С. 41.
6. Усольцева, А.А. Особенности становления гендерной идентичности спортсменок условно мужских видов спорта: автореф. дис. канд. психол. наук. / А.А. Усольцева. – СПб., 2015. 66с.
7. Lance L. M. Gender differences in perceived role conflict among university student-athletes // College Student Journal, 2004. – No 38. P 179-190.

## ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И АГРЕССИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Ткаченко О.В.

Научный руководитель старший преподаватель Гладилина Л.А

***Аннотация.** Исследование среди школьников 9 классов выявило половые различия в проявлениях перфекционизма и агрессивности. Мальчики с высоким уровнем социально-предписанного перфекционизма проявляют негативизм и обиду, а с перфекционизмом, ориентированным на себя, – косвенную агрессию и негативизм. Девочки с высоким уровнем социально-предписанного перфекционизма раздражительны, а с перфекционизмом, ориентированным на себя, – раздражительны и обидчивы. Эти результаты подчеркивают важность изучения взаимосвязи перфекционизма и агрессивности для своевременной коррекции поведения.*

***Ключевые слова:** агрессивность, враждебность, перфекционизм, перфекционизм ориентированный на себя, перфекционизм ориентированный на других, социально-предписанный перфекционизм.*

С развитием современного общества, среди людей стала распространяться такая черта личности как перфекционизм (перфекционизм от латинского perfectio – совершенство, безупречность [5, 6]), и данное течение в развитии коснулось и подростковый возраст. Среди детей данной возрастной категории стало характерно отчаянное и навязчивое желание и стремление к самосовершенствованию, достижению идеала, исполнение недостижимых целей, которые ставит перед собой подросток. Явление перфекционизма в основном рассматривалось с позиции дезадаптивного влияния на личность человека и приводящее к тяжелым последствиям (суицид, депрессия, РПП, личностные расстройства и тревожность) данные последствия могут стать риском для такой группы людей как подростки [2]. Так же стоит учитывать тот факт, опираясь на многие исследования психологов, что для подросткового возраста характерны проявления агрессии и враждебности по отношению к окружающим или сложившимся негативным ситуациям. И при наличии такой подпитки как выраженный перфекционизм, который может привести за собой неуверенность в себе, тревожность, заикленность на своих действиях и поступках, стремление к надуманному идеалу подростки без соответствующей коррекционной работы могут подвергнуться эпизодам аутоагрессии, попытки суицида, депрессии и многим другим тяжелым психическим состояниям или асоциальному поведению [3].

В психологии имеется несколько разделений перфекционизма на виды, и часто применяемым является разделение психологов П. Хьюитта и Г. Флетта, и в данной статье мы будем рассматривать их классификацию, которая включает такие виды как: перфекционизм ориентированный на себя, он проявляется в высоких требованиях к самому себе и желании достигать поставленных перед собой идеалов, второй вид это перфекционизм ориентированный на других, для него характерно предъявлять завышенные требования к окружающим, личности и окружению в целом, а последний – социально-предписанный перфекционизм, это те идеалы и требования которые личность может ощущать на себе от общества – этот тип перфекционизма вызывает гнев, депрессии или социофобии [4, 5, 7].

Агрессия рассматривается как нанесение вреда как физического, так и психологического одним человеком, другому. Акт агрессии так же может стать ответной реакцией на негативное событие и влияние извне, и приводящее к стрессу [3]. В своих исследованиях, многими психологами была доказана гендерная разница в проявлении агрессии (например, в работах Маккоби и Джеклин) она считается единственным компонентом в поведении человека, которая проявляется по-разному среди мужчин и женщин [1]. Тем временем перфекционизм считается личностной чертой, которая характерна для обоих полов.

В исследовании приняли участие школьники 9 классов. Объем выборки – 38 человек, среди которых 19 юноши и 19 девушки, в возрасте от 14 до 15 лет. Для решения поставленных задач – выявление гендерных особенностей взаимосвязи перфекционизма и агрессивности в подростковом возрасте авторы используют методики А. Басса – А. Дарки «Опросник уровня агрессивности» и «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта, обработка полученных в результате исследования данных, проводилась с применением методов математической статистики (коэффициент корреляции Пирсона, U-критерий Манна-Уитни), производилась с использованием компьютерной программы статистического анализа SPSS.

С целью определения половых различий проявления перфекционизма и агрессивности был проведен анализ, по компонентам: социально-предписанный перфекционизм (СПП), перфекционизм ориентированный на себя (ПОС) и перфекционизм ориентированный на других (ПОД) и видами агрессивности по уровню.

Для мальчиков с высоким уровнем социально-предписанного перфекционизма характерны такие проявления как: негативизм, обида. Подростки мужского пола ощущают влияние других и общества на свою личность, думая что от него ожидают высоких результатов и достижений и при этом они проявляют оппозицию в своем поведении к (такая манера может быть как пассивной, так и доходить до открытой борьбы), а так же при высоком СПП будет проявляться зависть и ненависть к окружающим. Мальчики с ПОС для которых характерны высокие и недостижимые требования к себе и усиленное исследование себя, своему поведению, внешнему виду будет свойственно проявления косвенной агрессии, сопротивление, акты вербального проявления агрессии (крики, ругань, проклятия, угрозы).

Для девочек с высоким уровнем СПП характерно проявление раздражительности. Они, ощущая на себе, высокие предъявления и ожидания социума проявляют негативные реакции (вспыльчивость, грубость). Для девочек с ПОС характерны такие виды агрессии как: раздражение и обида. Можно сказать, что исследуемые с такими явлениями личности как: завышенные требования, склонности к детальному и заикленному изучению себя и самокритики, может приводить к невозможности принятия себя и своих недостатков, и проявлять следующее поведение: зависть и ненависть к другим (к их достижениям, стремлениям, возможностям, статусу), и склонность к яркому импульсивному поведению.

Рассмотрим результат девочек подростков, достоверную корреляцию показал между собой ПОС и признак агрессивности – раздражение. СПП показал положительные корреляции с такими показателями агрессивности как: негативизм и обидчивость. Это говорит о том, что для девочек наиболее характерно проявлять готовность к негативным чувствам при высоком проявлении таких черт как самокритика, непринятие собственных изъянов или несоответствие поставленным идеалам. Чем чаще девочки предъявляют сами к себе высокие требования, тем больше они проявляют раздражительности.

Результаты корреляционного анализа между перфекционизмом и признаками агрессивности у мальчиков подростков дал более обширный результат. Нереализация идеальных требований к себе, самокритика и непринятие собственных изъянов может сопровождаться оппозиционной манерой в поведении (сопротивление установившимся правилам), выражение негативных чувств: словесно через крики, яркие ответы, проклятия и угрозы, а также проявляется стремлением убедить самого себя в том, что он является плохим человеком и поступает неправильно. Анализ между СПП и агрессивностью показал взаимную связь с таким показателем как обида, это говорит о том, что подросток, который убежден в том, что к его личности предъявляются определенные требования, ожидания и идеалы, при этом ощущая давление на себя, может проявлять зависть к достижениям и возможностям других людей, и испытывать ненависть к успешным окружающим, будь то надуманные успехи или реальные.

Исследование показало, что перфекционизм у подростков имеет связь с различными видами агрессивного поведения. Мальчики с высоким уровнем социально-предписанного перфекционизма склонны к негативизму, обиде и к оппозиционной манере в своем поведении, включая зависть к окружающим, так же у мальчиков с перфекционизмом ориентированным на

себя, наблюдаются проявления не прямой агрессии (косвенной) негативного отношения к своему окружению и вербальной формы агрессии. Девочки с высоким уровнем социально-предписанного перфекционизма часто проявляют раздражительность в отношении окружающих или возникших ситуаций, а с перфекционизмом ориентированным на себя имеется взаимная связь с раздражением (как и при СПП) и склонность к обидчивости на окружающих за их достижения, успехи, возможности. Эти результаты подчеркивают необходимость изучения взаимосвязи перфекционизма и агрессивности для своевременного вмешательства и коррекции поведения.

#### **Список литературы:**

1. Барденштейн, Л. М., Можгинский, Ю. Б. Взаимосвязь патологического агрессивного поведения и депрессии у подростков // Российский психиатрический журнал. – 2000.– № 1. – С. 42-45.
2. Воликова, С. В. Современные исследования детского перфекционизма // Научно-исследовательский институт психиатрии социальная и клиническая психиатрия. – 2012. – № 2. С. 94-100.
3. Кутушева, Р. Р., Кагарманов, Д. И. Психологические аспекты агрессивности подростков // Инновационная наука. – 2015.– №11-3. – С. 255-257.
4. Кучугурова, А.О., Дубовова, А.А., Пархоменко, Е.А. Особенности взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма у спортсменов юношеского возраста // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XII Международной научно-практической конференции. 2018. С. 349-350.
5. Пархоменко, Е.А., Дубовова, А.А., Матвеева, И.С. Перфекционизм как фактор межличностного взаимодействия в подростковом возрасте с учетом образовательной среды // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 528-533.
6. Пушкина, А. В. Взаимосвязь показателей перфекционизма и прокрастинации // Вестник БГУ. – 2015.– №3.– С.71-73.
7. Энтони, М. М. Не пытайтесь сделать все идеально. Стратегии борьбы с перфекционизмом. 2-е изд.: испр. и доп. – СПб.: ИГ «Весь», 2020. – 352 с.

## ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ-ЛЫЖНИКОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Черняев А.С.

Научный руководитель доцент Дубовова А.А.

*Аннотация.* В статье рассматриваются личностные особенности подростков-лыжников, такие как ответственность и стрессоустойчивость, и их влияние на спортивные достижения и психическое здоровье. Исследование подчеркивает важность этих качеств для успеха в спорте и общего благополучия. Представлены результаты анализа взаимосвязи между личностными характеристиками и спортивными показателями.

*Ключевые слова:* подростки-лыжники, личностные особенности, ответственность, стрессоустойчивость, спортивные достижения, психическое здоровье.

Психическое здоровье и спортивные достижения подростков-спортсменов представляют собой одну из ключевых тем в спортивной психологии и педагогики. Подростковый возраст характеризуется интенсивными процессами развития личности, которые накладываются на нагрузку, связанную с занятием спортом [1, 2]. Лыжный спорт, как дисциплина требует не только высокой физической выносливости, но и психологической устойчивости, выступает уникальной средой, в которой формируются и проявляются личностные качества.

Особое внимание уделяется подросткам, так как именно в этом возрасте происходит становление таких характеристик: как ответственность, целеустремленность, стрессоустойчивость, саморегуляция. Эти качества становятся фундаментом для успешной спортивной карьеры и адаптации к высоким нагрузкам [2].

Подростки часто сталкиваются с эмоциональным выгоранием, завышенными ожиданиями со стороны родителей и тренеров, а также конкуренцией в спортивной среде. В связи с этим изучением их личностных особенностей помогает выявить ключевые факторы, способствующие как профессиональному развитию, так и сохранению психического благополучия [3, 4]. Исследование личностных характеристик подростков-лыжников и их влияния на спортивные результаты и психическое здоровье имеет не только теоретическую, но и практическую значимость. Полученные данные могут быть использованы для разработки индивидуальных программ подготовки, которые учитывают психологический профиль спортсменов [4]. Это особенно важно для предотвращения профессионального выгорания, улучшения результатов на соревнованиях и общего уровня удовлетворенностью жизнью подростков-спортсменов [4].

Ответственность является фундаментальным качеством для успешного выполнения тренировочного плана. Подростки с высоким уровнем ответственности склонны соблюдать режим тренировок, уделять внимание восстановлению и следовать указаниям тренеров [2]. Это качество формирует у спортсменов способность стратегически подходить к тренировочному процессу, что обеспечивает рост их результатов в долгосрочной перспективе.

Стрессоустойчивость играет ключевую роль в условиях высококонкурентной спортивной среды. На соревнованиях подростки часто сталкиваются с давлением [2]. Оно может быть связано с ожиданием тренеров, родителей и собственными амбициями. Умение справляться со стрессом позволяет им сохранять концентрацию, не допуская снижения результатов из-за волнения или усталости.

В рамках нашего исследования было проведено анкетирование 30 подростков, занимающихся лыжным видом спорта в возрасте от 13 до 17 лет. Для оценки личностных качеств, использовались методики, адаптированные для спортивной психологии. Оценка ответственности проводилась с использованием шкал самооценки, где респонденты оценивали свою способность к выполнению обязательств, дисциплинированность в выполнении тренировок и соблюдение режима. Для измерения уровня стрессоустойчивости применялись

специальные тесты, включающие задачи на реакцию в стрессовых ситуациях, таких как участие в соревнованиях или работа с высокими нагрузками.

Результаты исследования показали следующие ключевые выводы:

1. Спортсмены с высоким показателем ответственности и стрессоустойчивости демонстрировали более высокие результаты в соревнованиях, чаще занимая призовые места.

2. У подростков с высоким уровнем ответственности наблюдался значительный рост спортивных показателей.

3. Тренировки и участие в соревнованиях приводят к улучшению психоэмоционального состояния у спортсменов с высокими показателями этих личностных качеств, они реже испытывают выгорание и тревожность.

4. Важно отметить, что низкая стрессоустойчивость была связана с повышенным риском травм. Так это связано с тем, что в стрессовых ситуациях концентрация внимания у спортсменов снижалась, что приводило к ошибкам и к травмам.

Таким образом, из исследования следует, что личностные качества, такие как ответственность и стрессоустойчивость, играют ключевую роль в спортивных достижениях подростков-лыжников, поскольку спортсмены с высокими показателями этих качеств чаще занимают призовые места и демонстрируют более стабильное психоэмоциональное состояние, реже испытывая выгорание и тревожность. В то же время, низкая стрессоустойчивость связана с повышенным риском травм из-за снижения концентрации в стрессовых ситуациях. Эти результаты подчёркивают важность развития не только физической, но и психологической подготовки подростков-спортсменов для улучшения их результатов и сохранения психоэмоционального здоровья.

#### **Список литературы:**

1. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. 288 с.
2. Иванов, П. С. Формирование психического благополучия подростков в условиях спортивной деятельности: дис. канд. психол. наук. Москва, 2017. 164 с.
3. Сидоров, В. П. Личностные качества юных спортсменов и их влияние на результаты в лыжных гонках // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Психология спорта». Москва: РАН, 2021. С. 89–92.
4. Смирнов, А.В., Иванова, И.К. Влияние личностных особенностей на спортивные достижения подростков // Спортивная психология и физиология. 2018. № 3 (45). С. 55–62.

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У СОТРУДНИКОВ МЧС И СПОРТСМЕНОВ

Чубенко И.С.

Научный руководитель доцент Берилова Е.И.

***Аннотация.** В работе представлены результаты исследования особенностей эмоционального выгорания среди спортсменов (n=22) и сотрудников МЧС (n=20). Доминирующей фазой выгорания у сотрудников МЧС и спортсменов является фаза «Истощение». Следующей сформированной фазой выгорания у специалистов является фаза «Напряжение». Фаза «Резистенция» не сформирована в двух группах.*

***Ключевые слова:** психологическая устойчивость, спортсмен, выгорание, сотрудники МЧС, хронический стресс.*

В настоящее время такое явление, как психологическое выгорание является очень распространенной проблемой. В сферах спорта и работы сотрудников МЧС отмечается достаточно высокий уровень стресса, эмоционального и физического напряжения, вызванные необходимостью постоянно поддерживать высокую эффективность и производительность, а также нести ответственность перед другими людьми и перед своей командой [1, 5]. Выгорание проявляется в виде истощения, не только эмоционального, но и физического, сопровождается снижением мотивации, проявлением пессимистического настроения, подавленностью и значительным снижением интереса к работе [4]. Оно может привести к серьезным последствиям, включая снижение производительности и эффективности, ухудшение результативности, а также негативное влияние на здоровье человека, в целом [2, 3].

Цель исследования – установить особенности психологического выгорания у сотрудников МЧС и спортсменов. Исследование данной области именно среди спасателей и спортсменов обосновано особенностями подготовки и способности к адаптации к условиям работы в стрессовых ситуациях.

В исследовании приняли участие 42 человека, из них 22 спортсмена и 20 сотрудников МЧС. Для диагностики психологического выгорания применялся опросник выгорания В.В. Бойко.

Рассмотрим сформированность отдельных симптомов и фаз психологического выгорания у сотрудников МЧС, и профессиональных спортсменов:

Фаза «Напряжение» у 78% спортсменов на стадии формирования, у 12% не сформировалась и у 10% уже сформировавшаяся фаза. У сотрудников МЧС у 50% не сложившаяся фаза, у 25% на стадии формирования и у 25% сформировавшаяся фаза. У спортсменов симптом «Переживание психотравмирующих обстоятельств» отмечается у 80%, среди сотрудников МЧС – у 50%. Симптом «Удовлетворенность собой» сформирован у 60% респондентов среди спортсменов и у 75% спасателей. Сложившийся симптом «Загнанность в клетку» установлен у 36%, у спасателей МЧС – у 20%. «Тревога и депрессия» как симптом не проявляется ни у спасателей, ни у спортсменов.

Сформированность данной фазы, как у спортсменов, так и у спасателей, свидетельствует о наличии предпосылок к развитию выгорания с точки зрения удовлетворенности собой как профессионалом. Сотрудники МЧС в большей степени испытывают неудовлетворённость своими достижениями, чем спортсмены, однако последние гораздо чаще спасателей сталкиваются с проблемой «безысходности», испытывая негодование и отчаяние. Когда психотравмирующие обстоятельства угнетают, а человек никак не может на это повлиять, возникает чувство беспомощности, однако подобный симптом встречается среди респондентов достаточно редко.

Фаза «Резистенция» у 62% спортсменов не сложилась, на стадии формирования у 28% спортсменов, сформировавшаяся фаза у 10% респондентов. Среди сотрудников МЧС у 45% человек не сложившаяся фаза, у 45% респондентов на стадии формирования и у 10%

спасателей сформировавшаяся фаза. Симптом «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» сформирован у 80% спортсменов, среди сотрудников МЧС – у 65% человек. «Эмоционально-нравственная дезориентация» у спортсменов как сложившийся симптом выражен у 72% выборки, в то же время у спасателей как сложившийся симптом – у 85% человек. Симптом «Расширение сферы экономии эмоций» среди спортсменов сформирован у 62% респондентов, вместе с тем, у сотрудников МЧС данный симптом сформирован у 95%. Симптом «Редукция профессиональных обязанностей» у опрошенных спортсменов сформирован у 16% человек, среди спасателей – у 10% респондентов.

Исходя из вышесказанного, вторая фаза эмоционального выгорания у сотрудников МЧС находится в стадии формирования, в то время как среди спортсменов фаза практически не проявляет никаких признаков. Тем не менее, достаточно низкий процент респондентов из числа спортсменов и спасателей умеют правильно проявлять свои эмоции. Сотрудники МЧС в большей степени ведут себя замкнуто вне работы, дома или с друзьями, нежели спортсмены. Однако и те, и другие практически в равной степени осознанно не проявляют никакого эмоционального отношения к своим коллегам, не желая «пропускать через себя» их эмоции, проблемы и чувства. Таким образом, человек стремится к психологическому комфорту и поэтому старается снизить давление внешних обстоятельств.

Фаза «Истощение» среди спортсменов сформирована у 72% выборки, на стадии формирования у 20% выборки, не сформирована у 8% спортсменов. Среди сотрудников МЧС фаза сформирована у 65% выборки, у 25% сотрудников на стадии формирования, у 10% респондентов – не сформирована. Симптом «Эмоциональный дефицит» у спортсменов сформирован у 76% респондентов, у спасателей сформирован данный симптом у 70% выборки. Выраженность симптома «Эмоциональная отстраненность» у спортсменов не установлен, так же, как и у спасателей. Симптом «Личностная отстраненность (деперсонализация)» у 86% спортсменов находится на стадии формирования, а у спасателей данный симптом сложился у 85% человек. Симптом «Психосоматические и психовегетативные нарушения» сформирован у 60% спортсменов и 95% спасателей.

Истощение, как одна из фаз эмоционального выгорания сформирована как у спортсменов, так и у сотрудников МЧС, что говорит об ослабленной нервной системе и дефиците энергии. Уровень сформированности данной фазы определяет, что респонденты обеих групп имеют высокий уровень выгорания. Это проявляется в виде отстраненности от работы, отсутствии желания продолжать профессиональную деятельность, пониженной мотивации и безразличия. Данные симптомы могут проявляться не только на работе, но и за ее пределами. Отсутствие чувств и эмоций – наиболее очевидный признак выгорания. Он говорит о проявлении профессиональной деформации личности и причиняет человеку моральный, а иногда и физический вред.

Согласно результатам исследования, у спасателей установлен высокий уровень психологического выгорания (75%), в то время как у спортсменов умеренный уровень (50%).

Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что в соответствии со спецификой профессиональной деятельности, которая выражается в систематическом воздействии стресса как на спортсменов, так и на сотрудников МЧС, уровень выгорания находится в пределах высокого значения.

Результаты исследования говорят о наличии симптомов выгорания как у спортсменов, так и у сотрудников МЧС. Это подтверждает необходимость психологического сопровождения как тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, так и профессиональной деятельности сотрудников МЧС. В рамках психологического сопровождения важным направлением будет развитие психологических ресурсов преодоления выгорания (конструктивная самооценка, высокий эмоциональный интеллект, конструктивные копинг-стратегии, внутренний локус контроля, навыки целеполагания и др.)

#### **Список литературы:**

1. Босенко, Ю. М., Берилова, Е. И. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса // Вестник Костромского государственного

университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – Т. 21, № 2. – С.106-110.

2. Босенко, Ю.М., Распопова, А.С., Берилова, Е.И. Особенности совладания со стрессом у тхэквондистов в тренировочном и соревновательном цикле // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 1(227). – С. 290-293.

3. Распопова, А. С., Босенко, Ю.М. Психологические особенности совладания со стрессом у теннисистов в процессе тренировок и соревнований // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2023. – Т. 3, № 3. – С. 19-32. – DOI 10.15826/spp.2023.3.76. ред.). Том 2. – Кострома: Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова, 2010. – С. 78-80.

4. Совмиз, З. Р., Плешкань, А.В. Роль стрессоустойчивости в профилактике эмоционального выгорания спортивных акробатов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2023. – № 13. – С. 149-151.

5. Хлоповских, Ю. Г. Синдром профессионального выгорания в деятельности сотрудника ГПС МЧС России // Современные технологии обеспечения гражданской обороны и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2016. – № 1-1(7). – С. 33-37.

*Аннотация.* В работе анализируется диспозиционный оптимизм как личностное качество позитивного мышления. Оптимистичная ориентация на себя и свои результаты выступает важным ресурсом самореализации и достижения высоких результатов, а также адаптации к изменяющимся условиям деятельности.

**Ключевые слова:** диспозиционный оптимизм, личность, самореализация.

Современный мир представляет собой динамичную и быстро меняющуюся среду, где негативное мышление и пессимизм влияет на способность человека достигать своих целей и реализовывать свой потенциал. Диспозиционный оптимизм, как психологическая черта, помогает индивидам сохранять положительный взгляд на будущее, нацеленность на успех и веру в собственные силы. Он способствует формированию устойчивости к стрессу, развитию креативности и способности находить выход из сложных ситуаций. Таким образом, изучение диспозиционного оптимизма как ресурса самореализации личности становится особенно актуальным, поскольку это знание может помочь в разработке методик и стратегий для повышения качества жизни, улучшения психоэмоционального состояния и достижения жизненных целей [2].

Исследование диспозиционного оптимизма является одной из самых известных тем в области психологии оптимизма, связанной с работами Ч. Карвера и М. Шейера [6]. Они объясняют оптимизм и пессимизм как общее ощущение уверенности или сомнения, которое проявляется в разных ситуациях и связано с положительными или отрицательными ожиданиями в разных аспектах жизни. Оптимисты, сталкиваясь с трудностями, действуют более уверенно и настойчиво, даже если успех незаметен, в то время как пессимисты склонны сомневаться и колебаться. Эти различия в восприятии трудностей помогают лучше понять, как люди справляются со стрессом. В исследованиях Ч. Карвера и М. Шейера, а также их последователей, обнаружены связи между оптимизмом и различными личными качествами, такими как здоровье, чувство благополучия и способность справляться с трудностями [6].

М. Селигман утверждает, что успех зависит от оптимистичного взгляда на события. По его мнению, оптимисты считают, что их успехи – результат собственных усилий и происходят регулярно, а неудачи зависимы от внешних обстоятельств и временные. Пессимисты, наоборот, видят удачные события как случайные, а неудачи – как повторяющиеся и вызванные собственными ошибками [3].

О.А. Сычев [5] выяснил, что умеренная связь между уровнем оптимизма и стилем активности может означать, что оптимисты часто обладают скрытыми способностями к обучению, имеют высокий интерес к знаниям и хотят учиться. Однако для того, чтобы проявить эту активность, им нужны хорошие условия и мотивация. Диспозиционный пессимизм тоже влияет на познавательную активность, но у пессимистов ситуация обратная: их негативные ожидания о будущем и результатах работы уменьшают их желание учиться и развиваться. Много исследований показали, что у людей с высоким уровнем оптимизма меньше стресса и тревоги, что делает оптимизм защитным фактором от стресса и важным элементом для предсказания счастья. Оптимисты лучше справляются с проблемами: они могут найти положительные стороны в трудных ситуациях и принять то, что нельзя изменить. Пессимисты, наоборот, часто пытаются уйти от проблем и не обращают на них внимание. Также, исследования показали, что студенты-оптимисты обычно учатся лучше и на работе более продуктивны [3].

Исследования К. Муздыбаева [4] показывают, что пессимисты, как правило, имеют низкие шансы на преодоление трудных ситуаций, часто ощущают безысходность и не верят, что смогут достичь своих целей. Оптимисты же считают себя удачливыми и находят решения

даже в сложных ситуациях, используя разумные и эффективные подходы, особенно в трудные экономические времена. Таким образом, положительный взгляд на жизнь говорит о готовности к сотрудничеству и созданию чего-то нового, тогда как негативный указывает на низкий интерес, слабую волю и неэффективные способы решения проблем.

Исследование Г.Д. Бабушкина [1] показало, что у спортсменов высокий уровень позитивного мышления помогает достичь лучших результатов. Но если у них есть негативные или неопределенные мысли, это снижает их эффективность. Необходимость в лучшей психологической подготовке спортсменов приводит к тому, что их реальные результаты могут не соответствовать планируемым. Поэтому важно укреплять позитивное мышление в подготовке, чтобы повысить шансы спортсменов на международных соревнованиях.

Таким образом, можно сказать, что оптимистичный настрой имеет большое значение для самореализации человека, позволяя видеть трудности как временные и преодолимые. Этот взгляд помогает улучшить психологическое состояние и активировать внутренние силы, чтобы лучше двигаться к своим целям. Оптимисты, как правило, лучше справляются со стрессом и могут находить возможности для роста даже в сложных ситуациях. Поэтому развитие оптимистичного мышления может стать полезной стратегией для психоэмоциональной поддержки и личностного роста, что делает его важным в педагогике и психологии.

#### **Список литературы:**

1. Бабушкин, Г.Д. Позитивное мышление спортсмена как фактор конкурентоспособности // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2019. № 1. С. 37-40.
2. Дробышева, К.А. Особенности индивидуально-личностных черт и позитивных установок у юношей и девушек, занимающихся спортом // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2017. Т. 19. С. 98.
3. Ильин, Е.П. Психология надежды: оптимизм и пессимизм. СПб.: Питер, 2015. 350 с.
4. Муздыбаев, К. Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого-психологического исследования) // Социологические исследования. 2003. № 12. С. 87 – 96.
5. Сычёв, О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу. Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина. 2008. 69с.
6. Carver C.S. Optimism / C.S. Carver, M.F. Scheier, S.C. Segerstrom // Clinical Psychology Review. 2010. Vol. 30. P. 879–889.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



**КГУФКСТ**

**ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ  
И НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ  
И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ ВУЗОВ  
ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА**

**(февраль – март 2025 г.)**

*Научное электронное издание*

**ЧАСТЬ 2**

© КГУФКСТ, 2025

УДК 796 (06)  
ББК 75.1  
Т 29

Печатается по решению редакционного совета  
Кубанского государственного университета физической культуры,  
спорта и туризма

*Редакционная коллегия:*

доктор медицинских наук, профессор Г.Д. Алексанянц  
доктор экономических наук, профессор З.М. Хашева  
доктор медицинских наук, профессор Е.М. Бердичевская  
доктор биологических наук, профессор И.Н. Калинина  
кандидат педагогических наук, доцент Л.И. Просоедова

Т 29 **Тезисы докладов ЛП научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль – март 2025 г.) г. Краснодар [Электронный ресурс]: материалы конференции / ред. коллегия: Г.Д. Алексанянц, З.М. Хашева, Е.М. Бердичевская, И.Н. Калинина, Л.И. Просоедова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2025. – Часть 2. – электронный оптический диск.**

Электронное научное издание

**Минимальные системные требования:**

- компьютер типа IBM с процессором Intel Pentium I и выше;
- операционная система Windows 2000/XP;
- процессор с частотой не ниже 500 MHz;
- оперативная память с 8 Mb и более;
- жесткий диск с объемом свободного места не менее 40 Mb;
- видеокарта с 8 Mb памяти;
- SVGA монитор с поддержкой разрешения 1024x768;
- CD привод 4x или лучше (рекомендуется 16x).

УДК 796 (06)  
ББК 75.1

©КГУФКСТ, 2025

**Надвыпускные данные:**

Электронное научное издание создано в приложении Microsoft Office – Microsoft Word, PowerPoint.

Программа работает на любых IBM совместимых компьютерах под управлением Windows 2000/XP, 7, 8, 8.1, 10, 11 на которых установлены средства для работы с мультимедийными приложениями. Программа не требует установки и работает как с жесткого, так и непосредственно с лазерного диска. Запуск программы не должен вызывать затруднение у обучающихся.

Ответственный редактор

М.П. Шумакова

Технический редактор

Г.А. Ярошенко

Корректор

Е.В. Чуйкова

Оригинал-макет подготовил/а

Л.И. Просоедова

**Выпускные данные:**

Подписано к использованию 16.05.2025.

Заказ № 9.

Объем издания 3,63 Мб.

Электронный оптический диск (CD-R).

Тираж 7 экз.

Редакционно-издательский отдел Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161.

E-mail: avtor-rio-kgufkst@ mail.ru.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ .....</b>	<b>14</b>
ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ЖЕНЩИН С ШИЗОФРЕНИЕЙ ЧЕРЕЗ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНУЮ ТЕРАПИЮ .....	14
<i>Александров И.С., Пономарева Т.В.</i> .....	14
ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ОРГАНИЗМ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ..	17
<i>Аль-Аббас Рихам, Малука М.В.</i> .....	17
АНАЛИЗ ЭХОКАРДИОГРАФИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА .....	19
<i>Анахасян Д.Р., Тришин Е.С.</i> .....	19
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ФЕНОМЕНА СИММЕТРИИ – АСИММЕТРИИ В СИТУАЦИОННЫХ И СТАНДАРТНЫХ ВИДАХ СПОРТА.....	21
<i>Вернер Т.А., Бердичевская Е.М.</i> .....	21
ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛЯ АСИММЕТРИИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ГРЕБЛИ .....	23
<i>Вернер Т.А., Бердичевская Е.М.</i> .....	23
ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ.....	25
<i>Герасимов Н.О., Малука М.В.</i> .....	25
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ШЕЙКИ БЕДРА НА СТАЦИОНАРНОМ ЭТАПЕ .....	27
<i>Дубровная В.А., Пономарева Т.В.</i> .....	27
КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА .....	29
<i>Зеленская Д.А., Пономарева Т.В.</i> .....	29
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ ВЫНОСЛИВОСТИ В БАСКЕТБОЛЕ .....	31
<i>Кан Ю., Малука М.В.</i> .....	31
ПРЕРЫВИСТЫЙ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ТЕСТ YOYO ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ-МУЖЧИН: ПРОЦЕСС, ЗНАЧЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ .....	33
<i>Кан Ю., Малука М.В.</i> .....	33
КОРРЕКЦИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА.....	36
<i>Кириленко М.Е., Пономарева Т.В.</i> .....	36
ОЦЕНКА ФУНКЦИЙ ПОВРЕЖДЕННЫХ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ У СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ .....	38
<i>Ковалевский А.И., Бугаец Я.Е.</i> .....	38
АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА К ПОВЫШАЮЩИМСЯ НАГРУЗКАМ ПРИ ТЕНДИНИТЕ ПЛЕЧА.....	40
<i>Козаченко А.Д., Пономарева Т.В.</i> .....	40

ГЕНДЕРНЫЕ ОТЛИЧИЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ У ПАУЭРЛИФТЕРОВ .....	42
<i>Майрансаев Р.Р., Гронская А.С.</i> .....	42
АСИММЕТРИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ У СПРИНТЕРОВ РАЗНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....	43
<i>Медяник Н.А., Гронская А.С.</i> .....	43
ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПРИНТЕРА С ПОЗИЦИИ БИОЭНЕРГЕТИКИ МЫШЕЧНОЙ РАБОТЫ .....	44
<i>Медяник Н.А., Тришин А.С.</i> .....	44
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ С ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПОЙ.....	46
<i>Мироньчева Т.М., Пономарева Т.В.</i> .....	46
ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	48
<i>Мондикова В.В., Пономарева Т.В.</i> .....	48
ГЕНДЕРНЫЕ ОТЛИЧИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ .....	50
<i>Мухортова Е.В., Гронская А.С.</i> .....	50
ВКЛАД ФИЗИЧЕСКИХ И СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВКУ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ: УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР В БУРУНДИ .....	51
<i>Нийонзима Жан Мари, Малука М.В.</i> .....	51
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	54
<i>Николаев Е.И., Швыдченко И.Н.</i> .....	54
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БОБАТ-ТЕРАПИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ .....	56
<i>Объедкова Д.В., Бугаец Я.Е.</i> .....	56
АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОСВОЕНИЯ ИГРЫ В ФУТБОЛ.....	58
<i>Орфанидис И.К., Исаенко Т.А.</i> .....	58
ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПЕРИНАТАЛЬНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ.....	60
<i>Пендикяйнен В.А., Пономарева Т.В.</i> .....	60
ДИНАМИИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОРГАНИЗМА ПАУЭРЛИФТЕРОВ НА ПРОТЯЖЕНИИ МЕЗОЦИКЛА.....	62
<i>Покровский Е.С., Малука М.В.</i> .....	62
РОЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	64
<i>Положаева В.В., Пономарева Т.В.</i> .....	64
ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ У ГАНДБОЛИСТОВ .....	66
<i>Потанина А.С., Бугаец Я.Е.</i> .....	66

ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ БОКСЕРОВ НА ЭТАПАХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА .....	68
<i>Резников И.М., Бугаец Я.Е.</i> .....	68
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ АКРОБАТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	70
<i>Саакян Г.М., Гронская А.С.</i> .....	70
ТАНЦЫ НА КОЛЯСКАХ ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА .....	72
<i>Сафонова И.А., Пономарева Т.В.</i> .....	72
КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЯ РЕЧИ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С ДИЗАРТРИЕЙ В УСЛОВИИ ДЕТСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕРЕЖДЕНИЯ .....	74
<i>Сень К.А., Исаенко Т.А.</i> .....	74
ДИНАМИКА ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЗЮДОИСТОВ 12 ЛЕТ В ПЕРЕХОДНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЦИКЛАХ .....	75
<i>Сулейманов А.Д., Гронская А.С.</i> .....	75
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С АРТРОЗАМИ В УСЛОВИЯХ САНАТОРНОГО ЛЕЧЕНИЯ .....	77
<i>Ткаченко Р.В., Исаенко Т.А.</i> .....	77
ВЛИЯНИЕ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У ФУТБОЛИСТОВ С ПОСТКОВИДНЫМ СИНДРОМОМ .....	78
<i>Ужбаноков А.А., Бугаец Я.Е.</i> .....	78
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕГРИРОВАННЫХ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПАТОЛОГИЕЙ РЕЧИ .....	80
<i>Халилова А.А., Пономарева Т.В.</i> .....	80
ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СОЦИАЛЬНО- БЫТОВОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА .....	82
<i>Чех П.Е., Пономарева Т.В.</i> .....	82
РОЛЬ МОТИВАЦИИ ПРИ СТАНОВЛЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ .....	84
<i>Шадания Т.В., Пономарева Т.В.</i> .....	84
ДИНАМИКА ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ГИМНАСТОК В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ .....	86
<i>Шаповалова М.А., Тришин А.С.</i> .....	86
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ .....	88
<i>Шевель А.В., Малука М.В.</i> .....	88
ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПОСЛЕ АМПУТАЦИИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ .....	91
<i>Шелкова В.М., Пономарева Т.В.</i> .....	91
АНАЛИЗ ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫХ РЕАКЦИЙ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ .....	93
<i>Штанько К.А., Исаенко Т.А.</i> .....	93

<b>КАФЕДРА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....</b>	<b>95</b>
ПРИЧИНЫ ТРАВМ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕБЛЕЙ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ .....	95
<i>Андрикевич Ю.О., Бойкова М.Б.</i> .....	95
ВКЛЮЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЙОГИ В ПРОГРАММУ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН С МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ .....	97
<i>Безбедова А.М., Гулевская О.Н.</i> .....	97
ОСОБЕННОСТИ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ .....	99
<i>Белусов Н.Д., Гулевская О.Н.</i> .....	99
ОСОБЕННОСТИ ПАУЭРЛИФТИНГА ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА .....	102
<i>Бойченко Т.К., Лавриченко С.П.</i> .....	102
АДАПТАЦИЯ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ИМПИНДЖМЕНТ-СИНДРОМОМ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА .....	104
<i>Важенин Р.Р., Попова О.С.</i> .....	104
ВОЗМОЖНОСТИ РАННЕГО ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ ПОСЛЕ МАСТЭКТОМИИ ПО ПОВОДУ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.....	107
<i>Гаврилова Е.В., Лавриченко С.П.</i> .....	107
ПРЕИМУЩЕСТВА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В КАРДИОПРОФИЛАКТИКЕ У ЖЕНЩИН ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА.....	109
<i>Гукасян Р.А., Лавриченко С.П.</i> .....	109
ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ВОЛЕЙБОЛА СИДЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ .....	111
<i>Гуренко М.Ю., Липатникова М.А.</i> .....	111
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	113
<i>Дюрягин Н.Е., Пухняк Д.В.</i> .....	113
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ СТЕЛЕК ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	115
<i>Ерохин М.М., Полубедова А.С.</i> .....	115
МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА.....	117
<i>Землянухина К.И., Полубедова А.С.</i> .....	117
КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА, СТРАДАЮЩИХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ.....	120
<i>Иванина М.С., Липатникова М.А.</i> .....	120
ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЕПРИВАЦИЕЙ СЛУХА .....	122
<i>Кирносова Е.О., Лавриченко С.П.</i> .....	122

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....	124
<i>Козбаненко В.С., Бойкова М.Б.</i> .....	124
АДАПТИВНЫЙ ФИТНЕС КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	126
<i>Ли Э.Д., Попова О.С.</i> .....	126
КИНЕЗИОТЕРАПИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ У ЛИЦ С ТРАВМАМИ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА.....	128
<i>Лукьянчук Л.Н., Гулевская О.Н.</i> .....	128
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ГРЫЖАМИ ПОЗВОНОЧНИКА.....	130
<i>Маенко А.С., Бойкова М.Б.</i> .....	130
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА В ПРОГРАММАХ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ЛИЦ 14 – 18 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	132
<i>Микропуло К.А., Белкания Р.В., Гулевская О.Н.</i> .....	132
НЕЙРОМЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ И АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ СКОЛИОЗЕ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	134
<i>Мирошникова Е.Р., Гулевская О.Н.</i> .....	134
ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ В СОСТАВЕ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ЛИЦ СО СПОНДИЛОЛИСТЕЗОМ.....	136
<i>Муштакова М.А., Гулевская О.Н.</i> .....	136
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВЕСНОЙ СИСТЕМЫ «ЭКЗАРТА» ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ.....	138
<i>Прокопенко Е.А., Бойкова М.Б.</i> .....	138
ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОГО ПЛАВАНИЯ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ ДЕТЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	140
<i>Серебрякова А.Д., Полубедова А.С.</i> .....	140
ГРЕБНОЙ СПОРТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА: ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ.....	142
<i>Соколова К.Е., Пухняк Д.В.</i> .....	142
ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ: ИНТЕГРАЦИЯ ИЛИ ИНКЛЮЗИЯ.....	144
<i>Усов Е.А., Липатникова М.А.</i> .....	144
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ С ТРАВМАМИ КОЛЕННОГО СУСТАВА.....	146
<i>Фоменко К.Д., Бойкова М.Б.</i> .....	146
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С БОЛЕЗНЬЮ БЕХТЕРЕВА НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ.....	148
<i>Хатхе Д.А., Гулевская О.Н.</i> .....	148

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАКТИЛЬНЫХ МЯЧЕЙ В КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ .....	150
<i>Цвиренко Т.Г., Гулевская О.Н.</i> .....	150
<b>КАФЕДРА АНАТОМИИ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ .....</b>	<b>152</b>
КРИТЕРИИ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА .....	152
<i>Абдельгаввад Б.А., Половникова М.Г.</i> .....	152
АДАПТАЦИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ...154	154
<i>Абдельгаввад Б.А., Половникова М.Г.</i> .....	154
ДОПИНГ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ АКРОБАТИКИ .....	156
<i>Арсеньева Е.А., Казалиева А.В.</i> .....	156
СРОЧНАЯ АДАПТАЦИЯ ВО ВРЕМЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....158	158
<i>Баззун Хуссейн, Половникова М.Г.</i> .....	158
ДОЛГОВРЕМЕННАЯ АДАПТАЦИЯ ВО ВРЕМЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	160
<i>Баззун Хуссейн, Половникова М.Г.</i> .....	160
ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК 9-10 ЛЕТ.....162	162
<i>Бушуева Т.А., Кудряшова Ю.А.</i> .....	162
ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК 11-12 ЛЕТ .....	164
<i>Бушуева Т.А., Кудряшова Ю.А.</i> .....	164
ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК 13-14 ЛЕТ .....	166
<i>Бушуева Т.А., Кудряшова Ю.А.</i> .....	166
ДОПИНГ В КИБЕРСПОРТЕ: НОВЫЕ ГРАНИЦЫ.....168	168
<i>Головин П.В., Лещенко Т.М., Казалиева А.В.</i> .....	168
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИУРЕТИКОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ И ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА.....170	170
<i>Даниелян К.Э., Рябуха К.А., Казалиева А.В.</i> .....	170
РАЗРЕШЕННЫЕ ФАРМОКОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В ВОЛЕЙБОЛЕ .....	172
<i>Джсинджолия А.Д., Прохорцева А.С.</i> .....	172
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МАЛЬЧИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ.....174	174
<i>Дунаев А.П., Калинина И.Н.</i> .....	174
МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ТЕННИСЕ.....176	176
<i>Живцова С.А., Половникова М.Г.</i> .....	176
СПЕЦИФИКА ТРАВМАТИЗАЦИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГАНДБОЛЕ .....	178
<i>Катосонова А.А., Кудряшова Ю.А.</i> .....	178

СПЕЦИФИКА ТРАВМАТИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ 10-12 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГАНДБОЛЕ .....	180
<i>Катосонова А.А., Кудряшова Ю.А.</i> .....	180
СПЕЦИФИКА ТРАВМАТИЗАЦИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЗДУШНЫХ ГИМНАСТОК РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....	182
<i>Кириченко О.В., Кудряшова Ю.А.</i> .....	182
АНАЛИЗ ТРАВМАТИЗАЦИИ ВОЗДУШНЫХ ГИМНАСТОК РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА ВОЗДУШНЫХ ПОЛОТНАХ .....	185
<i>Кириченко О.В., Кудряшова Ю.А.</i> .....	185
ВРОЖДЕННЫЕ ДЕФОРМАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА У ДЕТЕЙ: ПРИЧИНЫ СКОЛИОЗОВ .....	187
<i>Клименко П.Э., Маякова О.В.</i> .....	187
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ С ТРАВМАМИ МЕНИСКОВ .....	189
<i>Ковальчук Н.А., Маякова О.В.</i> .....	189
АНАТОМИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИЧЕСКОГО ПРИЁМА В ВОЛЕЙБОЛЕ .....	191
<i>Кривич А.С., Маякова О.В.</i> .....	191
ЗУБНАЯ ЗРЕЛОСТЬ .....	194
<i>Лабшир Нохайла, Половникова М.Г.</i> .....	194
АДАПТАЦИЯ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ ...	196
<i>Лабшир Нохайла, Половникова М.Г.</i> .....	196
ЗАПРЕЩЕННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА В АМЕРИКАНСКОМ ФУТБОЛЕ И БАСКЕТБОЛЕ.....	198
<i>Лопатина К.А., Прохорцева А.С.</i> .....	198
ОСОБЕННОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ТРАВМАХ СУСТАВОВ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ.....	200
<i>Маналакина А.А., Маякова О.В.</i> .....	200
АНАТОМИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СУСТАВОВ, КАК КРИТЕРИИ ГИБКОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	202
<i>Масько П.А., Маякова О.В.</i> .....	202
ВАЖНОСТЬ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	204
<i>Матвеева К.А., Остапчук А.С.</i> .....	204
СКЕЛЕТНАЯ ЗРЕЛОСТЬ.....	206
<i>Милич Милан, Половникова М.Г.</i> .....	206
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИИ ЮНЫХ РЕГБИСТОВ .....	208
<i>Митин И.Д., Калинина И.Н.</i> .....	208
ПРИМЕНЕНИЕ ДОПИНГА В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ .....	210
<i>Петрова Л.А., Казалиева А.В.</i> .....	210

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГЕННОГО ДОПИНГА В СПОРТЕ.....	212
<i>Родинцева А.Ю., Куимова А.А., Казалиева А.В.</i> .....	212
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЕЗЖИРЕННОЙ МАССЫ ТЕЛА СТУДЕНТОВ 18-20 ЛЕТ .....	214
<i>Сеит-Ягъяева Л.Р., Половникова М.Г.</i> .....	214
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МЫШЦ: ОТ МЛАДЕНЧЕСТВА ДО ЮНОШЕСТВА.....	216
<i>Стрюков Г.Е., Половникова М.Г.</i> .....	216
РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И КООРДИНАЦИИ У ЮНЫХ РЕГБИСТОВ .....	218
<i>Умаров А.Х., Калинина И.Н.</i> .....	218
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ И ЮФО: ДИНАМИКА И ПРОГНОЗЫ.....	220
<i>Усов Е.А., Половникова М.Г.</i> .....	220
АДАПТАЦИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ.....	222
<i>Фаминов Р.А., Половникова М.Г.</i> .....	222
ОСОБЕННОСТИ И НЕКОТОРЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИМЕНЕНИЕ АНАБОЛИЧЕСКИХ СТЕРОИДОВ В СПОРТЕ .....	224
<i>Федорова А.Ю., Казалиева А.В.</i> .....	224
ДОПИНГ В КИБЕРСПОРТЕ .....	226
<i>Филина Д.Д., Казалиева А.В.</i> .....	226
АДАПТАЦИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ.....	228
<i>Халина В.С., Половникова М.Г.</i> .....	228
СПЕЦИФИКА ТРАВМАТИЗАЦИИ АКРОБАТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....	230
<i>Харина М.В., Кудряшова Ю.А.</i> .....	230
СПЕЦИФИКА ТРАВМАТИЗАЦИИ АКРОБАТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ВЫСТУПАЮЩИХ НА РАЗНЫХ ПОЗИЦИЯХ .....	232
<i>Харина М.В., Кудряшова Ю.А.</i> .....	232
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....	235
<i>Холодная В.А., Калинина И.Н.</i> .....	235
МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ .....	237
<i>Хорошун П.А., Половникова М.Г.</i> .....	237
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА .....	239
<i>Чалапов А.К., Половникова М.Г.</i> .....	239
ВОЗРАСТНАЯ РЕКОНФИГУРАЦИЯ ЧЕРЕПА: ДИНАМИКА КОСТНОЙ ТКАНИ И КЛИНИЧЕСКИЕ КОРРЕЛЯТЫ.....	241
<i>Чапурина А.В., Половникова М.Г.</i> .....	241

АДАПТАЦИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ.....	243
<i>Чурбанова В.В., Половникова М.Г.</i> .....	243
МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА .....	245
<i>Шахова С.В., Половникова М.Г.</i> .....	245
РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА: ПРАКТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ВОССТАНОВЛЕНИЮ.....	247
<i>Шведов В.С., Половникова М.Г.</i> .....	247
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ.....	249
<i>Шмонова А.И., Половникова М.Г.</i> .....	249
<b>КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ .....</b>	<b>251</b>
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ».....	251
<i>Бабаханян А.Г., Величко А.И.</i> .....	251
БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ КАК ПРОБЛЕМА И УГРОЗА БЕЗОПАСНОСТИ.....	253
<i>Васильева К.С., Белоусов О.Н., Макрушина И.В.</i> .....	253
МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ УГРОЗ НА УРОКАХ ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.....	255
<i>Васильева К.С., Белоусов О.Н., Макрушина И.В.</i> .....	255
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ .....	257
<i>Васильева К.С., Белоусов О.Н., Макрушина И.В.</i> .....	257
ИГРОВЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ В ПРОЦЕССЕ УРОКА ПО ПРЕДМЕТУ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ» ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ РАЗВИТИЯ .....	259
<i>Васильева К.С., Величко А.И.</i> .....	259
РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ .....	261
<i>Емельянова Д.А., Величко А.И.</i> .....	261
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ.....	264
<i>Коросан Е.Р., Макрушина И.В.</i> .....	264
ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ КИБЕРУГРОЗАМ ...	266
<i>Кручко Д.В., Величко А.И.</i> .....	266
АНАЛИЗ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ БОЙЦОВСКОГО КЛУБА «КУЗНЯ» .....	268
<i>Кысса В.Г., Макрушина И.В.</i> .....	268

СПЕЦИФИКА УПРАВЛЕНИЯ БОЙЦОВСКИМ КЛУБОМ «КУЗНЯ» .....	270
<i>Кысса В.Г., Макрушина И.В.</i> .....	270
СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРЕПОДАВАНИИ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ.....	272
<i>Ломоносов Д.В., Величко А.И.</i> .....	272
ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ МОЛОДЕЖИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....	274
<i>Мацко И.В., Величко А.И.</i> .....	274
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У РАБОТНИКОВ АВАРИЙНО- СПАСАТЕЛЬНЫХ СЛУЖБ .....	276
<i>Плотников О.И., Величко А.И.</i> .....	276
ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ УЧАЩИХСЯ НА ВСЕХ ЭТАПАХ ШКОЛЬНОГО ПЕРИОДА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....	278
<i>Приходченко П.П., Величко А.И.</i> .....	278
РОЛЬ БИХЕВИОРИЗМА В ОБУЧЕНИИ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ .....	280
<i>Тищенко Е.В., Величко А.И.</i> .....	280
МЕТОД АНАЛИЗА ПРОВЕДЕНИЯ АВАРИЙНО-СПАСАТЕЛЬНЫХ РАБОТ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ОБЗР .....	282
<i>Тришкин А.А., Величко А.И.</i> .....	282

## КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ

УДК: 615.825.4

### ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ЖЕНЩИН С ШИЗОФРЕНИЕЙ ЧЕРЕЗ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНУЮ ТЕРАПИЮ

Александриди И.С.

Научный руководитель доцент Пономарева Т.В.

*Аннотация.* В публикации рассматриваются изменения формирования личности при помощи сокращенного многофакторного опросника личности под влиянием танцевально-двигательной терапии у женщин с шизофренией.

*Ключевые слова:* шизофрения, танцевально-двигательная терапия, исследование личности при шизофрении, психическая адаптация, рекреация.

Шизофрения оказывает значительное влияние на жизнь в обществе, выходя за рамки отдельных людей, страдающих этим заболеванием. Социальная изоляция и дискриминация являются последствием стигматизации в отношении людей с психической патологией [1, 2]. Проявляющиеся симптомы болезни могут быть существенным препятствием, влияя на различные аспекты повседневной деятельности и общественной адаптации человека [3].

Педагогический эксперимент проводился на базе ГБУЗ МЗ КК «Специализированная психиатрическая больница №7». Методом случайной выборки было отобрано 20 женщин в возрасте от 18 до 49 лет, имеющих диагноз «шизофрения». Для диагностики уровня нервно-эмоциональной устойчивости, степени интеграции личных свойств и уровня психической адаптации личности к социальному окружению использовался сокращенный многофакторный опросник для исследования личности (СМОЛ). В качестве реабилитационных мероприятий выступали фармакологическая коррекция в сочетании с танцевально-двигательной терапией.

Оценка результатов использования опросника СМОЛ у женщин с шизофренией до и после проведения педагогического эксперимента отражена в таблице.

Динамика показателей по шкале L неизменна в начале и конце эксперимента, пики не зафиксированы, что говорит о честности испытуемых во время прохождения тестирования.

Динамика показателей по шкале F отражает снижение склонности к аффективным реакциям, уровня эмоциональной напряженности и неустойчивости среди 30% женщин, участвующих в эксперименте к концу педагогического эксперимента.

Динамика показателей по шкале K показывает снижение количества максимальных значений у 10% испытуемых, что говорит о положительном развитии социальной адаптации у испытуемых к завершению эксперимента и расширение сферы интересов.

Динамика показателей по шкале 1 выявила уменьшение количества максимальных значений среди 20% испытуемых. Данный показатель свидетельствует о снижении раздражительности и тревожности относительно своего физического здоровья, отмечается проявление инициативности и витализация личностной динамики.

Динамика показателей по шкале 2 отражает снижение предельных значений у 20% пациенток, что подтверждает снижение процента депрессивных состояний в ходе эксперимента и отражает рост активности, физической силы и энергии, усиление ощущения собственной важности.

Динамика показателей по шкале 3 представляет положительный результат уменьшения максимальных значений по сравнению с первоначальными показателями на 10% у тестируемых пациенток. Это является подтверждением того, что к концу эксперимента женщины стали лучше справляться с чувством тревоги и беспокойства, делая их менее явными или заметными.

Таблица – Динамика изменений показателей по СМОЛ у женщин в ходе педагогического эксперимента (%)

Этап эксперимента	начало	окончание
Шкала L – ориентирована на выявление ложных ответов во время тестирования	0	0
Шкала F – используется для выявления случаев, когда ответы на вопросы даются случайным, необычным или неясным образом	40	10
Шкала K – нацелена на распознавание защитной реакции тестируемого	10	0
Шкала 1 – выявляет свойства личности испытуемого с астено-невротическим типом	50	30
Шкала 2 – свидетельствует о склонности к социопатическим вариантам развития личности и отображает наличие признаков клинической депрессии	40	20
Шкала 3 – отражает склонность личности к сильным эмоциональным проявлениям (психосоматическим реакциям) и истеричному поведению в стрессовых ситуациях	20	10
Шкала 4 – характеризует тенденцию испытуемого к психопатии	60	20
Шкала 6 – раскрывает склонность тестируемого к аффективным реакциям, оценивает уровень подозрительности, способность или неспособность доверять другим	30	10
Шкала 7 – предназначена для выявления тревожно-мнительного типа личности, склонного к сомнениям	70	30
Шкала 8 – определяет степень эмоциональной отчужденности, затруднение во взаимодействии с окружающими, устанавливает наличие необычных когнитивных, эмоциональных и социальных тенденций, которые могут свидетельствовать о шизофрении	50	20
Шкала 9 – оценивает активность и возбудимость, демонстрирует близость кандидата к гипертимному типу личности	40	30

Динамика показателей по шкале 4 свидетельствует о значительном снижении экстремальных значений у 40% в ходе эксперимента. Это указывает на уменьшение степени социальной дезадаптации, связанной с психопатопоподобным поведением и тенденцией к нестандартным действиям. Наблюдается уменьшение проявления пренебрежения к общественным нормам, моральным и этическим ценностям.

Динамика показателей по шкале 6 указывает на уменьшение чувства подозрительности, обидчивости, склонности приписывать другим недоброжелательные мотивы, враждебности и на смягчение выраженности эмоциональных реакций. Это подтверждается уменьшением пиковых показателей у 20% тестируемых к концу эксперимента по сравнению с исходными данными.

Динамика показателей по шкале 7 проявляется среди 40% пациентов в конце проводимого эксперимента в виде изменений поведения, таких как: снижение напряженности и чувства страха, уменьшение ограничений в действиях, минимизация внимания к негативным сигналам, уверенность в принятии решений.

Динамика показателей по шкале 8 снизилась среди 30% женщин, участвующих в педагогическом эксперименте. Данный факт свидетельствует о том, что уменьшилось проявление шизоидных черт характера (эмоциональной холодности и отчужденности).

Динамика показателей по шкале 9 отражает снижение максимальных значений в конце педагогического эксперимента по сравнению с начальными среди 10% испытуемых. Уменьшение пиковых значений данной шкалы свидетельствует о снижении частоты проявления негативных черт: эгоцентризма, чрезмерной настойчивости, эмоциональной

незрелости, низких эстетических интересов, трудностей в контактах, склонности к ревности и легко вспыхивающих агрессивных тенденций среди этой группы испытуемых.

Следовательно, можно утверждать, что применение танцевально-двигательной терапии результативно в реабилитации женщин с шизофренией, так как изменения в показателях среди испытуемых носят положительный характер.

**Список литературы:**

1. Гурович, И.Я., Шмуклер, А.Б. Шизофрения в систематике психических расстройств // Социальная и клиническая психиатрия. – 2014. – № 2. – С. 46-49.
2. Кухтик, С.Ю. Социальная адаптация людей с шизофренией // Вестник совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. – 2018. – № 1 (20). – С. 10-12.
3. Оруджев, Н.Я., Тараканова Е.А. Биопсихосоциальная концепция, качество жизни и реабилитация больных шизофренией // Казанский медицинский журнал. – 2010. – № 2. – С. 264-267.

## ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ОРГАНИЗМ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аль-Аббас Рихам

Научный руководитель доцент Малука М.В.

***Аннотация.** Рассматриваются вопросы правильного построения тренировочного процесса и влияния его на результаты юных пловцов.*

***Ключевые слова:** плавание, дети, тренировка.*

Дети в возрасте от восьми до двенадцати лет, относящиеся к активной возрастной группе, должны быть тщательно оценены на предмет их физической подготовки для обеспечения их безопасности и улучшения физической формы.

Стандарты вида спорта включают в себя ряд аспектов, таких как выносливость, частота сердечных сокращений (ЧСС), реакция на физическую нагрузку, гибкость, мышечная сила и др. Правильно понимая и применяя эти стандарты, тренеры и родители могут поддержать детей в развитии их спортивных навыков и достижении целей в плавании.

Плавание – это вид спорта, который с юных лет опирается на прочную основу и представляет собой комбинацию технических навыков, физической композиции и психологического равновесия. Однако в этой области возникает большая проблема, связанная с недостаточным объемом знаний, как со стороны неопытных тренеров, так и неосведомленных родителей и/или форсированием подготовки, что приводит к истощению способностей молодых пловцов, вредит их спортивному будущему, а также влияет на других пловцов, которые следуют здравым научным и академическим методам [2, 3]. Некоторые тренеры, особенно в начале своей карьеры, стараются получить быстрые результаты от своих подопечных, чтобы доказать свой успех, и полагаются на методы, которые не являются научными и не подходят для данных возрастных групп. Например, практикуется чрезмерное увеличение учебных единиц, использование таких инструментов, как ручные весла, интенсивно и нецелесообразно вводятся упражнения в тренажерном зале или с отягощениями, хотя детский организм к этому не готов.

Со стороны родителей нередко на детей оказывается психологическое давление для достижения высоких результатов в юном возрасте (8-9 лет) в ущерб надлежащей базе. Они обмануты результатами в реальном времени и не знают о негативных последствиях в долгосрочной перспективе. Негативное влияние такого рода тренировок на юных пловцов может в дальнейшем приводить к:

1. Физическому и психологическому истощению. Интенсивность тренировок и повышенные нагрузки в молодом возрасте приводят к хроническим травмам. Наблюдаются психологическое напряжение, потеря страсти к спорту [2, 3]. Ребенок, который исчерпавший свои возможности в раннем возрасте, часто не может продолжать обучение после 11-12 лет.

2. Снижению производительности. У пловца, который достигает выдающихся результатов в молодом возрасте благодаря интенсивным тренировкам, позже наблюдается снижение результатов, потому что его организм не был должным образом сформирован. Он больше полагается на физическую силу, чем на технику, что делает его прогресс ограниченным во времени.

3. Разочарованию и уходу из спорта. Пловцы, которые не используют форсированные методы тренировок, могут быть разочарованы тем, что поначалу им не удается достичь высоких показателей, из-за этого чувства они могут перестать плавать, даже если они на правильном пути.

Тренировочный процесс должен основываться на научных, академических методах обучения, основанных на технической базе и надежной технике, а не на цифрах. Тренировки должны учитывать физиологические особенности каждой возрастной группы, физическую и психологическую нагрузку. Тренер взаимодействует не только со своим воспитанником, но и с

его родителями и должен объяснить им важность создания прочного фундамента для будущего, а не для быстрых результатов [1].

Прогресс в плавании измеряется не только ранними высокими спортивными результатами, но и преемственностью и развитием в долгосрочной перспективе, и соответственно, изучение физической подготовленности каждого ребенка, очень поможет избежать этих ошибок и разработать для них соответствующие программы тренировок, которые помогут юным спортсменам улучшить спортивные результаты, укрепить здоровье и выявить риски для него, повысить свою осведомленность о важности физической формы, исследовать возрастные и гендерные различия, внести свой вклад в спортивные исследования.

Погоня за быстрыми результатами может показаться привлекательной на первый взгляд, но и физически и психологически истощает молодого пловца, препятствует его дальнейшему развитию. Спорт – это не краткосрочная гонка, а путешествие, которое требует научного планирования и баланса между производительностью и фундаментом. Тренеры и родители должны работать вместе, чтобы правильно и устойчиво воспитывать будущих чемпионов, чтобы мы не теряли перспективные таланты из-за непродуманных методов.

#### **Список литературы:**

1. Cote J, Hay J. Children's involvement in sport: a developmental perspective // *Psychological foundations of sport*. 2nd ed. Boston: Merrill. – 2002. – P.484–502.
2. Fraser-Thomas J, Côté J, Deakin J. Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective // *Appl Sport Psychol*. – 2008. – № 20. – P. 318–333.
3. Gearity B., Murray M. Athletes' experiences of the psychological effects of poor coaching // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2011. – V.12, Issue 3. – P.213-221. ISSN 1469-0292, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.11.004>.

УДК: 612.176.4

## АНАЛИЗ ЭХОКАРДИОГРАФИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Анахасян Д.Р.

Научный руководитель доцент Тришин Е.С.

***Аннотация.** Работа посвящена оценке влияния тренировочных нагрузок на сердечно-сосудистую систему спортсменов. Проведен анализ литературных данных эхокардиографических исследований спортсменов разных специализаций, квалификации, возраста, и пола.*

***Ключевые слова:** эхокардиография, спортсмены, адаптация, сердце, гипертрофия, дилатация.*

Ключевой системой организма, определяющей его физическую работоспособность, является система кровообращения [1]. Систематические и интенсивные тренировки у квалифицированных спортсменов манифестируют структурно-функциональные изменения в сердечно-сосудистой системе [2]. Современным, безопасным и информативным методом исследования сердца спортсменов является трансторакальная эхокардиография (ЭхоКГ). Однако, анализ литературных данных показал недостаточность и противоречивость эхокардиографических исследований спортсменов.

Рассмотрим факторы, влияющие на функциональные и морфологические изменения в сердце спортсмена. Показано, что ремоделирование сердца зависит от спортивной направленности [4, 5, 6, 7]. В видах спорта, развивающих выносливость (стайерский бег, плавание, лыжные гонки), нагрузки приводят к эксцентрической гипертрофии желудочков [4, 5]. Однако, в других исследованиях установлены высокие показатели (в среднем – в 94% случаев) размера левого желудочка сердца в группе спортсменов с ациклической направленностью независимо от пола [3]. В видах спорта, где преобладают статические нагрузки (тяжелая атлетика), происходит утолщение стенки левого желудочка при отсутствии его дилатации с развитием концентрической гипертрофии [6, 7]. Необходимо заметить, что гипертрофия сердечной мышцы у высококвалифицированных спортсменов встречается крайне редко (2% случаев) и преимущественно у мужчин [6]. На основании исследований 2647 спортсменов мужского пола (возраст: 16-45 лет), было показано, что размеры сердца у спортсменов незначительно отличаются от популяционных показателей, однако в 14-45% случаев выходят за референсные значения [1]. Использование в тренировочном процессе нагрузок с неравномерной работой в большей степени вызывает дилатацию полостей сердца [7].

Некоторые исследователи указывают на достоверную зависимость геометрии левого желудочка от уровня квалификации и стажа занятий определенным видом спортивной деятельности [2, 4, 7]. До настоящего времени дискуссионный характер носит вопрос, когда происходит гипертрофия миокарда. Одни авторы указывают, что данный адаптационный механизм в основном формируется в первые годы занятий спортивной практикой [2], а другие, что это более длительный процесс [7].

Актуальны исследования в области патологического ремоделирования сердца атлетов. Исходя их литературных данных (отечественных и зарубежных), предикторами неадаптивного ремоделирования являются: возраст спортсмена, патологии, занятия видами спорта на выносливость, а также интенсивность физических нагрузок, не отвечающие функциональному состоянию организма [3, 5]. Фактором, уменьшающим развитие неадаптивного ремоделирования являются занятия игровыми видами спорта [7].

Таким образом, функции сердца и особенности его ремоделирования определяются, прежде всего, уровнем физической и функциональной подготовленности спортсменов, состоянием их здоровья, а также интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо заметить, что до сих пор применение метода трансторакальной ЭхоКГ

затрудняется отсутствием четких нормативных показателей для спортсменов, что не позволяет выбрать универсальную стратегию скрининга [1].

**Список литературы:**

1. Возможности эхокардиографического скрининга у спортсменов. Часть 1. Нормативные показатели / А.С. Шарыкин [и др.] // Спортивная медицина: наука и практика. – 2022. – № 12. – С. 72-83.
2. Талибов, А.Х., Фадейкин, М.А., Дмитриева, Е.С. Критерии оценки эхокардиографических показателей у спортсменов // Ученые записки университета имени Лесгафта. – 2015. – № 3. – С. 142-146.
3. Ярышева, В.Б., Шибкова, Д.З., Сабирьянова, Е.С. Особенности эхокардиографических параметров сердца у юных спортсменов в зависимости от пола и спортивной специализации // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18. – С. 55–63.
4. Fagard, R.H. Athlete's heart // Heart. – 2003. – № 89 (12). – P.1455–1461.
5. King, G., Wood, M.J. The heart of the endurance athlete assessed by echocardiography and its modalities: «embracing the delicate balance» // Current Cardiology Reports – 2013. – № 15 (8). – P. 383.
6. Kovacs, R., Baggish, A.L. Cardiovascular adaptation in athletes // Trends Cardiovasc. Med. – 2016. – № 26 (1). – P. 46–52.
7. Sports-specific features of athlete's heart and their relation to echocardiographic parameters / J. Barbier [et al.] // Herz. – 2006. – № 31 (6). – P. 531–543.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ФЕНОМЕНА СИММЕТРИИ – АСИММЕТРИИ В СИТУАЦИОННЫХ И СТАНДАРТНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Вернер Т.А.

Научный руководитель профессор Бердичевская Е.М.

*Аннотация.* Представлены результаты анализа литературы, посвященной особенностям проявления феномена симметрии – асимметрии в ситуационных и стандартных видах спорта. Оценка управления движением с учетом симметрии – асимметрии между моторными функциями верхних и нижних конечностей во время функциональных тренировочных задач начинает становиться все более популярной, однако результаты разрозненны и требуют обобщения.

*Ключевые слова:* феномен симметрия – асимметрия, функциональная асимметрия, индивидуальный профиль асимметрии, эстетическая гимнастика, баскетбол.

Научные исследования кафедры физиологии КГУФКСТ на протяжении 30 лет посвящены проблемам феномена симметрии-асимметрии. Исследования были начаты еще в 1993 году и продолжаются по сей день. В настоящее время проблема функциональной симметрии-асимметрии в спорте служит предметом пристального внимания специалистов в области различных наук, таких как физиология, морфология, биомеханика и др. Число публикаций в России и за рубежом увеличивается с каждым годом.

Известный российский ученый, доктор педагогических и биологических наук К.Д. Чермит [7] систематизировал основные проявления асимметрии человека, которые имеют существенное значение в спортивной деятельности, выделив три вида асимметрий: антропологическую, анатомическую, функциональную. Он утверждал, что: «антропологическая связана с особенностями строения тела человека; анатомическая связана с различиями в строении и функционировании органов и систем организма; функциональная проявляется в особенности работы головного мозга и нервной системы целом» [7].

Д.В. Березин [1] изучал феномен симметрии-асимметрии и в последние годы доказал, что: «Функциональные асимметрии не являются стабильным, постоянным явлением. Следовательно, было введено понятие «динамическая функциональная асимметрия», под которым имеются ввиду неустойчивые различия в деятельности симметричных образований головного мозга, проявляющиеся в их неодинаковой активности».

В последнее время разнообразные исследования, связанные с симметрией и асимметрией в спорте, все больше привлекают интерес многих авторов. Так, например, в работе С.М. Граматикополо [2] говорится о том, что: «Асимметрия рук пловца напрямую оказывает влияние на длину, мощность и качество гребка. Качество гребка предплечьем во время вдоха проявляет большое влияние, чем во время выдоха. Это доказывает о необходимости выявления кинематических асимметрий рук и освоения гребка кролем во время начальной подготовки». Соответственно, отмечено значимая связь между учетом специфики функциональной асимметрии спортсмена в тренировочном процессе и его спортивными достижениями.

Неоспоримо доказано, что моторная асимметрия в избранном виде спорта зависит от симметричности или асимметричности технических действий, но пока непонятно, что первично – особенности техники или врожденный тип асимметрии. Кроме того, несомненно, имеет значение, к какому виду спорта – стандартному или ситуационному – относится тот или иной рассматриваемый нами избранный вид спортивной деятельности.

Однако эти данные представлены в различных публикациях, требуют сравнения и обобщения с учетом публикаций последних лет. Поэтому целью представленного теоретического исследования, выполненного в рамках магистерской диссертации, является сравнительный анализ современной литературы, посвященной специфике проявления функциональной симметрии-асимметрии в различных ситуационных и стандартных видах спорта.

В 2023 году два автора – К.А. Злобин и А.А. Клименко [3], проанализировав большое количество литературы, пришли к выводу: «... что даже в одном и том же виде спорта, в зависимости от вида выполняемого двигательного движения и показателей, по которым развиваются результаты, функциональная асимметрия может оказывать положительное или отрицательное влияние». Авторы пришли к выводу, что в 7 видах спорта необходимо в процессе тренировок стремиться к сглаживанию асимметрии (хай – дайвинг, художественная гимнастика, бейсбол, бег с препятствиями, футбол и др.), а в 9 видах спорта – усилить асимметрию (гребля на каноэ, лыжный спорт, плавание, хоккей, баскетбол, бокс, теннис, фехтование и др.). Среди названных видов спорта находятся как стандартные, так и ситуационные виды спорта. На наш взгляд, все не так однозначно и требует дальнейшего анализа.

Так, одним из зрелищных стандартных видов спорта считается эстетическая гимнастика, которая включает в себя гармоничные, ритмические и динамические элементы. По данному виду спорта есть немало исследований, где изучали функциональный профиль асимметрии. В работе Т.В. Крайновой и Е.М. Бердичевской [4] рассказывается о том, что: «В группе гимнасток наиболее распространены «абсолютные правши» (29%), а также вариант «ппап» (14%). У единичных гимнасток обнаружены варианты «пппЛ», «палЛ», «папЛ», «паап». Однако в последние годы в этом виде спорта все больше требуется двусторонность технических действий. Это вынуждает тренеров уже на начальном этапе развивать моторику на неведущей левой стороне [5].

В баскетболе – распространенном ситуационном виде спорта – немаловажным признан учет функциональных асимметрий, что доказывает ряд работ. Так, в исследовании А.С. Тришина [6] говорится о том, что: «Для квалифицированных баскетболистов характерно сужение рейтинга вариантов ИПА (до 8) по сравнению с нетренированными юношами. Наиболее распространенным является «преимущественно правый» ИПА, представленный вариантами – «пппЛ» и «ппЛп», который характерен для 48% игроков с сенсорным «левшеством». На втором месте находятся правши с профилем «пппп» – 25%. Число левшей с сочетанием ведущей левой руки, ноги, глаза и уха составляет 12%. В целом число игроков с 1-4 признаками «левшества» достигает 75%».

В докладе будут представлены многочисленные примеры учета специфики проявлений симметрии или асимметрии в стандартных и ситуационных видах спорта.

Таким образом, проведенный нами анализ отечественной и зарубежной литературы свидетельствует о важности влияния феномена симметрии-асимметрии на спортивный результат, но применительно к конкретным избранным видам спорта. Функциональные асимметрии могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на спортивные результаты. В тех видах спорта, где асимметрия является ограничивающим фактором, применяются методы тренировки, направленные на исправление асимметрии [5]. В других видах спорта основное внимание уделяется развитию сильных сторон спортсмена, в результате чего асимметрия увеличивается [3].

#### **Список литературы:**

1. Березин, Д.В. Симметрия и асимметрия // Наука, образование и культура. – 2018. – № 4. – С. 93-96.
2. Граматикополо, С.Н. Влияние функциональной асимметрии на качество гребков у юных пловцов 8–10 лет // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 2. – С. 28–30.
3. Злобин, К.А., Клименко, А.А. Влияние функциональной асимметрии на результаты в различных видах спорта // Modern Science. – 2023. – № 6-2. – С. 6-9.
4. Крайнова, Т.В., Бердичевская, Е.М. Функциональный профиль асимметрии юных спортсменок, специализирующихся в эстетической гимнастике // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2013. – №2. – С. 71 – 75.
5. Современные тенденции методики подготовки спортсменок в эстетической гимнастике: учебно-методическое пособие / Т.В. Крайнова, Е.М. Бердичевская. – Краснодар: Экоинвест, 2015. – 70 с.
6. Тришин, А.С. Физиологическая характеристика позной устойчивости у квалифицированных баскетболистов с учетом функциональной асимметрии: автореф. дис...канд. биол. наук. – Майкоп, 2019. – 21 с.
7. Чермит, К. Д. Симметрия-асимметрия в спорте. – М.: ФиС, 1992. – 238 с.

*Аннотация.* Представлен анализ литературы, посвященный особенностям профиля асимметрии спортсменов в различных видах гребли. В последнее время данный вопрос актуален, так как в литературе встречается информация, в основном, только о каноистах. В то же время с каждым годом учет индивидуального профиля асимметрии все чаще относят к одному из важных факторов индивидуализации тренировочного процесса.

*Ключевые слова:* индивидуальный профиль асимметрии, гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля.

В последние годы появилось много новых публикаций, которые посвящены новым методикам тренировки с учетом индивидуального профиля асимметрии (ИПА), симметрии-асимметрии технических действий, особенностей высшей нервной деятельности во многих видах спорта: плавание, пулевая стрельба, большой теннис, художественная гимнастика, фигурное катание и другие [1]. Тем не менее публикаций по различным видам гребного спорта немного, что является актуальной проблемой и позволяет проводить исследования на гребцах.

В тренировочном процессе на занятиях по академической гребле, гребле на байдарках и каноэ нужно учитывать функциональную симметрию-асимметрию спортсмена. Это важно, так как результаты исследований свидетельствуют, что ИПА квалифицированных спортсменов зависит не только от особенностей вида спорта, но и от «узкой» специализации [2]. Так, например, у большинства гребцов на байдарках заметна большая разница усилий, которые развиваются с правого и левого бортов лодки. В исследовании Д.А. Брюханова и Ю.П. Корнилова говорится о том, что в процессе гребли, развиваемые байдарочниками усилия рук и ног с правой стороны несколько выше, чем с левой. Однако следует отметить, что не у всех спортсменов ведущей стороной является правая. Анализ силовых качеств у гребцов на байдарках выявил правостороннее преобладание усилий на подножку и лопасть весла. У спортсменов на байдарках индивидуальные индексы асимметрии варьируют от 2,2% до 9,1% [3].

Гребцам на каноэ также присущи особенности ИПА. Так, в исследовании Шакуры А.А. и др. [5] описаны инновационные модели образовательно-тренировочного процесса каноистов на этапе начальной спортивной специализации с учетом ИПА. При этом в основу педагогического эксперимента заложена следующая гипотеза: учитывается ли ИПА как критерий посадки в лодку-каноэ? В результате выявлена следующая закономерность: критерии выбора стороны посадки в лодку обязательно связаны с ИПА гребца. В фазе захвата спортсмен показывает наибольшее усилие, когда каноист держит весло исключительно пальцами кисти при угле наклона в 60-80-90 градусов, а наименьшее усилие – при углах 35-45 градусов. Однако в фазе отталкивания и выхода весла из воды 90-110 градусов [5].

Большой интерес представляет также литература, посвященная анализу ИПА у каноистов с право- или левосторонней стойкой. Фактором, определяющим характер и степень сенсорных и моторных асимметрий у каноистов, является предпочтение правой или левой стойки. Для спортсменов-каноистов, предпочитающих правую стойку, характерно одностороннее сочетание ведущей руки и ноги, а для гребцов, предпочитающих левую стойку, характерно либо противоположное доминирование рук и ног, либо сочетание правой ведущей руки и амбидекстрии ног [4].

Академическая гребля тоже является одним из распространенных видов гребного спорта, но исследований, посвященных учету ИПА в тренировочном процессе как критерию развития силовых качеств или как критерию отбора посадки в лодку, в научно-методической литературе не обнаружено.

Исходя из вышесказанного, проведенный нами анализ отечественной и зарубежной литературы свидетельствует о крайне малой изученности функциональной симметрии – асимметрии применительно к гребле. Последнее подтверждает актуальность и своевременность планирования дальнейшего исследования данной проблемы не только для стандартных (как гребля), но и ситуационных видов спорта.

#### **Список литературы:**

1. Бердичевская, Е.М. Функциональные асимметрии в спорте: Курс лекций / Е.М. Бердичевская, Е.С. Тришин. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 119 с.
2. Бердичевская, Е.М. Медико-биологические основы спортивного отбора и ориентации. Учебно-методическое пособие. – Краснодар: Экоинвест, 1995. – 103 с.
3. Брюханов, Д.А. Совершенствование двигательных действий гребцов с учетом асимметрии специальных силовых качеств / Д.А. Брюханов, Ю.П. Корнилов // *Sochi journal of ecomomy*. – 2014. – № 1 (29). – С. 222–225.
4. Иссурин, В.Б. Наиболее существенные компоненты техники гребли на байдарках и каноэ // *Гребной спорт: Ежегодник*. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 32– 35.
5. Шакура, А.А. Индивидуальный профиль асимметрии как критерий посадки в каноэ-лодку и концентрированного развития силы и силовой выносливости кистевой моторики на суше и на воде на этапе начальной спортивной специализации / А.А. Шакура, Е.А. Масловский, А.Н. Яковлев // *Мир спорта*. – 2015. – № 4 (61). – С. 44-48.

## ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Герасимов Н.О.

Научный руководитель доцент Малука М.В.

***Аннотация.** В данной работе рассматриваются традиционные и современные методы оценки специальной физической подготовленности фехтовальщиков на разных видах оружия.*

***Ключевые слова:** фехтование, ОФП (общая физическая подготовка), СФП (специальная физическая подготовка), FET (fencing-specific endurance test), аэробная производительность, анаэробная производительность.*

Спортивное фехтование – это олимпийский вид спорта, единоборство, состоящее из системы приемов по владению ручным холодным оружием в рукопашном бою. Ситуативность фехтовального поединка и его острая эмоциональная напряженность требуют от спортсмена высокой степени готовности как в технико-тактическом плане, так и в физическом. Большая часть тренеров акцентирует внимание на технико-тактическом аспекте развития спортсмена, не уделяя достаточного времени в тренировочном процессе общей и специальной физической подготовке, не принимая во внимание, что ОФП и СФП являются базой, которая помогает формироваться нужным двигательным навыкам [2, 3, 4]. В федеральном стандарте спортивной подготовки по фехтованию в основном представлены тесты, позволяющие оценить физические качества спортсмена [5]. За последние несколько лет общий темп фехтовальных поединков на всех видах оружия стал значительно выше, а технико-тактический репертуар спортсменов упростился из-за чего нагрузка на анаэробную алактатную, анаэробную лактатную и аэробную систему обеспечения возросла [6]. Поэтому появилась необходимость в качественной оценке этих систем согласно требованиям данного вида спорта.

Одним из специфических тестов, имитирующих специальную фехтовальную нагрузку является тест FET (fencing-specific endurance test), который позволяет оценить аэробную и анаэробную производительность спортсмена. Исследуемому необходимо перемещаться в фехтовальной стойке с оружием в руках в рамках отрезка фехтовальной дорожки длиной 7 метров и шириной 2 метра. Спортсмен двигается в боевой стойке с оружием в руках шагами вперед и назад, изменяя направление движения на отметке в 0 метров и отметке 7 метров с помощью визуальных и акустических сигналов, подаваемых компьютером, и разметки на полу. Спортсмены ориентируются по заранее установленной скорости и изменению направления. Скорость остаётся постоянной в течение 3 минут для обеспечения стабильных условий. Спортсмен начинает движение со скоростью 3 км/ч, с постоянным ее сохранением и увеличением через каждые 3 минуты на 1 км/ч до достижения истощения и перерывами в 30 секунд, во время которых происходит измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и забор капиллярной крови для определения уровня лактата. Скорость перемещения регулируется с помощью звуковых сигналов с периодическим контролем пульса [7]. Анализируя концентрацию молочной кислоты в крови и реакцию пульса, исследователи могут получить информацию о физиологических реакциях спортсменов на различные условия нагрузки, уровне их утомления и о том, насколько эффективно они могут выполнять задачи в соответствии со специфическими требованиями фехтовального поединка. Эта информация может быть полезна для оптимизации тренировок, оценки производительности и стратегий предотвращения травм.

Для оценки анаэробной производительности можно применять 5 и 15 секундный Вингейт-тест на определение пиковой мощности в анаэробном режиме мышц верхних и нижних конечностей на велоэргометрах и ручных эргометрах серии «Monark Ergonomic» [1]. Такая комплексная оценка функциональных показателей не специфична, но информативна для определения анаэробной производительности и может применяться в течение всего тренировочного года для выявления отстающих звеньев функциональной подготовки.

Для оценки статокINETической устойчивости можно использовать пробу Ромберга с добавлением специфичной мышечной нагрузки («выпад + закрыться + два шага назад» – 30 раз) на стабилографическом аппаратно-программном комплексе «Стабилан 01-2» (ЗАО «ОКБ» «Ритм», Россия) посредством анализа колебания центра давления со стандартным положением ступней: пятки вместе, носки врозь (угол 30°) [1].

Определение психофизиологических показателей можно проводить на аппаратно-программных комплексах «НС-Психотест», «Спортивный психофизиолог» с фиксацией различных показателей, таких как среднее значение времени реакции (тест на помехоустойчивость), простая зрительно-моторная реакция, уровень функциональных возможностей, устойчивость реакции, объем, распределение и переключаемость внимания; параметры теппинг-теста, уровень лабильности ЦНС и др. Силовые характеристики оцениваются по показателям изометрической силы рук при помощи динамометра: максимальной мышечной силе правой и левой руки (даН), продолжительности удержания левой и правой рукой (с), коэффициента выносливости правой и левой руки (%) [1].

Поскольку малое количество функциональных тестирований не способно отразить всю специфику фехтовального поединка, появляется острая необходимость в создании или перестройке уже имеющихся тестов и методик для оценки специальной физической подготовленности спортсменов, находящихся как на начальных, так и на высших этапах спортивного мастерства.

#### **Список литературы:**

1. Абдрахманова, А. Ш., Мавлиев, Ф. А., Назаренко, А. С. Оценка физической подготовленности фехтовальщиков на основе комплексного функционального тестирования // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – № 2. – С. 10-15.
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
3. Тышлер, Д. А., Рыжкова, Л. Г. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка. – М.: Академический проект, 2007. – 153 с.
4. Улан, А. Н. Особенности ведения поединков в фехтовании на современном этапе развития вида спорта // Научный журнал НПУ имени М. П. Драгоманова. – 2016. – № 4 (74). – С. 119-121.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» URL: [https://fencing40.ru/uploads/userfiles/2018/fed\\_sostav2018.pdf](https://fencing40.ru/uploads/userfiles/2018/fed_sostav2018.pdf) (дата обращения 15.12.2024г.).
6. Хаснутдинов, Н. Ш., Абдрахманова, А. Ш., Мавлиев, Ф. А., Назаренко А. С., Асманов Р. Ф. Влияние специфической нагрузки на уровень лактата у фехтовальщиков и факторы, его обуславливающие // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 150-155.
7. Weichenberger, M., Liu, Y., Steinacker, J. M. A test for determining endurance capacity in fencers // International Journal of Sports Medicine. – 2012. – Vol. 33. – P. 48-52.

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ШЕЙКИ БЕДРА  
НА СТАЦИОНАРНОМ ЭТАПЕ**

**Дубровная В.А.**

**Научный руководитель доцент Понамарева Т.В.**

***Аннотация.** В работе представлены периоды реабилитационной программы при переломе шейки бедра на стационарном этапе. Приведены методические рекомендации по реабилитации больных с переломом шейки бедра средствами и методами адаптивной физической культуры.*

***Ключевые слова:** перелом, шейка бедра, эндопротезирование, физическая реабилитация, лечение.*

Перелом шейки бедра – патологическое состояние, которое возникает в ходе нарушения анатомической целостности бедренной кости в области шейки бедра. Является одной из частых травм у женщин в постменопаузе, в большинстве случаев обусловлен остеопорозом, крайне плохо поддается консервативному лечению. Лечение перелома шейки бедра зачастую сложнее, чем терапия других травм суставов. Период реабилитации пациентов с переломами шейки бедра характеризуется продолжительными сроками и временной нетрудоспособности [3].

Лечение больных с переломами заключается в ранней стабильной и малотравматичной фиксации костных отломков. На прогноз исхода травмы решительным образом влияют сроки возвращения больного к активным движениям. Для успешного проведения операции необходима предоперационная подготовка, в ходе которой учитывается возраст пациента, характер перелома, степень остеопороза. При эндопротезировании сустава ранний этап восстановления практически ограничивается несколькими днями после операции, по истечении которых больному разрешается садиться в постели, затем вставать, опираясь на костыли, что само по себе предотвращает осложнения и облегчает уход. При операции остеосинтеза упражнения лечебной физкультуры возможны со второго дня, с четвертого – пятого дня хирург разрешает осторожные активные движения в пораженной конечности, а затем и ходьбу без опоры на ногу. Проанализировав методы лечения перелома шейки бедра, можно сделать выводы, что эндопротезирование тазобедренного сустава протезами современных конструкций обеспечивает более благоприятный исход лечения и качество жизни пациента на достаточно высоком уровне, чем метод остеосинтеза [5].

После перелома шейки бедра важен период реабилитации. Данный период должен проходить как в условиях стационара, так и в специальных медицинских центрах. Сущность реабилитации заключается в том, «чтобы не только вернуть больного к его прежнему состоянию, но и развивать его физические и психологические функции до оптимального уровня» [1].

Ранняя реабилитация начинается в первый день после иммобилизации конечности. Программа реабилитации должна быть направлена на создание благоприятных условий для заживления повреждений и купирования боли. В первые несколько недель пациенту назначают: 1) дыхательные упражнения (для обеспечения лёгочной вентиляции пациент должен 2-3 и более раз в сутки делать глубокие вдохи и выдохи в положении лёжа); 2) профилактику пролежней (умеренное напряжение мышц всего тела по рекомендациям врача, лёгкий массаж, изменение положения тела в кровати, самомассаж, подъём крестца); 3) лекарственную терапию (для ликвидации болевых ощущений, купирования мышечных спазмов, улучшения кровообращения в травмированной конечности). Пациент не должен самостоятельно выполнять упражнения без рекомендации и контроля специалиста, так как это может привести к повторному повреждению.

Поздняя реабилитация проводится после снятия гипса, в данный период пациентам разрешается выполнение умеренной физической нагрузки. В этот период реабилитация направлена на поддержание регенерации и функциональное восстановление детренированных

мышц с помощью ЛФК, диеты, физиотерапии и массажа. Упражнения могут быть как общей (для оздоровления всего организма в целом), так и специальной (с нагрузкой на травмированную конечность) направленности.

Программа ЛФК составляется индивидуально, но зачастую назначаются следующие упражнения: 1) сгибание и разгибание конечности в тазобедренном и коленном суставе (в первые дни проводится очень осторожно, под врачебным контролем); 2) подъем конечности и приведение к туловищу; 3) хождение с ходунками, костылями и тростью; 4) занятия на специальных тренажерах.

Физиолечение начинают с 10-го дня и проводятся в течение нескольких месяцев для достижения лучшего результата. На начальных этапах может быть назначен электрофорез, затем сеансы дополняют ударно-волновой терапией или прогреванием. Сроки восстановления индивидуальны и зависят от тяжести перелома, возраста и состояния пациента, выполнение им врачебных предписаний в период реабилитации. ЛФК при реабилитации перелома бедра показаны всем и всегда [4].

Согласно мнению В.А. Елифанова при организации занятий лечебной физической культуры необходимо учитывать следующие методические рекомендации [2]:

1) независимо от вида иммобилизации нельзя использовать изометрические упражнения большой длительности и интенсивности, данные упражнения начинают выполнять только после сопоставления костных отломков;

2) движения в смежных с травмированным сегментом конечности суставах следует выполнять в облегченных условиях или с самопомощью;

3) выполнение упражнений не должно вызывать усиления боли в области перелома;

4) занятия физическими упражнениями проводятся 1 раз в день под руководством инструктора ЛФК и 3–4 раза в день самостоятельно;

5) общую нагрузку адаптивной физической культуры подбирают и дозируют с учетом возраста пациента, сопутствующих заболеваний, уровня физического развития;

6) использование средств опоры (костыли, ходунки, трость) при ходьбе и нагрузке на травмированную конечность необходимо согласовывать с врачом травматологом.

Таким образом, проведенное исследование указывает на то, что в настоящее время физическая реабилитация при переломе шейки бедра имеет достаточно подробное описание в части этиологии данного заболевания, а также медицинских средств и методов лечения, но в меньшей степени описана в области физической реабилитации, что указывает на актуальность в изучении данной проблемы.

#### **Список литературы:**

1. Героева, Е.В. Организация медико-социальной реабилитации пациентов с переломом шейки бедренной кости: автореферат дис. ... канд. мед. наук. – Москва, 2011. – 22 с.

2. Елифанов, В.А., Восстановительное лечение при повреждениях опорно-двигательного аппарата. – М.: Авторская академия, КМК, 2009. – 480 с.

3. Ершова, О.Б., Семенова О.В. Анализ факторов, влияющих на развитие переломов шейки бедра // Научно-практическая ревматология. – 2000. – С. 23-27.

4. Кеслер, П.А., Борисова, М.В. Реабилитация с помощью лечебной физкультуры при переломах бедренной кости // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – С. 19.

5. Марков, А.А., Кузнецов, И.В., Сергеев, К.С. Хирургическое лечение переломов шейки бедра // Медицинская наука и образование. – Тюмень: ГОУ ВПО ТюмГМА Росздрава. 2007. – №6. – С. 28-30.

## КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Зеленская Д.А.

Научный руководитель доцент Пономарева Т.В.

***Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению вопросов влияния занятий адаптивной физической культурой на коррекцию двигательных нарушений у детей с расстройствами аутистического спектра. Была предпринята попытка оценки эффективности предложенной программы для занятий адаптивной физической культурой у исследуемого контингента.*

***Ключевые слова:** аутизм, расстройства РАС, адаптивная физическая культура, двигательное развитие, отклонения в развитии.*

На данном этапе современного общества неуклонно растет численность детей с аутизмом, в настоящий момент в России насчитывается свыше 33 тысяч детей с расстройством аутистического спектра.

Научные исследования Бегидовой Т.П. отражают, что дети с аутизмом существенно отстают от здоровых ровесников по показателям силы мышц спины, брюшного пресса и кистей рук, что вызывает сложность в удержании позы и нарушению моторной функции кистей, вызывая быстрое утомление при письме [4]. Также для детей данной категории характерны нарушения локомоторных функций, неловкость движений, движения размашисты и раскоординированы [3]. Часто у аутичных детей наблюдается избыточная масса тела [1]. У детей с РАС наблюдаются патологические систематические стандартные движения, а из-за двигательной депривации крупной и мелкой моторики возникают сложности в формировании бытовых навыков и элементарных действий с предметами. Также отмечается повышенная мобильность, нарушения зрительно-моторных координаций, сниженное внимание и интеллектуальные нарушения [2].

В связи с возникающими нарушениями в результате основного заболевания, а также вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний у детей с расстройством аутистического спектра занятиями адаптивной физической культурой необходимо начинать заниматься как можно раньше, что будет оказывать положительное влияние на развитие и коррекцию моторных навыков [5, 6], а также способствовать улучшению ориентации в пространстве и становлению физических качеств и способностей [5].

Таким образом, проведенный анализ литературы, позволил определить важность адаптивной физической культуры в коррекции двигательных нарушений у детей с аутизмом. Также отмечено опосредованное влияние адаптированных занятий физической культурой на коррекцию нарушенных моторных функций, повышения успеваемости и социализации детей данной категории. Вместе с тем, установлена высокая значимость привлечения детей с РАС к занятиям адаптивной физической культуры как можно раньше, выбирая такие виды двигательной активности, как плавание и бег, которые способствуют

Цель исследования – оценить влияние коррекционной программы на двигательное развитие детей с расстройством аутистического спектра.

Исследование проводилось в течение 6 месяцев на базе реабилитационного центра проводилась апробация предложенной программы, направленная на коррекцию двигательных нарушений и развития уровня физической подготовленности у детей с аутизмом. Занятия проводились 3 раза в неделю по 40 минут.

Для детей с расстройством аутистического спектра в реабилитационном центре применялся следующий подход к коррекции двигательных нарушений: занятия адаптивной физической культурой; занятия лечебной физической культурой; кинезиотерапия; мозжечковая стимуляция; массаж.

В рамках проводимого исследования, нами вносились предложения по внесению изменений в цикл занятий по адаптивной физической культуре.

В контрольной группе занятия адаптивной физической культурой проводились по программе «Моторная азбука», используемой в рамках учреждения. В экспериментальной группе занятия имели традиционную урочную форму, структура занятия представлена на рисунке 1.

11 минут

Подготовительная часть

- применялась ходьба и её разновидности, бег, специальные беговые упражнения, упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (эстафеты).

20 минут

Основная часть

- применялись упражнения силового характера, на укрепление мышц шеи, туловища, верхних и нижних конечностей. Также упражнения на координацию с гимнастическими палками, фитболами, на тренажёре BOSU.

9 минут

Заключительная часть

- применялись упражнения на растяжение и расслабления с использованием фитболов, гимнастических палок, крупные и малых мячей. А также упражнения звуковой дыхательной гимнастики

Рисунок 1 – Примерная структура занятия коррекционно-развивающей программы

Уровень развития двигательной сферы оценивали при помощи следующих тестовых заданиях: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание набивного мяча, весом 1 кг, максимальная частота шагов в беге на месте за 5 с, проба Ромберга (второй вариант).

Сравнительный анализ результатов исследования выявил прирост при выполнении всех исследуемых параметров. Так прирост составил:

- в прыжке в длину с места в экспериментальной группе 26%, а в контрольной группе – 17%;
- при метании набивного мяча в экспериментальной группе 28%, а в контрольной группе – 14%;
- частоты шагов при беге на месте за 5с в экспериментальной группе 41%, а в контрольной группе – 22%;
- в пробе Ромберга в экспериментальной группе 95%, а в контрольной группе – 77%.

Таким образом, можно утверждать, что разработанная автором программа коррекционных занятий, применяемая в комплексе средств физической реабилитации, может эффективно влиять на двигательное развитие детей младшего школьного возраста с расстройствами аутистического спектра.

#### Список литературы:

1. Аксенова, Л.И. Социальная педагогика в специальном образовании. – М.: Академия, 2001. – 192 с.
2. Баенская, Е.Р., Либлинг М.М. Психологическая помощь при нарушениях раннего эмоционального развития: метод, пособие для педагогов, психологов, врачей. – М.: Экзамен, 2004. – 128 с.
3. Баенская, Е.Р. Ранняя диагностика и коррекция РАС в русле эмоционально-смыслового подхода // Аутизм и нарушения развития, – 2019. – Т.15. – № 2. – С.32-37.
4. Бегидова, Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры – М.: Юрайт, 2019. – 192 с.
5. Гайдукевич, С.Е. Средовой подход в инклюзивном образовании // Инклюзивное образование: состояние, проблемы, перспективы. – Минск: Четыре четверти, 2007. – С. 34.
6. Критерии и показатели оценки двигательного развития дошкольников с расстройствами аутистического спектра / Л.Н. Волошина, О.Г. Галимская, К.Е. Панасенко, Л.В Шинкарева. // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2023. – Т. 9. – № 1. – С. 50-61.

***Аннотация.** В данном исследовании рассматриваются основы тренировки выносливости в баскетболе с точки зрения спортивной физиологии, обобщается роль физиологии упражнений для лучшего использования теоретических знаний в тренировочном процессе, Методы подготовки должны подбираться с учетом физиологической основы для повышения конкурентоспособного уровня баскетболистов.*

***Ключевые слова:** баскетбол, физиология, выносливость, тренировка.*

Физиология упражнений изучает законы формирования, а также развития двигательных способностей человека, исследует их механизмы развития и совершенствования, является теоретической основой спортивной тренировки. Любой тренировочный процесс обязательно должен иметь физиологическую основу для получения высоких результатов и предотвращения возникновения состояния перетренированности.

Тренировка выносливости в баскетболе также базируется на теории спортивной физиологии [1, 4]. Выносливость – это способность организма выполнять спортивные упражнения в течение длительного времени. Для того чтобы спортсмены могли выступать на высоком уровне в высокоинтенсивных видах спорта, необходимо совершенствовать их способность к многократному бегу и физическую подготовку. Деятельность баскетболиста проходит в переменной зоне мощности, отличающейся от энергообеспечения в циклических видах спорта. Баскетбол – это сложный вид спорта, который в основном является аэробным и дополняется анаэробной функцией [4].

Развитие общей выносливости улучшает способность организма потреблять и транспортировать кислород, а также различных тканей и органов, мышц и суставов организма выдерживать нагрузки в течение длительного времени, повышает возможность запастись сахар и жир. Для ее тренировки хорошо использовать бег трусцой, на средние дистанции, по пересеченной местности и другие методы. Интенсивность нагрузки обычно надо контролировать на уровне, близком к анаэробному метаболическому порогу, а частота сердечных сокращений находится на уровне около 165 мин<sup>-1</sup>. В процессе тренировок необходимо обращать внимание на соотношение между интенсивностью тренировок, их количеством и отдыхом [2].

В процессе развития выносливости, характерной для баскетбола, целесообразно использовать анаэробные и аэробные виды нагрузок.

Выносливость в баскетболе включает адаптацию двигательной и вегетативной систем. Особую роль играет приспособление сердечно-сосудистой системы к анаэробно-аэробному режиму работы [2].

Состояние физической подготовленности – это реакция на тренировку. Если у баскетболистов разумно и целенаправленно тренировать анаэробную выносливость, то уровень их специальной физической подготовленности будет однозначно высоким. [1, 6].

Специальная скоростная выносливость в баскетболе связана с реализацией высокоскоростных технических приемов как с мячом, так и без него, обеспечивается анаэробным механизмом энергообразования. Основой анаэробного метаболизма является гликолитическое фосфорилирование, поэтому в результате целенаправленных анаэробных тренировок улучшается способность организма спортсмена утилизировать избыток молочной кислоты в крови, увеличивается буферная емкость крови и возникает адаптация к такому виду нагрузок [2, 3]. Таким образом, тренировка скоростной выносливости должна быть одним из основных направлений подготовки баскетболистов.

В настоящее время получают инициативу и преимущество в борьбе за пространство и площадку более сильные, мощные, имеющие крепкое телосложение баскетболисты. В условиях

высокой интенсивности и высокой сложности игры необходимо в полной мере проявить свои навыки, выполнить задачи, поставленные тренером на поле. В ожесточенной баскетбольной игре внезапный старт, быстрая смена направления, освобождение позиции, непрерывные прыжки, броски и борьба за мяч, а также наступательное и оборонительное физическое противостояние требуют от спортсменов хороших силовых качеств, без которых невозможно овладение определенными двигательными действиями. Можно сказать, что уровень силовых качеств является предпосылкой и условием для достижения высоких спортивных результатов [2, 3].

В подготовке баскетболистов можно использовать метод непрерывных, циклических и интервальных тренировок, интенсивность нагрузки устанавливать чуть выше ее в игре, мощность работы для развития силовых способностей должна быть в пределах 50-80% от максимальных усилий [5, 6]. Особое внимание следует уделять характеристикам метаболизма игроков и использовать биохимические показатели для оценки и контроля эффекта тренировки [2, 4].

Использование теоретических основ физиологии упражнений позволит достичь лучших результатов тренировки. Использование новых методов исследования и других высокотехнологичных достижений в тренировочном процессе баскетболистов будет играть все большую роль.

#### **Список литературы:**

1. Дёмочкина, Т.А., Дёмочкина, М.Б. Общие и специальные качества баскетболистов, способствующие повышению техники игры // Наука-2020. 2018. №2-2 (18). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obschie-i-spetsialnye-kachestva-basketbolistov-sposobstvuyuschie-povysheniyu-tehniki-igry> (дата обращения: 25.12.2023).
2. Солодовник, Е.М., Демидова, Д.А. Развитие выносливости посредством занятий баскетболом // E-Scio. 2023. №1 (76). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-vynoslivosti-posredstvom-zanyatiy-basketbolom> (дата обращения: 25.12.2023).
3. Солодовник, Е. М. Сравнительный анализ уровня развития специальной физической подготовки баскетболистов // E-Scio. 2021. №2 (53). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-urovnya-razvitiya-spetsialnoy-fizicheskoy-podgotovki-basketbolistov> (дата обращения: 25.12.2023).
4. Тамбовцева, Р. В. Физиологические основы развития двигательных качеств // Новые исследования. 2011. №26. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologicheskie-osnovy-razvitiya-dvigatelnyh-kachestv> (дата обращения: 25.12.2023).
5. Multidisciplinary Neuromuscular and Endurance Interventions on Youth Basketball Players: A Systematic Review with Meta-Analysis and Meta-Regression / A.Sacot, V.López-Ros, A.Prats-Puig, J.Escosa, J.Barretina, J.Calleja-González // Int J Environ Res Public Health. – 2022. – Aug 5; 19(15).
6. Song T, Jilikeha, Deng Y. Physiological and Biochemical Adaptations to a Sport-Specific Sprint Interval Training in Male Basketball Athletes // J Sports Sci Med. – 2023 Dec 1; 22(4) : 605-613. doi: 10.52082/jssm.2023.605. PMID: 38045752; PMCID: PMC10690500.

**ПРЕРЫВИСТЫЙ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ТЕСТ YOYO  
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ-МУЖЧИН:  
ПРОЦЕСС, ЗНАЧЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ**

**Кан Ю.**

**Научный руководитель доцент Малука М.В.**

***Аннотация.** В данной работе рассматривается тест YOYO Intermittent Recovery Test для определения аэробной производительности профессиональных баскетболистов-мужчин, результаты которого могут широко применяться при составлении программ тренировок и тактических расстановок команды, что создаст благоприятные условия для повышения результативности команды в баскетболе.*

***Ключевые слова:** баскетбол, физиология, выносливость, тренировка, восстановление, отдых, аэробная производительность.*

В профессиональном мужском баскетболе спортсменам необходимо обладать отличной аэробной выносливостью, чтобы справляться с высокоинтенсивным и прерывистым темпом игры в течение нескольких периодов игрового времени. Тест YOYO Intermittent Recovery Test (IRT) является эффективным инструментом для оценки физической подготовленности и позволяет точно измерить параметры аэробной производительности и процессов восстановления спортсменов в смоделированных игровых условиях. Углубленное изучение и стандартизированное применение процедуры теста имеет большое значение для улучшения физической подготовленности баскетболистов и их соревновательных результатов [2].

Тест YOYO Intermittent Recovery Test для профессиональных баскетболистов мужского пола – это стандартизированная методика определения аэробной выносливости, основанная на беговых движениях и позволяющая зарегистрировать параметры в фазах до, в середине и после тестирования, каждая из которых играет ключевую роль в точной оценке физической формы и развития аэробных возможностей спортсмена.

Показатели теста YOYO точно отражают аэробный метаболизм и уровень выносливости спортсменов на основе имитации прерывистой высокоинтенсивной тренировки в баскетбольных играх. По сравнению с традиционными тестами для оценки аэробной выносливости (Купера, Конкони и др.) данный тест в большей степени соответствует специфике баскетбола и может точно определить недостатки и сильные стороны спортсменов в игровых условиях, обеспечивая четкое направление для коррекции тренировочной программы. Известно, что высокие значения в данном тесте коррелируют с результатами деятельности в условиях длительного высокоинтенсивного противостояния, в то время как спортсмены с неудовлетворительными показателями демонстрируют низкие значения аэробной выносливости [1, 4].

На основе данных теста YOYO тренерская команда может разработать индивидуальный план тренировок. Для спортсменов с недостаточной аэробной выносливостью могут быть организованы специализированные аэробные тренировки, такие как бег на длинные дистанции, интервальный бег и т. д., а интенсивность тренировок и время интервалов будут определяться в соответствии с результатами теста. В то же время, в сочетании со специализированной технической подготовкой баскетболистов, результаты аэробных тренировок могут быть эффективно преобразованы в физическую подготовленность в условиях игры. Например, разработка прерывистой беговой тренировки в сочетании с дриблингом, пасом и другими техническими действиями с целью улучшения показателей аэробной выносливости спортсменов в сочетании со специфическими приёмами с мячом для более эффективной и целенаправленной тренировки [4].

На уровне команды результаты теста YOYO помогают оптимизировать тактические расстановки. Тренеры могут распределять игроков по позициям и задачам в зависимости от их уровня аэробной выносливости. Например, игрокам с высокой аэробной производительностью

можно поручать больше приёмов прессинга, тактики быстрого отрыва и непрерывного бега в нападении, или ротационных защитных задач в обороне. В тоже время, игроки с относительно слабой аэробной выносливостью могут выполнять относительно фиксированные защитные и атакующие задачи в определенные периоды времени, чтобы избежать влияния физического истощения на тактическую игру команды. Кроме того, в ключевые моменты игры или в овертайме тренер может отправлять игроков на поле в соответствии с параметрами физиологических резервов игроков, что и позволяет косвенно определить показатели предлагаемого теста и повысит вероятность победы команды [3].

Для оценки максимального потребления кислорода используется формула, соответствующая конкретному тесту YOYO и  $VO_{2max}$ . Например, для теста YOYO Intermittent Recovery Test Level 1 (YYIR1)  $VO_{2max}$  (мл/мин/кг) = дистанция (м)  $\cdot$  0,0084 + 36,4. Рассчитанное значение  $VO_{2max}$  используется для оценки аэробных возможностей спортсмена [2,3].

На основе применения методики интервального восстановительного теста YOYO 1-го уровня (Yo-YoIR1) и других тестов были исследованы 18 баскетболистов мужского пола в возрасте  $21 \pm 3,0$  лет. Было установлено, что показатели Yo-Yo IR1 значительно коррелируют с такими физиологическими показателями, как максимальное потребление кислорода (МПК). Среднее значение МПК, выявленное у баскетболистов составило  $57,29 \pm 2,34$  мл/мин/кг для защитников и  $54,29 \pm 3,12$  мл/мин/кг для нападающих, у центровых игроков МПК составило  $50,29 \pm 3,67$  мл/мин/кг.

В тесте YOYO игроки должны демонстрировать высокую скорость и хорошую выносливость во время прохождения теста. Благодаря высокой аэробной мощности они смогут выполнить большее количество бросков в более быстром темпе, а также быстро набрать высокую скорость во время ускорения после каждого броска. Высокая аэробная мощность позволяет спортсменам более эффективно использовать кислород в ходе энергетического обмена, вырабатывая при этом достаточное количество энергии для поддержания частых ускорений и продолжительного бега, и мышечной работы в целом.

*В тесте YOYO аэробная мощность нападающих позволила им выполнить задание в беге в большем диапазоне движений.* Их способность выполнять большее количество бросков мяча в более постоянном темпе отражает их способность использовать аэробный метаболизм для эффективного энергообеспечения организма спортсменов. Благодаря разнообразию диапазона движений и задач, аэробная мощность легких форвардов помогла им продемонстрировать лучшую общую физическую подготовленность в тесте, не делая слишком большого акцента на скорости и выносливости, как разыгрывающие, и не полагаясь на абсолютную силу, как центральные форварды. Аэробная мощность гарантировала им способность переключаться между упражнениями и дистанциями различной интенсивности, что отразилось в более сбалансированных показателях скорости и дистанции в результатах теста.

Результаты теста YOYO показали, что аэробные показатели центровых игроков могут быть несколько ниже относительно других позиционных баскетболистов. Данное положение можно объяснить особыми физическими характеристиками и тактическими задачами игроков данного амплуа. Если аэробная мощность недостаточна, они не могут выполнить большое количество коротких тестовых дистанций. Центровые игроки относительно нападающих и защитников продемонстрировали значительный разрыв по параметрам скорости, расстоянию и другим показателям, что в основном отражало их различные характеристики физической формы и требований на баскетбольной площадке [5, 6].

Таким образом, показатели теста YOYO не только точно оценивают аэробную выносливость спортсменов, но и имеют важное значение в ходе применения полученных данных при разработке тренировочных программ и командной тактики. Благодаря научному использованию теста YOYO тренеры и специалисты в смежных областях смогут улучшить физическую подготовку спортсменов, оптимизировать тактическую систему, и тем самым повысить конкурентоспособность команды в профессиональных лигах, а также способствовать научному развитию баскетбола.

### **Список литературы:**

1. Anderson, L., Triplett-McBride, T., Foster, C. Impact of training patterns on incidence of illness and injury during a women's collegiate basketball season // *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17; – 2020. – P. 734 – 738 .
2. Caprino, D., Clarke, N.D., Delextrat, A. The effect of an official match on repeated sprint ability in junior basketball players // *J Sports Sci.* – 2012. -№ 30(11). – P. 1165-73. doi: 10.1080/02640414.2012.695081. PMID: 22697579. (дата обращения 15.12.2024 г.).
3. Castagna, C., Abt, G., D'Ottavio, S. Competitive-level differences in Yo-Yo intermittent recovery and twelve minute run test performance in soccer referees // *J Strength Cond Res.* – 2005. – Nov; 19(4). – P. 805-9. doi: 10.1519/R-14473.1. PMID: 16287348. (Дата обращения 15.12.2024г.).
4. Castagna, C., Abt, V., Manzi, G. Effect of recovery mode on repeated sprint ability in young basketball players // *J Strength Cond Res.* – 2008 May. – №22 (3) P. 923-9. Doi: 10.1519/JSC.0b013e31816a4281. PMID: 18438220. (Дата обращения 15.12.2024г.).
5. St Clair Gibson, A., Broomhead, S. Lambert, M.I. Prediction of maximal oxygen uptake from a 20-m shuttle run as measured directly in runners and squash players // *J Sports Sci.* – 1998 May. – № 16(4). – P. 331-5. Doi: 10.1080/02640419808559361. PMID: 9663957. (Дата обращения 15.12.2024г.).
6. Ferioli, D., Ferioli, D., Bosio, A. The physical profile of adult male basketball players: Differences between competitive levels and playing positions // *J Sports Sci.* – 2018 Nov. – № 36(22). – P. 2567-2574. Doi: 10.1080/02640414.2018.1469241. Epub 2018 Apr 26. PMID: 29697296. (Дата обращения 15.12.2024г.).

## КОРРЕКЦИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА

Кириленко М.Е.

Научный руководитель доцент Пономарева Т.В.

***Аннотация.** В публикации оценивается исходный уровень праксиса у детей с интеллектуальными нарушениями, а также рассматривается эффективность занятий адаптивной физической культурой в двух её видах на психомоторное развитие детей данной категории.*

***Ключевые слова:** психомоторика, дети с интеллектуальными нарушениями, особые условия обучения, задержка психического развития, психомоторное развитие.*

Особенности психомоторного развития детей с интеллектуальными нарушениями являются актуальной научной проблемой. Это обосновано тем, что на ранних этапах онтогенеза психическое развитие взаимосвязано с двигательной активностью ребенка [2, 4].

Изучение аспектов психомоторного развития здоровых детей, а также этапов его становления детально изучены в исследованиях отечественных и зарубежных авторов [1]. Однако у детей школьного возраста данной нозологической группы особенности формирования психомоторного развития также изучены недостаточно, что вызывает необходимость в дальнейшем изучении для разработки программ коррекции нарушенного психомоторного взаимодействия детей с нарушениями интеллекта в рамках образовательных учреждений [3].

Существует мнение, что для детей с нарушениями интеллекта характерно отставание от возрастных показателей психомоторики в целом, а также ее компонентов: двигательного, познавательного и эмоционального [3].

Адаптивная физическая культура имеет важное значение в организации образовательной деятельности, воспитании и коррекции имеющихся дефектов, опосредовано влияя на двигательный, познавательный и эмоциональный компоненты психомоторики.

Безусловно, организация адаптивной физической культуры имеет свои особенности для детей с разными интеллектуальными отклонениями в развитии. Особенности занятий должны учитывать структуру дефекта, степень выраженности нарушений, состояние здоровья детей и другое.

Следовательно, вопреки имеющихся научных данных сохраняется необходимость в поиске дополнительных технологий в развитии и коррекции психомоторики в режиме образовательной деятельности у детей с нарушениями интеллекта для создания оптимальных условий всестороннего развития личности каждого ребенка. В связи с вышесказанным, можно утверждать, что изучение предложенной научной проблемы весьма актуально, а предложенных научных изысканий недостаточно.

В связи с этим целью проводимого исследования явилось оценка эффективности применения средств адаптивной физической культуры на психомоторное развитие детей с нарушениями интеллекта.

Контингент исследуемых составил 20 детей с нарушениями интеллекта лёгкой степени. Уровень психомоторного развития оценивался при помощи: теста Н.И. Озерецкого, пробы А.Р. Лурия, методик «Перебор пальцев» и М.О. Гуревич.

Программа коррекции психомоторных функций и направлена на развитие всех физических качеств, а также коррекцию патологических отклонений психомоторных функций и формирования у исследуемого контингента естественных локомоций. В контрольной группе формирование психомоторных функций у детей с интеллектуальными нарушениями осуществлялось через игру преимущественно в групповой форме, в экспериментальной использовались кинезиологические упражнения и элементы методики М.И. Чистяковой «Психогимнастика». Занятия проводились в течение 10 месяцев по 2 раза в неделю в

коррекционно-развивающей области образовательного процесса для детей с нарушениями интеллекта.

Сравнительный анализ результатов психомоторного развития детей экспериментальной группы до и после применения коррекционно-развивающих занятий проводимого исследования выявил следующий прирост: в тесте Н.И. Озерецкого – 31%, в пробе А.Р. Лурия – 37%, в методике «Перебор пальцев» – 81% и в методике М.О. Гуревич – 7%. В контрольной группе прирост составил в тесте Н.И. Озерецкого – 21%, в пробе А.Р. Лурия – 25%, в методике «Перебор пальцев» – 53% и в методике М.О. Гуревич – 9%.

Представленные данные свидетельствуют о повышении уровня психомоторного развития у данного контингента, однако, его уровень прироста ниже, чем в экспериментальной группе. Следовательно, занимающиеся в контрольной группе выполняя двигательную задачу совершают более грубые отклонения от нормы при выполнении движения.

Для выявления более эффективной программы коррекции проводился сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной группы после применения коррекционных занятий. Отмечено достоверное преобладание результатов экспериментальной группы над контрольной, при  $p < 0,05$ , только в двух методиках из четырёх: в методике «Перебор пальцев» и в методике М.О. Гуревич – на 21% и 20%, соответственно.

Таким образом, можно утверждать, что программа коррекции, используемая в экспериментальной группе, носила более значимый характер и имела наибольшие результаты. Следовательно, дополнительное использование кинезиологических упражнений и элементов методики М.И. Чистяковой «Психогимнастика» в каждом занятии адаптивной физической культурой является эффективным и способствует формированию психомоторного развития детей с нарушениями интеллекта.

#### **Список литературы:**

1. Астафьев, Н.В. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Омск: СибГАФК, 1997. -20 с.
2. Ахмедова, Л. К. Специфика организации работы с детьми, страдающими расстройствами аутистического спектра, в области физического воспитания [Электронный ресурс] // Молодой ученый. – 2019. – № 23. – С. 410–412. – Режим доступа <https://moluch.ru/archive/209/51155>. Дата обращения 26.12.2024 г.
3. Белова, О. А. Уровень развития мелкой моторики и зрительно-моторных координаций у учащихся младших классов, депривационных по слуху // Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI веке». – 2023. – № 7. – С. 14–21.
4. Вайзман, Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей – М.: Аграф, 1997. – 122 с.

УДК: 616-001:796.071

## ОЦЕНКА ФУНКЦИЙ ПОВРЕЖДЕННЫХ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ У СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Ковалевский А.И.

Научный руководитель доцент Бугаец Я.Е.

***Аннотация.** Проведена субъективная оценка функционального состояния коленных суставов у спортсменов игровых видов спорта, перенесших травмы менисков, на этапах реабилитации. Выявлены низкие показатели, проявляющиеся в затруднениях при выполнении двигательных действий, и значительное улучшение физических возможностей после проведения реабилитационных мероприятий, преимущественно, в экспериментальной группе.*

***Ключевые слова:** коленный сустав, травма, опросник, спортсмены.*

Травмы суставов нижних конечностей сопряжены со снижением контроля стабильности и правильного функционирования, выносливости к физическим нагрузкам, нарушением координационных способностей. Наиболее часто такие повреждения встречаются у спортсменов игровых видов спорта. Восстановление после травмы и возвращение к спортивной деятельности требует эффективного и рационального использования современных методик реабилитации [3]. В этих условиях необходимы не только использование объективных методов инструментального обследования, но и субъективная оценка функционального состояния организма. Для выявления влияния травмы коленных суставов на уровень жизнедеятельности и работоспособности спортсменов используют различные опросники, наиболее достоверным в отношении патологии коленных суставов является шкала KOOS (Subjective Knee Evaluation Form, 2000 IKDC) [4]. Особенностью данной шкалы является возможность индивиду самостоительно характеризовать состояние суставов после повреждения менисков [2].

Целью данной работы явилась субъективная оценка состояния коленных суставов после перенесенной травмы мениска спортсменами игровых видов спорта на этапах физической реабилитации.

Опросник KOOS (Subjective Knee Evaluation Form, 2000 IKDC) использовался с целью оценки функционального возможностей оперированной конечности у 16 спортсменов игровых видов спорта перенесшие в разное время травмы латерального или медиального мениска коленного сустава, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы, по 8 человек в каждой.

В контрольной группе были использованы только стандартные средства и методы физической реабилитации в виде лечебной физической культуры, физиотерапии и массажа. Экспериментальной группе был предложен усовершенствованный реабилитационный курс, включающий, дополнительно, усовершенствованную программу лечебной физической культуры, занятия в бассейне и механотерапию, с использованием комплекса упражнений, выполняемых на специализированном тренажерном устройстве активно-пассивного действия, предназначенного для разработки коленного сустава в диапазоне сгибательно-разгибательных движений с ограничением осевой нагрузки, нормализации местного кровообращения, снижения отека, обезболивания и восстановление подвижности.

Субъективную оценку функционального состояния коленных составов проводили через 12 недель после операции на коленном суставе и через 3 месяца после проведения реабилитационных мероприятий.

Спортсменам было предложено ответить на 10 вопросов, ответы на которые кодировались баллами. Самый низкий показатель функциональных возможностей отмечали как «0», максимально возможный набор баллов – 87 [1].

Субъективная оценка функции коленного сустава (Subjective Knee Evaluation Form, 2000 IKDC) у спортсменов в начале исследований демонстрировала невысокие показатели в обеих исследуемых группах. В контрольной группе средний результат составил  $52,63 \pm 2,12$  баллов, в экспериментальной –  $52,75 \pm 1,44$  баллов. Можно отметить, что травма коленного сустава

ограничивала движения и опороспособность конечности, создавала трудности занятия спортивной деятельностью. После проведения реабилитационных мероприятий был обнаружен статистически значимый рост средних параметров до  $65,75 \pm 1,93$  баллов и  $81,00 \pm 0,89$  баллов, соответственно ( $P < 0,05$ ).

В конце исследования отмечались межгрупповые различия, которые демонстрировали преимущество в улучшении функциональных возможностей коленного сустава в экспериментальной группе. Полученные результаты подтверждались распределением субъективной оценки функций среди спортсменов на этапах исследования. Если в начале исследований в обеих исследуемых группах проявлялся в пределах 61%, что отражало, в целом, «умеренную» деятельность, проявляющуюся в затруднениях при выполнении двигательных действий и степени отека и тугоподвижности коленного сустава, то после проведения реабилитации результаты опроса показали позитивные изменения состояния травмированной конечности спортсменов. В контрольной группе субъективная оценка составила 76%, в экспериментальной – 93%, что выражалось в возможности реализации напряженной деятельности и даже тяжелого труда у большинства исследуемых обеих групп. Степень проявления отека и тугоподвижности коленного сустава, затруднений при реализации двигательных действий снизились до «легкой», а в экспериментальной группе часто были «незначительными» или отсутствовали.

Таким образом, можно отметить в начале исследований негативное функциональное состояние коленных суставов у спортсменов, перенесших травму, что подтверждалось низкими показателями субъективной оценки, проявляющихся в затруднениях при выполнении двигательных действий, и значительное улучшение физических возможностей после проведения реабилитационных мероприятий, преимущественно, в экспериментальной группе.

#### **Список литературы:**

1. Иванов, Я.А., Ельцин, А.Г., Мининков, Д.С. Валидация и культурная адаптация шкалы Pedi-IKDC // Ортопедия, травматология и восстановительная хирургия детского возраста. – 2021. – Т. 9. – № 2. – С. 143-151.
2. Перевод, Валидация и культурная адаптация ортопедического опросника IKDC 2000 subjective knee form для оценки состояния коленного сустава / Н.Е. Магнитская [и др.] // Гений ортопедии. – 2019. – Т. 25. – № 3. – С. 348-354.
3. Федулова, Д.В., Бердюгин, К.А. Физическая реабилитация спортсменов после травмы передней крестообразной связки и мениска коленного сустава с применением баланстренинга. – Екатеринбург, [б. и.], 2022. – 124 с.
4. Knee injury and osteoarthritis outcome score (KOOS) development of a self-administered outcome measure/ E.M. Roos [et al.] // J. Orthop. Sports Phys. Ther. – 1998. – Vol. 28. – P. 88-96.

**АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА К ПОВЫШАЮЩИМСЯ НАГРУЗКАМ  
ПРИ ТЕНДИНИТЕ ПЛЕЧА**

**Козаченко А.Д.**

**Научный руководитель доцент Пономарева Т. В.**

***Аннотация.** В настоящей работе на основе научно-методической литературы рассмотрена важность проведения физической реабилитации при тендините плеча и возможные средства восстановления при рассматриваемой патологии.*

***Ключевые слова:** тендинит плеча, адаптация, физические нагрузки, механизм адаптации, адаптация организма.*

Исследование вопросов физической реабилитации для лиц зрелого возраста с тендинитом имеет важное значение для улучшения качества медицинской помощи и повышения уровня жизни пациентов. Заболеванию подвержены люди разного пола. Преимущественно подобный диагноз выставляют лицам, которые профессионально занимаются спортом или чья деятельность связана с монотонными движениями тела. На фоне избыточных нагрузок на суставы и связки развивается воспаление. Микротравмирование тканей приводит к боли и локальному повышению температуры [1].

Тендинит плеча – распространенное заболевание, характеризующееся воспалением сухожилий, окружающих плечевой сустав. Процесс реабилитации после тендинита требует внимательного подхода, постепенного увеличения нагрузок и понимания механизмов адаптации организма. Неправильно подобранный режим тренировок может привести к рецидиву или усугублению состояния, тогда как грамотный подход способствует восстановлению функциональности плечевого сустава и улучшению качества жизни [2].

Чаще всего воспалительный процесс затрагивает сухожилия, расположенные рядом с локтевым, плечевым, тазобедренным или коленным суставом. Это связано с тем, что они подвергаются максимальной нагрузке. Реже проблема диагностируется в области голеностопных или лучезапястных суставов.

Несмотря на достижения современной медицины, существует ряд сложных моментов в процессе оказания медицинской помощи пациентам с тендинитом. Это включает недостаточное внимание к реабилитации, что сводит на нет эффекты медицинского вмешательства.

Разработка и внедрение системных подходов к реабилитации, включая физическую реабилитацию, является важной задачей для улучшения качества жизни и функционального состояния пациентов с тендинитом.

Каждый пациент с тендинитом уникален, и разработка индивидуальных программ реабилитации позволяет учитывать особенности состояния здоровья, возраст, наличие сопутствующих заболеваний и другие факторы, влияющие на процесс восстановления. При тендините плеча увеличение нагрузки должно быть постепенное, поскольку резкое увеличение нагрузки может привести к повторному воспалению и разрыву сухожилий [6]. Следовательно, индивидуальный подход позволяет более точно адресовать проблемы и достичь лучших результатов в процессе реабилитации.

Чтобы добиться длительной ремиссии и устранить воспаление в области сухожилия, необходимо максимально снять нагрузку с сустава, где локализуется патология. В тяжелых случаях показано наложение шин, бандажей или повязок на проблемные конечности, что ограничивает их подвижность [4]. Также пациенту показан отдых, важно максимально снизить уровень физической активности, где может задействоваться поврежденное и воспаленное сухожилие. Постепенные нагрузки способствуют ремоделированию внеклеточного матрикса сухожилий, делая их более прочными и устойчивыми к нагрузкам [3]. При тендините хорошие результаты дает массаж, который проводят после медикаментозного лечения. В большинстве случаев применяют фрикционную технику, которая помогает снизить объем рубцовой ткани и способствует восстановлению самих сухожилий.

При лечении тендинита часто прибегают к применению физиотерапии, включающей такие методы, как криотерапия, магнитотерапия, лазеротерапия, электрофорез и фонофорез. Эти методы способствуют улучшению кровоснабжения, снижению воспаления и боли, а также ускорению процесса восстановления. Комплексный подход к физиотерапии позволяет эффективно улучшить состояние пациентов с тендинитом и повысить их качество жизни [5].

Таким образом, исследование вопросов физической реабилитации для лиц зрелого возраста с тендинитом имеет важное значение для улучшения качества медицинской помощи и повышения уровня жизни пациентов, поскольку исследования и практические разработки в области физической реабилитации способствуют развитию новых методов и подходов к лечению тендинита. Адаптация организма к повышающимся нагрузкам при тендините плеча – деликатный процесс, требующий терпения, последовательности и внимательного отношения к своему телу. Постепенное увеличение нагрузки, контроль боли и наблюдение специалиста – ключ к успешной реабилитации и предотвращению рецидивов. Не стоит торопиться с возвращением к полноценной физической активности, чтобы избежать повторных травм и обеспечить долгосрочный положительный эффект.

#### **Список литературы:**

1. Караваева, И.Г. Реабилитация и ЛФК после хирургического вмешательства // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – №3–2. – С. 200–202.
2. Кашина, А.П., Ткачева Е.Г. Лечебная физическая культура и спортивная медицина // Наука-2020. – 2020. – №8 (44). – С. 163–166.
3. Кузьмин, Е.Л., Блинова, О.Н. Современные аспекты физической реабилитации // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – №37. – С. 162–168.
4. Кутя, С.А., Ткач, А.В. Функциональная анатомия плечевого сустава в норме и при повреждении вращательной манжеты // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. – 2019. – №3. – 2017. – Т. 9 – №3. – С. 61–67.
5. Максимова, Ю.И. Влияние лечебной физкультуры на организм ребенка // Молодой ученый. – 2014. – № 18 (77). – С. 144–146.
6. Меньшова, Д.В., Куклин, И.А., Пономаренко, Н.С. Лечение пациентов с повреждениями вращательной манжеты плеча (обзор литературы) // Acta Biomedica Scientifica. – 2020. – Т. 5 – №6. – С. 216–223.

**ГЕНДЕРНЫЕ ОТЛИЧИЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ  
У ПАУЭРЛИФТЕРОВ****Майрансаев Р.Р.****Научный руководитель доцент Гронская А.С.**

***Аннотация.** Представлен анализ динамики развития предстартовых состояний (ПС) у юношей и девушек, занимающихся пауэрлифтингом. Выявлены гендерные отличия выраженности прироста частоты сердечных сокращений (ЧСС) и распределения типов ПС.*

***Ключевые слова:** предстартовое состояние, пауэрлифтинг, гендерные отличия, соревнования.*

Соревновательная обстановка сопровождается проявлением ярких эмоций. На спортсмена действует совокупность факторов, которые мобилизуют вегетативные системы и нервно-мышечный аппарат. Стабильность или нестабильность результатов во многом зависит от личного восприятия ситуации, которое, в свою очередь, имеет гендерные особенности. В соответствии с этим, изучение ПС у спортсменов разного пола является актуальным [1, 2].

В исследовании приняли участие 20 пауэрлифтеров 1 разряда и КМС (10 юношей и 10 девушек). Среднесуточную ЧСС спортсмены самостоятельно фиксировали 3 раза: 1) в начале обще-подготовительного периода, 2) в середине специально-подготовительного периода, 3) за 2 дня до начала соревнований. Определение типа ПС (в тесте с оценкой 10-секундного интервала) [3] проводили за 3-4 часа до Всероссийского турнира «Open Krasnodar» 1-2 июня 2024 г.

В начале обще-подготовительного периода (задолго до соревнований) среднесуточный показатель ЧСС у юношей составил  $75,8 \pm 2,8$  мин<sup>-1</sup>, у девушек –  $83,3 \pm 2,4$  мин<sup>-1</sup>. Гендерные отличия были статистически значимыми ( $P < 0,001$ ). Второе измерение ЧСС пауэрлифтеры провели в середине специально-подготовительного периода за 2 недели до соревнований, что соответствует раннему ПС. У юношей показатель составил  $112,4 \pm 5,9$  мин<sup>-1</sup>, у девушек –  $122,6 \pm 4,8$  мин<sup>-1</sup>. Третье измерение было проведено за 2 дня до соревнований, что соответствовало периоду собственно ПС. В обеих группах установлено увеличение ЧСС: у юношей до  $128,2 \pm 6,2$  мин<sup>-1</sup>, у девушек – до  $137,4 \pm 3,5$  мин<sup>-1</sup>. Гендерные отличия и прирост ЧСС во всех измерениях по мере приближения старта были статистически значимыми ( $P < 0,05$ ).

Тестирование типа ПС было проведено за 3-4 часа до начала соревнований (собственно стартовое состояние). Дифференцировка заданного интервала времени имела гендерные особенности: для юношей были характерны реакции недооценки и переоценки, у девушек установлены только опережающие реакции. Распределение типов ПС также отличалось: состояние боевой готовности на 10% чаще встречалось у юношей, а предстартовой лихорадки – на 20% у девушек. Самое неблагоприятное состояние – предстартовая апатия – имело место только у 10% юношей.

Таким образом, изменение ЧСС в динамике развития ПС у девушек-пауэрлифтеров было выражено более значительно, что оказало влияние на большую вероятность формирования у них предстартовой лихорадки.

**Список литературы:**

1. Кочеткова, Е.Ф. Физиологические особенности организации учебно-тренировочного процесса девушек в силовых видах спорта / Е.Ф. Кочеткова, О.Н. Опарина // Исследования в области естественных наук. – 2014. – № 8 [Электронный ресурс]. URL: <https://science.snauka.ru/2014/08/8264> (дата обращения 15.12.2024г.).
2. Лисовик, А.Н. Формирование оптимального предстартового состояния спортсменов: учебно-методическое пособие для преподавателей физической культуры / А. Н. Лисовик. – Красноярск: Изд-во Сибирского государственного аэрокосмического университета, 2017. – 76 с.
3. Чумаченко, Л.А. Оценка предстартового психологического состояния спортсменов. Психологическая подготовка спортсменов в соревновательный период / Л.А. Чумаченко, Е.А. Ибрагимова // Здравоохранении Югры: опыт и инновации. – 2019. – №1. – С.49-51.

## АСИММЕТРИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ У СПРИНТЕРОВ РАЗНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Медяник Н.А.

Научный руководитель доцент Гронская А.С.

***Аннотация.** Представлен сравнительный анализ результатов выполнения прыжкового теста на толчковой и маховой ноге у спринтеров, специализирующихся в беге на 100 и 400 метров. Установлена асимметрия взрывной силы нижних конечностей, более значительно выраженная у бегунов на 100 метров.*

***Ключевые слова:** спринтеры, маховая нога, толчковая нога, асимметрия, прыжок вверх.*

Причиной «скоростного барьера», усложняющего прогресс результатов спринтеров, может являться стабилизация двигательных навыков с асимметричной биомеханикой движений ног. В стрессовых условиях, являющихся неотъемлемыми составляющими соревнований высокого уровня, возникают ситуации, когда спринтеру необходимо срочно изменить темп и ритм сформированных двигательных действий, что, конечно же, сложнее сделать для неведущей ноги [2].

В нашем исследовании мы оценили у 24 спринтеров 16-17 лет разной специализации асимметрию взрывной силы при выполнении тестового упражнения со сложной биомеханикой: прыжок вверх с места без замаха рук отдельно на маховой и толчковой ноге (вторая согнута под углом 90°), предложенного для практики спорта M.L. Cordova, C. W. Armstrong (1996). Общие оценочные нормативы для результатов этого испытания отсутствуют. Сравнивают показатели маховой и толчковой ноги, а также их динамику в процессе применения разных методик, направленных на «сглаживание» или усиление асимметрии [3].

Индивидуальные результаты прыжка на толчковой ноге у спринтеров, специализирующихся на 100-метровой дистанции, варьировали незначительно: от 33 см до 36 см ( $34,5 \pm 0,9$  см), у бегунов на 400 м – от 32 см до 36 см ( $33,6 \pm 1,0$  см).

Показатели прыжка на маховой ноге составили от 30 до 32 см ( $30,5 \pm 0,7$  см) и от 20 до 29 см ( $30,9 \pm 1,0$  см) соответственно.

У бегунов на 100 метров средняя разница между показателями толчковой и маховой ноги составила 4,0 см (13,1%). У бегунов на 400 метров средняя разница была меньше: 2,7 см (8,7%). Отличия были статистически значимыми в обеих группах ( $P < 0,01$  – в первой,  $P < 0,05$  – во второй).

Таким образом, у всех обследованных спринтеров установлена асимметрия взрывной силы толчковой и маховой ноги, наличие которой подтверждается математической статистикой [1]. Результаты проведенных испытаний позволяют сделать вывод о наличии определенных преимуществ скоростно-силовых способностей у представителей короткого или длинного спринта, определяемых продолжительностью выполняемой работы. У спринтеров, работающих на дистанции 100 метров, показатели доминирования в данном тесте толчковой ноги были больше по абсолютным значениям и по средней разнице отличия в процентах.

### Список литературы:

1. Лысенко, В.В., Павельев И.Г. Метрологические основы измерений в физической культуре и спорте: учебник. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 470с.
2. Чикуров, А.И., Федоров, В.И., Войнич, А.Л. Методика направленного асимметричного силового воздействия в подготовке спринтеров // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2016. – Вып.4. – С. 149-156.
3. Cordova, M. L., Armstrong C. W. Reliability of ground reaction forces during a vertical jump: Implications for functional strength assessment // Journal of Athletic Training. – 1996. – Vol. 31 (4). – P. 342–345.

## ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПРИНТЕРА С ПОЗИЦИИ БИОЭНЕРГЕТИКИ МЫШЕЧНОЙ РАБОТЫ

Медяник Н.А.

Научный руководитель доцент Тришин А.С.

*Аннотация.* В работе на основе анализа литературы отражена специфика энергообеспечения мышечной деятельности бегунов на короткие дистанции.

*Ключевые слова:* энергообеспечение мышечной деятельности, легкая атлетика, бег на короткие дистанции, спринт.

Эффективность тренировочного процесса и мониторинга состояния спортсмена требуют глубокого понимания биологических процессов, протекающих в его организме. Результативность в беге на короткие дистанции зависит от мощности выполняемых движений спортсменом и времени удержания максимальной скорости бега [3, 4]. Отсюда спортсменам и тренерам необходимо знать механизмы биоэнергетики мышечной деятельности.

Спринтерский бег является скоростно-силовым видом спорта, в основе которого находятся анаэробные возможности организма. Энергообеспечение работающих мышц в спринте реализуется за счет фосфогенных и гликолитических механизмов ресинтеза АТФ [1, 5]. Креатинфосфокиназная реакция отличается малым временем разветывания и высокой мощностью, что имеет крайне важное значение в начале работы. Гликолиз в свою очередь отличается более продолжительным временем работы с максимальной мощностью, поэтому его влияние существенно возрастает при более длительной двигательной активности [2].

Конкретный вклад каждого из механизмов образования АТФ в энергообеспечение мышечных движений зависит от интенсивности и продолжительности физических нагрузок. Старт и стартовый разгон в спринте связан с фосфогенным механизмом ресинтеза АТФ, а бег по дистанции и финишный участок связан уже с гликолитической системой энергообеспечения. При этом наибольшие энергозатраты у спортсмена наблюдаются на стартовом разгоне (50% всей работы). Падение скорости на финишном участке объясняется истощением энергетических ресурсов (креатинфосфата) и накоплением в организме метаболитов [1, 4]. Значительное повышение молочной кислоты может привести к нарушению координации движений, мышечной слабости и возникновению судорог у спортсменов [2].

Анализ литературных источников показал, что основным методом повышения мощности анаэробных систем энергообеспечения является повторная работа на коротких отрезках в 30-50 м/с максимальной скоростью бега. При этом количество повторений должно составлять не более 5-6 раз, а длительность интервалов отдыха 3-5 минут. В свою очередь для повышения емкости и мощности гликолитической системы энергообеспечения основным средством тренировки является бег на короткие отрезки (длиной от 150 м и более) с относительно короткими интервалами отдыха [1, 4].

Неотъемлемым компонентом спортивной подготовки бегунов на короткие дистанции является развитие аэробных возможностей организма. Чем выше уровень аэробной подготовки, тем быстрее и эффективнее протекают процессы восстановления, что в свою очередь позволит прийти спринтеру более свежим к следующему кругу соревнований. Высокий уровень максимального потребления кислорода (МПК) позволяет спортсменам справляться с большими тренировочными нагрузками, которые им необходимы для достижения высоких спортивных результатов. Анализ литературы показал, что наиболее эффективным средством развития аэробных возможностей организма является равномерная тренировочная нагрузка при ЧСС от 150 до 165 в минуту [3, 4].

В заключение следует отметить, что системы энергообеспечения нельзя рассматривать отдельно друг от друга. В спортивной деятельности все системы взаимосвязаны и взаимообусловлены, поскольку организм человека является единой функциональной системой.

Глубокое понимание биоэнергетики мышечной деятельности, позволяет тренеру подобрать и разработать наиболее эффективную программу тренировок для спортсмена.

**Список литературы:**

1. Аванесов, В. У., Бугаев, Г. В., Щеглов, В. Н. Взаимосвязь биоэнергетических систем с двигательными способностями спринтеров в беге на 100 метров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 3. – С. 70-75.
2. Михайлов, С. С. Биохимия двигательной деятельности: учебник для вузов и колледжей физической культуры. 6-е изд., доп. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.
3. Назаренко, Л. Д., Анисимова, Е. А., Камардина, О. А. Педагогические условия и факторы, влияющие на результативность бега на короткие дистанции // Поволжский педагогический поиск. – 2018. – № 3 (25). – С. 116-125.
4. Озолин, Э. С. Спринтерский бег. – М.: Спорт, 2010. – 170 с.
5. Павлов, С. Н., Бровкин, А. П., Капустинская, В. А. Динамика анаэробной производительности спортсменок, специализирующихся в беге на короткие дистанции // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12. – № 3 (46). – С. 119-123.

**Аннотация.** В публикации рассматриваются синдром диабетической стопы – комплекса анатомо-функциональных изменений, развивающихся на фоне сахарного диабета, способствующего повышенной травматизации, инфицированию мягких тканей стопы, развитию гнойно-некротического процесса и в запущенных случаях приводящей к ампутации конечности, а также о важности формирования двигательной активности при данном заболевании.

**Ключевые слова:** сахарный диабет, синдром диабетической стопы, физические возможности, ампутация, хирургическое лечение.

Количество людей, страдающих от сахарного диабета, в последние годы значительно возрастает. С 2000 года число взрослых с сахарным диабетом возросло в 3 раза. Синдром диабетической стопы является поздним осложнением при сахарном диабете. Это явление приводит к снижению мобильности человека, в некоторых случаях влечет тяжелую инвалидизацию [5].

Синдром диабетической стопы представляет собой терминальную стадию развития таких осложнений сахарного диабета, как нефропатия и/или снижение магистрального кровотока нижних конечностей (макроангиопатия). Также может развиваться при деформациях стоп, повышении плантарного и внеплантарного давления (например, сдавление верхней частью обуви), связанных, прежде всего с выраженной сенсомоторной невропатией, но чаще при сочетании вышеуказанных факторов [2].

Постоянно повышенный уровень глюкозы в крови может поражать нервы и кровеносные сосуды ног. Симптомы диабетической стопы включают потерю чувствительности, сухость кожи; появление мозолей, онемение, покалывание и жжение в ногах, отек, изменение цвета кожи, появление язв. В экстренных случаях врачи рассматривают возможность ампутации, чтобы предотвратить дальнейшее повреждение [3, 6].

Синдром диабетической стопы является ведущей причиной ампутации стоп в мире. Современная хирургия предлагает применение эндоваскулярной реваскуляризации что значительно снижает высоту ампутации, или в некоторых случаях исключает ее в целом. Главными проблемами полноценного хирургического вмешательства является длительное стойкое нарушение функций конечности, высокий риск возникновения летального исхода, длительный реабилитационный период. Также с точки зрения экономических затрат связанных с ведением пациентов данной категории целесообразно предотвратить оперативные вмешательства и длительный период реабилитации. В связи с чем, необходимо консультировать лиц с сахарным диабетом о подобных осложнениях. Это позволит пациенту своевременно обратиться за помощью и получить амбулаторное лечение [1, 7].

Некоторые исследования отмечают высокую пользу обучения пациентов правилам ухода за ногами. В программу обучения должны входить такие разделы как гигиенический уход за ногами, правильный выбор обуви, порядок действий, которые нужно совершать при возникновении ран в области стоп [4].

По данным рекомендаций Международной рабочей группы по диабетической стопе в рамках профилактики синдрома необходимо выполнять упражнения для ног. Выполнение упражнений преследует следующие цели: развитие координации движений, повышение баланса, нормализации распределения нагрузки на стопу, увеличение подвижности суставов, повышение эластичности мышц и связок. Также рекомендуется применять ходьбу для развития мускулатуры, улучшения гликемического контроля, повышения моторной функции стоп [1].

На данный момент применение физических упражнений не является обязательным компонентом, а носит рекомендательный характер в процессе лечения и профилактики

диабетической стопы. Проводятся новые исследования для выявления эффективности данных средств для различных категорий пациентов с сахарным диабетом и внедрения новых методов ранней диагностики и физической реабилитации, т.к. данная проблема имеет высокую социальную и экономическую значимость. Следовательно, данное направление является весьма актуальным и требует разработки методических рекомендаций по дозировке физических нагрузок и формированию двигательной активности при данном заболевании.

#### **Список литературы:**

- 1 Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом / Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, А.Ю. Майорова. – М., 2023. – 230 с.
- 2 Анциферов, М.Б. Синдром диабетической стопы // Сахарный диабет. – 2001. – № 2. – С. 2-6.
- 3 Бардюгов, П.С., Паршиков, М.В. Деформации стоп у пациентов с синдромом диабетической стопы // Гений ортопедии. – 2022. – Т. 28. – №3. – С. 452-458.
- 4 Белозерцева, Ю.П. Синдром диабетической стопы: этиология, патогенез, классификации и лечение // Человек и его здоровье. – 2016. – № 1. – С. 69-78.
- 5 Ведение пациента с сахарным диабетом 2-го типа / под редакцией Л. Ф. Менегини; перевод с английского под редакцией профессора И. А. Курниковой. – Москва: ГЭОТАРМедиа, 2022. – 544 с.
- 6 Комплексное лечение трофических язв нижних конечностей у больных сахарным диабетом 2-го типа / А.Я. Коровин, К.И. Попандопуло, С.Б. Базлов, Д.В. Туркин // Хирургия. Журнал им. Н. И. Пирогова. – 2022. – № 4. – С. 48-53.
- 7 Мисникова, И.В. Ведение пациентов с сахарным диабетом и сопутствующими осложнениями: диабетической нейропатией и цереброваскулярной болезнью // Эффективная фармакотерапия. – 2018. – № 30. – С. 24-33.

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ****Мондикова В.В.****Научный руководитель доцент Пономарева Т.В.**

***Аннотация.** В публикации рассматривается взаимосвязь между современными тенденциями стратегического планирования в области реализации молодежной политики в Российской Федерации и актуальностью формирования профессионального мировоззрения специалистов адаптивной физической культуры.*

***Ключевые слова:** профессиональное мировоззрение, специалисты адаптивной физической культуры, становление; проблемы современного высшего образования, целевые установки.*

Постановлением Правительства РФ № 2233-р 17 августа 2024 года была утверждена Стратегия реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года, которая прямо указывает на то, что «ценностный портрет молодого гражданина во многом также формируется вокруг темы получения будущей профессии, выражения себя как созидателя, стремящегося к развитию, благоустройству страны, преобразению будущего» [4]. В свете сказанного выше, обращает на себя внимание вопрос формирования профессионального мировоззрения специалистов адаптивной физической культуры (АФК), поскольку воспитание и обучение высококвалифицированных кадров по данным направлениям подготовки обусловлен сложными и, зачастую, противоречивыми факторами. Так, будущему специалисту АФК необходима длительная и углубленная подготовка, в ходе которой он сможет овладеть необходимыми качествами специалиста и при этом сформировать у себя приемлемый уровень развития ценностных характеристик личности. В то же время, студенты, обучающиеся по направлению АФК, в процессе обучения многократно принимают участие в организации и проведении различных мероприятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (ОВЗ) и инвалидами [1, 2]. Это означает, что профессиональная подготовка данного контингента на протяжении всего образовательного процесса нуждается в соответствующем сопровождении, которое позволит должным образом, постепенно формировать у обучающихся профессиональное мировоззрение, отвечающее целям и задачам современного видения актуальных трендов, в частности – реализации молодежной политики Российской Федерации.

Профессиональная подготовка будущих специалистов по АФК рассматривается как динамический процесс, в котором реализуются цели образования и формирования компетенций, применения полученного социального опыта. Следовательно, образование должно реализовываться в целостной системе непрерывного обучения, развития и воспитания человека [3]. Только так она сможет обеспечить его подготовку в различных сферах учебной деятельности с учетом потребностей всех участников педагогического процесса. Также важно, что на сегодняшний день в сфере адаптивной физической культуры значительно повысилась важность диагностического, реабилитационного, репродуктивного (создание социально-культурной среды для развития АФК), спортивного, просветительско-пропагандистского, воспитательного и профилактического видов профессиональной деятельности [5].

Вместе с тем, как показывает анализ научно-методической литературы, профессиональное мировоззрение специалистов АФК как социальная проблема, на сегодняшний день не имеет однозначного решения [3, 5]. В частности, посредством проработки имеющихся материалов, исследования практической стороны данного вопроса (с помощью научных исследований), целесообразно обратиться к разработке функциональной модели профессионального мировоззрения специалистов адаптивной физической культуры. Подобная модель необходима для того, чтобы в выстраиваемой системе подготовки специалистов в области АФК целевые ориентиры имелись у всех участников образовательного процесса, на всех его этапах. Это особенно важно, учитывая требование к преемственности обучения от

школы к средне-специальному, а затем – и к высшему образованию. Более того, находясь в процессе взаимодействия с лицами, имеющими ОВЗ и инвалидами, будущие специалисты АФК также должны не только иметь четкое представление об этике и деонтологии своей специальности, но и являться трансляторами социально одобряемых личностных качеств, носителями ценностей, которые на государственном уровне признаны необходимыми для граждан Российской Федерации.

Таким образом, можно заключить, что в современных условиях актуально разрабатывать и внедрять в практику функциональную модель профессионального мировоззрения специалистов адаптивной физической культуры. Основными ценностными ориентирами для нее должны являться положения актуальной на данный момент Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года. Также необходимо в перспективе – провести соответствующие исследования, чтобы выявить эффективность применения разработанной модели.

#### **Список литературы:**

1. Пономарева, Т.В., Попова, О.С., Положаева, В.В. Волонтерская деятельность как инструмент формирования профессионального взаимодействия у бакалавров в сфере адаптивной физической культуры // В сборнике: Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар, 2023. – С. 101-105.

2. Попова, О.С., Пономарева, Т.В., Положаева, В.В. Возможности использования волонтерской деятельности при подготовке будущих специалистов в сфере адаптивной физической культуры // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2023. – №9(223). – С. 355-360.

3. Пономарева, Т.В., Хазова С.А. Становление профессионального мировоззрения специалистов оздоровительной и адаптивной физической культуры как задача непрерывного профессионального образования // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 15 ноября 2023 года. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – С. 96-100.

4. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 N 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» – Сайт информационно-правовой системы «КонсультантПлюс» – Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_484654](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_484654). – Дата обращения: 10.12.2024.

5. Яковлева, Е.В., Белых, А.С. Готовность будущих специалистов по адаптивной физической культуре к профессиональной деятельности как результат их подготовки // Ученые записки Орловского государственного университета, 2023. -№ 1(98). – С. 391-394.

**ГЕНДЕРНЫЕ ОТЛИЧИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ**

**Мухортова Е.В.**

**Научный руководитель доцент Гронская А.С.**

***Аннотация.** Представлен сравнительный анализ показателей развития физических качеств (ФК) у подростков, занимающихся тяжелой атлетикой на учебно-тренировочном этапе (УТЭ). Выявлено соответствие уровня ФК возрастным и гендерным нормативам, а также требованиям текущего этапа подготовки.*

***Ключевые слова:** физические качества, подростки, тяжелая атлетика, учебно-тренировочный этап.*

Занятия подростков тяжелой атлетикой требуют постоянного контроля не только параметров всех видов подготовки, но и характеристик физического развития. Данный возраст является «критическим», поэтому неправильный подбор нагрузок или их необоснованное повышение часто становятся причиной нарушения деятельности недостаточно развитых функциональных систем, а также «скачков» настроения, что может спровоцировать потерю интереса к тренировкам [2, 4]. Целью исследования явилось выявление гендерных отличий уровня ФК на УТЭ у подростков-тяжелоатлетов.

Изучение параметров выносливости, гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей и силы (в двух тестах) с последующим расчетом индекса физической готовности (ИФГ) [3], проведено в г. Пятигорске на базе МБУ ДО «Спортивная школа Олимпийского резерва им. М.А. Пономаревой». В соответствии с программой подготовки по виду спорта, численность групп подростков мужского и женского пола составила по 6 человек. На момент тестирования спортсмены имели стаж занятий на УТЭ 3 года.

Показатели, полученные в процессе тестирования, соответствовали нормативам для подростков 15 лет и оценивались от 3 до 5 баллов. Наиболее высокие оценки закономерно были получены при определении силовых способностей: у мальчиков в двух тестах, у девочек – в одном. Выносливость в обеих группах соответствовала 3 баллам, что согласуется с литературными данными об отставании ее прироста в период полового созревания от других качеств [1, 3]. Гибкость у тяжелоатлетов мужского пола оценивалась в 3 балла, однако полностью соответствовала требованиям УТЭ (не менее 2 см) и даже превзошла их в несколько раз. Показатель ИФГ в обеих группах соответствовал 4 баллам – уровень «выше среднего».

Отличия между спортсменками и спортсменами имели статистическую значимость по результатам 4 тестов. Девочки превзошли мальчиков по показателю гибкости, мальчики имели преимущество в силовых и скоростно-силовых тестах. Однако следует отметить, что нормативы для подростков разного пола отличаются как при проведении мониторингов, так и при тестировании на УТЭ, поэтому оценки в баллах были практически одинаковыми.

Таким образом, тестирование выявило соответствие уровня развития ФК возрастным и гендерным нормативам, а также требованиям текущего этапа подготовки.

**Список литературы:**

1. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учеб.пособие для вузов / Л. С. Дворкин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 335 с.
2. Мануева, Р.С. Физическое развитие детей и подростков. Показатели. Методы оценки: учебное пособие / Р.С. Мануева: ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра общей гигиены. – Иркутск: ИГМУ, 2018. – 52с.
3. Силовая подготовка студентов в вузе: Учебное пособие / А.С. Большев, Д.Г. Сидоров, Ю.Р. Силкин и др. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2017. – 104 с.
4. Шаинова, М.В. Школа чемпионов. Подготовка начинающих тяжелоатлетов: авторское методическое пособие / М.В. Шаинова. – М., 2021. – 52 с.

**ВКЛАД ФИЗИЧЕСКИХ И СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВКУ  
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ: УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР В БУРУНДИ**

**Нийонзима Жан Мари**

**Научный руководитель доцент Малука М.В.**

***Аннотация.** Военно-спортивная физическая подготовка в настоящее время и даже более, чем когда-либо, является важным компонентом оперативной подготовки, жизни подразделений и поддержания физической формы военнослужащих.*

***Ключевые слова:** военно-спортивная физическая подготовка, физическое состояние, физические способности, физиологических изменений, адаптация.*

С незапамятных времен на нашей планете Земля всегда существовали армии. Известные нам великие державы всегда утверждали своё могущество воинами и завоеваниями. С помощью силы можно было безо всякой причины захватить целую нацию. Армия может быть признана эффективной только в том случае, если занятия физическими упражнениями и спортом играют ведущую роль, происходит постоянное физическое совершенствование военнослужащих, что в итоге гарантирует безопасность для всей нации [2].

Занятия спортом у военнослужащих любых армий развивают профессиональные качества, силу воли, готовность к любым физическим нагрузкам, которые могут возникнуть в непредвиденных ситуациях, патриотизм, мужество, дисциплинированность и др., которые обеспечивают боеготовность вооруженных сил [3, 4].

С момента основания национальные силы обороны Бурунди ежегодно набирают молодых граждан в возрасте от 18 до 25 лет, которые хотят и могут служить в армии, при условии, что они удовлетворяют условиям отбора, одним из которых является физическая подготовка. Кандидаты, успешно сдавшие вступительные испытания, проходят военную подготовку с уклоном на физическую подготовку в учебных центрах, только после прохождения медицинского обследования.

Сразу же возникает вопрос, какой должен быть исходный уровень физической работоспособности новобранцев до того, как они приступят к военной подготовке?

Жан де Латре де Тассиньи, маршал Франции, участник Первой и Второй мировых войн говорил: «...спорт требует от человека постоянного осознания своих возможностей, он возвышает физические и моральные качества, он побуждает постоянно превосходить себя. Долг армии – всеми средствами повышать ценность вверенной ей молодежи. Она знает, что будущее нации будет таким, какова будет стоимость ее молодости» [5]. Юные новобранцы, поступающие в военное учебное заведение, демонстрируют очень неоднородные физические способности, что делает составление учебных планов сложной задачей, для решения которой необходимо применять комплексный подход, учитывающий все потребности военной подготовки. Таким образом, военная физическая подготовка включает в себя системы и методы, которые позволяют с помощью, специально организованной военной, тактической и спортивной практики достичь необходимых кондиций физического состояния.

На начальном этапе военнослужащий должен приобрести минимально необходимый уровень общей физической подготовленности, который позволит ему пройти специальную подготовку, адаптированную к трудностям его будущей профессии. Программа, которую должны пройти все молодые военнослужащие, должна быть достаточно насыщенной, чтобы эффективно воздействовать на организм занимающихся, но в то же время постепенно повышающей свою интенсивность для получения тренировочного эффекта и адаптации организма к предстоящему виду деятельности.

По словам V. Larouge: «...цель военно-спортивной физической подготовки – способствовать развитию оперативных возможностей всех компонентов обороны. Фундамент каждого военнослужащего – это военная и физическая подготовка, она должна позволять каждому, независимо от его места в учреждении, достичь уровня физического и психического

состояния, соответствующего специфике и ограничениям его работы и поставленными перед ним задачами. Помимо этого, занятия физической культурой и спортом, благодаря многочисленным положительным воздействиям на здоровье, способствуют сохранению боеспособной численности личного состава, что является важным аспектом в свете общего сокращения численности Вооруженных сил» [6].

С другой стороны, молодым военнослужащим, проходящим обучение, должна быть объяснена ценность регулярной физической нагрузки для его боевой эффективности, а также польза для его здоровья, индивидуального развития. Данный аспект военной подготовки выражен в словах R. Mapo: «Четко сформулированный и систематический характер обучения требует долгосрочного видения проекта, в котором ставятся цели, которые должны быть достигнуты постепенно, сначала общие цели, а затем все более и более конкретные цели» [7].

Солдат должен уметь передвигаться, преодолевать препятствия и вести боевые действия со своим индивидуальным снаряжением, которое представляет собой значительный дополнительный вес, который необходимо нести на себе. Для того чтобы соответствовать этим требованиям, необходимо в первую очередь развивать силовые и аэробные возможности организма.

Их формирование и совершенствование является фундаментальным элементом физической подготовки бойца с учетом преобладания тех же механизмов энергообеспечения в повседневной деятельности человека. Тренировки в этой области должны быть направлены на развитие общей и силовой выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей на начальном этапе подготовки позволяет укрепить опорно-двигательный аппарат и адаптировать его к механическим нагрузкам, являющимся основой любых физических упражнений. В этот период работа по развитию физических качеств организма будет сосредоточена на увеличении мышечной силы и силовой выносливости, обучении технике выполнения упражнений, характерной для силовых тренировок, для их безопасной реализации.

В соответствии с целями подготовки во время обучения у каждого человека наблюдаются серии физиологических изменений в соответствии с уровнем развития тренируемых физических качеств и адаптационных возможностей каждого из военнослужащих.

Физическая тренировка аэробного характера приводит к увеличению использования липидов в качестве источника энергообеспечения во время упражнений, что способствует окислению липидов, позволяет сберечь запасы гликогена и, следовательно, отсрочить наступление утомления [1]. Помимо этого, при адаптации к физическим нагрузкам в организме военнослужащих происходит ещё ряд изменений, таких как: оптимизация аэробного и анаэробного механизмов энергообеспечения; улучшение деятельности кардиореспираторной системы; изменения опорно-двигательного аппарата; уменьшение толщины подкожно-жировой клетчатки, а также висцерального жира, вследствие чего, происходит небольшое уменьшение массы тела; снижение уровня холестерина и триглицеридов в крови и др.

Таким образом, военно-физическая подготовка должна быть организована так, чтобы солдат мог справляться с изнурительными физическими нагрузками, связанными с несением службы.

### **Список литературы:**

1. Динамика уровня триглицеридов у высококвалифицированных конькобежцев во время тренировки аэробной направленности в условиях среднегорья / А.Ю. Загородникова, И.С. Марьин, Е.Б. Ватамановская и др. // Человек. Спорт. Медицина. – 2024. -Т. 24. – № S1. – С. 14–19. DOI: 10.14529/hsm24s102
2. Малашкевич, В.Э. Оценка эффективности профессиональной подготовки курсантов военного вуза // Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ». – 2024. – Том 2. -№ 9 (78). – С.559-562.
3. Методика физической и боевой подготовки курсантов иностранных государств, обучающихся в вузах министерства обороны Российской Федерации / С.В. Соколовский, В.А.

Савченко, А.В. Новиков, В.В. Пресняков // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2020. – Вып. 11. – С. 76-82.

4. Сысоев, Р.А., Ляпич, Е.Н., Селезнев, Н.А. Роль и значение физической культуры и спорта в жизни военнослужащих // Международный научный журнал «Вестник науки». – 2024. – Том 4. -№ 10 (79). – С.522-526.

5. De Lattre, J. Ma raison de vivre // Presse de la cite. – 1978. – С. 62-65. ISBN 2258.00330P

6. Lapouge, V. L'entraînement physique militaire et sportif aujourd'hui «Comprendre l'organisation du sport l'étude de l'évolution des doctrines» // CAIRN.INFO. – 2012. – №12. – P. 103 -110. URL: <https://shs.cairn.info/revue-inflexions-2012-1-page-103?lang=fr> (дата обращения 20.12.2024).

7. Manno, R. Les bases de l'entrainement sportif, // STAPS revue, EPS, Paris. – 1992. – P.123-124.

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Николаев Е.И.

Научный руководитель доцент Швыдченко И.Н.

*Аннотация.* В данной работе проведен анализ имеющихся литературных данных о физиологических особенностях юных футболистов. Футбол является высокоинтенсивным видом спорта, требующим от спортсменов не только технических навыков, но и высокой физической подготовки и выносливости, что делает изучение физиологических аспектов чрезвычайно актуальным, особенно у детей и подростков, находящихся в сложном периоде роста и развития организма.

**Ключевые слова:** физиологические особенности, юные футболисты, кардиореспираторная система, аэробные возможности.

Современный футбол характеризуется значительным увеличением объема тренировочных нагрузок [1]. Юные футболисты, находящиеся на разных этапах своего роста и развития, демонстрируют уникальные физиологические особенности, которые необходимо учитывать при разработке тренировочных программ. Эта уникальность связана с тем, что адаптация к физическим нагрузкам у юных футболистов происходит на фоне множественных возрастных физиологических изменений, связанных с развитием центральной нервной системы, кардиореспираторной системы, мышечной массы, аэробных и анаэробных возможностей, гормональных перестроек в пубертатном периоде, что требует особого внимания к планированию тренировочного процесса.

Целью данной работы было проведение анализа имеющихся литературных данных о физиологических особенностях юных футболистов.

Показано, что у детей (10-11 лет) и подростков (12-13 лет), регулярно занимающихся футболом более одного года, повышается работоспособность сердечно-сосудистой системы (ССС), что сопровождается снижением частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое на 17% и 15%, соответственно [1]. Позитивные адаптивные перестройки в функционировании ССС происходят не только с ростом спортивного мастерства юных футболистов, но и меняются по отношению к общебиологическим показателям работы ССС у детей, достигая максимальных различий (15%) к юношескому возрасту.

Функционирование ССС играет важную роль в аэробных возможностях организма. Аэробная выносливость футболистов имеет огромное значение в их способности выдерживать высокие и длительные нагрузки во время игрового матча. Показано, что аэробная способность среди высокопроизводительных команд значительно возросла за последние десятилетия, по сравнению с теми показателями, о которых сообщалось в 1980-х годах [6]. Stølen et al. (2005) приводят обобщенные данные о том, что у взрослых мужчин-футболистов максимальное потребление кислорода (МПК) колеблется в среднем от 50 до 75 мл/кг/мин. (несколько ниже у вратарей – 50–55 мл/кг/мин), а анаэробный порог составляет 76,6-90,3% от максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС<sub>макс</sub>). Традиционно, юниоры имеют более низкие значения МПК (<60 мл/кг/мин), чем взрослые футболисты, однако есть и исключения, у некоторых из них МПК может достигать 64,3 мл/кг/мин, на основании чего авторы делают вывод, что молодые элитные футболисты имеют сопоставимые значения со взрослыми спортсменами [6]. Показано, что более высокие значения МПК среди 14-летних элитных футболистов имеют полузащитники и нападающие, в отличие от защитников (65 против 58 мл/кг/мин, соответственно), что свидетельствует о том, что МПК, наряду с анаэробным порогом и экономичностью бега, отвечает за производительность на поле, что необходимо учитывать при разработке программы тренировок молодых футболистов [6].

При этом необходимо помнить, что требования к игре в матчах различаются в категориях молодежных команд, и, следовательно, физические и физиологические профили игроков отличаются от таковых у взрослых игроков [4]. Интенсивность игры ниже у молодых

футболистов, что характеризуется более низкими показателями ЧСС во время матча (93% от ЧСС<sub>макс</sub> у элитных взрослых игроков против 82% от ЧСС<sub>макс</sub> у юношей 18 лет) и более низкой концентрацией лактата в крови (10 ммоль/л у элитных взрослых игроков против 5 ммоль/л у 12-летних футболистов). Кроме того, независимые факторы, такие как возраст, биологическая зрелость, спортивный стаж, морфология и антропометрия влияют на физические и физиологические профили юных футболистов. Показано, что ЧСС во время футбольных матчей выше у молодых элитных футболистов 12-ти лет, чем у их менее тренированных сверстников. Средняя ЧСС во время игр аналогична у молодых элитных игроков на раннем этапе полового созревания (177 ударов/мин в первой половине игры против 174 ударов/мин во второй половине) и в конце полового созревания (178 против 173 ударов/мин). Элитные игроки на раннем этапе полового созревания имеют более высокое относительное потребление кислорода во время обоих таймов матча, и показывают в конце полового созревания более высокие абсолютные значения потребления кислорода во время матча, чем их менее тренированные сверстники при идентичных относительных аэробных нагрузках [4].

Несмотря на то, что МПК является очень важной переменной, поскольку она полезна для определения уровня тренировки футболистов из разных возрастных категорий и игровых позиций, наиболее ответственные моменты в футбольном матче связаны с высокоинтенсивными действиями (например, спринт). Есть исследования, в которых спринт указывается как идентификатор таланта молодых футболистов [5], что предполагает необходимость учитывать и анаэробные способности, однако информация по этому вопросу ограничена.

Таким образом, несмотря на достаточное количество методических и научных материалов, описывающих различные стороны технической подготовки юных футболистов, в настоящее время все еще нет единого мнения по основным критериям проектирования функциональной подготовки футболистов с учетом всех физиологических характеристик занимающихся [3]. Чрезмерные и нерационально дозированные физические нагрузки на различных этапах тренировочного цикла приводят к кратковременной адаптации систем организма и отрицательно сказываются на эффективности долговременной адаптации и результативности соревновательного процесса [2]. Особую актуальность представляет анализ физиологических показателей по возрасту, антропометрическим данным, спортивному стажу, режиму тренировок и специализации футболистов. Исследование физиологических особенностей юных футболистов требует комплексного подхода, учитывающего аспекты биологического возраста, физического развития, тренированности, этапа тренировочного цикла и других важных факторов, влияющих на результативность подготовки молодых спортсменов и их здоровье.

#### **Список литературы:**

1. Алиев, И.С., Гаджиев, А.М., Алибекова, С.С. Анализ особенности динамики физиологических показателей подростков в процессе футбольных занятий // Евразийский Союз Ученых. – 2019. – № 12-2 (69).
2. Бакин, А.В., Забаровский, С.А., Крысин, М.В. Физическое и функциональное развитие юных футболистов 8-9 лет // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6 № 1. – С. 271-276.
3. Овчинникова, А.Я., Пономарев, А.Е. К вопросу о функциональной подготовке футболистов на этапе начальной подготовки // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2021. – Вып. 2. – С. 93-99.
4. Anthropometric and physiological characteristics of young soccer players according to their playing positions: relevance for competition success / C. Lago-Peñas [et al.] // J. Strength Cond. Res. – 2011. – No 12. – P. 3358-3367.
5. Associations among Maturity, Accumulated Workload, Physiological, and Body Composition Factors in Youth Soccer Players: A Comparison between Playing Positions / H. Nobari [et al.] // Biology. – 2022. – Vol. 11. – No 11. – P. 1605.
6. Physiology of Soccer / T. Stølen, K. Chamari, C. Castagna, U. Wisløff // Sports Med. – 2005. – Vol. 35. (6). P. 501-536.

УДК: 616.8

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БОБАТ-ТЕРАПИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Объедкова Д.В.

Научный руководитель доцент Бугаец Я.Е.

***Аннотация.** Включение в курс реабилитации детей раннего возраста с детским церебральным параличом нейроразвивающей методики «Бобат» способствовало эффективному развитию двигательных и координационных функций.*

***Ключевые слова:** раннее детство, детский церебральный паралич, реабилитация, Бобат-терапия.*

Детский церебральный паралич (ДЦП) представляет собой комплексное нарушение, требующее оптимального диагностического подхода и реабилитации. Уже в раннем возрасте дети с данной патологией сталкиваются с рядом проблем, касающихся умственного развития, речевых расстройств, нарушения сенсорной интеграции, способности к обучению и социальной адаптации [1].

В последние годы наблюдается общественная трансформация восприятия инвалидности, развитие медицинских и реабилитационных технологий, увеличение внимания к инклюзивному образованию и социальной интеграции, что сформировало потребность в комплексных методах лечения, акцентируя внимание на когнитивных, эмоциональных и социальных аспектах развития [3]. Усиление акцента на раннем вмешательстве и индивидуализированной поддержке подчеркивает важность разработки и применения комплексных и гибких программ реабилитации, которые учитывают уникальные потребности и возможности каждого ребенка.

Одним из эффективных способов реабилитации детей с ДЦП выступает Бобат-терапия, представляющая собой нейроразвивающую методику, основанную на стимуляции двигательной активности и зрительно-моторной координации [4]. Упражнения Бобат помогают оптимизировать моторику движений, убрать спастический синдром в конечностях, восстановить рефлексы в естественной амплитуде, предупредить контрактуру суставов, повысить мышечный тонус [2].

Целью работы являлось изучение влияния Бобат-терапии в физической реабилитации детей 1-3 лет, страдающих детским церебральным параличом.

Педагогический эксперимент проводился на базе АНБО раннего развития центр «Росток надежды» г. Краснодар. Обследовали 20 детей 1-3 лет со спастической диплегией, которых методом случайной выборки разделили на две группы: экспериментальную и контрольную, по 10 человек в каждой. В течение шести недель дети контрольной группы занимались по программе реабилитации для детей раннего возраста с детским церебральным параличом с использованием упражнений адаптивной физической культуры и подвижных игр, направленных на развитие физических качеств.

Для участников экспериментальной группы была предложена методика, которая, дополнительно, включала в себя Бобат-терапию, важными аспектами которой являлись индивидуальный подход, постепенное усложнение, плавность и контроль, работа с мышечным тонусом, психоэмоциональный аспект, регулярность занятий. Занятия проводились трижды в неделю по 30 минут.

Для оценки вестибулярных ощущений, участвующих в обеспечении равновесия, постурального контроля, двигательного планирования использовали ряд тестов: «Ходьба на месте с подниманием бедра», «Ходьба по балансирующей доске», «Поза Ромберга», «Проба на временное согласование движений», «Ползание». Статистическая обработка данных проводилась с использованием программы Statistica 10 с выявлением средних показателей и ошибки среднего значения. Вариации количественных характеристик описывали с помощью t-критерия Стьюдента для согласованного и межгруппового сравнения. Статистическая значимость была установлена на уровне  $P < 0,05$ .

В начале педагогического эксперимента в обеих исследуемых группах отмечалась слабая координация движений, зафиксированы нарушения статического и динамического равновесия у детей, а также снижение мышечной силы, однако после проведения реабилитационных мероприятий результаты улучшились. До эксперимента в контрольной группе ходьба на месте с подниманием бедра соответствовала  $5\pm 2,3$  шагам, ходьба по балансировочной доске –  $2\pm 1,8$  баллам, поза Ромберга –  $2\pm 1,5$  баллам, проба на временное согласование движений –  $2\pm 0,2$  баллам, ползание –  $5\pm 0,2$ . В конце исследований обнаруживались статистически значимые изменения показателей, которые составляли  $3\pm 0,6$  баллов,  $1\pm 1,8$  баллов,  $1\pm 0,1$  баллов,  $1\pm 0,8$  баллов и  $4\pm 0,5$  баллов, соответственно ( $P < 0,05$ ).

В экспериментальной группе на первом этапе исследований результаты вышеперечисленных тестов составляли  $5\pm 1,7$  баллов,  $3\pm 1,1$  баллов,  $3\pm 1,7$  баллов,  $2\pm 1,1$  баллов и  $4\pm 0,5$  баллов, и после проведения реабилитационных мероприятий улучшились до  $8\pm 0,4$  баллов,  $1\pm 0,4$  баллов,  $2\pm 0,2$  баллов,  $1\pm 1,5$  баллов и  $1\pm 0,7$  баллов, соответственно ( $P < 0,05$ ).

Отсутствие статистически значимых межгрупповых различий в начале эксперимента указывало на однородность выборки ( $P > 0,05$ ).

Сравнительный анализ развития физической подготовки и координации движений в исследуемых группах после проведения реабилитации показал преимущество позитивных изменений в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной при реализации «Ходьбы на месте с подниманием бедра» на 63%, «Позы Ромберга» на 50% и «Ползании» на 75% ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, проведение курса реабилитации, основанной на использовании различных видов подвижных игр и адаптивной физической культуры, обеспечивает позитивные изменения координационных возможностей и уровня физической подготовки детей раннего возраста, страдающих ДЦП. Однако включение такой специализированной методики, как Бобат-терапия в экспериментальной группе способствовало более эффективному проявлению физической активности у детей.

#### **Список литературы:**

1. Абдуллина, Л.Р., Вагапов, Р.А. Адаптивная физическая культура для детей с детским церебральным параличом // Теория и практика современной науки. – 2016. – №12-2 (18). – С. 601-603.
2. Мартынюк, В.Я., Яковлева, Л.П. Бобат-терапия – образ жизни // Жизнь с ДЦП. – 2012. – № 1. – С. 8-10.
3. Трансформация восприятия студентами инвалидности как результат инклюзивного образования: a posse ad esse / Е.С. Сахарчук, М.Я. Руднева, Э.Р. Баграмян, А.Л. Сахарчук // Образование и наука. – 2024. – 26(6). – С. 167–198.
4. Хомякова, О.В., Короткий, П.Ю. Эффективность применения методики Бобат-терапии для детей старшего школьного возраста с детским церебральным параличом // Научный Вестник Крыма. – 2020. – № 4 (27). – С. 1-7.

УДК: 796.332

## АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОСВОЕНИЯ ИГРЫ В ФУТБОЛ

Орфанидис И.К.

Научный руководитель доцент Исаенко Т.А.

***Аннотация.** Исследование посвящено актуальной проблеме – началу обучения детей периода первого детства игре в футбол, т.к. в последнее время организуют все больше спортивных игровых секций для дошкольников. В работе представлены показатели оценки функционального состояния организма детей 5-6 лет, начавших обучение в футбольной секции в условиях дошкольного образовательного учреждения.*

***Ключевые слова:** первое детство, футбол, функциональное состояние, проба Штанге, проба Генчи, жизненная емкость легких, физическая работоспособность.*

Современный футбол зрелищная, динамическая, постоянно развивающаяся игра. Футбол доступен для всех возрастов, поэтому привлекает большое количество людей, как взрослых, так и детей. В настоящее время развитие мирового спорта идет в направлении омоложения, все чаще, детей, приходящих в футбольные секции, начинают набирать с 4-5 лет. Первое детство – время достаточно интенсивного созревания функциональных систем, а футбол интенсивная, травмоопасная игра с постоянной сменой игровых ситуаций, предъявляющая высокие требования к организму ребенка [3, 5]. В литературе имеются исследования, говорящие о том, что занятия футболом в столь раннем возрасте не являются целесообразными [4]. В связи с этим актуально провести оценку функциональных изменений, происходящих в организме детей, занимающихся в футбольных секциях в условиях дошкольных образовательных учреждений и провести сравнительный анализ эффективности воздействия тренировочной нагрузки на организм в сравнении со сверстниками.

В исследовании приняло участие 25 юных футболистов в возрастном диапазоне 5-6 лет, начавших обучение в футбольной академии «Екатеринодар» на базе дошкольных образовательных учреждений № 160 и №127 г. Краснодара. Для оценки функционального состояния использовали: пробу Штанге (задержка дыхания на вдохе), пробу Генчи (задержка дыхания на выдохе), спирометрию и определили физическую работоспособность (PWC<sub>170</sub> по Г.П. Юрко) [1].

Анализ результатов пробы Штанге выявил, что только 28% детей показали время задержки дыхания на вдохе, соответствующее нормативным возрастным параметрам, а 24% детей не достигли уровня в 20 с. Среднее значение составило 26,1±10,1 с, что является результатом ниже нормативного значения.

Результаты пробы Генчи обнаружили 68% детей, время задержки дыхания на выдохе которых соответствовало возрастной норме. У 4% проба Генчи составила менее 10 с. Среднее значение в группе составило 15,8±4,1 с, что соответствует возрастной норме.

Проведенная спирометрия показала, что 72% детей имеют жизненную емкость легких в 1,1 л, а 28% детей обнаружили результат в 1,2 л, что соответствует возрастной норме.

При определении физической работоспособности в степ-тесте результаты получили в диапазоне от 197 до 248 кгм/мин. Среднее значение составило 223,3±17,19кгм/мин, что соответствует низкой оценке абсолютной физической работоспособности соответственно возрастным стандартам. Расчет относительного показателя физической работоспособности показал аналогичный результат [2].

Таким образом, тестирование функционального состояния детей дошкольного возраста, начинающих тренироваться в футбольной секции, показало у большинства исследуемых низкий уровень функциональных возможностей, порой не достигающий возрастной нормы. Футбол динамичная игра, безусловно оказывающая определенный физиологический эффект, и повторное тестирование в конце учебного года позволит сделать заключение о ее влиянии на организм детей 5-6 лет в сравнении с не занимающимися сверстниками.

### **Список литературы:**

1. Возрастная физиология: рабочая тетрадь / авт.– сост. Т. А. Исаенко, М. В. Малука, Я. Е. Бугаец. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 69 с.
2. Демидова, Е. В. Влияние упражнений повышенной координационной сложности на физическое развитие детей дошкольного возраста (4-7 лет): дис. ...канд. биолог. наук. – Краснодар, 1988. – 190 с.
3. Ермакова, Ю. Н. Влияние элементов игры в футбол на развитие детей 5-7 лет // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2009. – Т. 15. – С. 150-154
4. Курдюкова, Е. А., Бойкова, М. Б., Курдюков, Б. Ф. Футбол в дошкольном возрасте: проблемы и решения // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №4. – С.18-21
5. Смагин, П. А. Повышение квалификации детских футбольных тренеров как направление совершенствования системы подготовки футболистов в США // Международный научный журнал «Вестник науки» – 2024. – № 2 (71). – Т. 3. – С. 670-676

## ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПЕРИНАТАЛЬНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ

Пендикяйнен В.А.

Научный руководитель доцент Пономарева Т.В.

*Аннотация.* В данной публикации рассматривается важность своевременного и комплексного подхода использования средств физической реабилитации в восстановительном лечении детей с перинатальной патологией.

*Ключевые слова:* перинатальная патология, патологий плода, патология беременности, поражения плода, физическая реабилитация.

Перинатальная патология – это одна из основных проблем современной медицины, которая определяет последующее развитие человека [4]. Перинатальное поражение ЦНС – это множество патологических состояний, возникающих под воздействием на плод различных факторов риска во время внутриутробного развития, родов и в первые несколько суток жизни. Такие поражения мозга всегда приводят к нарушениям развития функциональных систем организма [3].

В последние годы увеличилось количество недоношенных детей. Как правило, у данной категории детей впоследствии проявляются нарушения моторного и сенсорного развития, а также развития высших корковых функций. Одним из основных методов реабилитации недоношенных детей с поражением центральной нервной системы является концепция Н.А. Бернштейна [7].

Проявления перинатальной патологии центральной нервной системы заключаются в поражении головного мозга в различные периоды его развития, вследствие чего возникают различные нарушения в работе всех органов и систем организма. Современные ученые заинтересованы в изучении последующего развития детей с такой патологией [2]. Перинатальное поражение центральной нервной системы является одной из причин последующего развития психических расстройств у детей и подростков. Также как правило, увеличение процента инвалидизации подростков – это нередко следствие своевременно не выявленной перинатальной патологии головного мозга в детском возрасте, которое в свою очередь снижает шанс успешной реабилитации [6].

Дети с перинатальной патологией, находятся в группе риска по развитию нарушений в работе всех органов и систем организма. При своевременном и правильном лечении, наблюдении и реабилитации имеется возможность снижения риска появления тяжелых патологий. Для данной категории детей характерен высокий риск появления отсроченных нарушений в состоянии здоровья. Они нуждаются в своевременном начале реабилитационных мероприятий и разработке индивидуальной реабилитационной программы при участии таких специалистов как: педиатры, физиотерапевты, психологи, врачи лечебной физической культуры, педагоги, неврологи и специалисты по физической реабилитации [1].

Ведущее направление в медицинской реабилитации детей с перинатальной патологией головного мозга занимает физическая реабилитация. Современными исследованиями доказана высокая эффективность раннего включения средств физической реабилитации в программу лечения таких пациентов. Однако, использование средств физической реабилитации в лечении данной патологии фрагментарно и не носит комплексный характер.

Современные ученые находятся в поиске различных методов лечения и реабилитации детей с перинатальной патологией, с целью уменьшения медикаментозной нагрузки на организм и увеличения скорости восстановления утраченных функций.

Следовательно, поиск эффективных методов реабилитации детей с перинатальной патологией, установление факторов риска ее возникновения, а также ее профилактика – являются важными задачами современной медицины [5], в связи с чем необходимо

апробировать новые комплексные подходы внедрения средств физической реабилитации в процессе восстановления после перенесённой перинатальной патологии.

#### **Список литературы:**

1. Баранов, А.А., Беляева, И.А. Новая парадигма абилитации недоношенных детей с перинатальной патологией – персонализация терапевтических этапов: когортное исследование // Вопросы современной педиатрии. – 2020. – Т. 19, № 4. – С. 256-267.

2. Дреева, М.К., Батурина, Ю.А. Анализ соматической патологии у детей с перинатальным поражением головного мозга // Инновационные технологии в медицине: взгляд молодого специалиста: Материалы V Всероссийской научной конференции молодых специалистов, аспирантов, ординаторов, – Рязань: Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова, 2019. – С. 90-91.

3. Ефремова, Н. Ю. Реабилитация детей с перинатальной патологией ЦНС методами рефлексотерапии // Инновации как стратегия совершенствования медицинской помощи детям: Сборник научных работ научно-практической конференции, посвящённой 110-летию СОКБ им. В.Д. Середавина и 100-летию Самарского государственного медицинского университета, – Самара: Автономная некоммерческая организация «Издательство Самарского Научного Центра», 2018. – С. 60-64.

4. Кабилова, Б.Х. Неврологические нарушения и соматическая патология детей, родившихся с перинатальной патологией ЦНС // Сборник материалов II Межвузовской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 50-летию кафедры фармацевтического образования Самарского государственного медицинского университета. – Самара: Самарский государственный медицинский университет, 2021. – С. 181-185.

5. Михина, А.В. Влияние перинатальной патологии на заболеваемость и инвалидизацию детей // Научный Альманах ассоциации France-Kazakhstan. – 2022. – № 4. – С. 191-197.

6. Морозова, Е.А. Неврологические нарушения у подростков как следствие перинатальной патологии ЦНС // РМЖ. – 2008. – Т. 16, № 3. – С. 126-128.

7. Нефедьева, Д.Л. Возможности абилитации недоношенного ребенка с перинатальной патологией нервной системы на основе концепции Н.А. Бернштейна // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. – 2021. – Т. 15, № 5. – С. 111-116.

УДК: 796.894

## ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОРГАНИЗМА ПАУЭРЛИФТЕРОВ НА ПРОТЯЖЕНИИ МЕЗОЦИКЛА

Покровский Е.С.

Научный руководитель доцент Малука М.В.

*Аннотация.* В данной работе рассматриваются изменения, происходящие с различными показателями организма пауэрлифтеров на протяжении специально-подготовительного мезоцикла.

*Ключевые слова:* пауэрлифтинг, ударный мезоцикл, силовая подготовка, кистевая динамометрия, сила.

Последние несколько лет в мире наблюдается тенденция к увеличению популярности силовых видов спорта, таких, например, как пауэрлифтинг [6, 7]. Однако, ввиду того, что данный вид спорта достаточно молод, в настоящее время наблюдается острая нехватка научно-теоретической базы по различным направлениям исследований. Одно из них – это накопление теоретической базы о функциональном состоянии организма спортсменов, посвятивших себя силовому троеборью.

Функциональное состояние – это достаточно обширное понятие, включающее в себя различные показатели как интегрального, так и частного характера, но стоит заметить, что не все они в равной мере коррелируют с результативностью спортсмена в избранном виде спорта [1]. В научной литературе присутствуют данные о достаточно высоком коэффициенте корреляции между прыжком в высоту с места толчком двух ног по методике Абалакова и прыжком в длину с места, который составляет от 0,750 до 0,976 [5]. Для того чтобы объективно оценить функциональное состояние пауэрлифтера, в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» на начальном этапе подготовки используются такие тесты как сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, бег на 30 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами и др. [2], но на этапе совершенствования спортивной подготовки необходимо сосредоточить внимание на показателях, которые отражают непосредственно силовой компонент. Для этого целесообразно применение результатов тестирования кистевой и становой динамометрии, теста вертикального прыжка, теппинг-теста и др., которые являются наиболее информативными для силовых видов спорта, а также обеспечивают возможность выполнения определённых технических элементов движения на соревновательном помосте с наибольшей эффективностью [1].

В пауэрлифтинге примером классического метода оценки функционального состояния спортсмена может служить прыжок в длину с места.

Исследование было проведено в два этапа: в начале и в конце ударного мезоцикла силовой направленности основного подготовительного периода по программе подготовки Джима Вендлера «5/3/1» [3] на базе ДЮСШ «Юность» г. Абинска. Участниками тестирования были 10 человек, обладающих 1 спортивным разрядом, а также кандидаты в мастера спорта. Обследование проводилось после подписания участниками информированного согласия о применяемых методиках и целях проведения данного исследования. Тестируемые выполняли серию из трёх прыжков в длину с места, выполняемых с отдыхом в 3 минуты для полного восстановления, в зачёт учитывался лучший из трёх результатов. После чего, спортсмены выполняли приседания со штангой на плечах для определения одноповторного максимума. Аналогичное тестирование группы в том же составе было проведено в конце шестинедельного мезоцикла. По завершении тестирования, результаты были математически обработаны.

Средняя величина прыжка в длину с места в начале мезоцикла составила  $2,14 \pm 0,36$  м, а в конце увеличилась до  $2,24 \pm 0,39$  м ( $p < 0,05$ ). При этом средний вес, показанный спортсменами в приседаниях со штангой на плечах, увеличился с  $171,4 \pm 28,2$  до  $190,4 \pm 28,3$  кг ( $p < 0,05$ ). Выявлена сильная корреляционная взаимосвязь между прыжком в длину с места и одноповторным максимумом в приседаниях со штангой на плечах с коэффициентом корреляции 0,742.

Сопоставимые результаты были получены И.В. Романовым, в ходе анализа зависимости прыжка в длину с разбега с суммой очков десятиборья [4]. Наличие данной взаимосвязи позволяет нам выдвинуть рекомендацию о том, что необходимо увеличить долю упражнений, способствующих увеличению длины прыжка с места в подготовительном этапе для повышения спортивного результата.

#### **Список литературы:**

1. Ворожейкин, О.В. Силовая подготовка пауэрлифтеров различной спортивной квалификации на основе индивидуальных тренировочных программ: автореф. дис...канд. пед. наук. – СПб, 2010. – 22 с.
2. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 962: Приказ М-ва спорта Рос. Федерации от 16.12.22 № 71600. Министр. 23с.
3. Программа Джима Вендлера «5/3/1». URL: <https://fitcrowd.blogspot.com/p/531.html> (дата обращения 19.12.24)
4. Романов, И. В. Значимость прыжка в длину для достижения высоких результатов в десятиборье // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2022. – Т. 3. – С.19– 27.
5. Спортивная метрология: учебник для СПО / Афанасьев В. В. [и др.]. – М.: Юрайт, 2024. – 209 с.
6. Чалоян, А.Ш., Налимова, М.Н. История развития пауэрлифтинга как вида спорта в России и мире // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2024. – № 5-3 (92). – С.210– 212.
7. NBC News Pandey M. Strength training has surged in popularity. URL: <https://www.nbcnews.com/health/health-news/strength-training-popular-health-benefits-rcna94678> (дата обращения 20.12.24)

## РОЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Положаева В.В.

Научный руководитель доцент Пономарева Т.В.

*Аннотация.* Статья посвящена рассмотрению важности формирования профессионального мировоззрения студентов по адаптивной физической культуре в период обучения в вузе.

*Ключевые слова:* профессиональное мировоззрение, специалисты адаптивной физической культуры, становление; проблемы современного высшего образования, целевые установки.

Система подготовки кадров в области физической культуры и спорта является одной из важных составляющих института образования в каждой стране. Важным аспектом нового этапа развития образования является его соответствие современным вызовам и потребностям общества. В условиях быстрого технологического прогресса и глобализации, система образования должна быть гибкой и адаптивной, способной обеспечить подготовку квалифицированных специалистов и развитие личности в целом [1].

Согласно стратегии развития молодежной политики в Российской Федерации на период 2023 года «ценностный портрет молодого гражданина во многом также формируется вокруг темы получения будущей профессии, выражения себя как создателя, стремящегося к развитию, благоустройству страны, преобразению будущего» [7].

Следовательно, стремительное развитие технологий требуют от системы образования, в частности, высшего профессионального образования, постоянной модернизации и адаптации к новым реалиям. Важнейшим направлением такой модернизации представляется обеспечение максимально полного соответствия результатов образования актуальным и перспективным требованиям государства, общества, профессии [4].

На законодательном уровне в ФГОС по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» прописаны виды профессиональной деятельности, которыми должен обладать выпускник.

Профессиональная подготовка будущих специалистов по АФК рассматривается как динамический процесс, в котором реализуются цели образования и формирования компетенций, применения полученного социального опыта. Следовательно, образование должно реализовываться в целостной системе непрерывного обучения, развития и воспитания человека. Только так она сможет обеспечить его подготовку в различных сферах учебной деятельности с учетом потребностей всех участников педагогического процесса. Отмечается, что подготовка будущих специалистов по АФК имеет свои отличительные черты, среди которых особого внимания заслуживают мотивационный и теоретический компоненты, поскольку каждый из них имеет свои специфические целевые функции. Также важно, что на сегодняшний день в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры значительно повысилась важность диагностического, реабилитационного, репродуктивного (создание социально-культурной среды для развития АФК), спортивного, просветительско-пропагандистского, воспитательного и профилактического видов профессиональной деятельности [5].

Именно поэтому вузовский этап профессионального становления становится как никогда востребованным в плане целенаправленного педагогического воздействия на личность студентов. Сегодняшние студенты ожидают от образования не только получения знаний и навыков, но и развития своих личностных качеств. Они стремятся к самореализации, конкурентоспособности и успешной адаптации в современном мире. Однако, существующая образовательная практика не всегда удовлетворяет эти ожидания, не обеспечивая достаточного уровня развития личности и социальной адаптации. В связи с этим, необходимо

модернизировать современное образование, учитывая ценностные ориентации и потребности обучающихся, которые позволят ему успешно реализовывать себя в современном обществе и быть конкурентоспособными на рынке труда [2, 3].

Как показал анализ литературы, ряд базовых ценностей студентов – будущих специалистов оздоровительной и адаптивной культуры, являющихся фундаментом их профессионального мировоззрения, сформированы не на оптимальном уровне. Особая проблемность характерна для ценностей престижа и сохранения индивидуальности. При этом у студентов заочной формы обучения зафиксированы более низкие уровни сформированности практически по всем блокам ценностей (исключение составляют ценности креативности). Очевидно, что, во-первых, вопросам формирования ценностных основ профессионального мировоззрения изучаемого контингента будущих специалистов следует уделять направленное внимание в системе профессионального воспитания вуза, во-вторых, требуется специфическая организация работы в данном направлении со студентами заочной формы обучения [6].

Таким образом, несмотря на обилие работ по данной проблематике, опубликованных в последние годы, не нашли своего отражения вопросы структуры формирования профессионального мировоззрения, что в свою очередь создаёт серьезные проблемы для обеспечения качественной подготовки высококвалифицированных специалистов по адаптивной физической культуре.

#### **Список литературы:**

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни. – М., 1991. – 303 с.
2. Белинская, Е.П., Тихомандрицкая, О.А. Социальная психология личности – М.: Аспект Пресс, 2001. – 301 с.
3. Буравлева, Н.А. Ценностные ориентации студентов // Вестник ТГПУ, 2011. – Вып. 6 (108). – С. 124-129.
4. Пономарева, Т.В., Хазова, С.А., Положаева, В.В. Формирование профессионально значимых ценностных ориентаций у бакалавров в области адаптивной физической культуры // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции, – Краснодар: КГУФКСТ, 2024. – С. 94-99.
5. Пономарева, Т.В., Иващенко, Е.А., Мондикова, В.В. Ориентиры для формирования профессионального мировоззрения у специалистов оздоровительной и адаптивной физической культуры // Материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование». – Краснодар: КГУФКСТ, 2024. – С. 349-354.
6. Пономарева, Т.В., Хазова, С.А. Эмпирический анализ базовых ценностей как содержания профессионального мировоззрения будущих специалистов оздоровительной и адаптивной физической культуры // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация. Материалы X Международного научного конгресса, посвящённого 80-летию основателя физкультурного образования Калининградской области. – Челябинск, 2024. – С. 242-248.
7. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 N 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» – Сайт информационно-правовой системы «КонсультантПлюс» – Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_484654](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_484654). – Дата обращения: 28.09.2024.

## ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ У ГАНДБОЛИСТОВ

Потанина А.С.

Научный руководитель доцент Бугаец Я.Е.

***Аннотация.** Представлены результаты исследования адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы у гандболистов. На фоне оптимальной деятельности автономной нервной системы отмечалось снижение работоспособности миокарда и недостаточное проявление восстановительных процессов. Резервные возможности организма характеризовались низким уровнем адаптации к двигательной деятельности.*

***Ключевые слова:** адаптация к физическим нагрузкам, гандболисты, сердечно-сосудистая система.*

В условиях роста спортивных достижений важным аспектом подготовки спортсменов являются перестройки автономной регуляторной системы, обеспечивающей коррекцию функций организма, в частности, изменение сердечно-сосудистой системы [3]. В процессе тренировок такие перестройки направлены на развитие работоспособности, возможности длительно выполнять физические нагрузки значительной мощности. Известно, что занятия игровыми видами спорта способствуют активации физических резервов организма, устойчивости регуляторных систем. Повышенные физические нагрузки у спортсменов, занимающихся гандболом, сопряжены с совершенствованием кислородтранспортной системы, лимитирующими особенностями деятельности миокарда, усиленной работой регулирующих факторов, обеспечивающих эффективность гемодинамики, метаболизма и энергетических процессов при мышечной деятельности [2]. В связи с чем, сохраняется необходимость получения сведений о закономерностях вегетативных перестроек кровообращения у спортсменов-игровиков, проведения исследований с целью контроля и оценки функциональной адаптации организма.

Целью исследования явилось изучение особенностей функциональной адаптации организма спортсменов, занимающихся гандболом.

В исследовании принимали участие 10 юношей-гандболистов 18-20 лет. На этапе подготовки к соревновательной деятельности оценивали состояние симпатического и парасимпатического отделов автономной нервной системы с использованием ортостатической и клиностатической проб [4]. Определяли работоспособность сердечной мышцы в пробе Руфье с последующей характеристикой способности переносить физическую нагрузку и степени восстановления миокарда [1]. Функциональное состояние сердца гандболистов оценивали при расчете адаптационного потенциала [5]. Статистический анализ центральных тенденций и вариаций количественных параметров описывали с помощью медианы и межквартильного интервала (25-й и 75-й процентиля) в программе Statistics 10.

Изменение показателей частоты сердечных сокращений при выполнении ортостатической пробы в среднем составляли 12,00 (4,00; 20,00) мин<sup>-1</sup>. Такой переход из горизонтального положения тела в вертикальное демонстрировал у 10% спортсменов «пониженную» возбудимость симпатической нервной системы, у половины (50%) – «нормальную», у 30% – «повышенную», а у 10% отмечалось «утомление».

Изменение показателей частоты сердечных сокращений при выполнении клиностатической пробы в среднем составляли -20,00 (-28,00; -4,00) мин<sup>-1</sup>. Распределение параметров среди спортсменов в результате перехода из положения стоя в положение лежа показало «нормальную» возбудимость парасимпатической нервной системы у 40%, тогда как у остальных 60% наблюдались «повышенные» значения.

При оценке работоспособности сердца во время реализации нагрузочного комплекса в пробе Руфье средний показатель индекса соответствовал 10,60 (10,00; 12,80) у.е. Большинство гандболистов (80%) демонстрировали «плохую» способность миокарда, что свидетельствовало

о недостаточной его производительности. Остальные 20% спортсменов показали «средний» результат, процесс восстановления сердечной деятельности проходил быстрее, что отражало лучшую работоспособность сердца. Однако общие возможности адаптации, определяемые по уровню реализации физической нагрузки и степени восстановления миокарда после нее, составляли, соответственно, 51,00 (46,00; 56,00) у.е. и 30,50 (28,00; 33,00) у.е. Все спортсмены проявляли «хорошие» параметры частоты сердечных сокращений, как в начале, так и в конце восстановления.

Реализация значительных физических нагрузок возможна при адекватной работе миокарда, определение функциональных резервов которого имеет прогностическое значение для управления тренировочным процессом. Определение адаптационного потенциала можно использовать как интегральный показатель для характеристики функционирования сердечно-сосудистой системы. В нашем исследовании его средние параметры были 8,62 (7,72-9,52) у.е., и соответствовали «неудовлетворительному» уровню. Такие значения обнаруживались у половины спортсменов (50%), «напряжение механизмов адаптации» были у 30% исследуемых, а у 20% отмечался «срыв механизмов адаптации».

Таким образом, проведенный анализ адаптации сердечной деятельности к физическим нагрузкам у гандболистов характеризовался противоречивыми результатами исследования. У значительного числа спортсменов отмечалась оптимальная деятельность автономной нервной системы, которая обеспечивала высокую способность переносить физическую нагрузку. Однако недостаточное проявление восстановительных процессов было сопряжено с низкой успешностью адаптации сердечно-сосудистой системы к двигательной деятельности. Вероятно, снижение резервных возможностей организма гандболистов можно рассматривать как результат чрезмерных нагрузок, сопровождающих предсоревновательный этап учебно-тренировочного процесса.

#### **Список литературы:**

1. Мальцев, Д.Н., Векшина, Е.В. Диагностическое значение пробы Руфье // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №5 (16). – С. 113-120.
2. Оценка компонентов кислородтранспортной системы и вклада гормонального звена в обеспечение физической выносливости у спортсменов различных видов спорта / Е.Е. Исаева, Г.С. Тупиневич, А.З. Даутова, В.Г. Шамратова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – Т. 11. – № 3. – С. 22-29.
3. Саакян, Г.М., Гронская, А.С. Функциональная производительность кардиореспираторной системы акробатов на начальном этапе спортивной подготовки // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 12–13 октября 2023 года. – Краснодар: Издательство «Экоинвест», 2023. – С. 300-303.
4. Самоконтроль и оценка физического здоровья студенческой молодежи: учебно-методическое пособие / И.Н. Сырова, Л.И. Серазетдинова, Р.Ф. Волкова, С.Ф. Усманова. – Казань: Казанский университет, 2023. – 89 с.
5. Способ оценки адаптационного потенциала: пат. 2314019 С2 Рос. Федерация. № 2006101839/14: заявл. 23.01.2006; опубл. 10.01.2008, Бюл. № 1.

**ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ БОКСЕРОВ НА ЭТАПАХ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

**Резников И.М.**

**Научный руководитель доцент Бугаец Я.Е.**

***Аннотация.** Проведен теоретический анализ организации психофизиологических процессов, проявляющихся на этапах учебно-тренировочного процесса у боксеров. Выявлена необходимость исследования индивидуально-типологических особенностей, напряжения регуляторных систем и психомоторных реакций с целью определения адаптации и готовности к соревновательной деятельности спортсменов.*

***Ключевые слова:** бокс, психофункциональные особенности, этапы учебно-тренировочного процесса.*

Исследование психофункционального состояния спортсменов остается важной проблемой в теоретическом и практическом отношении. Взаимосвязь физических, психических возможностей, обусловленных интегративными и двигательными способностями, определяют нервно-психическую адаптацию на разных этапах учебно-тренировочного процесса.

Бокс является экстремальным видом спорта, а в последнее время исследователи отмечают, что он «становится более агрессивным, темповым, жестким и вместе с тем более универсальным, что требует повышения уровня технико-тактической, психологической, функциональной подготовленности спортсменов» [1, 3].

Эмоциональная напряженность в данном виде спорта оказывает влияние на психофункциональное состояние единоборцев не только в период соревновательной деятельности, но и при подготовке к ней. В тренировочном процессе повышение работоспособности обеспечивается чередованием общей и специальной подготовки с реализацией условных, вольных боев и спаррингов, максимально соответствующих соревновательным поединкам. Целью такой подготовки является адаптация функциональных и психических процессов к условиям предстоящей работы [6]. С одной стороны, многолетняя и поэтапная тренировочная нагрузка в боксе сопровождается изменением реактивности центральной нервной системы, что позволяет оптимизировать адаптационные механизмы в условиях стресса соревнований. С другой стороны, психоэмоциональные установки, сопряженные с состоянием тревоги, изменением когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, часто оказывают негативное влияние на состояние боксеров, что проявляется в нарушении психической деятельности, срыве адаптации и снижении спортивных результатов [5].

В связи с этим возникает проблема изучения психофизиологических состояний у спортсменов на этапах учебно-тренировочного процесса, факторов, определяющих готовность к достижению спортивных результатов, механизмов психорегуляции, характера возникающих предстартовых реакций, особенностей адаптации организма спортсмена к предъявляемым нагрузкам [4].

Учитывая, что психофункциональные характеристики определяются генетически-детерминированными свойствами нервной системы, на которые влияют факторы среды, значительную роль играет определение индивидуально-типологических особенностей высшей нервной деятельности боксеров [2]. Известно, что «инертный тип» слабо приспосабливается к влияющим факторам внешней среды, имеет затруднения при необходимости коррекции динамического стереотипа. Значительной возбудимостью с плохо реализуемыми тормозными процессами обладает «подвижный тип», что сопровождается быстрым энергетическим истощением. И только «промежуточный тип» адекватно адаптируется к выполняемым нагрузкам [6].

Результаты в данном виде спорта сопряжены с высоким уровнем развития качества быстроты. Улучшение динамических характеристик происходит за счет изменения

двигательных составляющих только в определённых пределах, что ограничивает спортивные достижения боксеров. В связи с этим, представляется важным определение сенсорного компонента в выявлении резервов повышения скоростных качеств [7].

Таким образом, для изучения психофизиологических особенностей организма боксеров необходимо исследование уровня формирования специфического состояния готовности к предстоящей деятельности, особенности развития напряжения регуляторных систем, баланса отделов автономной нервной системы, процессов восприятия времени и пространства, психомоторных реакций и координационных способностей.

Учет механизмов адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам позволит корректировать средства управления состоянием организма боксеров, повысить качество тренировочного процесса на этапах подготовки с целью достижения высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности.

### **Список литературы:**

1. Антипин, В.Б., Кладов, Э.В., Мироненко, Е.Н. Дестабилизирующие факторы соревновательной деятельности квалифицированных боксеров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 18-21.

2. Индивидуально-психологические особенности боксёров, различающихся стилем ведения поединка, и факторов, обуславливающих их эффективность / Ю.В. Демченко В.А. Головлёв, Ю.В. Яцин, В.А. Сальников // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12. – № 1. – С. 38-44.

3. Крутоус, В.В., Махов, С.Ю. Совершенствование технико-тактической подготовки боксеров // Автономия личности 2021. – № 2 (25). – С. 72-80.

4. Особенности функционального состояния организма юных боксеров в специально-подготовительном этапе годичного цикла подготовки / А.Ф. Гайнуллина, Э.Р. Хакимов, Д.Г. Огуречников, Э.Ш. Шаяхметова // Журн. науч. ст. «Здоровье и образование в XXI веке». – 2017. – Т. 19. – № 8. – С. 91-95.

5. Пашин, М.Г., Гронская, А.С. Особенности психофизиологических показателей юных футболистов на этапе начальной подготовки // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2022. – № 12. – С. 155-157.

6. Психофизиологические особенности боксеров юношеского возраста в подготовительный период / Р.Х. Аминов [и др.] // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта / Спецвыпуск по гранту РФФИ №19-013-20149\19. – 2019. – №4 (15). – С. 349-353.

7. Сверзolenko, В.А. Педагогическая технология сопряженного развития координации движений и быстроты у квалифицированных боксёров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 349-353.

## ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ АКРОБАТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Саакян Г.М.

Научный руководитель доцент Гронская А.С.

***Аннотация.** В работе представлены результаты исследования функциональной производительности кардиореспираторной системы акробаток на этапе начальной подготовки. У большинства исследуемых выявлено состояние чрезмерного напряжения адаптивных механизмов сердечно-сосудистой системы и низкие значения показателей дыхательной системы.*

***Ключевые слова:** спорт, физиология, спортивная акробатика, адаптация, сердечно-сосудистая система, дыхательная система.*

На современном этапе развития физиологии спорта одним из актуальных вопросов остаётся исследование механизмов адаптации к специфике физической нагрузке. Известно, что адаптивные процессы сопровождаются выходом биосистемы на новый уровень функционирования, что в первую очередь обеспечивается перестройкой регуляторных механизмов и изменением работы систем организма. Исследования ряда авторов подтверждают целесообразность использования в рамках медико-биологического контроля показателей кардиореспираторной системы, которые являются ведущими критериями адаптационных возможностей организма [2, 6].

В спортивной акробатике давно определена тенденция ранней специализации, а соревновательные упражнения предъявляют высокие требования к анаэробным механизмам обеспечения физической работы, что обусловлено относительной кратковременностью и высокой интенсивностью деятельности спортсменов. Несоответствие интенсивности нагрузок адапционно-приспособительным реакциям, особенно в детском возрасте, часто приводят к возникновению патологических состояний различного рода [1, 4, 5]. Следовательно, оценка деятельности сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной систем (ДС) являются необходимыми компонентами педагогического контроля на всех этапах спортивной подготовки.

**Цель исследования** – оценить функциональную производительность кардиореспираторной системы на начальном этапе спортивной подготовки акробаток.

Исследование было организовано на базе МБУ ДО СШОР №3 МО Республики Адыгея. В выборку вошли 12 девочек группы начальной подготовки, выступающие по III и II спортивному разряду. Тестирование проходило в рамках итогового педагогического контроля в конце учебного года (июнь 2023 года). Для оценки ССС и её адаптационного потенциала (АП) использовалась методика, предложенная Р.М. Баевским [2]. Оценка АП ССС производилась на основе вариации значений в баллах, выделяющих 4 группы лиц: до 2,10 б. – состояние удовлетворительной адаптации; от 2,11 до 3,09 б. – напряжение механизмов; от 3,10 до 3,49 б. – неудовлетворительная адаптация; от 3,50 б. и выше – срыв механизмов адаптации. Для оценки ДС использовалась методика расчёта: частоты дыхания (ЧД); жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ); жизненного индекса (ЖИ); времени задержки дыхания на вдохе и выдохе (пробы Штанге и Генчи). Нормативные значения рассчитывались на основе данных методического руководства Министерства здравоохранения и Российского респираторного общества [6]. Полученные данные были подвергнуты статистической обработке с вычислением среднего значения (M), ошибки репрезентативности (m), стандартного отклонения (Q), медианы (Me) и коэффициента вариативности (Cv) с применением программы Medstatistica.

В большинстве случаев ССС рассматривают как индикатор приспособительных реакций организма, т.к. мобилизация и использование её функциональных резервов представляет наиболее типичные и наглядные примеры адаптации. Среднее значение ЧСС  $86,75 \pm 0,47$ , выявленное у исследуемых, соответствовало возрастной норме, однако у 5-ти человек показатель превышал  $90 \text{ мин}^{-1}$ . Важно учитывать, что в период младшего школьного возраста

повышение уровня тренированности сопровождается незначительным проявлением спортивной брадикардии, и преобладание симпатических влияний на ССС обуславливает высокое значение ЧСС [4].

Примечательно, что показатели АД находились в пределах нормы у всех спортсменок (97/65 мм. рт.ст.). Несмотря на оптимальные значения ЧСС и АД, по показателям АП ССС выявлены неблагоприятные значения абсолютно у всех исследуемых ( $2,94 \pm 0,05$  б.). У 5 акробатов выявлено состояние напряжения механизмов адаптации, а у 7 – состояние чрезмерного напряжения. Можно предположить, что данные отклонения связаны с низкими значениями ИМТ ( $16,89 \pm 0,68$ ) практически у всех спортсменок, которые напрямую влияют на показатель АП ССС. Показатель ИМТ косвенно отражает состояние физического развития и определяет уровень компенсаторных возможностей организма [1]. Функциональное доминирование состояния неудовлетворительной адаптации свидетельствует о повышенных требованиях к адаптационным возможностям и функционированию ССС и, следовательно, приводит к неэкономному расходу физиологических резервов.

Среднее выявленное значение ЖЕЛ 1,4 л, значительно ниже возрастной нормы (1,9-2,1л), что отражает недостаточную силу дыхательной мускулатуры. При этом следует учитывать, что пик прироста данного критерия совпадает с приростом соматических параметров, и, как правило, данный процесс охватывает более поздний подростковый период развития.

Показатели в пробах Штанге и Генчи также находились несколько ниже границ нормы ( $32,00 \pm 0,90$  и  $14,92 \pm 0,35$  соответственно), что косвенно отражают недостаточную адаптированность организма к условиям гипоксии [3, 6]. Примечательно, что показатели ЖИ и ЧД (52,17 и 24,25 соответственно) при этом соответствовали норме.

Таким образом, неоднозначные показатели функциональной производительности кардиореспираторной системы акробатов требуют пересмотра параметров нагрузки в тренировочном процессе и повторного тестирования в рамках педагогического контроля, с целью устранения негативных влияний и исключения возможности развития патологических состояний организма.

Знание и учёт адаптивных возможностей ССС и ДС соответственно специфике вида спортивной деятельности, позволит наиболее грамотно подойти к процессу нормирования тренировочных нагрузок уже на ранних этапах спортивной подготовки.

#### **Список литературы:**

1. Аршинник, С.П., Саакян, Г.М. Мониторинг состояния физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста города Краснодара // Актуальные вопросы физической культуры и спорта [Текст]: Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / под ред. А.И. Погребного. Т. 23. – Краснодар: КГУФКСТ. – 2021. – С. 13-19.
2. Баевский, Р.М., Берсенева, А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. – М., Медицина. – 1997. – 256 с.
3. Саакян, Г.М., Гронская, А.С. Динамика функциональной производительности системы внешнего дыхания пловцов на этапе начальной подготовки // Современные подходы к оптимизации физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления населения: материалы XXI Междунар. научно-практ. конф., 9 декабря 2022 г. – Н. Новгород: Изд-во ННГУ, 2022. – С. 353-359.
4. Саакян, Г.М., Гронская, А.С. Степень напряжения адаптационных механизмов сердечно – сосудистой системы детей в связи с началом обучения в школе // Актуальные вопросы науки и образования: сборник научных трудов I Международной научно-практической конференции. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2022. – С. 916-919.
5. Саакян, Г.М., Гронская, А.С. Функциональное состояние вестибулярного анализатора акробатов группы начальной подготовки // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXVI Международного научного Конгресса (8-11 сентября). – Казань. – 2021. – С. 406-408.
6. Физиология человека с основами патофизиологии: в 2 т. Ф50 Т. 1 / под. Р.Ф. Шмидта, Ф. Ланга, М. Хекманна ; пер. с нем. под.ред. М.А. Каменской и др. – 2-е изд., испр. – Москва: Лаборатория знаний, 2021. – 494 с.

**ТАНЦЫ НА КОЛЯСКАХ ДЛЯ ЛИЦ  
С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**Сафонова И.А.**

**Научный руководитель доцент Пономарева Т.В.**

***Аннотация.** Физическая культура и спорт сегодня становятся важнейшим фактором социализации инвалидов опорно-двигательного аппарата. В данной публикации рассматривается важность использования танцев на колясках, как одного из видов адаптивной физической культуры и спорта, на социализацию и интеграцию лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.*

***Ключевые слова:** танцы на колясках, реабилитация, абилитация, социализация, интеграция, поражения опорно-двигательного аппарата.*

Стремительный рост уровня инвалидности в наши дни вызывает острую необходимость в поиске актуальных способов реабилитации и абилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Согласно данным статистики, на данный момент 10% населения имеют различные виды ограничений возможности, что делает данную проблему острой и актуальной. Данная проблема касается не только отдельных людей, она затрагивает всю общественную сферу. Однако, не все инвалиды могут полностью приспособиться к своему состоянию и мириться с ним. Многие из них стремятся вести активный образ жизни и быть полноценными членами общества.

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт являются ведущими средствами реабилитации и абилитации лиц с инвалидностью. Ограниченные возможности здоровья способствуют снижению деятельности функциональных систем и затрудняют возможность социального контакта с окружающим миром и обществом, тогда как занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом позволяют повышать функциональные возможности всех систем организма, психологическую устойчивость, бытовую абилитацию и как следствие возврат к активной жизни [2, 3].

Лица, получившие травму позвоночника с поражением спинного мозга и ставшие инвалидами, имеют низкие показатели адаптивности, поэтому для повышения эффективности процесса реабилитации и абилитации их необходимо привлекать к эмоциональным видам двигательной активности.

Для обеспечения оптимального качества жизни людей с ограниченными возможностями, включая инвалидов-колясочников, необходимо помимо медицинской реабилитации также вовлекать их в общественную активность для повышения социальной интеграции и абилитации в целом.

Один из способов достижения этой цели являются занятия танцами на колясках, которые помогают выявить свой уровень двигательного развития, улучшить физическую форму и способствовать её развитию, выразить эмоции и настроение.

Однако, степень изученности данной проблемы не высока, что свидетельствует об её актуальности. В связи с этим необходимо провести исследование о влиянии занятий танцами на колясках на процесс реабилитации и абилитации лиц с ограниченными возможностями, чтобы более полно понять его значение и улучшить их качество жизни [1, 4, 5].

**Список литературы:**

1. Гайдар, Б.В. Реабилитация при позвоночно-спинальной травме / под ред. Ю.Н. Шанина. – СПб.: Специальная литература, 2017. – С. 496-506.
2. Иванова, Г.Е., Воловец, С.А., Морозов, И.Н. Ведение больных с последствиями позвоночно-спинномозговой травмы на втором и третьем этапах медицинской и медико-социальной реабилитации // Российские клинические рекомендации. – 2017. – С. 31-33.

3. Кукушкина, С.Е. Социализация и интеграция инвалидов опорно-двигательного аппарата с помощью адаптивного спорта, или О спортивных танцах «больных» людей «с ограниченными возможностями» // Адаптивная физическая культура. – 2008. – № 1. – С. 27-29.

4. Эйдельман, Л.Н. Адаптивный танец как доступное средство социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья // Современные технологии в физическом воспитании и спорте: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. А.Ю. Фролова. – Тула: Тульское производственное полиграфическое объединение, 2020. – С. 135-138.

5. Эйдельман, Л.Н. Педагогический опыт применения адаптивного танца на занятиях с лицами, имеющими инвалидность и ограниченные возможности здоровья // Социокультурная обусловленность современного хореографического образования: вызовы времени, инновационный опыт, перспективы развития: материалы IV Международной научно-практической конференции / под ред. Л.А. Касимановой, Я.Ю. Гуровой, А.Ю. Гусева. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2021. – С. 63-65.

УДК: 616.89-008.434.3

## КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЯ РЕЧИ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С ДИЗАРТРИЕЙ В УСЛОВИИ ДЕТСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕРЕЖДЕНИЯ

Сень К.А.

Научный руководитель доцент Исаенко Т.А.

***Аннотация.** Исследование посвящено актуальной проблеме коррекции речевых нарушений детей дошкольного возраста. Описаны результаты первого исследования общей и артикуляционной моторики, моторики пальцев рук, мимической мускулатуры и фонематического слуха.*

***Ключевые слова:** дети, первое детство, дизартрия, артикуляционная моторика, моторика пальцев рук, фонематический слух.*

В детском возрасте дизартрия, расстройство речи, связанное с нарушением иннервации речевого аппарата, порождает проблемы в овладении письмом, развитии внимания, мышления, памяти, восприятия, а также общей, мелкой моторики и моторной реализации речи: голос, мимика [2, 3]. Возраст первого детства важный этап в становлении речи. Большое количество различных движений повышает деятельность речевого аппарата и создает благоприятную основу для восстановления нарушенной речевой функции. Поэтому преодоление нарушения звукопроизношения именно в 4-6 лет имеет огромное значение для последующего обучения и качества жизни ребенка [1, 4]. Это определяет актуальность и цель представленного исследования, заключающегося в поиске новых подходов для устранения нарушений в развитии артикуляционной и мимической моторики, обеспечивая ее правильное формирование.

Исследование проводилось на базе филиала МАДОУ МО «Центр-детский сад» № 204 г. Краснодара. В тестировании приняли участие 34 ребенка в возрасте 5-6 лет с диагнозом дизартрия.

У всех детей проведена оценка состояния моторной сферы и фонематического слуха. В основу оценки легла речевая карта Н.М. Трубниковой. Обследование проводилось по пяти областям: общая и артикуляционная моторика, моторика пальцев рук, мимическая мускулатура, фонематический слух. Используемые тесты оценивались в баллах.

Анализ исследуемых параметров обнаружил в работе мимической мускулатуры двигательную неловкость, медленность в выполнении заданий и сложность в переключаемости движений. При тестировании артикуляционной моторики наблюдали у большинства детей сложность или невозможность удерживать позу закрытого рта, замедленные движения языка, отмечались саливация, синкинезия и тремор языка. Характерной особенностью фонематической стороны речи детей являлось не только неправильное произношение звуков, но и их замена, пропуски, что значительно снижало внятность речи.

Полученные результаты обследования детей явились основой для разработки коррекционной программы ежедневных занятий в дошкольном образовательном учреждении на протяжении учебного года, а проведение повторного тестирования позволит оценить эффективность ее применения.

### **Список литературы:**

1. Архипова, Е. Ф. Коррекционно-логопедическая работа по преодолению стертой дизартрии у детей. – М.: Астрель, 2007. – 295 с.
2. Бахадова, Е. В., Соколовская, Т. А. Некоторые нейропсихологические аспекты психомоторного развития детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] // Актуальные вопросы современной психологии и педагогики: материалы XXXVI-й Междунар. науч. конф., – Липецк, 2016. – С. 69–71.
3. Белякова, Л. И. Логопедия. Дизартрия. – М.: Владос, 2018. – 385 с.
4. Криницына, Г. М. Коррекция речевых нарушений: учебное пособие для вузов. – 2-е изд., стер. – Мо: Издательство Юрайт, 2024. – 147 с.

## ДИНАМИКА ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЗЮДОИСТОВ 12 ЛЕТ В ПЕРЕХОДНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЦИКЛАХ

Сулейманов А.Д.

Научный руководитель доцент Гронская А.С.

**Аннотация.** Представлены результаты анализа психомоторных способностей (ПС) дзюдоистов 12 лет в переходном цикле и накануне соревнований. Установлено снижение практически всех параметров теппинг-теста (ТТ) в соревновательном периоде подготовки, что оказало негативное влияние на спортивный результат.

**Ключевые слова:** психомоторные способности, дзюдоисты, теппинг-тест, соревнования, предсоревновательный стресс.

Актуальность регулярного мониторинга динамики ПС, как важнейшего компонента комплекса двигательных действий и навыков молодых дзюдоистов, определяющего скорость и эффективность движений, обусловлена необходимостью выявления индивидуальных особенностей спортсменов, в том числе, при действии стрессорных факторов. Результаты таких исследований могут быть полезны тренерам и спортивным психологам для оптимизации процесса подготовки юных спортсменов к участию в соревнованиях, не допуская чрезмерного эмоционального давления [1, 4].

Целью исследования явилась оценка влияния предсоревновательного стресса на ПС 15 дзюдоистов 12 лет (Изражда), тренирующихся на базе СШОР №5 по борьбе им. З.А. Чепеги. Для ее реализации юные спортсмены дважды (в течение переходного периода и перед первенством Краснодарского края по дзюдо до 13 лет) прошли 30-секундный компьютерный вариант ТТ [3]. Анализировали динамику частоты движений (ЧД) с учетом максимальной и минимальной величин с построением кривых, указывающих на уровень силы нервной системы (НС) [2].

По результатам тестирования в переходном периоде подготовки для 40% спортсменов (далее 1-я группа) с общим количеством нажатий  $185,0 \pm 5,4$  были построены кривые «выпуклого» типа, указывающие на сильный тип НС. График 60% дзюдоистов (далее 2-я группа) ( $167,8 \pm 5,4$ ) соответствовал «ровному» типу и средней силе НС. Максимальная ЧД в первой группе составила 33, во второй – 29; минимальная – 28 и 27 соответственно.

Показатели ТТ в соревновательном периоде изменились в обеих группах дзюдоистов. Общее количество нажатий в 1-й группе составило  $167,6 \pm 6,6$  (максимальная ЧД – 30, минимальная – 25). Ухудшение результатов составило 11,3%. При этом «выпуклые» кривые, указывающие на высокую силу НС, отсутствовали. У 50% установлен «ровный» тип (средняя сила НС), у 50% – промежуточный (средне-слабая НС). Дзюдоисты 2-й группы с изначально «ровным» типом графика, в свою очередь, также изменили свои результаты: у 33,3% установлен «нисходящий» тип кривой (слабость НС), у 66,7% – промежуточный». Общий показатель составил  $164,5 \pm 5,4$ , максимальная ЧД – 30, минимальная – 24. Снижение результатов – 4,6%.

На соревнованиях, перед которыми проводился ТТ, спортсмены 1-й группы показали следующие результаты: 1 дзюдоист занял 1-е место, 1 – 2-е, 2 – 3-е место и право бороться на первенстве ЮФО. Во 2-й группе победителем стал 1 спортсмен, 3 – бронзовыми призерами. Остальные дзюдоисты заняли с 5-го по 7-е место, что, по субъективной оценке, тренеров, свидетельствовало о неполной реализации способностей. У спортсменов, кривые ТТ которых указывали на слабую и средне-слабую НС, была отмечена скованность в движениях, неуверенность в собственных действиях, от чего в решающие моменты они уступали соперникам, которых обычно побеждали.

Таким образом, можно сделать вывод, что большинство молодых дзюдоистов не справились с предсоревновательным стрессом, в результате чего их ПС и специальная работоспособность снизились, что не позволило им максимально эффективно выступить на

соревнованиях. С другой стороны, на спортсменов, сила НС которых в переходном периоде соответствовала высокому уровню, соревновательное давление оказало меньшее влияние.

**Список литературы:**

1. Губа, В.П., Хорунжий, А.А. Технология тестирования и анализа психомоторных способностей юных дзюдоистов // Спортивный психолог. – 2017. – №1 (44). – С. 4-6.
2. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека. Санкт-Петербург, 2003. – 384 с.
3. Нопин, С.В., Корягина, Ю.В. Физиологический и биомеханический контроль функционального состояния двигательной системы спортсменов. – Ессентуки: ФГБУ СКФНКЦ ФМБА России, 2021. – 176 с.
4. Фудин, Н.А. Медико-биологические технологии в спорте: монография / Под ред. Академика РАН А.И. Григорьева. – М.: Спорт, человек, 2018. – 320 с.

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С АРТРОЗАМИ  
В УСЛОВИЯХ САНАТОРНОГО ЛЕЧЕНИЯ****Ткаченко Р.В.****Научный руководитель доцент Исаенко Т.А.**

***Аннотация.** В исследовании рассматриваются результаты физической реабилитации пациентов санатория, так как в настоящее время количество человек с диагнозом артроз коленного сустава увеличивается с геометрической прогрессией, и проблема становится всё более актуальна в свете глобального роста числа людей пожилого возраста.*

***Ключевые слова:** пожилой возраст, артроз коленного сустава, физическая реабилитация.*

Согласно статистике, артрозы занимают одно из ведущих мест среди заболеваний опорно-двигательного аппарата. В России по разным данным от 30 до 53% людей пожилого возраста имеют диагноз артроз коленного сустава, что существенно ухудшает качество их жизни и приводит к потере функциональности, ограничивает возможность полноценно работать и жить в обществе [4]. Без специальных лечебно-профилактических мер заболевание прогрессирует, а эффективные методы лечения и комплексы реабилитационных мероприятий позволяют остановить развитие артроза. Известно, что лечебная физическая культура является мощным стимулятором функциональных систем организма в любом возрасте [1, 2, 3], в связи с этим поиск и разработка новых эффективных программ реабилитации и лечения весьма актуальна на сегодняшний день.

В исследовании приняли участие 20 пожилых мужчин и женщин в возрасте 60-75 лет, являющиеся пациентами санатория «Бештау» г. Железноводска. Рандомно они были разделены на контрольную и экспериментальную группу. Контрольная группа проходила реабилитацию по инструкции санатория, а экспериментальная занималась по разработанной программе, в которую входили занятия лечебной физической культурой на суше и в воде.

Оценка эффективности используемой программы проводилась с помощью тестов, характеризующих подвижность коленного сустава: сгибание и разгибание голени, а также внутренняя и наружная ротация голени.

В начале санаторного этапа лечения проведенная оценка подвижности коленного сустава показала отсутствие статистически значимых различий между исследуемыми группами и выявила значительные отклонения от нормативных значений, что вполне закономерно, учитывая диагноз обследованных. После прохождения санаторного лечения у участников экспериментальной группы амплитуда движений при сгибании-разгибании голени в среднем достигла нормативных значений ( $p < 0,05$ ). Также выросла и достигла нормы величина угла ротации голени кнаружи и внутрь ( $p < 0,05$ ). Такие результаты позволяют предположить, что при регулярных занятиях по разработанной программе будет увеличиваться физическая активность пожилых людей, повышаться мотивация к занятиям лечебной физической культурой не только на суше, но и в воде и, безусловно, возрастет их качество жизни.

**Список литературы:**

1. Гитт, В. Д. Артрозы и их лечение. – Новая реальность, 2022. – 107 с.
2. Кругляк, Л. Г. Артроз. Самые эффективные методы лечения. – СПб: «Крылов», 2013. – 506 с.
3. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учеб. пособие для СПО / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 401 с.
4. Фадеева, А. Е. Боль в коленях. Найти и устранить причину. – СПб.: Семейный доктор, 2012. – 128 с.

**ВЛИЯНИЕ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ  
РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У ФУТБОЛИСТОВ С ПОСТКОВИДНЫМ  
СИНДРОМОМ**

**Ужбаноков А.А.**

**Научный руководитель доцент Бугаец Я.Е.**

***Аннотация.** Представлены результаты респираторных параметров у футболистов с постковидным синдромом до и после физической реабилитации. Дополнительное использование гидрореабилитационных мероприятий в экспериментальной группе способствовали преимущественному улучшению дыхательных возможностей у спортсменов.*

***Ключевые слова:** постковидный синдром, дыхательная система, гидрореабилитация, футболисты.*

Появление новой коронавирусной инфекции (COVID-19) привело к ее обширному распространению, частому развитию постковидного синдрома, с возникновением патологий мультисистемного и полиорганного характера [2]. Во время лечения коронавирусной инфекции (COVID-19) пациенты подвержены значительной фармакологической нагрузке, поэтому реабилитационные мероприятия в период восстановления, преимущественно, связаны с немедикаментозными методами лечения, такими как физиотерапия, комплексные подходы с дозированной и адекватно подобранной нагрузкой, дыхательная гимнастика.

Важным показателем «инспираторного драйва», характеризующим особенности вентиляции легких, является частота дыхания, повышенные количественные показатели которой у лиц с постковидным синдромом отражают развитие компенсаторных механизмов при нарушении выведения углекислого газа из организма [4].

Учитывая, что занятия оздоровительным плаванием повышают адаптацию организма к факторам внешней среды за счет улучшения состояния дыхательной системы, одной из концепций восстановления для лиц, перенесших коронавирусную инфекцию, является использование гидрореабилитационных методик [1]. Однако для лиц с постковидным синдромом влияние занятий в водной среде на восстановление ключевых физиологических процессов изучено недостаточно, что определило актуальность данной работы.

Для проведения исследования были отобраны 20 футболистов 20±2 лет. Данные спортсмены в разное время перенесли коронавирусную инфекцию с проявлением легких и умеренных симптомов COVID-19, проходили лечение в домашних условиях и через 2 недели после выздоровления вернулись к спортивным занятиям. Допуск к учебно-тренировочному процессу был одобрен после отрицательных тестов анализов на COVID-19. Однако у всех исследуемых сохранялись признаки постковидного синдрома.

Для проведения сравнительного анализа спортсмены были разделены на контрольную и экспериментальную группы, по 10 человек в каждой. В обеих группах проводился комплекс лечебной физической культуры, сформированный для больных с легким течением COVID-19. Футболисты обеих групп 2 месяца в домашних условиях выполняли комплекс лечебной физической культуры, направленный на респираторную и физическую реабилитацию, продолжительность занятия составляла 15-20 минут. Спортсмены экспериментальной группы, дополнительно, занимались в бассейне по разработанной методике, направленной на повышение толерантности к физической нагрузке, активизации дыхательной мускулатуры, с использованием инспираторной гимнастики, статических и динамических дыхательных упражнений. Посещение бассейна было 3 раза в неделю, инспираторный тренинг имел продолжительность 35-40 минут.

Оценку функционального состояния дыхательной системы проводили по показателям частоты дыхания, степени насыщения крови кислородом с использованием пульсоксиметра, с последующим расчетом индекса эффективности дыхания, а также характеризовали переносимость гипоксии в пробах Штанге, Генчи и Серкина [3, 4]. Использовались программы

Microsoft Office Excel 2007 и Statistica 10 для расчета среднего арифметического значения (M) и отклонения от среднего значения (m), сравнительный анализ исследуемых показателей в связанных и несвязанных выборках проводили с помощью t-критерия Стьюдента.

В результате проведения реабилитационных мероприятий в обеих группах футболистов были обнаружены статистически значимые позитивные изменения всех исследуемых средних респираторных параметров ( $P < 0,05$ ). В контрольной группе наблюдалось снижение частоты дыхания с  $16,20 \pm 0,55 \text{ мин}^{-1}$  до  $14,40 \pm 0,48 \text{ мин}^{-1}$ , нивелирование недостаточности дыхательной производительности по степени насыщения крови кислородом с  $93,80 \pm 0,57\%$  до  $96,20 \pm 0,42\%$ , что привело к повышению индекса эффективности дыхания с  $5,85 \pm 0,21 \text{ у.е.}$  до  $6,75 \pm 0,22 \text{ у.е.}$  Время задержки дыхания в пробе Штанге увеличилось с  $40,60 \pm 1,71 \text{ с}$  до  $55,51 \pm 1,76 \text{ с}$ , а в пробе Генчи – с  $20,94 \pm 0,55 \text{ с}$  до  $24,77 \pm 0,84 \text{ с}$ . Параметры пробы Серкина в первой фазе теста изменились с  $28,59 \pm 2,04 \text{ с}$  до  $35,57 \pm 0,77 \text{ с}$ , во второй – с  $19,38 \pm 0,52 \text{ с}$  до  $23,18 \pm 1,01 \text{ с}$ , в третьей – с  $23,87 \pm 0,62$  до  $26,81 \pm 0,37 \text{ с}$ .

В экспериментальной группе было обнаружено снижение частоты дыхания с  $16,00 \pm 0,56 \text{ мин}^{-1}$  до  $13,20 \pm 0,49 \text{ мин}^{-1}$ , показатели сатурации увеличились с  $94,10 \pm 0,46\%$  до  $97,80 \pm 0,33\%$ , а индекс эффективности дыхания изменился с  $5,94 \pm 0,20 \text{ у.е.}$  до  $7,50 \pm 0,27 \text{ у.е.}$  В пробе Серкина наблюдалось улучшение времени задержки дыхания, составляя на этапах исследований в период первой фазы  $26,74 \pm 1,67 \text{ с}$  и  $41,70 \pm 0,90 \text{ с}$ , второй –  $19,22 \pm 0,36 \text{ с}$  и  $29,52 \pm 1,59 \text{ с}$ , третьей –  $23,51 \pm 0,66 \text{ с}$  и  $39,57 \pm 0,84 \text{ с}$ .

Межгрупповой сравнительный анализ показателей дыхательной производительности в начале исследований демонстрировал отсутствие различий, что подтверждало однородность выборки ( $P > 0,05$ ). После проведения реабилитационных мероприятий было выявлено преимущество в изменении отдельных респираторных показателей в экспериментальной группе. По сравнению с контрольной группой, у данных футболистов степень насыщения кислородом имела более значимое улучшение на 2%, индексе эффективности дыхания – на 10%, время задержки дыхания было продолжительнее на вдохе (проба Штанге) на 15%, и на выдохе (проба Генчи) на 21%. Значительное превышение респираторных показателей демонстрировали спортсмены в пробе Серкина: в первой фазе – на 15%, во второй – на 22%, в третьей – на 32%.

Таким образом, проведение реабилитационных мероприятий способствовало улучшению респираторных возможностей организма у футболистов с постковидным синдромом в обеих группах. Однако включение гидрореабилитационных методик, основанных на статических и динамических инспираторных упражнениях, способствовали преимущественному улучшению степени насыщения крови кислородом, индекса эффективности респираторных возможностей, показателей задержки дыхания на вдохе и выдохе, при физической нагрузке и в период восстановления.

#### **Список литературы:**

1. Воздействие занятий плаванием на системы организма при различных заболеваниях: учебно-методическое пособие / Д.Г. Сидоров. – Нижний Новгород: ННГАСУ, 2022. – 38 с.
2. Зуйкова, А.А., Бугримов, Д.Ю., Красноруцкая, О.Н. Эффективность восстановительного лечения пациентов с постковидным синдромом // Лечащий Врач. – 2022. – № 11 (25). – С. 21-29.
3. Самоконтроль и оценка физического здоровья студенческой молодежи: учебно-методическое пособие / И.Н. Сырова, Л.И. Серазетдинова, Р.Ф. Волкова, С.Ф. Усманова. – Казань: Казанский университет, 2023. – 89 с.
4. Соотношение пульсоксиметрической сатурации и частоты самостоятельного дыхания в оценке тяжести дыхательной недостаточности при COVID-19 / О.В. Военнов [и др.] // Анестезиология и реаниматология. – 2023. – № 2. – С. 51-57.

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕГРИРОВАННЫХ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПАТОЛОГИЕЙ РЕЧИ**

**Халилова А.А.**

**Научный руководитель доцент Понамарева Т.В.**

***Аннотация.** В данной статье поднимается проблема особенностей обучения детей с нарушением речи. Работа с ними в процессе интегрированного урока, их социальные и физиологические трудности, с которыми они встречаются каждый день.*

***Ключевые слова:** интеграция, интегрированный урок, интегрированное образование, младшие школьники, патология речи, физическая культура.*

Проблема интеграции и инклюзии в образовании учащихся с отклонениями в развитии является одной из актуальных на сегодняшний день. С каждым годом в образовательных учреждениях возрастает не только количество учеников с ОВЗ, но и спектр нарушений. Дети с речевыми нарушениями составляют в школе подавляющее большинство среди общего числа обучающихся с ОВЗ. Контингент существенно изменился как по состоянию речевого развития, так и по уровню развития в целом. Интегрированное и инклюзивное обучение данной категории детей освещается недостаточно.

Речь – важнейшая психическая функция, присущая только человеку. Благодаря речевому общению отражение мира в сознании одного человека постоянно пополняется и обогащается тем, что отражается в общественном сознании, связывается с достижениями всей общественно-производственной и культурной деятельности человечества. Таким образом, речь является основой коммуникативной функции, которая осуществляется посредством того или иного языка. На основе речи и ее смысловой единицы – слова формируются и развиваются такие психические процессы, как восприятие, воображение, память [1].

Социальное развитие большинства детей с нарушениями речи не может происходить в полной мере из-за недостаточного усвоения способов речевого общения и отсутствия навыков выбора эффективных коммуникативных стратегий для решения сложных ситуаций. Задача социализации и интеграции таких детей может быть достигнута, если будут учтены их образовательные нужды [2].

Понятие интеграции как педагогический принцип рассматривает П. Лернер. «В настоящее время определяющей тенденцией познавательного процесса является интеграция. Именно поэтому современное образование как средство освоения мира должно обеспечивать интеграцию различных способов познания мира и тем самым увеличить творческий потенциал человека для свободных и осмысленных действий, целостного и открытого восприятия и осознания окружающей действительности. Под интеграцией в педагогике, чаще всего, понимается процесс и результат объединения элементов содержания образования для повышения уровня целостности системы знаний, умений и навыков обучаемых» [4].

В общем, интеграция в педагогике рассматривается как наиболее высокая форма выражения единства целей, принципов и содержания в организации учебного процесса. Это отражается в том, как уроки структурируются для достижения не только образовательных, но и воспитательных задач [5].

Развитие речи на уроках физической культуры можно назвать одной из сопутствующих образовательно-воспитательных задач учителя. Особенность уроков физической культуры, прежде всего, в преобладании на них двигательной деятельности. Необходимо построить урок так, чтобы дети из молчаливых слушателей превратились в активных участников учебного процесса [3, 6]. В результате проводимой работы по развитию речи на уроках физической культуры у учащихся развивается словарный запас и грамматический строй речи, повышается уровень коммуникативных навыков, формируются положительные эмоции, умение управлять отрицательными эмоциями и работать в команде [3].

Показателем такой интеграции является формирование у обучающихся целостной системы знаний и умений. В ходе этих этапов урока образование и воспитание действуют как взаимосвязанные элементы, что способствует более качественному усвоению материала [5].

Следовательно, такое целостное восприятие урока позволяет не только укреплять знания, но и формировать навыки, что в свою очередь, углубляет понимание рассматриваемой научной проблемы. Интеграция в процессе обучения помогает создать условия для более гармоничного развития личности учащегося [5].

Таким образом, интегрированные занятия с физической культурой не только вызывают детский интерес к другим предметам, делают учение увлекательным и эффективным, а также повышают интерес к занятиям. Интеграция создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия физических возможностей школьников и их интеллектуальных способностей, а также объединяет и использует разные формы воздействия на обучающихся. Использование различных видов работы в течение занятия поддерживает внимание учеников на высоком уровне, что позволяет говорить о достаточной эффективности интегрированных занятий. Такие занятия снимают утомляемость и перенапряжение обучающихся за счёт переключения на разнообразные виды деятельности, повышают познавательный интерес, служат развитию у школьников воображения, внимания, мышления, речи и памяти. Интеграция даёт возможность для самореализации, самовыражения, творчества, как педагога, так и обучающегося.

#### **Список литературы:**

1. Актуальные вопросы интегрированного и инклюзивного образования детей с речевыми нарушениями / С. Б. Краснопивцева [и др.] // Педагогика сегодня: проблемы и решения: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, март 2021 г.). – Санкт-Петербург: Свое издательство, 2021. – С. 30-34. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/389/16406/> (дата обращения: 18.12.2024)
2. Биба, А.Г., Панова, К.В., Фильченкова, Д.М. Коммуникативный аспект социализации детей с тяжелыми нарушениями речи в условиях инклюзивного школьного образования // Вестник Калужского университета, 2022. – Т.5. – Вып. 3.– С. 104-111.
3. Литвинова, Л.А. Развитие речи на уроках физической культуры в школе для детей с тяжёлыми нарушениями речи // Образование лиц с ограниченными возможностями здоровья: опыт, проблемы, перспективы. Материалы всероссийской научно-практической конференции. Барнаул: АлтГПУ, 2016. – С. 146 – 147.
4. Модель интеграции российского образования и обществ в контексте модернизации. Монография / под ред. А.Ф. Поломошнов – п. Персиановский: ФГБОУ ВПО «Донской государственный аграрный университет», 2012. – 270 с.
5. Радионова, М.А. Особенности интегрированного урока // Татищевские чтения: актуальные проблемы науки и практики. материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Тольятти: Волжский университет имени В.Н. Татищева. – 2020, С – 52-57.
6. Черемных, В.И. Интегрированные уроки как инновационная форма преподавания физической культуры в начальной школе в условиях реализации ФГОС // Молодой ученый. – 2015. – № 11 (91). – С. 1512-1515.

**ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ  
СОЦИАЛЬНО-БЫТОВОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ  
АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА**

**Чех П.Е.**

**Научный руководитель доцент Понамарева Т.В.**

***Аннотация.** В данной работе рассматриваются возможности коррекции и потребности детей с расстройством аутистического спектра в социально-бытовой адаптации с помощью компонентов физической реабилитации.*

***Ключевые слова:** расстройство аутистического спектра, нарушение развития, социальная адаптация и реабилитация, потребности в общении, коммуникация.*

Расстройство аутистического спектра представляет собой важную проблему в современном обществе, что подтверждают ежегодные статистические данные о высокой численности детей с данным заболеванием.

Расстройство аутистического спектра характеризуется большим перечнем симптомов, комбинация которых может проявляться от легких до тяжелых форм заболевания. Ведущим признаком патологии являются трудности в социальном взаимодействии, такие как отсутствие зрительного контакта, сложности в понимании эмоций других людей и неспособность поддерживать диалог. Также у таких детей наблюдаются сенсорные нарушения в виде повышенной чувствительности к звукам, свету или прикосновениям. Со стороны моторных функций характерными признаками расстройства аутистического спектра являются повторяющиеся действия, такие как раскачивание, хлопанье руками или строгое следование определенным ритуалам. Таким образом, расстройство аутистического спектра проявляется гетерогенностью, что затрудняет диагностику и требует индивидуального подхода к каждому случаю [1, 4].

Следовательно, абилитация и реабилитация детей с расстройствами аутистического спектра в социально-бытовой сфере является базовым элементом в формировании необходимых потребностей ребенка в коммуникации, а также в адаптации с окружающим миром и повышении уровня социальной интеграции [2, 3]:

Процесс организации образовательной деятельности выглядит следующим образом: дети с расстройством аутистического спектра занимаются в отдельных группах в зависимости от уровня развития социальных, бытовых, игровых навыков и определения ведущей задачи группы на ближайшее полугодие; для групп составлены программы социализации и реабилитации на каждое полугодие с учетом индивидуальных особенностей и интересов воспитанников; каждый пункт расписания содержит цели и задачи, а также список навыков, предписанных к освоению воспитанниками; образовательное пространство имеет четкую маркировку; перед началом занятия предъявляется предметное расписание, к которому дети могут обратиться в ситуации неопределенности или тревоги, каждый пункт расписания нацелен на организацию и стабилизацию энергетического потенциала воспитанников, развитие произвольной деятельности и зрительно-моторной координации; дети с расстройством аутистического спектра активно пользуются методами альтернативной коммуникации [5].

Обучение социально-бытовым навыкам у детей с аутизмом затруднено из-за проблем с установлением контакта, повышенной чувствительности, наличия страхов, а также сложностей с концентрацией внимания и недостаточной мотивацией.

В последнее время появилось множество теоретических и экспериментально-методических работ, направленных на изучение клинических и психологических аспектов, однако, педагогические и в первую очередь методические проблемы разработаны крайне недостаточно. Особенно требуют внимания методики, направленные на коррекцию или формирование социально-бытовых навыков у детей с аутизмом для повышения их

самостоятельности, не вызывает никаких сомнений, что именно социально-бытовые навыки являются первым шагом в их адаптации к реальной жизни.

Таким образом, физическая реабилитация в сочетании с программами социализации является значимым инструментом, способствующим улучшения качества жизни детей с РАС, их интеграции в обществе, индивидуальной независимости в повседневной деятельности.

#### **Список литературы:**

1. Заева, Н.Ю. Ранняя диагностика аутизма // Интерактивная наука. – 2023. – №3 (79). – С.21–22.
2. Кузьмин, Е.Л., Блинова, О.Н. Современные аспекты физической реабилитации // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – №37. – С. 162-168.
3. Миронова, Е.Н. Основы физической реабилитации: учебно-методическое пособие. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. – 310 с.
4. Разживина, М.И., Заболотская, В.А. Особенности адаптивного поведения детей с аутизмом // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2020. – №2. – С. 201–215.
5. Фесенко, Ю.А. Способы диагностики аутизма у детей // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. – 2022. – №4. – С. 103–117.

**РОЛЬ МОТИВАЦИИ ПРИ СТАНОВЛЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
МИРОВОЗЗРЕНИЯ**

Шадания Т.В.

Научный руководитель доцент Пономарева Т.В.

***Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению вопросов мотивации и её влияния на профессионализацию и успешный выбор профессии. Автором была предпринята попытка кратко обобщить теоретический опыт и проанализировать полученные данные об актуальности изучения мотивации и важности её диагностики в процессе обучения.*

***Ключевые слова:** мотивация, мотивы, мировоззрение личности, профессиональное мировоззрение, профессиональная мотивация, профессиональное самоопределение.*

Проблема изучения мотивов в профессиональной деятельности – одна из основных в педагогике. Вопрос профессионального становления личности сохраняет важность в нынешних социокультурных условиях, что продиктовано, требованиями государственного задания на конкурентоспособного специалиста, а также изменениями и особенностями рынка труда. Комплексные и многоаспектные социально-экономические процессы, протекающие в нашей стране, способствуют изменениям, которые влияют на ценностные ориентации, мотивацию и мнения, а, следовательно, и профессиональное мировоззрение [1].

Профессионализация начинается обычно по окончании школы в довузовский период, когда выявляются предпочтения будущей профессиональной деятельности определяются интересами, мотивами, установками и убеждениями [6], что является исходной точкой для изучения процесса формирования профессионального мировоззрения и способствует профессиональному самоопределению [7].

Под понятием мотивы предлагают трактовку в следующей редакции:

– «побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребностей субъекта; совокупность внешних или внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих её направленность (мотивация)» [4];

– «побудители деятельности, складывающиеся под влиянием условий жизни субъекта и определяющие направленность его активности» [5].

Под мотивацией рассматривают следующие определения:

– «осознаваемые или не осознаваемые психические факторы, побуждающие индивида к совершению определённых действий или определяющие их направленность и цели» [5].

При выборе профессии человек не только ориентируется на свои интересы и способности, но и проецирует свою мотивационную структуру на факторы, связанные с профессиональной деятельностью. Это позволяет ему удовлетворить свои потребности через выбранную профессию. Сложный мотивационный процесс включает в себя сопоставление возможностей различных профессий с личными потребностями, что в конечном итоге приводит к принятию или отказу от определенной профессии. Именно мотивация стимулирует человека к трудовой активности, оказывает значительное влияние на формирование цели и выбор путей достижения, являясь важным фактором в процессе формирования психологической системы [3].

Познавательные и профессиональные мотивы являются внутренними факторами, влияющими на процесс обучения и профессиональную деятельность. Они выступают в качестве действенных мотивов, мотивируя студентов к достижению успеха. Познавательные мотивы могут выступать как ведущие, так и подчиненные в общей иерархии мотивов учебной деятельности. Они могут быть ведущими, если студенты стремятся к получению новых знаний и расширению своего кругозора. В то же время, они могут быть подчиненными, если студенты используют их как средство для достижения других целей. Профессиональные мотивы, если они сформированы, всегда являются ведущими. Они определяют характер познавательной деятельности студента в процессе обучения и в будущей профессиональной деятельности.

Студенты, имеющие сформированные профессиональные мотивы, более целеустремлены и мотивированы к достижению успеха в своей будущей профессии [2].

Следовательно, изучение мотивации является важным шагом в формировании профессионального мировоззрения и успешной профессиональной деятельности в будущем. Оно позволяет понять, какие мотивы движут обучающимися и как они могут повлиять на их профессиональное становление.

#### **Список литературы:**

1. Андросова, Ю.В., Вершинина, Л.В. Ценностные ориентации и мотивация выбора профессии учителя как компоненты профессионально-педагогического мировоззрения студентов вуза // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, 2015. – № 9. – С. 9-14

2. Бакшаева, Н.А, Вербицкий, А.А. Психология мотивации студентов: учебное пособие для вузов. – Москва: Юрайт, 2024. – 170 с.

3. Бодров, В. А. Психология профессиональной деятельности: теоретические и прикладные проблемы. – Монография. – М.: Институт психологии РАН, 2006. – 623 с.

4. Новейший психологический словарь / В.Б. Шапарь, В.Е. Россоха, О.В. Шапарь; под общ. ред. В.Б. Шапаря. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 808 с.

5. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б.М. Бим-Бад; редкол.: М.М. Безруких, В.А. Болотов, Л.С. Глебова и др. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2008. – 528 с.

6. Пономарева, Т.В., Хазова, С.А. Эмпирический анализ базовых ценностей как содержания профессионального мировоззрения будущих специалистов оздоровительной и адаптивной физической культуры // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация. Материалы X Международного научного конгресса, посвящённого 80-летию основателя физкультурного образования Калининградской области. – Челябинск, 2024. – С. 242-248.

7. Пономарева, Т.А., Хазова, С.А., Положаева В.В. Формирование профессионально значимых ценностных ориентаций у бакалавров в области адаптивной физической культуры // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции, – Краснодар: КГУФКСТ, 2024. – С. 94-99.

## ДИНАМИКА ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ГИМНАСТОК В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Шаповалова М.А.

Научный руководитель доцент Тришин А.С.

***Аннотация.** В работе представлена динамика поструральной устойчивости гимнасток в течение годовичного макроцикла. Выявлено влияние годовичной подготовки в художественной гимнастике на устойчивость вертикальной позы у спортсменов.*

***Ключевые слова:** поструральная устойчивость, компьютерная стабиллография, художественная гимнастика, годовичный тренировочный цикл подготовки.*

Постуральная устойчивость играет ключевую роль в выполнении технических элементов в художественной гимнастике [2, 4]. Система поструральной регуляции тонко реагирует на многие факторы, определяющие качество поддержания равновесия вертикального тела. При этом остается не до конца понятным, как отражается специфика спортивной подготовки в годовичном цикле на поструральную устойчивость [1, 3]. Отсюда цель настоящего исследования установить влияние характера спортивной подготовки в течение годовичного тренировочного цикла на равновесие вертикальной позы гимнасток 11-13 лет.

В исследовании приняли участие 10 гимнасток, в возрасте от 11 до 13 лет (спортивная квалификация – КМС). Постуральную устойчивость оценивали с помощью метода компьютерной стабиллографии (ОКБ «Ритм», г. Таганрог). В работе использовали тест Ромберга с открытыми и закрытыми глазами. Анализ поструральной устойчивости проводили по 5 стабиллографическим показателям ( $Q_x$ ,  $Q_y$ ,  $Ells$ ,  $LCC$ ,  $KFP$ ). Статистическую обработку осуществляли с помощью «Statistica 11».

В середине макроцикла в пробе Ромберга с открытыми глазами у гимнасток наблюдалось снижение  $LCC$  на 5% ( $p < 0,05$ ) по сравнению с началом годовичного цикла подготовки, где  $LCC$  составила  $8,9 \pm 0,3$  мм/с. В переходный период отмечалось уменьшение  $LCC$  на 9% по сравнению с подготовительным ( $p < 0,05$ ). Дополнительных статистически значимых различий между стабиллографическими показателями не обнаружено ( $p < 0,05$ ). В пробе Ромберга с закрытыми глазами в соревновательный период отмечалось снижение показателя  $O_y$  на 9% ( $p < 0,05$ ) в отличие от подготовительного периода, где  $O_y$  был равен  $4,6 \pm 0,2$  мм. В переходный период годовичного тренировочного цикла также наблюдалось снижение  $Q_y$  на 16 и 8% ( $p < 0,05$ ) по сравнению с результатами в подготовительном и соревновательном периоде.

Таким образом, проведенный анализ поструральной устойчивости показал, что характер спортивной подготовки в течение годовичного тренировочного цикла оказывает заметное влияние на равновесие вертикальной позы гимнасток. Уменьшение стабиллографических показателей в середине и в конце года у гимнасток указывало на повышение эффективности поддержания равновесия вертикальной позы. Повышение качества поструральной устойчивости у гимнасток в соревновательный период свидетельствует о правильно подобранной спортивной нагрузке в течение годовичного цикла спортивной подготовки.

### Список литература:

1. Бердичевская, Е. М., Пантелеева, А. М. Особенности поструральной регуляции вертикальной позы в различных видах спорта // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – № 1. – С. 153-154.

2. Влияние латерализованных факторов на поструральную устойчивость высококвалифицированных спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой / Е. С.

Тришин [и др.] // Спорт, Человек, Здоровье. Материалы XI Международного Конгресса. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 358-360.

3. Влияние условий пострального контроля на вертикальную устойчивость квалифицированных спортсменов, специализирующихся в паркуре / Е. С. Тришин [и др.] // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2023. – № 2(44). – С. 99-105.

4. Гусева, Е. В. Динамика статического равновесия спортсменок 6-10 лет в художественной гимнастике // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 5. – С. 170-174.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ

Шевель А.В.

Научный руководитель доцент Малука М.В.

*Аннотация.* В данной статье описан характер скоростно-силовой подготовки и методы развития данных способностей у детей и взрослых. Предполагается, что данные знания могут быть применены на практике действующими специалистами в области физической культуры и спорта.

*Ключевые слова:* скоростно-силовые способности, взрывная сила, техническая подготовка, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, гибкость, координационные способности, подвижные игры.

Скоростно-силовые способности или взрывная сила – это проявление силовых качеств совместно со способностью быстрого мышечного сокращения [8]. В основу скоростно-силовых способностей входят функциональные свойства нервно-мышечной системы [3].

Развитие данных способностей у спортсменов выполняет ключевую роль в футболе, так как ситуативный характер и возрастающая скорость игры предъявляют высокие требования к скоростно-силовым характеристикам футболистов, которые проявляются в ударах по мячу, рывках, торможениях, смене направления и силовых единоборствах, где необходимо силовое противодействие сопернику [6, 8].

Во время игры футболисты используют разные механизмы энергообеспечения. Большая часть нагрузок осуществляется при помощи аэробного компонента энергообеспечения, но когда спортсмен выполняет работу скоростно-силового характера, то он получает энергию с помощью анаэробного механизма энергообеспечения. Таким образом соотношение анаэробного и аэробного компонентов у футболистов может соотноситься с их игровым амплуа, в зависимости от характера работы [3]. При планировании тренировочного процесса не стоит забывать про эффект суперкомпенсации, так как для развития взрывной силы он имеет ключевое значение [3].

При всем этом в группе атакующих игроков доминируют специальные упражнения анаэробного характера, связанные с выполнением обводки, ударов, ускорения с контролем мяча и без, передачи. В группе обороняющихся преобладают упражнения с силовой борьбой за мяч, отбор, перехваты и выход из обороны в атаку, которые так же выполняются с помощью анаэробного механизма энергообеспечения. Полузащитники пробегают большие расстояния за матч, чем остальные игроки команды, поэтому у данных футболистов аэробный компонент, относительно игроков других амплуа, более развит [3, 6].

В тренировочном процессе необходимо учитывать возрастные особенности развития физических качеств спортсменов. Сенситивный период взрывной силы относится к началу подросткового возраста, в основном из-за быстрого роста мышечной силы. Однако скоростно-силовые способности следует развивать и в допубертатном периоде [8]. Многие авторы считают, что, если с 10 до 12 лет не уделять время на развитие взрывной силы, может появиться отставание в развитии скоростно-силовых способностей среди сверстников в более старшем возрасте [2, 7, 8].

В скоростно-силовой подготовке, при выборе упражнений, следует помнить, что сила должна проявляться в быстрых движениях [2, 4, 7]. Эти упражнения делятся на общеразвивающие и специальные. Общеразвивающие – представляют собой разнообразные двигательные действия, требующие высокой интенсивности, быстрой реакции и высокой скорости выполнения отдельных движений. Специальные – это упражнения, которые по структуре максимально сходны по условиям и характеру с движениями, продемонстрированными в соревновательной деятельности [6]. Немаловажную роль играет техническая подготовка выполнения данных упражнений, после которой должно следовать

скоростно-силовое развитие, так как форсирование тренировочного процесса может привести к травмам [4, 7].

Для поддержания эмоционального фона детей при развитии скоростно-силовых способностей целесообразно использовать подвижные игры, которые должны соотноситься с особенностями вида спорта и разрабатываться с учетом соревновательной деятельности в футболе [2, 4, 5].

В работе над развитием скоростно-силовых качеств требуется проводить 2-3 тренировки в неделю в течение одного макроцикла. Работа над развитием данных способностей должна составлять 35% от общего времени тренировочного занятия, что обеспечит оптимальное развитие скоростно-силовых способностей у юных футболистов [6].

Для выполнения упражнений на развитие взрывной силы используют интервальный, повторный и повторно-серийный метод. Развитие взрывных способностей следует выполнять в первой половине – середине занятия, так как в конце занятия ресурс организма не позволяет выполнять усилия с заданной интенсивностью [6, 7]. Стоит отметить, что перед и после упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, применяются координационные упражнения и упражнения на гибкость. При этом гибкость следует развивать в заключительной и подготовительной части, а развитие координационных способностей осуществляется в подготовительной части, так как процесс развития данного качества менее эффективен на фоне усталости [1, 6].

Так основными средствами для развития скоростно-силовых качеств у футболистов являются прыжковые и беговые легкоатлетические упражнения, так же следует уделять внимание развитию гибкости и упражнениям на расслабление [6, 8].

Большинство футболистов не владеют рационально правильной техникой выполнения упражнений скоростно-силового характера [6].

При выполнении прыжковых упражнений следует использовать невысокие барьеры, так как использование высоких барьеров предъявляет значительные требования к технике выполнения прыжка через них, что при недостаточной тренированности может быть травмоопасно [4, 6]. Чем ниже барьер – тем выше интенсивность. Следует обратить внимание на согласованность движений рук и ног, активное отталкивание, безопасное приземление и постановку ног. Следует выполнять 6-8 скачков с последующим ускорением [6]. Подход в упражнении для взрывной силы следует выполнять до момента нарушения техники или при потере быстроты выполнения движений [1].

Для повышения предела максимальной скорости эффективно упражнение с приземлением и последующим ускорением. Приземлению может предшествовать разбег и последующий прыжок или можно осуществить спрыгивание с высоты [6, 8].

Также можно отметить, что высота вертикального прыжка является косвенным показателем взрывных способностей спортсменов [8].

Таким образом, перед тренером стоит задача найти применение теоретическим знаниям в практической области. Установить физиологические особенности каждого спортсмена и определить характер, структуру, дозировку нагрузок для них [6, 8].

#### **Список литературы:**

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека // М.: «Теория и практика физической культуры». – 2000. – С. 275.
2. Воронков, А. В., Евдокимова, Д.В., Денисов, И.И. Методика развития скоростно-силовых способностей у борцов 10-12 лет // Теория и практика современной науки. – 2020. – №11. – С. 225-229.
3. Быков, Е. В., Балберова, О.Е., Сидоркина, Е.Г. Особенности энергетического профиля спортсменов игровых видов спорта (футбол, хоккей) с разным игровым амплуа // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – № 3. – С. 56-61.

4. Воронков, А. В., Бражник, Е.А., Лютиков, М.С. Методика развития скоростно-силовых способностей у дзюдоистов 8-9 лет // Теория и практика современной науки. – 2022. – №9. – С. 160-166.
5. Жумадилханов, А. А., Попов, В.П., Маженов, С.Т. Физическая подготовка детей 7-10 лет на начальном этапе занятий футболом // Педагогика: история, перспективы. – 2022. – № 4. – С. 49-59.
6. Фатеев, И. А. Методы тренировки быстроты и скоростно-силовых качеств в футболе // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 11. – С. 99-106.
7. Шевцов, А. Ю. Развитие скоростно-силовых качеств у детей 10-12 лет // Вестник науки. – 2023. – № 12. – С. 1251-1256.
8. Lloyd, R. S., Rhodri, S., Oliver, M. The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development // Strength and Conditioning Journal. – 2012. – Vol.34. – № 3. – P. 61-72.

**ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПОСЛЕ АМПУТАЦИИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**

**Шелкова В.М.**

**Научный руководитель доцент Пономарева Т.В.**

*Аннотация.* В публикации рассматривается возможность использования средств адаптивной физической культуры психорегулирующей направленности. На основании обзора литературы определялась значимость применения таких техник, как постизометрическая мышечная релаксация и прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону у военнослужащих после ампутаций нижних конечностей.

**Ключевые слова:** ампутация, военнослужащие, травмы, психорегулирующие упражнения, постизометрическая релаксация, прогрессивная мышечная релаксация.

В феврале 2022 г. началась специальная военная операция на Украине, что стало важным событием не только для России, но и для других стран. Любой вооруженный конфликт несет за собой колоссальное количество ранений, травм и жертв.

К числу основных травм, полученных военнослужащими на СВО относятся минно-взрывные, осколочные и пулевые ранения. Ампутации нижних конечностей являются одним из самых распространенных последствий после таких ранений и требуют своевременной реабилитации.

Повреждения, разрушения и отрывы нижних конечностей у военнослужащих составляют 60% из наиболее тяжелых травм опорно-двигательного аппарата [1]. Исходя из этого проблема реабилитации военнослужащих с ампутациями нижних конечностей становится актуальной медико-социальной проблемой в решении которой могут помочь средства физической реабилитации. Физическая реабилитация военнослужащих после ампутации ноги представляет собой сложный и многогранный процесс, цель которого восстановление функциональной активности и улучшение качества жизни пациентов [4]. Основопологающими принципами реабилитации считают индивидуализированный подход и составление программы восстановления исходя из частных особенностей пациента, разносторонность применяемых методик и включение современных технологий [5].

На раннем этапе реабилитационного процесса внимание акцентируется не столько на физической составляющей, сколько на психоэмоциональном состоянии пациента и оказании своевременной рациональной психологической поддержки [2]. Средства психорегулирующего воздействия помогают справиться с депрессивным состоянием и тревожными расстройствами на раннем восстановительном этапе. К таким средствам относятся ПИР (постизометрическая мышечная релаксация) и ПМР (прогрессивная мышечная релаксация) по Джекобсону. Эти техники позволяют снять нагрузку с центральной нервной системы за счет напряжения разных групп мышц и последующего их расслабления [3]. При наличии регулярного воздействия стресса и травмирующих факторов на организм, формируется стресс-реакция и мышцы начинают накапливать напряжение в дальнейшем аккумулируя его в триггерные точки. Основная суть этих техник состоит в том, чтобы на непродолжительный промежуток времени создать высокое напряжение в определенной группе мышц, а затем медленно с выдохом расслабить этот участок [6, 7]. Такое воздействие на организм снижает кортикальную активность мозга, существенно сокращает выработку кортизола и способствует смене работы симпатической нервной системы на парасимпатическую [2].

Таким образом, применение средств психорегулирующего воздействия, а именно постизометрической и прогрессивной мышечной релаксации, в ходе восстановления военнослужащих с ампутациями нижних конечностей позволит облегчить их адаптацию к условиям социальной и бытовой жизни и поможет быстрее приспособиться к новым условиям жизни с протезом.

### Список литературы:

1. Герасимова, Г.В., Курдыбайло, С.Ф., Поляков, Д.С. Лечение ожирения инвалидов, перенесших ампутации нижних конечностей, средствами физической культуры // Вестник гильдии протезистов-ортопедов. – 2007. – № 2 (3). – С. 5.
2. Курдыбайло, С. Ф., Евсеев, С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учебное пособие. – Москва: Советский спорт, 2004. – 184 с.
3. Евсеев, С.П. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. – Москва: Советский спорт, 2003. – 464 с.
4. Баумгартнер, Р., Бота, П. Ампутация и протезирование. – Москва: Медицина, 2002. – 504 с.
5. Вакулин, А.А. Организация оказания протезно-ортопедической помощи // Тюменский медицинский журнал. – 1999. – № 1 (7). – С. 8.
6. Первичное протезирование как медико-техническая реабилитация инвалидов с ампутационными культями нижних конечностей / Б.Д. Дувидович [и др.] // Вестник травматологии и ортопедии им. Н.Н. Пирогова. –2002. –№ 4 (6). –С. 8.
7. Смирнов, А.В. Оптимизация восстановительного лечения больных с травматической ампутацией бедра, Уфа, 2006. – С. 26.

**АНАЛИЗ ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫХ РЕАКЦИЙ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ****Штанько К.А.****Научный руководитель доцент Исаенко Т.А.**

***Аннотация.** В исследовательской работе раскрывается динамика зрительно-моторных реакций детей периода первого детства, посещающих баскетбольную секцию. Проведенное тестирование в начале и в конце года обучения отражает положительную динамику в реакции выбора и реакции на движущийся объект, а также большие темпы снижения времени реагирования и уменьшения количества ошибок по сравнению со сверстниками в группе детей 6-7 лет.*

***Ключевые слова:** баскетбол, дети, первое детство, реакция выбора, реакция на движущийся объект.*

Изучение пространственно-временных характеристик в ситуационных, высокоэмоциональных и высокоинтенсивных видах спорта, таких как баскетбол, занимает ведущее место, особенно на начальном этапе подготовки. Умение точно оценивать и различать пространственные и временные параметры движений в игровых комбинациях влияет на техническое выполнение игровых элементов, общую тактическую схему и итог игры. В детском возрасте происходит формирование свойств нервной системы и анализ пространственно-временных реакций может позволить при подготовке юных баскетболистов определить их роль на игровой площадке [1, 3]. Регулярные тренировки в свою очередь влияют на становление свойств нервной системы и сказываются на формировании индивидуального психофизиологического профиля и качестве игры. В настоящее время в баскетбольные секции набирают детей уже в начале первого детства [4]. В связи с этим весьма актуально провести комплексную оценку зрительно-моторных реакций разной сложности в динамике начального этапа тренировочного процесса для выяснения эффективности воздействия физической нагрузки на работу и формирование центральной нервной системы.

Для оценки пространственно-временных реакций применяли аппаратно-программный комплекс «Спортивный психофизиолог» [2]. Использовали методики: «время реакции выбора» и «реакцию на движущийся объект» правой и левой рукой. В исследовании приняли участие 25 детей, обучающихся в баскетбольной академии «БТА 23» г. Краснодара из них 12 мальчиков 4-5 лет и 13 в возрасте 6-7 лет. Тестирование проводили в начале и в конце учебного года.

Анализируя годовую динамику результатов теста «реакция выбора» у детей 4-5 лет отмечали укорочение времени реагирования на выбор объекта как правой, так и левой рукой ( $p < 0,05$ ). Также обнаруживали уменьшение диапазона временных отрезков внутри группы. В начале года, когда ребята начали обучение в баскетбольной секции, средние значения времени реакции правой рукой составили  $796,6 \pm 123,6$  м/с, левой  $1039,3 \pm 190,9$  м/с. После девяти месяцев обучения  $667,2 \pm 42,0$  и  $826,5 \pm 57,0$  м/с соответственно. Количество совершаемых ошибок не изменилось, из 5 проб регистрировали 1-2 промаха.

В группе детей 6-7 лет время реакции выбора было существенно короче ( $p < 0,05$ ), но диапазон показателей времени реакции внутри группы в начале года обучения варьировал от 200 до 300 м/с. В среднем время реакции выбора правой рукой составляло  $517,5 \pm 99,5$  м/с, а левой –  $588,1 \pm 113,7$  м/с. Второе тестирование обнаружило уменьшение диапазона временных отрезков внутри группы и выявило среднее значение для правой руки  $391,1 \pm 26,7$  м/с, а для левой  $465,8 \pm 50,1$  м/с. Ошибок дети 6-7 лет делали не много, а во втором тестировании были предельно точны.

Тест «реакция на движущийся объект» предполагал выполнение 5 проб с остановкой точки в заданной цели. Для исследуемых 4-5 лет – это задание оказалось достаточно сложным, особенно левой рукой. Они затрачивали большое количество времени на выполнение задания и показывали в начале года обучения равное количество как опережающих, так и запаздывающих

реакций. При втором тестировании, в конце года обучения, обнаруживали тенденцию к укорочению времени выполнения задания и стабильное проявление у всех исследуемых запаздывающих реакций как правой, так и левой рукой, 4 из 5 и 3 из 5 соответственно.

В группе детей 6-7 лет предельной точности реакции достигнуто не было, но время выполнения задания было в 2,5 раза меньше и в среднем варьировало в пределах от  $185,8 \pm 74,1$  до  $153,3 \pm 34,8$  м/с для правой руки и от  $196,2 \pm 88,9$  до  $175,6 \pm 78,6$  м/с для левой. Обеими руками и в первом и во втором тестировании дети, пытаясь проявить максимальную точность, показывали запаздывающие реакции остановки движущегося объекта.

Таким образом, обследованная группа мальчиков 4-5 лет, начавших обучение в баскетбольной секции, показала положительную динамику психомоторного созревания, что соответствует нормальному функциональному развитию детей исследуемого возрастного диапазона. Формирование к концу первого детства межцентральных взаимосвязей в том числе механизма рефлекторно-кольцевого регулирования обеспечивает высокий уровень произвольной регуляции действий, что выявилось при анализе результатов пространственно-временных реакций в группе детей 6-7 лет. Это создает основу для начала эффективного двигательного обучения взаимодействию с мячом и освоению базовых навыков игры в баскетбол.

### **Список литературы:**

1. Безмылов, Н. Н. Обоснование комплекса информативных показателей и определение их приоритетной значимости для отбора квалифицированных баскетболистов в команду // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №2. – С.18-23.
2. Корягина, Ю. В. АПК «Спортивный психофизиолог» инструкция пользователя. – 2020. – 107 с.
3. Лосин, Б. Е., Аль Ансари Захид Сбхи Абдулразак, Елевич, С. Н. Влияние показателей времени реакции у юных квалифицированных баскетболистов на эффективность их игровой деятельности // Спортивные игры: настоящее и будущее: материалы 4-й науч. -практ. конф., посвященной 120-летию НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. – 2016. – Т 4. – С.26-28.
4. Пружинин, К.Н., Пружинина М В, Бояркина А. Е. Формирование двигательного опыта детей старшего дошкольного возраста элементами баскетбола // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – №5. – С. 10-17.

# КАФЕДРА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

УДК: 615.825

## ПРИЧИНЫ ТРАВМ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕБЛЕЙ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Андрикевич Ю.О.

Научный руководитель доцент Бойкова М.Б.

***Аннотация.** Изучив материалы научно-методической литературы, мы проанализировали греблю на байдарках и каноэ как вид спорта, характер и степень полученных травм в процессе тренировок, а также частые причины, по которым спортсмены травмируют плечевой пояс.*

***Ключевые слова:** плечевой сустав, спортивные травмы, гребля на байдарках и каноэ, компенсаторные упражнения, повреждения.*

Плечевой сустав является наиболее подвижным в теле человека из имеющихся. По сравнению с другими суставами ему нет равных по количеству степеней свободы. Одновременно он может выполнять вращение, сгибание – разгибание, отведение. Но такая высокая подвижность несет как положительный, так и отрицательный характер – чем больше возможных движений в суставе, тем он больше подвержен случайным травмам. По этой причине плечевой пояс очень часто и легко подвергается различным повреждениям под воздействием физических нагрузок [1].

Гребля на байдарках и каноэ не считается травмоопасным видом спорта, но даже в ней спортсмены из-за разного рода причин травмируются. Все травмы плеча разделяют на группы в зависимости от поврежденной области, степени тяжести, вовлечения окружающих тканей. Если говорить о костно-хрящевой структуре плечевого сустава, то к самым распространённым повреждениям относятся ушибы. Они могут быть одинарными, сочетанными, со смещением или без, застарелые растяжения, рубцовые изменения связок, сухожилий на фоне многократных разрывов, истирание хряща. Тяжелым осложнением вывихов является полные или частичные разрывы сухожилий, связок [1, 2].

Гребцы чаще всего травмируют плечо при предотвращении опрокидывания, во время опрокидывания или во время переката. Гребки веслами часто требуют от спортсменов опасного отведения плеча и поворота его наружу. Как показывает практика, это одна из самых распространенных причин серьезных травм плеча у гребцов. Еще один важный аспект в тренировочном процессе – правильная подгонка оборудования, в нашем случае спортивного инвентаря, а именно весла и байдарки(каноэ). Если с правильной подгонкой плавательного средства не так все сложно, не считая выбора удобного слайда (сидение в байдарке), то с веслами дела обстоят намного сложнее. Грамотный тренер должен исходя из антропометрических показателей спортсмена выдать определенного размера весло. Если же оно будет подобрано неправильно, спортсмен может столкнуться с такими проблемами как сколиоз, лордоз, а также с заболеванием плечелопаточный периаитрит. Проводить реабилитационные мероприятия последнего нарушения необходимо, но оно доставит массу дискомфорта в повседневной жизни, повлияет на спортивную деятельность спортсмена [3].

Перед этапом основной тренировки следует обратить внимание на такой важный элемент как разминка. В данном случае для разминки отлично подойдут компенсационные упражнения. Их можно разделить на три группы: компенсаторное расслабление, упражнения на растяжку и укрепляющие упражнения [4]. В упражнениях на расслабление, следующих за повышением температуры тела, основная цель – восстановление функциональности суставов посредством маятниковых или круговых движений перед компенсаторными упражнениями на растяжку. Упражнения на растяжку направлены на восстановление физиологической длины укороченных мышц и, следовательно, физиологического диапазона движений в суставах.

Третья группа – компенсаторно-укрепляющие упражнения, которые мы используем для улучшения функции ослабленных мышц и балансировки мышечных дисбалансов. Помимо этого, особое внимание следует обратить на статическую растяжку, она заключается в достижении максимального физиологического диапазона движений и нахождении в этом положении в течение 20-60 секунд. Статическая растяжка приводит к увеличению различных упражнений в данном суставе, что объясняется изменением гибкости сухожильно-мышечных единиц. Именно ее применение предотвращает травмирование спортсменов-ребцов(канойстов), так как в этом виде спорта необходима взрывная сила и требуются достаточно гибкие сухожилия, способные накапливать, а затем высвободить большое количество энергии, запасаемой в нем при сокращении мышц. Необходимо применять метод тейпирования, суть которого заключается в использовании жестких или гибких клейких лент, накладываемых на тело спортсмена в качестве профилактики, лечения растяжений или разрывов связок [1,5].

Подводя итог, можно сделать вывод, что правильный подход к тренировочному процессу, а также использование подходящего инвентаря позволит спортсмену строго следовать рекомендациям тренера, выполнять разминочные упражнения в полном объеме и при получении травмы обратиться к специалисту для раннего начала реабилитации в установленном порядке.

#### **Список литературы:**

1. Буйлова, Т.В., Балчугов, В.А., Северова, Е.А. Плечелопаточный болевой синдром у пациентов, занимающихся физической культурой и спортом: современные аспекты реабилитации // Вестник восстановительной медицины. – 2020. – № 2 (96). – С. 24-28.
2. Еременко, В.Н., Медведева, А.С., Агеева, К.С. Спортивные травмы у студентов, причины их возникновения и профилактика // Ученые записки университета Лесгафта. – 2023. – №8 (222). – С. 138–141.
3. Спортивный травматизм. Клиническая практика предупреждения и лечения / под ред. П. А. Ренстрема. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 356 с.
4. Справочник по травматологии: справочное издание / А.Ф. Краснов, В.М. Аршин, М.Д. Цейтлин. – М.: Медицина, 2004. – 400 с.
5. Физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов. – Минск: Вышэйшая школа, 2008. – 223 с.

УДК: 615.825

## ВКЛЮЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЙОГИ В ПРОГРАММУ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН С МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ

Безбедова А.М.

Научный руководитель доцент Гулевская О.Н.

*Аннотация.* В работе рассматривается влияние включения элементов йоги в комплексную программу физической реабилитации женщин среднего возраста с мочекаменной болезнью на поликлиническом этапе.

*Ключевые слова:* мочекаменная болезнь, йога, лечебная физкультура, физическая реабилитация.

Мочекаменная болезнь (МКБ) является хроническим заболеванием, которое возникает вследствие взаимодействия различных нарушений обмена веществ и факторов окружающей среды [2, 4]. Данное заболевание характеризуется структурными изменениями в органах мочевыделительной системы и образованием камней (конкрементов) в почках и верхних отделах мочевых путей [5].

Применение всех доступных методов и средств физической реабилитации играет ключевую роль в успешном лечении и профилактике МКБ [1, 6]. Как таковая лечебная физическая культура, оказывая стимулирующее влияние и улучшая обменные процессы в организме человека, является основным средством восстановительной и профилактической терапии. Лечебная гимнастика при МКБ содействует улучшению кровоснабжения почек и увеличению мочеотделения, в ряде случаев способствует самостоятельному изгнанию конкрементов из организма, что позволяет избежать оперативного вмешательства [3].

Цель исследования заключалась в повышении эффективности комплексной программы физической реабилитации для женщин среднего возраста с мочекаменной болезнью за счет включения элементов йоги. Для проведения исследования были отобраны 14 женщин, в возрасте 30 – 45 лет с МКБ, проходящие поликлинический этап реабилитации, включающий также прием медикаментозных препаратов. Для реализации цели исследования использовалась диагностика биохимических показателей крови, а также тестирование наклона туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Для установления достоверности различий использовался *t*-критерий Стьюдента. Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента показали, что статистически значимых различий между показателями не выявлено, что позволило нам считать группы однородными и приступить к эксперименту. При этом результаты биохимических показателей крови испытуемых могли свидетельствовать о нарушении функции почек. Также в обеих группах отмечался достаточно низкий уровень гибкости позвоночника.

Установлено, что у женщин после проведения курса физической реабилитации с ЛФК наблюдается статистически значимое уменьшение показателя креатинина в сыворотке крови на 8,7%. Показатели мочевины и мочевой кислоты не претерпевали статистически значимых изменений, однако, наблюдалась тенденция к их снижению. Также заметна тенденция к увеличению гибкости позвоночника.

У женщин экспериментальной группы после проведения курса физической реабилитации в комплексе с асанами йоги статистически значимо уменьшились, по сравнению с исходными, показатели креатинина и мочевой кислоты, регистрируемые в исследовании на 16,1%, 5,6% соответственно. Показатель гибкости позвоночника статистически значимо увеличился на 53,5%. Показатель мочевины не претерпевал статистически значимых изменений, но наблюдалась тенденция к его снижению.

Сопоставление полученных данных показало, что в экспериментальной группе женщин по сравнению с контрольной к окончанию эксперимента статистически значимо понизились такие биохимические показатели крови, как креатинин и мочевая кислота на 10,6 и 3,4% соответственно. Показатель концентрации мочевины в крови женщин экспериментальной

группы по сравнению с контрольной не претерпевал статистически значимых изменений, однако, наблюдалась тенденция к его понижению. Наклон туловища вперед из положения стоя на скамье в экспериментальной группе по сравнению с контрольной статистически значимо увеличился на 50%.

Таким образом, введение в комплексную программу физической реабилитации для женщин среднего возраста с МКБ асан йоги оказывает значительное положительное влияние на гибкость, улучшая физическое состояние женщин, и в дальнейшем может обеспечить более эффективное выполнение упражнений лечебной гимнастики при МКБ.

#### **Список литературы:**

1. Бадулина, В. В., Семенович, А. Д. Значение йоги в лечебной физической культуре // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2023. – № 2 – С. 19-22.
2. Брюханов, В. М., Жарикова, Г. В. Современные представления о методах лечения мочекаменной болезни // Бюллетень медицинской науки. – 2018. – № 1 (9). – С. 42-54.
3. Жукова, С. Д., Лукьянова, Л. М. Лечебная физическая культура при мочекаменной болезни // Наука-2020. – 2020. – № 8 (44). – С. 126-130.
4. Мартов, А. Г., Ергаков, Д. В. Современное лечение мочекаменной болезни: фокус на улучшении результатов // Экспериментальная и клиническая урология. – 2020. – № 3. – С. 65-70.
5. Мочекаменная болезнь: этиопатогенез, диагностика и лечение / Назаров Т. Х. [и др.] // Андрология и генитальная хирургия. – 2019. – № 3 (Том 20). – С. 42-50.
6. Damodaran, K. Mahadevan, V., Parasu, R. Hybrid Yoga-Clinical Therapy for Physical Therapist in Health Care Treatment of Patients // Industrial Engineering Journal. – 2022. – Vol. 15. – P. 494-501.

## ОСОБЕННОСТИ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Белоусов Н.Д.

Научный руководитель доцент Гулевская О.Н.

***Аннотация.** Гидрореабилитация – безопасный и эффективный метод реабилитации, способный задействовать большинство мышечных групп и основные системы организма. В работе рассматриваются особенности гидрореабилитации детей 3-7 лет с детским церебральным параличом, с учетом классификации К.А. Семеновой.*

***Ключевые слова:** гидрореабилитация, детский церебральный паралич, инвалидность, физические упражнения, заболевание.*

В настоящее время улучшению здоровья детей уделяется большое внимание, что обусловлено тенденцией увеличения развития различных заболеваний в детском возрасте. Одним из таких заболеваний является детский церебральный паралич (ДЦП). За последние годы выявлено около 80% такого рода отклонений здоровья у детей в возрасте от 3 до 7 лет. Данная патология является одним из основных факторов детской инвалидности. Основным критерием для постановки диагноза ДЦП является нарушение основных двигательных функции, характеризующееся отклонениями от нормы в процессах передвижения или схожих локомоциях, которые долго сохраняют патологическую активность тонических рефлексов [6].

Высокая физическая активность очень важна для нормального формирования и функционирования костно-мышечного аппарата у детей. Отклонения в работе данной системы организма ведет к негативному воздействию на другие жизненно важные функции: возникают нарушения в работе вегетососудистой и дыхательной систем, обменных процессах, эмоциональном состоянии [3].

Важно учитывать, что для каждого возрастного периода характерны свои особенности функционирования органов и систем. Сенситивный период – от 3 до 7 лет – это переломный момент в формировании важных качественных изменений многих функций организма: скорости роста, скелетно-мышечной системы, работоспособности и устойчивости к нагрузкам [5].

Особенность скорости роста в сенситивном периоде заключается в том, что после трех лет темпы роста действительно замедляются по сравнению с первыми годами жизни, но тело продолжает меняться и адаптироваться к новым условиям. Происходит, так называемое, вытягивание тела. Так дети становятся выше, их туловище удлинняется, а пропорции тела меняются: туловище становится относительно уже, что делает ребенка визуально стройнее. Проявляются половые различия: к 4-5 годам начинают появляться первые признаки полового диморфизма, хотя они еще не так ярко выражены, как у подростков или взрослых. Кроме того, в окончании периода, охватывающего дошкольный возраст, характерным является «полуростовой скачок роста», когда в возрасте 5-7 лет дети снова начинают расти быстрее, особенно в длину, при этом конечности растут быстрее, чем туловище, что может сделать ребенка немного нескладным на вид [4].

Скелетно-мышечная система в период дошкольного детства также претерпевает качественные изменения. Именно в этом возрасте формируются три типа мышечных волокон, различающихся организацией метаболизма и сократительными свойствами. Значительно увеличивается сила и быстрота движений ребенка, в беге появляется фаза полета (дети на мгновение отрываются от земли и «летят» на расстояние 50-70 см), совершенствуются координационные способности, увеличивается скорость и гибкость. К моменту завершения «полуростового скачка роста» созревают нервные центры, управляющие мышечной координацией, и ребенок уже с легкостью ловит мяч средних размеров или пытается бросать маленький (теннисный) мячик в цель. В это время происходит дальнейшее развитие мышц рук. К возрасту 5-6 лет формируются весьма тонкие координационные способности, позволяющие

переходить к письму. Примерно с 5 лет в играх начинает преобладать созидательный мотив, ребенок пытается что-то самостоятельно строить: домик из песка или из кубиков и другое. Это проявление созревания психических функций, но их реализация становится возможной лишь благодаря тому, что определенной необходимой стадии созревания достигают скелетные мышцы и нервные центры, управляющие их активностью и координацией. Степень развития скелетных мышц и уровень скоординированности движений во многом определяют облик ребёнка в этом возрасте [5].

Качественные изменения работоспособности и устойчивости к нагрузкам в возрасте от 3 до 7 лет характеризуются наличием генерализованных физиологических реакций, когда в ответ на внешние воздействия организм реагирует активацией различных физиологических систем. Такой способ реагирования весьма неэкономичен, связан с быстрым исчерпанием резервов и поэтому не может обеспечивать нормальное функционирование в течение длительного времени. Иными словами, в организме нет функциональных возможностей для длительного поддержания устойчивых (стационарных) состояний, возникающих при различной деятельности, что проявляется в быстром утомлении при физических и умственных нагрузках [3].

Все вышеперечисленные особенности присущи абсолютно здоровому ребенку, но у детей с диагнозом ДЦП данные структуры замедляются или вовсе не развиваются. Специалисты в области лечения, реабилитации и профилактики разрабатывают средства и методы воздействия, направленные на коррекцию патологического тонуса мышц и движений, скелетной деформации, контрактуры суставов, проблем с речью и других [7].

Методология реабилитационного воздействия так же основывается на общеразвивающих и специальных физических упражнениях. Распространенной формой лечения ДЦП является водная гимнастика – гидрореабилитация. Вода позволяет снять повышенный мышечный тонус, что способствует выполнению движений с наибольшей амплитудой, облегчая возможность восстановления нарушенных функций [5].

Особенности методики работы с такими детьми заключается в подборе средств и методов воздействия на поражения с учетом форм проявления ДЦП. Отечественные специалисты в постановке диагноза опираются на классификацию К.А. Семеновой, согласно которой выделяют следующие формы: спастическая диплегия, двойная гемиплегия, а также гемипаретическая, атонически-астатическая и гиперкинетическая формы [2].

Гидрореабилитация является одной из распространенной форм лечения и профилактики ДЦП. Этот метод разработан с целью формирования качественно нового более высокого уровня физической и общественной активности человека с отклонением в состоянии здоровья. Вода, как известно, снимает мышечный тонус, тем самым облегчает подвижность. Это также отражается на адаптации к утомляемости, развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем, функционированию опорно-двигательного аппарата.

Методика занятий с детьми основывается на пяти правилах:

- 1) занятия проводятся 2-3 раза в неделю (желательно в дневное время), длительность не должна превышать 30-45 мин в группах по 4-6 человек и индивидуально;
  - 2) первое занятие не превышает 20-25 минут из-за быстрого утомления и в конце проводят упражнения на расслабление;
  - 3) в подготовительной части используются специальные упражнения лечебной гимнастики в воде (8-10 упражнений);
  - 4) в основной части применяется дозированное плавание разными способами (в другом случае обучение сначала проводят на суше), обучающий момент заключается в необходимости добиться оптимального согласования движений и дыхания;
  - 5) в заключительной части используют упражнения на восстановление и расслабление
- [1].

Таким образом, при своевременном применении гидрореабилитации, метод может оказывать благоприятное воздействие в отношении детей 3-7 лет с ДЦП за счет укрепления тела, развития физических, духовных и интеллектуальных способностей.

### Список литературы:

1. Григорьева, Д. В. Современные проблемы гидрореабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья // «Спорт, человек, здоровье»: материалы XI Международного конгресса. – Санкт-Петербург, 2023. – С. 381-382.
2. Мамедова, Л. В., Мингазова, М. В. Психолого-педагогический аспект развития мелкой моторики у детей с детским церебральным параличом // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 12. – С. 76-78.
3. Ожогина, Д. В., Колтыгина, Е. В. Методические аспекты применения ранних нагрузок у детей с учетом физиологических особенностей // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 3 (76). – С. 345-348.
4. Скорости роста продольных размеров тела детей дошкольного возраста / А. Т. Дюсембаева [и др.] // Вестник Казахского Национального медицинского университета. – 2014. – № 4. – С. 73-75.
5. Физическое развитие детей и подростков: учебное пособие / Т. А. Нагаева [и др.]. – Томск, 2011. – 101 с.
11. Филипенко, А. Д., Минка, И. Н. Гидрореабилитация детей с ДЦП // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2021. – №4. – С. 107-113.
6. Cerebral palsy in children: a clinical overview / D. R. Patel [et al.] // Translational pediatrics. – 2020. – Vol. 9 (Suppl 1). – P. 125-135.
7. Sovremennye vozmozhnosti i prognoz fizicheskoi reabilitatsii detei s tserebral'nym paralichom [Modern opportunities and prognosis of physical rehabilitation of children with cerebral palsy] / V. V. Deineko [et al.] // Zhurnal nevrologii i psikiatrii imeni S.S. Korsakova. – 2020. – № 6 (Vol. 120). – P 88-91.

**ОСОБЕННОСТИ ПАУЭРЛИФТИНГА  
ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**Бойченко Т.К.**

**Научный руководитель доцент Лавриченко С.П.**

*Аннотация.* В работе на основании обзора литературных источников представлены особенности пауэрлифтинга для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Подчеркивается роль физических, психологических, социальных аспектов учебно-тренировочного процесса, а также важность средств восстановления организма после тренировок.

*Ключевые слова:* пауэрлифтинг, лица с поражением опорно-двигательного аппарата, физические, психологические, социальные аспекты тренировочного процесса, восстановление.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что учебно-тренировочный процесс для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА), занимающихся пауэрлифтингом, представляет собой сложную и многогранную задачу, особенно на этапе совершенствования спортивного мастерства. В условиях современного спорта, где требования к физической подготовке и техническому мастерству спортсменов постоянно растут, организация и содержание учебно-тренировочного процесса становятся ключевыми факторами, определяющими успех в соревнованиях [5].

Современные исследования в области спортивной медицины и реабилитации показывают, что правильно организованный учебно-тренировочный процесс может не только улучшить физическую подготовку и техническое мастерство спортсменов, но и способствовать их психологическому и социальному благополучию. Включение лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в спортивную деятельность способствует их интеграции в общество, повышению самооценки и улучшению качества жизни [2].

Пауэрлифтинг, как вид спорта, требует от спортсменов высокой степени физической подготовки, силы, выносливости и технического мастерства. Пауэрлифтинг – это силовой вид спорта, который отличается от других видов физической активности своей особой спецификой и направленностью. Развитие силовых навыков – трудная и комплексная проблема. Первая задача тренировки – укрепить мышцы-стабилизаторы туловища, постуральные мышцы, сухожилия и связки. В целом, большое количество повторений, низкая нагрузка и короткие периоды отдыха повышают выносливость. С другой стороны, малое количество повторений и экстремальная нагрузка вместе с длительным отдыхом между подходами к упражнениям способствуют развитию максимальной силы. В тренировке применяют методы максимального и не максимального сопротивления. Методы, используемые с максимальным сопротивлением, применяют на последних этапах обучения. По интенсивности эти методы относятся к числу наиболее сложных в тренировках. В зависимости от характера нагрузки выбирают более длительные перерывы до нескольких минут. Метод максимального сопротивления применяется при переходе от объемно-силовой тренировки к специальной подготовке (конец подготовительного периода и весь предсоревновательный период). Сокращённые мышцы эксцентрически растягиваются – они оказывают тормозящее действие. К используемым методам не максимального сопротивления относится метод повторных усилий. Он имеет высочайший стимулирующий эффект, количество повторений 8-15 в зависимости от работающей группы мышц, отдых 2-3 минуты. В пауэрлифтинге изокинетический метод стандартно применяется на объемно-силовом этапе тренировки. Количество повторений немного меньше, чем в методе повторных усилий, но подходов должно быть больше пяти [5].

Одним из ключевых аспектов, требующих дальнейшего изучения, является адаптация тренировочных программ под индивидуальные особенности и ограничения спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата. В этом контексте важно учитывать не только физические, но и психологические и социальные аспекты учебно-тренировочного процесса.

Важным для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся пауэрлифтингом, является восстановление после тренировок [3].

Процесс восстановления – это деятельность, приводящая к устранению утомления после предыдущего напряжения организма. Восстановление организма положительно влияет на физическую форму, работоспособность и может повысить интенсивность тренировок до 15%. К средствам регенерации относят педагогические средства, психологические, соблюдение режима питания и питьевого, физические средства и рекреацию через движение. Для пауэрлифтинга характерен анаэробный тип утомления из-за лактатной работы и прерывистая модель нагрузки. Это означает, что образующиеся лактат и другие метаболиты непрерывно элиминируются из работающих мышц, при этом не происходит торможения гликолиза, поэтому лимитирующим фактором утомления является критическое снижение запасов гликогена.

Растяжка должна стать важной частью тренировок каждого спортсмена. Во время тренировки человек задействует отдельные двигательные единицы бесчисленное количество раз, свободно или произвольно. В пауэрлифтинге типичным упражнением является приседание, в котором задействуется подавляющее большинство мышечных единиц. Однако мышцы меняют свои свойства из-за тяжелых тренировок. Чаще всего возникают микротравмы мышечной ткани, ригидность и укорочение мышц (обычно укороченными мышцами являются верхняя часть трапециевидной мышцы или двуглавая мышца плеча). Эти аспекты тренировки ограничивают качественные результаты спортсмена. Поэтому необходимо максимально минимизировать эти риски. Делается это с помощью нескольких методов, наиболее подходящим из которых представляется достаточный разогрев тела перед тренировкой и растяжка [4].

Наиболее полезным в качестве восстановительного элемента для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата является массаж, так как он необходим для снятия усталости. Массаж помогает регенерации напряженных мышц и в то же время подготавливает к дальнейшим максимальным нагрузкам. Массаж, в первую очередь, помогает расщеплять катаболиты, образующиеся в процессе метаболизма в мышцах. Он сохраняет гибкость мышц, является профилактическим элементом травм и повышает общую тренированность организма.

Лучшим способом компенсаторных занятий являются реабилитационные занятия с собственным весом. Подходящая компенсаторная деятельность должна, помимо аэробной работы, отвечать требованиям по разгрузке суставов, для чего хорошо подойдут езда на велосипеде и плавание.

Важность применения средств восстановления для лиц с нарушениями ОДА, занимающихся пауэрлифтингом, обусловлена необходимостью снижения риска травм, улучшения гибкости и подвижности, ускорения восстановления мышц, снижения боли и дискомфорта, а также поддержания психологического благополучия [1].

Пауэрлифтинг для лиц с поражением ОДА требует тщательного планирования и индивидуального подхода. С правильной поддержкой, адаптацией учебно-тренировочной программы, подходящими методами восстановления организма, пауэрлифтинг может стать эффективным средством для улучшения физической формы и качества жизни.

#### **Список литературы:**

1. Богославцева, Е.А. История советского и российского пауэрлифтинга. исторический экскурс // Вестник магистратуры. – 2022. – №11-4 (134). – С. 20-22.
2. Доценко, А.Ю. История зарождения пауэрлифтинга // НАУ. – 2021. – №36-4. – С. 24-28.
3. Колсанов, А.В. Современные возможности формирования тренировочного процесса спортсменов параолимпийских видов спорта // StudNet. – 2020. – №12. – С. 719-729.
4. Прокопова, Е.Е. Пауэрлифтинг как силовой вид спорта / Е.Е. Прокопова, К.А. Дроздова // E-Scio. – 2021. – №6 (57). – С. 32-37.
5. Brown, N. Weekly time course of neuro-muscular adaptation to intensive strength training // Front Physiol. – 2017. – №8. – P. 329.

УДК: 615.825

## АДАПТАЦИЯ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ИМПИНДЖМЕНТ-СИНДРОМОМ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

Важенин Р.Р.

Научный руководитель старший преподаватель Попова О.С.

*Аннотация.* В работе рассмотрены особенности течения импинджмент-синдрома и его влияния на жизнедеятельность. Так же описаны основные этапы процесса адаптации соединительной ткани при импинджмент-синдроме и необходимость их учета при реализации процесса физической реабилитации.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура, физическая реабилитация, адаптация соединительной ткани, импинджмент-синдром.

Импинджмент-синдром плеча, или синдром сдавливания, является распространенной патологией плечевого сустава, характеризующейся сдавливанием сухожилий вращательной манжеты между акромионом (выступом лопатки) и головкой плечевой кости. Это приводит к болям, ограничению подвижности и функциональным нарушениям, значительно снижая качество жизни человека. Физическая реабилитация играет ключевую роль в лечении импинджмент-синдрома, способствуя восстановлению функции плечевого сустава и возвращению человека к активному образу жизни. Одним из ключевых элементов реабилитации является адаптация соединительной ткани, которая составляет основу сухожилий вращательной манжеты [1, 3, 6].

Соединительная ткань – основа нашего организма, обеспечивающая структуру и поддержку всем органам и системам. Она включает в себя различные типы тканей, каждая из которых выполняет свою уникальную функцию. В контексте импинджмент-синдрома плеча особый интерес представляет соединительная ткань сухожилий вращательной манжеты.

Соединительная ткань сухожилий состоит из плотно упакованных коллагеновых волокон, которые удерживаются вместе с помощью внеклеточного матрикса. Внеклеточный матрикс содержит различные вещества, такие как гликозаминогликаны, эластин и воду, которые обеспечивают гидратацию и эластичность ткани.

При импинджмент-синдроме сухожилия вращательной манжеты подвергаются постоянному сдавливанию между акромионом и головкой плечевой кости. Это приводит к микротравмам, воспалению и дегенерации соединительной ткани сухожилий. В ответ на повреждение происходит воспалительная реакция, которая характеризуется притоком крови к поврежденной зоне, выделением медиаторов воспаления и увеличением количества иммунных клеток. Хроническое воспаление и микротравмы приводят к дегенерации соединительной ткани, уменьшению количества коллагеновых волокон и нарушению ее структуры [2, 7].

Адаптация соединительной ткани – это динамичный и многоступенчатый процесс, который запускается в ответ на повреждение (в данном случае, микротравмы сухожилий вращательной манжеты при импинджмент-синдроме) и стимулируется физической нагрузкой, используемой в реабилитационных программах. Процесс адаптации при импинджмент-синдроме можно разделить на три основных этапа.

Воспалительная фаза (1-3 дня). В ответ на повреждение происходит быстрый приток крови к поврежденной зоне, что приводит к развитию отека.

Фаза пролиферации (3-21 день). Фибробласты быстро размножаются и начинают заполнять поврежденную зону новой соединительной тканью, синтезируют коллагеновые волокна, которые формируют основной «каркас» новой ткани. На этом этапе коллагеновые волокна еще не очень устойчивы и упорядочены, но они уже начинают придавать ткани некоторую прочность. Коллагеновые волокна становятся более плотным и устойчивым к растяжению. Это происходит благодаря процессу крестообразного сшивания молекул коллагена. На этом этапе формируется грануляционная ткань – рыхлая соединительная ткань, богатая кровеносными сосудами и фибробластами. Грануляционная ткань характеризуется

ярко-розовым цветом и играет важную роль в заполнении поврежденного пространства и подготовке к более плотной ремоделированию.

Фаза ремоделирования (от нескольких недель до нескольких месяцев). Коллагеновые волокна перестраиваются в более упорядоченную структуру, укрепляя ткань. Это достигается благодаря действию ферментов, которые разрушают неправильно ориентированные коллагеновые волокна и стимулируют образование новых волокон в более правильном направлении. Кровоснабжение в зоне повреждения улучшается, что обеспечивает питание и кислород для клеток и способствует более быстрому заживлению. Воспалительные процессы уменьшаются, и зона повреждения становится менее чувствительной к боли. Новая соединительная ткань становится более прочной и эластичной. Она приобретает свойства, более близкие к исходной ткани, что позволяет восстановить функцию сухожилия и плечевого сустава в целом [5].

Физическая нагрузка, используемая в реабилитационных программах для лечения импинджмент-синдрома плеча, играет ключевую роль в процессе адаптации соединительной ткани, способствуя ее восстановлению и улучшению функции сухожилий вращательной манжеты. Это достигается за счет нескольких ключевых механизмов:

- Увеличение синтеза коллагена. Физическая нагрузка, даже в форме специально подобранных упражнений, стимулирует фибробласты.
- Повышение синтеза белка. Физическая нагрузка стимулирует продукцию белков, необходимых для строительства новых коллагеновых волокон, включая факторы роста и сигнальные молекулы, которые регулируют процесс синтеза коллагена.
- Укрепление ткани. Увеличение количества коллагена делает сухожилия более прочными и устойчивыми к растяжениям и разрывам.
- Вазодилатация. Физическая нагрузка вызывает расширение кровеносных сосудов в поврежденной зоне, что улучшает кровоснабжение и доставку кислорода и питательных веществ к тканям.
- Удаление продуктов метаболизма. Улучшенное кровообращение способствует выведению продуктов метаболизма из поврежденной зоны, что препятствует развитию воспаления и ускоряет процесс заживления.

В целом, физическая нагрузка играет ключевую роль в процессе адаптации соединительной ткани при импинджмент-синдроме плеча. Она стимулирует синтез коллагена, улучшает кровообращение и способствует перестройке коллагеновых волокон, что в итоге приводит к улучшению прочности и эластичности соединительной ткани и восстановлению функции плечевого сустава [1, 4].

В заключении, можно утверждать, что адаптация соединительной ткани является ключевым фактором успешной реабилитации при импинджмент-синдроме плеча. Физическая нагрузка, применяемая в реабилитационных программах, запускает цепь сложных процессов, которые приводят к восстановлению поврежденных сухожилий вращательной манжеты.

Правильно подобранная реабилитационная программа, включающая в себя специальные упражнения и физиотерапевтические процедуры, способствует адаптации соединительной ткани, восстановлению функции плечевого сустава и позволяет пациенту вернуться к активному образу жизни.

#### **Список литературы:**

1. Бадашкеев, М.В., Халзаева, Н.Г. Физическая реабилитация двигательных функций в условиях мультидисциплинарного подхода // Символ науки. – 2023. – №10–1. – С. 133-135.
2. Божко, Д.А., Важенин Р.Р. Особенности физической реабилитации детей с поражением опорно-двигательного аппарата // Тезисы докладов Li научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 113-114.

3. Буйлова, Т.В., Балчугов, В.А., Северова Е.А. Плечелопаточный болевой синдром у пациентов, занимающихся физической культурой и спортом: современные аспекты реабилитации // Вестник восстановительной медицины. – 2020. – №2 (96). – С. 24-28.
4. Буйнова, К.Е. Лечебная физкультура и её польза для здоровья // Вестник науки и образования. – 2022. – №5–1 (125). – С. 84-87.
5. Важенин, Р.Р., Божко, Д.А. Физическая реабилитация лиц с импиджмент-синдромом тазобедренного сустава // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 126-127.
6. Варианты импиджмент-синдрома области плечевого сустава / В.А. Нестеренко [и др.] // Научно-практическая ревматология. – 2023. – Т. 61, №1. – С. 120-128.
7. Иванова, Н.Л., Олышанская, Е.И., Еременко, Д.В. Физическая реабилитация лиц среднего возраста с импиджмент-синдромом на поликлиническом этапе: предварительные результаты // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №12 (166). – С. 91-93.

УДК: 615.825

## ВОЗМОЖНОСТИ РАННЕГО ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ ПОСЛЕ МАСТЭКТОМИИ ПО ПОВОДУ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Гаврилова Е.В.

Научный руководитель доцент Лавриченко С.П.

***Аннотация.** В данной работе на основании литературного анализа рассматриваются возможности применения различных реабилитационных мероприятий на раннем восстановительном этапе для лиц после мастэктомии по поводу рака молочной железы. Особого внимания достойны методики, которые разрабатывают с учетом индивидуальных особенностей, охватывая как физиологические, так и психологические особенности данной категории пациентов.*

***Ключевые слова:** мастэктомия, лимфедема, лимфостаз, отёчность верхней конечности, гидрореабилитация, бальнеотерапия.*

Мастэктомия – это название хирургической операции по удалению молочной железы с лимфатическими узлами, для предупреждения метастазирования и прогрессирования рака молочной железы (РМЖ). В зависимости от индивидуального вида мастэктомии возможно дополнительное удаление малой или большой грудной мышц. Первостепенно, для диагностирования новообразований и рака молочной железы необходимо провести внешний осмотр и пальпацию с опущенными и поднятыми руками, а также в положении лежа. Важно убедиться нет ли выделений, обратить внимание на состояние кожного покрова и наличие уплотнений. Далее обследовать лимфоузлы в подмышечной области [5]. На начальных стадиях развития заболевания необходимы дополнительные методики, такие как рентген молочных желез, биопсия, УЗИ.

Осложнения после мастэктомии бывают непосредственные, отдалённые, психосексуальные.

К непосредственным относятся: кровотечение в раннем послеоперационном периоде; нагноение послеоперационной раны; обильная лимфорей (патология, при которой лимфатическая жидкость вытекает наружу или скапливается в полости внутри организма).

К отдалённым относятся: лимфостаз – нарушение оттока лимфатической жидкости и она накапливается в тканях, вызывая отёк; лимфедема – это постепенное увеличение объема конечности вследствие нарушения оттока лимфы и ее последующего скопления в межклеточном пространстве; нарушение подвижности в плечевом суставе.

К психосексуальным осложнениям относятся: депрессивность и ощущение собственной несостоятельности; ограниченность социальных контактов, трудность в их установлении; осложнения в половой жизни при сохранении половой функции [4].

В связи со сказанным выше, важное значение приобретают вовремя проведенные реабилитационные мероприятия с целью предотвращения различного рода осложнений. Рассмотрим некоторые из них.

Основу бальнеотерапии составляет применение наружно лечебных грязей и минеральных вод. Положительные эффекты: противовоспалительный, обезболивающий, антиоксидантный. Используют в виде ванн, лечебных душей, иногда для ингаляций. По составу ванны могут быть жемчужные, хвойно-жемчужные, лавандовые, солодовые, йодобромные. Минерализация вод должна быть не менее 1 г/дм<sup>3</sup>. Продолжительность применения ванн 10-15 минут, при температуре 34-36 градусов [3].

Для уменьшения степени послеоперационной болезненности и расслабления мышц широко применяют лечебный массаж. Положительный эффект заключается в коррекции микроциркуляции в зоне операции, в устранении лимфатического отёка и в восстановлении тонуса мышц. При наличии лимфедемы наиболее результативен лимфодренажный массаж. Как

правило, сеанс длится 20-30 минут на разных участках тела, например, на шее, спине, руках и ногах. Курс составляет 10-15 процедур [5].

Метод кинезиотейпирования заключается в применении тканевых эластичных бинтов на специальной гипоаллергенной клеевой основе, которые оказывают стимулирующее действие на лимфо- и кровообращение, поддержку мышц. Также этот метод эффективен при уменьшении лимфедемы [2].

Компрессионное бандажирование – это способ особого бинтования бандажными бинтами, благодаря которым достигается адекватное сдавление мягких тканей руки, лимфатических и кровеносных капилляров. Помогает для предупреждения застоя лимфы и избыточного притока крови в ткани. При наличии лимфедемы применяют бинты низкой и средней эластичности [1].

Гидрореабилитация – это способ выполнения физических упражнений в воде с общей терапевтической целью. Положительный эффект достигается за счёт снижения веса тела в воде, гидростатического действия водной среды и стабилизации психоэмоциональной сферы. Гидротерапия сочетает в себе элементы релаксации и аквамассажа. Рекомендовано применять на всех этапах реабилитации 3 раза в неделю. Каждый сеанс включает в себя разминку – 5 минут, аэробную тренировку – до 20 минут, разработку двигательных навыков сустава верхней конечности – 15 минут, обучение технике подъёма конечности – 20 минут [1].

Можно сделать вывод, что РМЖ является одним из самых распространённых злокачественных образований в мире. Он приносит большой процент потери трудоспособности и прежнего уровня жизни, может приводить к инвалидизации. Поэтому на сегодняшний день вопросы разработки и раннего применения рекомендаций по реабилитации данного заболевания с помощью гидротерапии и бальнеотерапии весьма актуальны.

Основной задачей раннего использования бальнеотерапии и гидрореабилитации является облегчение и ликвидация таких симптомов заболевания, как мышечный спазм, боль, ограничение подвижности верхней конечности, воспаление, отёчность. Эти средства реабилитации оказывают комплексное положительное влияние на течение раннего послеоперационного этапа. Важно не только снизить болевой синдром и скорректировать физиологический процесс восстановления, но и адаптировать пациента к новому уровню жизни, вернуть трудоспособность.

#### **Список литературы:**

1. Гайдарова, А.Х. Современные физические методы реабилитации пациенток с постмастэктомическим лимфостазом верхней конечности после специализированного лечения рака молочной железы // Вестник восстановительной медицины. – 2019. – №5. – С.12 – 18.
2. Ахмедов, В.А. Современные аспекты рациональной организации и проведения медицинской реабилитации пациенток, перенесших рак молочной железы // Новые методы и технологии, дискуссии. – 2021. – №2. – С.223-230.
3. Худоев, Э.С. Бальнеотерапия в послеоперационной реабилитации больных с новообразованиями молочной железы на курорте // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т.5(1). – С.41-50.
4. Солопова, А.Г. Реабилитация онкогинекологических больных: актуальные проблемы и возможные решения // Вестник восстановительной медицины. – 2019. – №5. – С.87 – 94.
5. Солопова, А.Г. Мультидисциплинарный подход к медицинской реабилитации онкогинекологических больных // Медицинский журнал. – 2017. – №4. – С.57 – 64.

УДК: 615.825

## ПРЕИМУЩЕСТВА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В КАРДИОПРОФИЛАКТИКЕ У ЖЕНЩИН ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

Гукасян Р.А.

Научный руководитель доцент Лавриченко С.П.

***Аннотация.** Констатируя информацию, полученную на основе анализа научно-методической литературы, в данной работе рассматривается использование скандинавской ходьбы в комплексе кардиопрофилактических средств физической реабилитации у лиц пенсионного возраста. Представлена эффективность воздействия занятий скандинавской ходьбой на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем женщин пожилого возраста. В статье освещены методы использования скандинавской ходьбы в коррекции физического состояния пожилых людей с артериальной гипертензией и их влияние на процесс реабилитации.*

***Ключевые слова:** скандинавская ходьба, физическая реабилитация, артериальная гипертензия, физические упражнения, пожилой возраст, функциональное состояние организма.*

На сегодняшний день наблюдения указывают на глобальное старение населения. В нашей стране согласно прогнозам отдела экономики и социальных вопросов секретариата ООН, доля населения граждан от 65 лет и старше к 2025 году составит 17,6%, а к 2050 году – достигнет 23% [1].

В пожилом и старшем возрасте происходят необратимые изменения в системах и органах человеческого организма. Постепенно уменьшаются размеры сердца, снижается сила сердечных сокращений, уменьшается количество крови, выбрасываемой сердцем в сердечно-сосудистую систему (ССС) за одно сокращение [3]. Эластичность кровеносных сосудов понижается, утолщается их оболочка, а просвет уменьшается, в результате чего повышается артериальное давление.

30-35% всех случаев временной и стойкой утраты трудоспособности среди заболеваний ССС приходится на долю артериальной гипертензии (АГ) [1].

Доказано, что одним из способов немедикаментозного лечения, а также коррекции факторов риска является регулярная физическая активность [3].

В пожилом возрасте возможны почти все виды двигательной активности с внесением некоторых корректив, связанных с пониженной способностью выполнять силовые и продолжительные физические нагрузки. В связи с этим на первый план выдвигается не спортивная, а оздоровительная направленность занятий [5].

Пациентам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями индивидуально подбираются программы кардиореабилитации. При условиях стабильного клинического состояния таким пациентам назначаются аэробные физические упражнения умеренной интенсивности, в частности, к такого рода нагрузкам относится скандинавская ходьба [3].

Под влиянием тренировок умеренной интенсивности происходит снижение артериального давления (АД) (у лиц с АГ на 7,4/5,8 мм.рт.ст.; у лиц без нее на 2,6/1,8 мм.рт.ст.). Пациентам с АГ особенно рекомендуется использовать в программах тренировок: общеукрепляющие и дыхательные упражнения, упражнения на равновесие и координацию, упражнения, включающие в работу крупные мышцы туловища и нижних конечностей, а также упражнения на расслабление мышц верхних конечностей, плечевого пояса, грудной клетки, снижающие их чрезмерное напряжение [1].

Методика скандинавской ходьбы привлекает внимание благодаря своей универсальности, доступности и минимальному риску травм, что делает её идеальным вариантом как для начинающих, так и для более опытных пациентов. В отличие от традиционных кардионагрузок, таких как бег или аэробика, скандинавская ходьба обеспечивает равномерное распределение нагрузки на суставы и мышцы, что особенно важно для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями [4].

Кроме того, скандинавская ходьба активизирует практически все группы мышц, что позволяет улучшить общую физическую форму и повысить функциональную работу организма. Это не только способствует снижению артериального давления, но и улучшает обмен веществ, способствует коррекции лабильных компонентов массы тела и укрепляет сердечно-сосудистую систему в целом. Важным аспектом является также то, что занятия скандинавской ходьбой вне зависимости от уровня физической подготовки могут проводить все желающие, что создает возможность для адаптации этой формы физической активности под потребности различных групп пациентов [5].

Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях скандинавской ходьбой возможно при соблюдении принципов систематичности, постепенности, адекватности [3].

Принцип систематичности предусматривает последовательность и регулярность тренировок. Постепенность связана с необходимостью увеличения нагрузки – сначала за счет продолжительности занятий, затем – за счет увеличения скорости ходьбы [1].

Новичкам следует начинать с 10-15-минутных занятий и продолжать вплоть до достижения общей длительности тренировки 60-90 минут. На начальном этапе достаточно скорости 3-4 км/ч, увеличивая в последующем темп ходьбы для сохранения тренирующего эффекта [5].

Принцип адекватности нагрузок подразумевает строгую индивидуализацию тренировок пожилого человека. Наиболее методически грамотной и простой считается дозировка нагрузки по пульсу, предложенная А. Виру [4]. Так, для начинающих и имеющих низкий пульс при максимальной нагрузке вычисляется по формуле: ЧСС=170 – возраст (полных лет). Для тех, кто занимается регулярно: ЧСС=180 – возраст (полных лет). При нормальной реакции наблюдается снижение ЧСС: через 3 мин – на 30%, через 5 мин – на 50%, через 10 мин – на 70-75% [5].

Исследования показывают, что применение скандинавской ходьбы, способствует не только улучшению состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но и снижает напряжение мышц шейно-плечевого отдела, укрепляет мышцы спины, снижает нагрузку на суставы ног на 10-20% по сравнению с обычной ходьбой, улучшает координацию и осанку, психоэмоциональное состояние занимающегося [2].

Важным фактором качественной реабилитационной и оздоровительной стороны применения скандинавской ходьбы является последовательность и техника применения данного вида физической активности [3].

Таким образом, скандинавская ходьба является наиболее востребованным и эффективным видом двигательной активности у людей пожилого возраста с артериальной гипертензией перед другими видами локомоторной деятельности, включенными в программу их оздоровления и реабилитации.

#### **Список литературы:**

1. Гогин, Е.Е. Диагностика и выбор лечения у больных артериальной гипертензией // Клиническая медицина, научно-практический журнал. – 2010. – Т. 88, № 4. – С. 17-21.
2. Докучаева А.В., Кантюкова С.Р., Коротаева М.Ю. Скандинавская ходьба как один из методов лечебной физкультуры // Молодой ученый. – 2017. – № 44 – С. 183-186.
3. Елифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. – М.: Медицина, 1999. –305 с.
4. Замятина, А.В. Скандинавская ходьба как физкультурно-оздоровительная технология: магистерская диссертация – Томск: НИ ТГУ, 2016. – 71 с.
5. Крысюк, О.Б., Кантемирова Р.К., Фидарова З.Д. Скандинавская ходьба в медицинской реабилитации пациентов пожилого возраста // Инновационные технологии реабилитации: наука и практика: сборник статей II Международной научной конференции. – СПб.: Циацан. – 2019. –С. 332-335.

УДК: 615.825

## ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ВОЛЕЙБОЛА СИДЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Гуренко М.Ю.

Научный руководитель к.б.н. доцент кафедры Липатникова М.А.

***Аннотация.** В данной работе на основе анализа научной литературы рассматривается эффективность применения элементов волейбола сидя для детей с церебральным параличом, с целью реабилитации и активации двигательной деятельности.*

***Ключевые слова:** волейбол сидя, физическая реабилитация, детский церебральный паралич, адаптивная физическая культура.*

Детский церебральный паралич (ДЦП) представляет собой одну из самых распространенных причин инвалидизации в детском возрасте. Статистические данные показывают, что ДЦП наблюдается у 2-3, 6 случаев на 1000 новорожденных, что свидетельствует о высокой актуальности проблемы для общества в целом. Заболевание возникает в результате нарушения развития головного мозга, что приводит к стойким двигательным проблемам и различным расстройствам моторики [1]. Специфика этих расстройств и их выраженность зависят от типа ДЦП, который может проявляться в различных формах, таких как спастическая, атаксическая или дискинетическая, каждая из которых требует индивидуального подхода к реабилитации.

Современные методы реабилитации детей с ДЦП базируются на комплексном подходе, учитывающем уникальные особенности каждого пациента. В числе основных направлений реабилитации выделяются физическая реабилитация, логопедия, а также современные интенсивные технологии, такие как метод профессора Козьявкина, направленный на восстановление функций центральной нервной системы [4]. Физическая реабилитация включает в себя активные и пассивные упражнения с целью улучшения подвижности, укрепления мышечной силы и координации движений.

Необходимость применения адекватных методов реабилитации растет на фоне увеличения числа детей, нуждающихся в поддерживающей помощи. Рассматриваются такие подходы, как занятия с физиотерапевтами, использование специального оборудования и методики, направленные на повышение жизненного тонуса и улучшение физической активности [5]. В этой связи важно отметить, что все реабилитационные мероприятия должны проводиться под контролем опытных специалистов, чтобы избежать негативных последствий и достичь максимального эффекта.

Адаптивная физическая культура, которая включает волейбол сидя, представляет собой один из эффективных способов социальной интеграции и реабилитации детей с ДЦП. Игра в волейбол сидя способствует не только физической активности, но и развитию социальных навыков, что существенно влияет на качество жизни таких детей [2]. Дети, участвующие в волейболе сидя, демонстрируют улучшение координации, силы и общей физической подготовки. Это важно, ведь такие навыки способствуют их успешной интеграции в общество и помогают преодолевать психологические барьеры [3].

Весь процесс реабилитации детей с ДЦП требует внимательного подхода и внедрения мультидисциплинарного подхода, который включает в себя взаимодействие врачей различных специальностей, педагогов и социальных работников. Таким образом, интеграция волейбола сидя в программу реабилитации, может оказать значительное положительное влияние на развитие социально-психологических аспектов у детей с ДЦП, что в свою очередь способствует повышению их уверенности и мотивации к занятиям физической культурой.

### **Список литературы:**

1. Адаптивная физическая культура в реабилитации детей с церебральным параличом: учеб. пособие / под ред. Е. М. Мастюковой. – М.: ГАОУ ВО МГПУ, 2017. – 88 с.

2. Гурьев, А.А., Бандуков, В.В., Овсянников, А.Н. Волейбол сидя – перспективы развития // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 58-62.
3. Использование средств адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации детей, страдающих детским церебральным параличом / А.В. Речкалов, О.Л. Пшечнишникова, С.В. Кузнецов, С.В. Медведева//Вестник Курганского государственного университета. – 2008. – №2 (12). – С. 180-183 URL: [https:// cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-sredstv-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-v-kompleksnoy-reabilitatsii-detey-stradayuschih-detskim-tserebralnym-paralichom](https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-sredstv-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-v-kompleksnoy-reabilitatsii-detey-stradayuschih-detskim-tserebralnym-paralichom) (дата обращения: 23.01.2025).
4. Скляр В.М., Волейбол для лиц с нарушением в состоянии здоровья (волейбол, в положении сидя) // Учебно-методическое пособие / В.М. Скляр, И.А. Петров, И.Н. Иванов, Л.П. Игнатова. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. – 96 с.-  
elibrary\_25971264\_42442300.pdf.
5. Фисун, Т.А, Клочков, Д.М., Полубедова, А.С. Проведение инклюзивных соревнований по волейболу сидя в высших учебных заведениях у студентов с нормативным развитием // Тезисы докладов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – 2024. – Т 4. – С. 209-211.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Дюрягин Н.Е.

Научный руководитель доцент Пухняк Д.В.

***Аннотация.** Статья посвящена изучению применения виртуальной реальности (VR) в реабилитации пациентов с различными патологиями, в ней рассматриваются особенности использования VR в восстановлении функций верхних и нижних конечностей, координации и ходьбы. Анализ проводится с учетом различий между специализированными VR-системами и игровыми платформами. В статье приводится систематический обзор современных исследований, охватывающих неврологические, ортопедические, геронтологические и педиатрические области реабилитации, с целью оценки роли VR в восстановительном лечении.*

***Ключевые слова:** виртуальная реальность, реабилитация, инсульт, рассеянный склероз, церебральный паралич, координация.*

Технологии виртуальной реальности (VR) активно внедряются в различные области медицины, включая реабилитацию. VR предлагает инновационные подходы, обеспечивающие пациентам возможность взаимодействовать с симулированной компьютером средой в реальном времени [2]. Это способствует повышению мотивации, увеличению интенсивности и частоты тренировок и улучшению результатов. Применение VR в реабилитации охватывает широкий спектр задач: восстановление двигательных функций, улучшение координации движений, развитие мелкой моторики, а также коррекцию ходьбы [1]. Важной особенностью VR является возможность предоставления индивидуализированной обратной связи и создания условий, которые сложно воспроизвести в рамках традиционной терапии. В обзор включены современные исследования, посвященные исследованию эффективности VR в реабилитации. Особое внимание уделено различиям в использовании специализированных терапевтических систем и коммерческих игровых платформ, а также их влиянию на пациентов с неврологическими, ортопедическими, геронтологическими и педиатрическими патологиями [3].

В обзор включены рандомизированные клинические исследования, опубликованные в период с 2012 по 2019 годы. Анализ охватывает пациентов с различными диагнозами, включая инсульт, церебральный паралич, рассеянный склероз и другие заболевания. Внимание уделено также оценке качества исследований, анализу применяемых VR-систем и их влияния на восстановительные процессы. Применение виртуальной реальности в реабилитации показало широкий спектр новых возможностей для восстановления двигательных функций [7].

Специализированные VR-системы демонстрируют высокую эффективность в восстановлении моторики верхних конечностей, особенно у пациентов с неврологическими заболеваниями, они используют методики с усиленной обратной связью, что способствует развитию двигательных навыков [5]. Специализированные системы также оказывают положительное влияние на координацию движений, что особенно важно для пациентов с нарушениями равновесия. Игровые VR-платформы, такие как Nintendo Wii, помогают улучшить баланс и координацию, обеспечивая интерактивный и повышающий мотивацию подход к терапии [4].

Специализированные VR-системы всё чаще применяются в неврологии, так как они обеспечивают индивидуализацию терапии. Игровые платформы, благодаря своей доступности и игровым элементам, активно используются в педиатрии, повышая интерес детей к занятиям по реабилитации. VR нашла применение в лечении пациентов с инсультом, церебральным параличом, рассеянным склерозом и другими заболеваниями. Включённые исследования демонстрируют, что использование VR позволяет усилить процессы моторного обучения, улучшить равновесие и снизить риск падений [6]. Можно подчеркнуть потенциал VR в реабилитации, однако важно акцентировать внимание на необходимости дальнейших

исследований для изучения долгосрочных эффектов и психологических аспектов этой методики.

**Список литературы:**

1. Telerehabilitation and recovery of motor function: a systematic review and meta-analysis./ Agostini M., Moja L., Banzi R., Pistotti V., Tonin P., Venneri A. // J. Telemed Telecare.-2015.-№ 21-C: 202–213.
2. Counteracting learned non-use in chronic stroke patients with reinforcement-induced movement therapy./ Ballester B.R., Maier M., San Segundo Mozo R.M., Castaneda V., Duff A., Verschure P.F.M.J.// J. Neuroeng Rehabil.-2016/.-№ 13-C 74.
3. Learning better by repetition or variation? Is transfer at odds with task specific training?./ Bonney E., Jelsma L.D., Ferguson G.D., Smits-Engelsman B.C. // PLoS One.-2017/./№ 12: e0174214.
4. Cho K., Lee W. Effects of virtual reality-based rehabilitation on upper limb function and visual perception in stroke patients...// J. Phys Ther Sci.-2012.-№ 24-C. 1205–1208.
5. Cho K., Lee W. Virtual reality reflection therapy improves balance and gait in patients with chronic stroke: randomized controlled trials...// Med Sci Monit,-2016-№22-C. 4046–4053.
6. Effectiveness of the Toyra virtual reality system in upper limb recovery in individuals with tetraplegia: a pilot randomized clinical trial. / Dimbwadyo-Terrer I., Gil-Agudo A., Segura-Fragoso A., Lopez-Larraz E., Palacios-Navarro G., de los Reyes-Guzmán A.// Biomed Res Int. -2016./№C63-97828.
7. Effects of balance training using a virtual-reality system in older fallers./ Duque G., Boersma D., Loza-Diaz G., Hassan S., Suarez H., Geisinger D., et al.// Clin Interv Aging.-2013.-№8-C. 257–263.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ СТЕЛЕК ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ерохин М.М.

Научный руководитель старший преподаватель Полубедова А.С.

*Аннотация.* В данной работе рассматривается лечебное влияние ортопедических стелек на организм ребёнка дошкольного возраста и важность использования их раннем возрасте.

*Ключевые слова:* физическая реабилитация; ортопедические стельки; дошкольный возраст; искривление стоп; лечение плоскостопия.

Актуальность данной работы заключается в том, что одной из самых часто встречаемых патологий опорно-двигательного аппарата является искривление стоп. И в большинстве случаев это плоскостопие. Данное нарушение чаще всего происходит в детском возрасте, когда организм только развивается.

Деформации стопы влияют на общее состояние ребенка, так как боль и усталость существенно затрудняют ходьбу, способствуют неправильному развитию опорно-двигательного аппарата таким как искривление осанки и не правильному прикусу челюсти, а также ведут к другим проблемам стоп: врастание ногтей, искривление пальцев, мозоли и натоптыши. Деформации стопы приводят к нарушению биомеханики движения и распределения нагрузки на суставы, что ведет к болям, усталости и ограничению физической активности. Исследования показывают, что плоскостопие и другие деформации стопы могут влиять на постуральный контроль (способность поддерживать равновесие), а также способствуют возникновению дисфункций в вышележащих отделах ОДА. Долгосрочные последствия включают искривление осанки, боли в спине и коленных суставах, а также проблемы с прикусом челюсти из-за компенсаторных изменений в положении тела. Кроме того, деформации стопы повышают риск развития таких заболеваний, как плантарный фасциит, ахиллобурсит и дегенеративные изменения суставов в более позднем возрасте.

Плоскостопие – один из самых частых диагнозов в детском возрасте, по поводу которого пациентов направляют в ортопедические клиники. Ряд научных исследований, посвященных рентгенологии, показали, что высота продольного свода увеличивается спонтанно в течение первых десяти лет жизни. По этой причине многие врачи рекомендуют лечение стойкого плоскостопия только после достижения этого возраста. Рентгенологические и подоскопические исследования показывают, что высота продольного свода будет увеличиваться спонтанно в 7-10 лет жизни. Это связано с процессами оссификации (окаменения) и укрепления связочно-мышечного аппарата стопы. Однако, не стоит полагаться только на спонтанное улучшение, так как в некоторых случаях деформация может прогрессировать, если не предпринять меры по коррекции. Рекомендации по лечению стойкого плоскостопия после опираются на научные данные как формируется стопа, но это не отменяет необходимости раннего выявления и коррекции легких деформаций и профилактики [1].

Физическая реабилитация при деформации стоп в детском возрасте направлена на укрепление мышц и связок, улучшение подвижности суставов и улучшение общего функционального состояния стопы. Занятия в воде снимают напряжение с позвоночника и укрепляют своды стопы, поскольку происходит постоянная, не усложненная гравитацией работа ног, мышцы напрягаются и расслабляются.

Научные исследования в области биомеханики подтверждают, что обувь оказывает значительное влияние на развитие стопы. Узкая, неудобная обувь, особенно с узким носком, ограничивает естественные движения стопы и способствует развитию вальгусной деформации большого пальца и других деформаций переднего отдела стопы [2].

Правильная обувь должна быть достаточно широкой в передней части стопы, обеспечивать надежную фиксацию пятки и иметь гибкую подошву, позволяющую стопе

совершать естественные движения во время ходьбы. Ортопедические стельки играют важную роль в коррекции деформаций стопы за счет перераспределения нагрузки и поддержки сводов стопы. Индивидуальный подход к изготовлению стелек является ключевым, так как исследования показывают, что использование готовых (неиндивидуальных) стелек может быть не только неэффективным, но и в некоторых случаях даже вредным. Индивидуальные стельки создаются на основе данных плантографии (отпечатка стопы), подоскопии (анализа распределения давления на стопу) и клинического осмотра, что обеспечивает оптимальную коррекцию деформации. При выборе детской обуви необходимо учитывать не только ее корректирующие свойства, но и гигиенические характеристики. Использование натуральных, дышащих материалов, таких как кожа или хлопок, обеспечивает вентиляцию стопы и предотвращает возникновение грибковых инфекций и потливости [3].

Таким образом, применение ортопедических стелек, в сочетании с индивидуально подобранными методами физической реабилитации и использованием правильной обуви, является научно обоснованным подходом к лечению и профилактике деформаций стопы у детей дошкольного возраста. Такой комплексный подход способствует нормализации биомеханики стопы, улучшению постурального контроля, предотвращению прогрессирования деформаций и снижению риска развития долгосрочных проблем со здоровьем.

#### **Список литературы:**

1. Лашковский, В.В. К вопросу о продольном плоскостопии // Журнал ГрГМУ. – 2005. – №4 (12). – С. 19–20.
2. Гацкан, О.В. Лечение плоскостопия: обзор российской литературы // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – №1–3 (103). – С. 15–23
3. Абдурахманова, Ф.А. Исследование размеров стоп детей с целью выявления статических деформаций // Вестник науки. – 2023. – №3 (60). – С. 212–218.

УДК: 615.825

## МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Землянухина К.И.

Научный руководитель старший преподаватель Полубедова А.С.

*Аннотация.* Данная статья посвящена одному из самых сложных нарушений психического развития детей – аутизму. Рассмотрен массаж, как средство физической реабилитации, его положительное влияние на физическое состояние детей с расстройством аутистического спектра.

*Ключевые слова:* расстройство аутистического спектра, массаж, физическая реабилитация.

Расстройство аутистического спектра (РАС) – это сложное нейробиологическое расстройство развития, затрагивающее когнитивные функции, социальное взаимодействие, коммуникативные навыки и поведение. Проявления РАС крайне вариативны: они могут проявляться в разном возрасте, при различном уровне интеллекта и речевого развития. Поэтому люди с РАС встречаются в самых разных средах – от специализированных учреждений до высших учебных заведений.

Распространенность расстройств аутистического спектра (РАС) неуклонно растет, что требует создания адекватных систем поддержки и сопровождения детей с РАС в процессе социализации. Особое внимание уделяется организации домашнего воспитания и социализации этих детей.

Данные Министерства здравоохранения Российской Федерации (Рисунок 1) свидетельствуют о значительном увеличении числа детей с РАС: к концу 2023 года их количество превысило 100 000 человек, что на 20% больше, чем в 2022 году. Этот рост подчеркивает актуальность проблемы и необходимость дальнейшего развития специализированных программ поддержки.

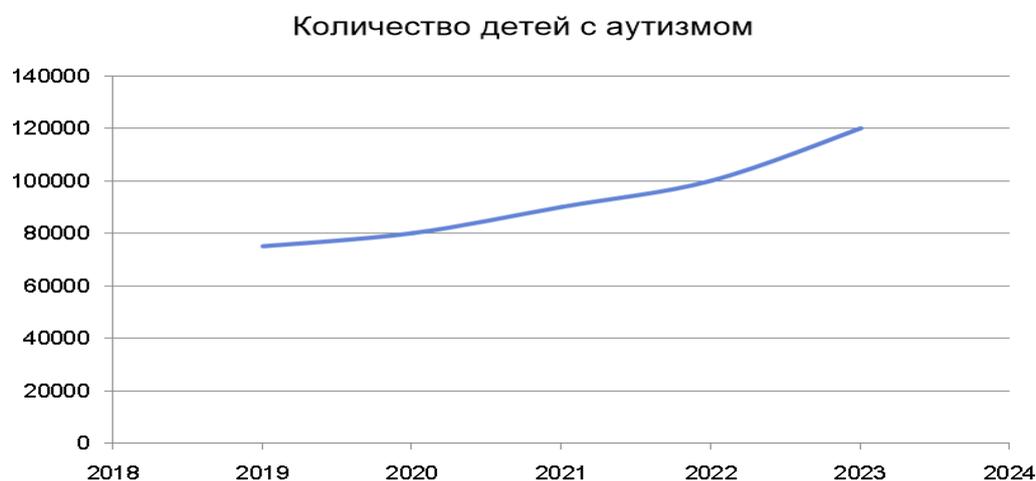


Рисунок 1 – Динамика распространения заболевания аутизм

РАС часто характеризуется ограниченным социальным взаимодействием, избеганием контактов и погруженностью в собственный внутренний мир. Нарушения коммуникации часто являются следствием отсутствия потребности в общении, трудностей в обработке информации и недостаточных речевых навыков. Кроме того, многие люди с РАС испытывают сенсорную перегрузку, в частности, дискомфорт или боль от тактильных ощущений, особенно лёгких прикосновений. Это может приводить к проблемам с координацией движений и концентрацией внимания [1].

Терапия РАС часто включает развитие телесной осознанности, помогая детям установить связь между своим телом и окружающей средой. Этот процесс, называемый формированием «схемы тела», осуществляется через тактильную стимуляцию, проприоцептивное обучение (осознание положения тела в пространстве) и визуальные образы.

Массаж является ценным инструментом в комплексной реабилитации аутизма. Его многогранное воздействие положительно влияет на физическое и психическое благополучие ребенка, способствуя развитию коммуникативных навыков. Однако, крайне важно, чтобы массаж проводил квалифицированный специалист, с учетом индивидуальных особенностей ребенка и с максимальной осторожностью и тактом. Важно установить доверительную атмосферу, например, используя игровые элементы [3].

Различные массажные техники помогают снизить уровень тревожности, улучшить эмоциональное состояние и стимулировать социализацию. Массаж может снять мышечное напряжение, повысить кожную чувствительность и улучшить общее самочувствие.

Рассмотрим реабилитацию аутичного ребенка как путешествие по карте его собственного тела. Цель – нанести на эту карту каждый участок кожи, каждый мускул, каждое ощущение. Это «картографирование» осуществляется через тактильную стимуляцию, проприоцептивное обучение (ощущение положения тела в пространстве) и визуальное подтверждение. Массаж становится инструментом исследования этой уникальной территории.

Массаж как терапевтический инструмент в мире аутизма – это не просто набор движений, а тонкая настройка сенсорной системы. Квалифицированный специалист, подобно опытному исследователю, изучает особенности сенсорного восприятия ребенка и, с максимальной деликатностью, помогает наладить гармоничный диалог между телом и окружающей средой. Доверие – это основа этой терапевтической экспедиции, часто достигаемая через игру и создание безопасной, предсказуемой среды.

Массажные техники – это набор инструментов для смягчения сенсорной перегрузки, уменьшения тревожности и стимуляции эмоционального роста. Они не только снимают мышечное напряжение и повышают кожную чувствительность, но и способствуют развитию коммуникативных навыков, улучшая общее самочувствие и открывая путь к большей социальной адаптации.

Выбор массажных техник – от рефлекторного до точечного массажа – зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Стимуляция определенных зон, например, шейно-воротниковой области или кистей, может стать ключом к развитию речи и когнитивных функций, подобно тому, как пробуждение спящих нейронных путей открывает новые возможности. Массаж рук, в свою очередь, способствует развитию мелкой моторики, речи и концентрации внимания.

Важно подчеркнуть абсолютную необходимость профессионального подхода: самостоятельные попытки массажа категорически противопоказаны. Процесс реабилитации должен проходить под контролем врача-невролога и квалифицированного массажиста. Регулярные сеансы, построенные на индивидуальном плане, способствуют не только физическому комфорту, но и гармоничному развитию ребенка, улучшая работу внутренних органов, расслабляя мышцы, улучшая метаболизм и кровообращение, а также способствуя интеграции в общество. Это путь к созданию не просто здорового тела, но и к раскрытию потенциала аутичного ребенка [2].

В исследовании О.В. Хомяковой при анализе функциональных показателей до и после курса массажа отмечается положительная динамика со стороны кардиореспираторной системы, содействующей на возбуждение адаптивных и компенсаторных механизмов, направленная на развитие функции кардиореспираторной системы, проявляющаяся в виде активной циркуляции крово- и лимфообращения, активизации метаболических процессов, улучшению трофики, снятия мышечного напряжения. Так, показатели АДс снизилась на 1,3% ( $p > 0,05$ ), АДд – на 1,5% ( $p > 0,05$ ); ЧСС – на 3,4% ( $p < 0,05$ ); КЭК улучшился на 4,5% ( $p < 0,05$ ), а КВ – 3,8% ( $p < 0,05$ ), индекс ВИК снизился на – 5,6% ( $p < 0,05$ ); ЧДД на 2,7% ( $p < 0,01$ ). Индекс адаптационного потенциала уменьшился на – 0,9% ( $p > 0,05$ ) [3].

Необходимо подчеркнуть, что самостоятельное проведение массажа детям с РАС категорически запрещено. Лечение должно осуществляться специалистом под контролем врача– невролога. Правильно подобранный и регулярно проводимый массаж может значительно улучшить состояние ребенка, способствуя нормализации работы внутренних органов, расслаблению мышц, улучшению метаболизма и кровообращения, а также развитию физической и психической активности, и, в конечном итоге, улучшению адаптации к социальной среде.

**Список литературы:**

1. Баенская, Е.Р. Помощь в воспитании детей с особым эмоциональным развитием (ранний возраст) – М.: Теревинф, 2007.
2. Бирюкова, А. А. Липатникова М.А. Комплексная программа реабилитационных мероприятий для дошкольников с расстройством аутистического спектра // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – 2024. С. 110-112.
3. Хомякова, О. В. Сочетанное влияние средств физической реабилитации в коррекции психофункционального состояния детей, страдающих расстройством аутистического спектра // Научный вестник Крыма. 2021. №3 (32).

## КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА, СТРАДАЮЩИХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

Иванина М.С.

Научный руководитель к.б.н. доцент кафедры Липатникова М.А.

***Аннотация.** В работе рассмотрены вопросы комплексной реабилитации лиц, страдающих бронхиальной астмой. В исследовании приняли участие лица среднего возраста, страдающих бронхиальной астмой. Экспериментальная группа занималась по разработанной программе физической реабилитации. Контрольное обследование показало, что значительные улучшения функциональных возможностей дыхательной системы произошли у лиц экспериментальной группы.*

***Ключевые слова:** бронхиальная астма, лица среднего возраста, физическая реабилитация, дыхательная гимнастика, заболевания органов дыхания.*

Бронхиальная астма – это заболевание, которое полностью ликвидировать невозможно, но существуют медикаментозные и немедикаментозные средства направленные на контроль состояния пациента, а также на поддержание его оптимальных физических возможностей [1, 2]. Физическая реабилитация при бронхиальной астме решает ряд важных задач нормализующих повседневную жизнедеятельность пациентов с данным заболеванием [5]. Реабилитационные мероприятия нацелены на: ликвидацию ограничений в физической активности лиц с бронхиальной астмой; повышение функциональных возможностей дыхательной системы; предотвращение дыхательной обструкции [4].

Подбор оптимальных средств физической реабилитации для лиц среднего возраста с одной стороны обширен, а с другой ограничен временными рамками и занятостью пациентов. В связи с чем, необходимо строить процесс реабилитации и выбирать такие корригирующие средства, которые могут эффективно и качественно решать поставленные задачи, за небольшое время занятий. В реабилитации пациентов с бронхиальной астмой необходимо применять мультидисциплинарный подход [3].

**Цель исследования** – оценить эффективность применения разработанной комплексной программы физической реабилитации для повышения функций дыхательной системы у лиц среднего возраста с бронхиальной астмой.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось на базе клиники ООО «Современные диагностические технологии» г. Краснодара. Целью эксперимента являлось построение процесса физической реабилитации лиц среднего возраста, страдающих бронхиальной астмой. В эксперименте приняли участие 28 человек. Исследуемые условно были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную по 14 человек в каждой. Участники контрольной группы занимались по программе утвержденной базой исследования. Экспериментальная группа занималась по разработанной комплексной программе физической реабилитации. Реализация реабилитационных программ проходила в течение одного календарного года. Контрольные тесты включали в себя: спирометрию – объем форсированного воздуха за первую секунду форсированного выдоха (ОФВ1) и форсированная жизненная емкость легких (ФЖЕЛ); пикфлоуметрию; оценку индекса Тиффно.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Предложенная комплексная программа физической реабилитации лиц среднего возраста с бронхиальной астмой состояла из следующих компонентов:

– дыхательная гимнастика – включала дыхательные упражнения, которые можно разделить на техники дыхания и позы, облегчающие дыхание. Все средства были направлены на улучшение контроля над проблемами с дыханием и приступами;

– элементы йоги – упражнения йоги предназначены для объединения дыхания, концентрации и движения в одно целое, что способствует более глубокому расслаблению мышц, приводит в состояние покоя все тело;

– элементы Тай Чи – сочетают в себе физические упражнения (медленный бой с тенью) и дыхательные упражнения. Все движения округлые и плавно перетекают одно в другое. Растягивающие и открывающие движения связаны со вдохом. Выдох сопровождается мышечным расслаблением. Для его выполнения не требуется никаких усилий. Движения происходят замедленно, но плавно и без пауз;

– массаж – выполняется для активации крово- и лимфообращения, увеличения подвижности грудной клетки, снятия мышечных спазмов.

В программе контрольной группы использовались такие средства как дыхательная гимнастика цигун, традиционные занятия ЛФК и массаж. Программа имела традиционный подход и направлена на коррекцию симптомов и снижение степени тяжести одышки. В то время как программа экспериментальной группы направлена не только на решение вышесказанных задач, но и на обучение пациентов приемам и положениям, облегчающим повседневную жизнедеятельность при данном заболевании.

При поступлении в учреждение пациенты прошли первичную оценку функциональных возможностей дыхательной системы. По завершении курса реабилитации была проведена повторная спирометрия, пикфлоуметрия и оценка индекса Тиффно у лиц среднего возраста с бронхиальной астмой исследуемых групп. Динамика результатов исследуемых контрольной группы следующая: данные спирометрии в среднем возросли на 15% ( $p<0,05$ ), показатель пиковой скорости воздуха на 26% ( $p<0,05$ ), а уровень индекса Тиффно увеличился на 18% ( $p<0,05$ ). Показатели ОФВ1 и ФЖЕЛ по-прежнему свидетельствуют о наличии патологического процесса. Результаты пикфлоуметрии оправдывают применение программы реабилитации, но при этом состояние пациента требует периодического контроля у специалистов.

Прирост показателей в экспериментальной группе выглядит следующим образом: в результатах спирометрии прирост 22% ( $p<0,05$ ), пикфлоуметрии – 29% ( $p<0,05$ ), индекс Тиффно – 21% ( $p<0,05$ ). Показатели ФЖЕЛ и ОФВ1 приблизились к границам условной нормы. Результаты пикфлоуметрии свидетельствуют о стабилизации состояния пациента и продолжении занятий по выбранной реабилитационной программе. Показатель индекса Тиффно соответствует нормальным значениям.

Сравнительный анализ результатов повторной оценки функционального состояния дыхательной системы лиц среднего возраста с бронхиальной астмой показал, что результаты исследуемых экспериментальной группы достоверно выше, результатов контрольной в среднем на 9% ( $p<0,05$ ). Показатели спирометрии у исследуемых экспериментальной группы выше на 11% ( $p<0,05$ ) и находятся у границы условной нормы. Пиковая скорость воздуха в экспериментальной группе на 7% ( $p<0,05$ ) выше, чем в контрольной. При этом состояние лиц среднего возраста экспериментальной группы стабильное, тогда как в контрольной требуется периодический контроль специалиста. Индекс Тиффно в экспериментальной группе выше на 4% ( $p<0,05$ ).

Таким образом, полученные в ходе эксперимента данные доказывают целесообразность применения разработанной программы для нормализации состояния лиц среднего возраста с бронхиальной астмой. Расширение функциональных возможностей эффективно было достигнуто с помощью применения дыхательной гимнастики, упражнений йоги и Тай Чи. Выбор средств был обусловлен основной ролью в освоении техник двигательных действий психологического настроя, контроля над своим телом и над дыханием. Нормализация психоэмоционального состояния способствует снижению тяжести приступов, степени одышки, повышает уровень общего физического состояния.

#### **Список литературы:**

1. Айткужина, Б. Бронхиальная астма. – Москва: СИНТЕГ, 2014. – 812 с.
2. Булатов, П. К. Бронхиальная астма. – М.: Медицина, 2015. – 326 с.
3. Вопросы медицинской реабилитации: учебное пособие / Е.А. Гурьянова, О.А. Тихоплав. – Москва: Директ-Медиа, 2020. – 293 с.
4. Епифанова, В.А., Разумова, А.Н., Епифанова А.В. Медицинская реабилитация: учебник / под ред – 3-е изд., перераб и доп. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. – 688 с.
5. Коган, Б.Б. Бронхиальная астма. – М.: Государственное издательство медицинской литературы, 2019. – 354 с.

УДК: 615.825

## ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЕПРИВАЦИЕЙ СЛУХА

Кирносова Е.О.

Научный руководитель доцент Лавриченко С.П.

***Аннотация.** В данной работе на основе анализа научной литературы рассматриваются особенности разработки и построения занятий плаванием для детей с нарушением слуха в рамках физической реабилитации, а также необходимость их внедрения в современные программы реабилитации.*

***Ключевые слова:** нарушение слуха, плавание, слабослышащие, физическая реабилитация, глухие, адаптация.*

Сегодня вопросы физической реабилитации детей с ограниченными возможностями, в том числе с нарушениями слуха, приобретают все большую значимость. Состояние здоровья и физическое развитие таких детей существенно влияют на их возможность интеграции в общество, качество жизни и способность к самореализации. Депривация слуха у детей раннего возраста – это серьезная проблема, требующая своевременного выявления и комплексной коррекции. Отсутствие или снижение слуха в этот период критически влияет на развитие речи, познавательных функций и социальной адаптации ребенка [3]. Особенности нарушения слуха у детей существенно отличаются от таковых у взрослых, что обуславливает необходимость специализированного подхода к диагностике и лечению. Причины возникновения нарушений делят на две группы врожденные и приобретенные.

К первым относят: генетические факторы, внутриутробные инфекции (краснуха, цитомегаловирусная инфекция, токсоплазмоз), пренатальные травмы, недоношенность, перинатальная гипоксия (кислородное голодание).

Ко вторым: инфекционные заболевания (менингит, отит), травмы головы, токсическое воздействие лекарственных препаратов, шумовое воздействие [2]. Физическая реабилитация для детей с депривацией слуха представляет собой многоаспектный процесс, который требует интеграции различных методик и подходов, адаптированных под индивидуальные потребности каждого ребенка. В этой связи плавание рассматривается не только как способ укрепления физического здоровья и развития вестибулярного аппарата, но и как средство адаптации и социализации [1]. Одной из главных задач при организации занятий плаванием для детей с нарушениями слуха является создание безопасной и комфортной среды. Инструкторы должны быть внимательными к эмоциональному состоянию каждого ребенка и стремиться к созданию благоприятных условий [5].

Важным аспектом является визуальная доступность инструкций и сигналов. Использование жестов, знаков и зрительных подсказок позволяет детям лучше воспринимать информацию, тем самым, повышая их уверенность и мотивацию к занятиям. Для улучшения коммуникации во время занятий можно применять визуальные средства – например, карточки с изображениями различных движений и техник плавания [4]. Они помогают детям лучше воспринимать информацию, наглядно демонстрируют задания и позволяют обучающимся запоминать последовательность действий. Кроме того, использование цветных меток на дне бассейна или на бортиках служит дополнительным ориентиром при выполнении упражнений. Технологические инновации и цифровые технологии также находят свое место в обучении плаванию. Использование водонепроницаемых планшетов и мобильных приложений может значительно облегчить процесс обучения. На таких устройствах дети могут смотреть видеоуроки, а также отслеживать свой прогресс, что добавляет элемент игровой мотивации и помогает легче осваивать новые навыки. Разнообразие оборудования также охватывает надувные тренажеры и игровые элементы, которые могут быть использованы для подготовки стимулирующей среды [5]. Они создают игровые ситуации, способствующие развитию моторики, ловкости и взаимодействия с водой. Такие элементы могут включать мячики для

игры, кольца для бросков и другие акваигры, которые делают занятия более увлекательными и способствуют социализации детей в группе. Акцент на визуальные и тактильные методы является важным фактором в достижении успеха, так как взаимосвязь между средой, оборудованием и методами обучения позволит добиться лучших результатов в физической реабилитации.

Ключевым элементом в процессе реабилитации является адаптация методики обучения плаванию. Занятия не следует начинать с жесткого следования традиционным программам [5]. Успех значимо зависит от готовности ребенка к физическим нагрузкам, уровня его комфорта в водной среде и социальных навыков. Каждый элемент тренировки, начиная от простых движений и заканчивая более сложными водными упражнениями, должен быть адаптирован в соответствии с индивидуальными особенностями детей. Постепенное увеличение нагрузки и разнообразие видов деятельности способствуют не только развитию физических навыков, но и укреплению психологической устойчивости. Важной особенностью является то, что при проведении занятий для данной нозологии очень часто нахождение тренера в воде оказывает положительный результат и наблюдается более резкий прорыв в освоении навыков, особенно на начальном этапе адаптации [4]. Это связано со снижением напряжения и обретением уверенности, что открывает большие возможности при корректировке движений. Необходимо учитывать, что работа с детьми в группе требует особого подхода. Важно создать структуру занятий, которая позволит каждому ребенку учиться в своем ритме, одновременно получая поддержку от группы и инструктора. Разнообразие упражнений, включая элементы игры, командные задания и индивидуальные тренировки, может существенно повысить уровень вовлеченности и интереса к занятиям. Инструктор должен обладать навыками работы с группами, уметь находить общий язык с детьми и стимулировать их активность.

Проведя анализ научной литературы, можно сделать вывод, что для успешного проведения занятий по плаванию для детей с нарушением слуха необходимо применять адаптированные методики с учетом всех особенностей данной нозологической группы.

#### **Список литературы:**

1. Методика обучения плавания глухих и слабослышащих студентов в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» / Е. Г. Маряничева, С. И. Борщ, А. И. Погребной, С. А. Мясичев // Теория и методика оздоровительной и адаптивной физической культуры. – 2019. – № 2. – С. 59-60.
2. Никифорова, О.Н., Никифоров, Д.Е. Исследование влияния секционных занятий плаванием на физическую подготовленность детей с нарушением слуха // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2017. – №4. – С. 348-353.
3. Речицкая, Е.Г., Белая, Н.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию речевого общения дошкольников с нарушением слуха: учебно-методическое пособие – М.: МПГУ, 2019. – 122 с.
4. Рыженков, А.В. Применение экспериментальной методики начального обучения плаванию слабослышащих детей в возрасте 8-9 лет // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – №8. – С. 8-10.
5. Светлакова, М.В., Петрушкина, Н.П. Методические подходы к обучению плаванию слабослышащих детей // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры: материалы XXIX региональной научно-методической конференции, Челябинск, 17 мая 2019 г. / УралГУФК. – Челябинск, 2019. – С.194-196.

УДК: 615.825

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Козбаненко В.С.

Научный руководитель доцент Бойкова М.Б.

*Аннотация.* В работе представлены особенности использования средств адаптивной физической культуры для оптимизации состояния здоровья детей с задержкой психического развития.

*Ключевые слова:* задержка психического развития, умственная отсталость, физкультурные упражнения, реабилитация, адаптивная физическая культура, дети дошкольного возраста.

Задержка психического развития (ЗПР) проявляется в отставании в развитии, в нарушении способности адаптироваться к новой среде или в развитии психологических особенностей. У большинства умственно отсталых лиц обнаруживается много общих черт, сходство которых зависит от глубины и степени умственной отсталости. Психическую инвалидность дифференцируют в зависимости от периода развития на олигофрению и деменцию. Если задержка психического развития возникает во внутриутробном или перинатальном периоде, говорят о первичной умственной отсталости или олигофрении, которую считают неизменным и постоянным состоянием. Если поражение головного мозга происходит в течение жизни, то говорят о вторичной инвалидности или деменции. Проявления деменции возникают у людей с психическими отклонениями, как правило, после достижения двухлетнего возраста, когда в результате черепно-мозговых травм или других тяжелых заболеваний может нарушаться развитие личности. Ранее здоровый человек перестает развиваться дальше, его дальнейшее развитие нарушается или полностью останавливается [2].

Задержку психического развития часто называют умственной отсталостью, и определяют ее как: стойкое снижение интеллектуальных способностей, возникшее в результате повреждения головного мозга или недостаточной функции центральной нервной системы. Каждый из людей с подобным недугом – уникальная личность со своими потребностями и проблемами и в то же время со своим потенциалом развития, который необходимо улавливать, поддерживать и развивать. Умственная отсталость проявляется остановкой или неполным развитием компонентов интеллекта, к которым относятся познавательные, речевые, двигательные и социальные способности личности. Ограниченная способность к обучению новому вызывает значительные проблемы в адаптации человека с умственной отсталостью к нормальным условиям жизни общества. В зависимости от степени инвалидности возможности обучения ограничиваются, а у некоторых лиц и подавляются. У детей с такими отклонениями возможность речевого общения ограничена или вовсе невозможна. Системы дополнительной коммуникации поддерживают уже существующие коммуникативные способности, которых, однако, недостаточно для понимания, облегчают понимание речи и самовыражение. Альтернативные системы коммуникации используются вместо разговорной речи. Альтернативное и дополняющее общение можно начинать уже в раннем или дошкольном возрасте, но и в более поздний период. Оцениваются понимание невербального общения и речи, зрительное и слуховое восприятие, способность выражать согласие и несогласие, понимание символов и возможные навыки чтения. Кроме того, упор делается на уровень мелкой и крупной моторики, диапазон, точность и скорость движений [4].

Дети с тяжелыми умственными отклонениями часто имеют серьезные физические нарушения, поэтому им необходимы упражнения на растяжку и расслабление. В зависимости от степени инвалидности ребенка реабилитационные мероприятия ориентированы на развитие двигательных навыков, а также развитие общей или мелкой моторики. Используются различные вспомогательные средства реабилитации, такие как мячи, маленькие мячики, коврики для позиционирования, бассейн с шариками или качели для позиционирования. В

рамках реабилитации и физического воспитания в течение дня включаются так называемые моменты релаксации в соответствии с индивидуальными потребностями учащихся [1].

Физическое и психическое развитие ребенка тесно взаимосвязано. Крепкий и физически развитый ребенок не только в меньшей степени подвержен заболеваниям, но и более активно развивается психически [3]. В зависимости от степени инвалидности реабилитационные мероприятия ориентированы на развитие двигательных навыков, улучшение общей или мелкой моторики[5].

Дети с задержкой психического развития зачастую имеют трудности с координацией движений, равновесием и общей физической активностью. Адаптивная физическая культура способствует развитию моторики, укреплению мышц и улучшению общего физического состояния. Это происходит благодаря индивидуальному подходу, комплексному характеру упражнений, использованию специального оборудования, развитию мелкой и крупной моторики, психологической поддержке и регулярной практике.

К средствам адаптивной физической культуры для дошкольников с задержкой психического развития относятся игры с мячом, ходьба по дорожкам, прыжки на батуте, упражнения с фитболом, танцевальные игры и упражнения.

Физические упражнения являются основным средством коррекции и реабилитации детей с ЗПР. Доказано, что физические упражнения повышают работоспособность клеток коры головного мозга и их устойчивость к сильным раздражителям.

Физическая активность помогает детям развивать навыки общения, взаимодействия с другими детьми и воспитателями, что важно для социальной адаптации.

Адаптивная физическая культура помогает подготовить детей с задержкой психического развития к дальнейшей интеграции в общеобразовательные учреждения, улучшая их готовность к обучению и взаимодействию с окружающими.

Регулярные занятия физкультурой способствуют снижению уровня тревожности, улучшают настроение и повышают самооценку детей, что положительно сказывается на их эмоциональном состоянии.

Таким образом, использование средств адаптивной физической культуры играет важную роль в комплексном развитии детей с задержкой психического развития, способствуя их физическому, социальному и психологическому благополучию.

#### **Список литературы:**

1. Апарина, М.В. Адаптивное физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья // Молодой ученый, 2021. №29 (371). – С. 66-68.
2. Васильева, И.Г. Особенности коррекционно-педагогической работы с младшими школьниками с задержкой психического развития // Коррекционная педагогика, 2007. №5 (23). – С. 75-78.
3. Кацера, А.А. Особенности тревожности младших школьников с задержкой психического развития // Colloquium-journal, 2020. №12 (64). – С. 122-123.
4. Максимова Ю.И. Влияние лечебной физкультуры на организм ребенка // Молодой ученый, 2014. № 18 (77). – С. 144-146.
5. Череп, З.П. Лечебная физическая культура как средство медицинской и физической реабилитации // Наука–2020, 2018. №7 (23). – С. 90-93.

УДК: 615.825

## АДАПТИВНЫЙ ФИТНЕС КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ли Э.Д.

Научный руководитель старший преподаватель Попова О.С.

***Аннотация.** В представленной работе рассматривается суть фитнеса в системе оздоровительных технологий и его внедрение в систему адаптивной физической культуры. Анализируются научное определение, актуальность, задачи, направленность, специфика использования адаптивного фитнеса в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.*

***Ключевые слова:** адаптивный фитнес, фитнес, адаптивная физическая культура, фитнес-технологии, физическая реабилитация.*

Адаптивный фитнес – это молодое, инновационное направление физической активности, объединяющее в себе такие дисциплины, как адаптивная физическая культура и фитнес, и представляющее собой форму специализированного и персонального обучения, разработанную преимущественно для лиц с ограниченными возможностями здоровья [3, 4].

Основной целью адаптивного фитнеса является предоставление лицам с постоянными или временными ограничениями в состоянии здоровья возможности достичь своих фитнес-целей путем адаптации упражнений и планов тренировок, исходя из их уникальных потребностей. Этот вид фитнес-тренировок способствует инклюзивности, независимости и удовлетворённости личности, независимо от физических ограничений [5].

Ключевые задачи адаптивного фитнеса основываются на принципах, средствах, методах, и технологиях физических упражнений, заимствованных из адаптивной физической культуры и фитнеса. Они определяются двумя направлениями, различающимися по характеру: 1) коррекционные, компенсаторные и профилактические; 2) образовательные, оздоровительные и воспитательные. Первая группа задач следует из специфики состояния организма лиц с ОВЗ, вторая группа – традиционной физической культуры [4].

Эффективное использование методов физического воспитания при различных нарушениях является основой применения базовых элементов фитнес-комплекса в рамках адаптивной физической культуры [1, 5].

Как известно, главным стимулирующим фактором формирования адаптационных возможностей организма и повышения его приспособительных реакций является двигательная активность. При функциональных нарушениях и изменениях она помогает достичь глубокой компенсаторной перестройки систем организма [4]. Вследствие этого двигательная активность обретает определяющее значение, нередко являясь единственным средством избавления от болезненных ощущений, посттравматического и послеоперационного восстановления, а также способствует профилактике развития малоподвижного образа жизни [1].

Фитнес-технологии в контексте адаптивной физической культуры, лечебной физической культуры и физической реабилитации могут успешно применяться в качестве коррекционных и профилактических мероприятий при нарушениях опорно-двигательного аппарата, для людей преклонного возраста, страдающих от избыточного веса или его недостатка, а также восстановления после различных травм или операций. Занятия адаптивным фитнесом могут быть реализованы в различных формах и использованы как во время оздоровительных занятий, так и в виде специальных дополнительных занятий в фитнесе, индивидуального или группового формата [2].

### Список литературы:

1. Кондрашова, Н.А., Александрова, С.Е. Построение макроцикла оздоровительно-реабилитационных тренировок в адаптивном фитнесе для женщин среднего возраста // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы региональной научно-

практической конференции, Астрахань, 19 декабря 2023 года. – Астрахань: Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева, 2024. – С. 88-91.

2. Сайкина, Е.Г., Смирнова, Ю.В. Внедрение технологий адаптивного фитнеса в занятия лечебной физической культурой с детьми, имеющими нарушения осанки // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-1. – С. 253-256.

3. Фазульянова, М.В., Пягай, Л.П. Адаптивный фитнес как форма рекреационной физической культуры для детей и подростков при сколиозе // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Омск, 19–20 февраля 2019 года. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», 2019. – С. 73-80.

4. Фирилева, Ж.Е. Адаптивный фитнес в нейромоторной реабилитации человека. – М.: Академии Естествознания, 2015. – 250 с.

5. Чабовский, С.Ю. Роль фитнеса в системе современной адаптивной физической культуры // Высшее образование сегодня. – 2020. – № 3. – С. 49-51

## КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ У ЛИЦ С ТРАВМАМИ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

Лукьянчук Л.Н.

Научный руководитель доцент Гулевская О.Н.

*Аннотация.* В работе рассматривается использование кинезиотейпирования в комплексе средств физической реабилитации у лиц с травмами плечевого сустава. Применение кинезиотейпов способствует снижению болевого синдрома, улучшению функции сустава и ускорению восстановления. В статье освещены механизмы действия кинезиотейпов и их влияние на процесс реабилитации.

*Ключевые слова:* кинезиотейпирование, физическая реабилитация, плечевой сустав, спортивная травма, восстановление.

Кинезиотейпирование является современным методом физиотерапии, который активно применяется в процессе реабилитации лиц с травмами опорно-двигательного аппарата, включая травмы плечевого сустава. Данный метод заключается в использовании специальных эластичных лент – кинезиотейпов, которые накладываются на поврежденные участки тела для поддержки сустава и мышц, улучшения циркуляции крови и лимфы, а также уменьшения боли. В отличие от классического жесткого тейпинга, который обеспечивает полную фиксацию, кинезиотейпирование способствует сохранению подвижности травмированного участка тела [5].

К тейпам применяют ряд требований: волокна тейпов должны быстро высыхать, обеспечивать хороший доступ воздуха, а также быть прочными и износостойкими. Цель этого метода заключается в обеспечении физиологического движения мышечно-суставного аппарата и активации процессов восстановления. Самый выраженный эффект – купирование боли. Это происходит за счет того, что тейп берет на себя часть нагрузки связок и мышц, а также улучшает кровообращение и лимфоток под кожей [1].

Использование кинезиотейпов в реабилитации после травм плечевого сустава имеет ряд преимуществ. Они доказали свою эффективность при хронических травмах, позволяя снизить болевой синдром и улучшить качество жизни пациентов [7]. Кроме того, в спортивной реабилитации кинезиотейпы активно используются для предотвращения повторных травм и восстановления функциональности суставов после интенсивных нагрузок. Во-первых, кинезиотейпы обеспечивают стабильность сустава без ограничения его подвижности, что позволяет выполнять упражнения, направленные на восстановление амплитуды движений и силы мышц. Во-вторых, кинезиотейпирование способствует улучшению проприоцепции, что особенно важно для восстановления координации движений и предотвращения повторных травм [6].

Применение тейпов активизирует микроциркуляцию в коже и подкожной клетчатке, оказывает анальгетическое действие, восстанавливает функциональную активность опорно-двигательного аппарата и рефлекторно влияет на функции внутренних органов [1].

Исследования показывают, что применение кинезиотейпов в комплексе с другими средствами физической реабилитации, такими как лечебная физкультура, массаж и физиотерапия, способствует ускорению процесса восстановления [2]. В частности, кинезиотейпирование позволяет снизить болевой синдром и улучшить функцию сустава в более короткие сроки по сравнению с традиционными методами реабилитации. К примеру, использование кинезиотейпов в сочетании с ультразвуковой терапией и электромиостимуляцией способствует улучшению кровообращения и снижению воспаления, что ускоряет заживление тканей [3].

Важной составляющей комплексной реабилитации является индивидуальный подход к каждому пациенту. При выборе схемы тейпирования учитываются особенности травмы, степень повреждения тканей и общее состояние пациента. Для достижения максимального

эффекта кинезиотейпы могут накладываться как в период острого воспаления, так и на этапе активного восстановления [4].

Таким образом, кинезиотейпирование является эффективным методом физической реабилитации, который обеспечивает поддержку суставов, снижает болевой синдром и ускоряет процесс восстановления. Кроме того, этот метод отличается своей доступностью и простотой применения, что делает его популярным среди специалистов и пациентов. Его применение в комплексе с другими реабилитационными методами позволяет минимизировать риск повторных травм и способствует более быстрому возвращению к полноценной физической активности.

#### **Список литературы:**

1. Василевский, С. С., Крючок, В. Г. Механизмы действия оригинальных кинезиотейпов // Медицинские новости. – 2011. – №. 7. – С. 35-36.
2. Методики кинезиотейпирования в спортивной практике / П. А. Пуховая [и др.] // «Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса»: Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Шуя, 2022. – С. 204-306.
3. Применение кинезиотейпирования и низкочастотной импульсной магнитотерапии в медицинской реабилитации спортсменов с посттравматическим отеком нижних конечностей / В. А. Бадтиева [и др.] // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2021. – № 98 (3). – С.45-52.
4. Проблемы и перспективы применения кинезиотейпирования в клинической практике / М. А. Спирина [и др.] // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2023. – № 100 (3). – С. 51-57.
5. Is Kinesio Taping Effective for Sport Performance and Ankle Function of Athletes with Chronic Ankle Instability (CAI)? A Systematic Review and Meta-Analysis / C. Biz [et al.] // Medicina. – 2022. – №58 (5). – P. 620.
6. Kinesio taping in sports: A scoping review / F. Dehghan [et al.] // Journal of bodywork and movement therapies. – 2024. – Vol. 40. – P. 1213-1223.
7. Kinesio taping in treatment and prevention of sports injuries: a meta-analysis of the evidence for its effectiveness / S. Williams [et al.] // Sports medicine. – 2012. – № 42 (2). – P. 153-164.

***Аннотация.** В данной работе на основе анализа научной литературы рассматривается особенности и основные задачи физической реабилитации лиц с грыжами позвоночника.*

***Ключевые слова:** грыжа позвоночника, физическая реабилитация, адаптивная физическая культура, мануальная терапия, гидротерапия.*

Позвоночные грыжи представляют собой серьезную проблему здравоохранения, которая становится все более актуальной в современном обществе. Образ жизни людей с появлением множества технических устройств, облегчающих повседневный быт, очень изменился. На сегодняшний день гиподинамия, которая является одной из причин появления данного нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА), становится серьезной проблемой. Позвоночник выполняет множество функций, обеспечивая поддержку и стабильность тела. Грыжи позвоночника возникают, когда диски между позвонками выпадают наружу, вызывая давление на спинной мозг и нервы. Это приводит к сильной боли, слабости и потере чувствительности в ногах и руках [4].

Существует два пути лечения межпозвоночных грыж – консервативный или оперативный [3]. К сожалению, хирургические вмешательства отрицательно влияют на организм и иногда приводят к сомнительному результату. Физическая реабилитация играет ключевую роль в избавлении пациентов от боли, стабилизации состояния, восстановлении функциональности ОДА. Первым важным этапом в работе с лицами с межпозвоночными дисками является диагностика. Для точного и своевременного выявления грыж применяют различные методы диагностики, включая компьютерную томографию (КТ), магнитно-резонансную томографию (МРТ) и рентгенографию [3]. Каждый из этих методов обладает своими преимуществами и позволяет определить размер, форму и месторасположение грыжи. От точности диагностики зависит эффективность проведения физической реабилитации.

Программа физической реабилитации строится на основе нескольких принципов. Во-первых, необходимо учитывать степень тяжести грыжи, возраст, физическую подготовку и особенности организма каждого человека. Во-вторых, важно постепенное увеличение нагрузок: тренировки начинаются с легких упражнений и постепенно увеличиваются в интенсивности. Основным принципом является комплексный подход, включающий физические упражнения, массаж, лечебную гимнастику, физиотерапию и другие методы. А также – регулярность: реабилитационные мероприятия должны проводиться регулярно и систематически, чтобы добиться наилучших результатов.

Задачами физической реабилитации является восстановление двигательных функций, снижение болевого синдрома, предупреждение контрактур и деформации суставов. Основным методом, с помощью которого реализуются данные задачи, является лечебная физическая культура (ЛФК). На различных этапах восстановительного лечения разрабатываются комплексы ЛФК, с учетом всех принципов. Главные средства ЛФК – физические упражнения, используемые с лечебной целью [1]. Для восстановления подвижности, укрепления мышц и улучшение координации применяют пассивные и активные упражнения. Первые предполагают помощь специалиста в движении пораженной конечности и использование тренажеров для массажа. Вторые включают, например, сгибание и разгибание позвоночника, круговые движения плечами и ногами, а также прогулки и тренировки на беговой дорожке.

Важная составляющая комплексной терапии грыж – массаж, основные цели которого – снятие напряжения в мышцах, уменьшение боли и увлечение подвижности позвоночника. В современной реабилитации кроме классического массажа применяют также акупунктурный, вакуумный, водный и массаж Гуаша [2]. Точечный отлично стимулирует циркуляцию крови и лимфы, что помогает доставлять кислород и питательные вещества к пораженным участкам

позвоночника. С помощью специальных банок искусственно создаётся разреженный воздух (вакуум), в котором происходит активизация электромагнитного поля. Благодаря этому массажу проходят застойные явления и выводятся токсические вещества, уменьшаются болевые ощущения, улучшается питание всех тканей. Массаж Гуаша необходим для снятия воспаления, расслабления и стимуляции синтеза эндорфинов.

Методы физиотерапии, которые необходимо внедрять в реабилитационный процесс при грыжах позвоночника: электрофорез, магнитотерапия, ультразвуковая терапия, гидромассаж, лазеротерапия, текар-терапия [5]. Полный курс физиопроцедур обычно включает 10-15 сеансов. Благодаря применению данных методов улучшается кровообращение, а, следовательно, ускоряется процесс регенерации тканей, что, в свою очередь, способствует скорейшему восстановлению и сокращает срок реабилитации.

Проведя анализ научной литературы, можно сделать вывод о том, что физическая реабилитации лиц с грыжами позвоночника является важной составляющей комплексного лечения. Восстановительные мероприятия требуют особого подхода и соблюдение всех основных принципов. Выбор форм и методов лечения должен быть основан на особенностях и задачах каждого этапа реабилитации. Для успешного выздоровления людей данной нозологии необходимо раннее начало процедур, а также активное внедрение всех современных физиотерапий.

#### **Список литературы:**

1. Буйнова, К.Е. Лечебная физкультура и её польза для здоровья // Вестник науки и образования. – 2022. – №5-1 (125). – С. 84-87.
2. Зорина, А.С. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма // Символ науки. – 2020. – Т 3. – С.136-140.
3. Исломова, С.Т. Некоторые вопросы лечение межпозвоночной грыжи диска в современной медицине // Экономика и социум. – 2022. – №10–2 (101). – С. 335-336.
4. Кузьмин, Е.Л., Блинова О.Н. Современные аспекты физической реабилитации // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2018. – №37. – С. 162-168.
5. Рысбаев, К.С. Комбинированный способ поэтапной реабилитации больных после удаления грыжи диска поясничного отдела позвоночника // Медицина и фармакология. -2021. – №9 (20).– С. 3-5.

**ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА В ПРОГРАММАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ЛИЦ 14 – 18 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**Микропуло К.А., Белкания Р.В.**

**Научный руководитель доцент Гулевская О.Н.**

***Аннотация.** В работе рассматриваются особенности физической реабилитации подростков 14-18 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Описаны методики использования пауэрлифтинга, в частности жима лежа, в качестве эффективного средства восстановления двигательной активности и физической подготовки подростков. Отмечена важность индивидуального подхода и комплексного воздействия на физическое и психоэмоциональное состояние подростков.*

***Ключевые слова:** физическая реабилитация, подростки, нарушения опорно-двигательного аппарата, пауэрлифтинг, жим лежа, физическая культура.*

Нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) являются распространенной проблемой среди подростков, что ограничивает их физическую активность и снижает качество жизни. Период подросткового возраста характеризуется интенсивным физическим и психологическим развитием, и любые ограничения в подвижности оказывают значительное влияние на социальную адаптацию и общее здоровье. Важно не только восстановление двигательной активности, но и улучшение психоэмоционального состояния подростков с нарушениями ОДА [4, 5].

В тренировках по пауэрлифтингу набор упражнений направлен на использование стандартных для этого спорта отягощений (штанга, диски, гантели, тренажеры и др. устройства), которые можно сказать используются всегда в тренировочном процессе, так как во время выполнения упражнений вес снарядов остается неизменным. Однако упражнения со стандартными весами становятся главным фактором дальнейшего прогресса в пауэрлифтинге [6]. Поэтому некоторые специалисты рекомендуют использовать не только стандартные отягощения, но и нетрадиционные, где использование величин отягощений зависит от градуса сгибания в суставе, так же от этого зависит и распределение нагрузки на мышцы в рабочем звене. Это основывается на практическом опыте тренерской работы, не используя при этом научные механизмы их воздействия и эффекты. Для каждого упражнения характерны специфические изменения мышечной активности [7]. Применение переменных отягощений в упражнениях сказывается на электрической активности мышц. При выполнении жима лежа отличия были в фазе подъема то в приседаниях в фазе опускания. Это связано с тем, что в жиме лежа есть промежуточная фиксация штанги на груди в нижней точке, а в приседаниях она отсутствует, так как приседания выполняется одним движением без остановок и каких-либо фиксаций. Применение в тренировочном процессе пауэрлифтеров переменных отягощений, по сравнению с обычными, способствует улучшению тренировочных эффектов силовых способностей. Применение таких способов в тренировках способствует широкому варианту их применения в тренировках пауэрлифтера [3].

Пауэрлифтинг является современным средством физической реабилитации, которое включает выполнение базовых силовых упражнений, таких как жим лежа, приседания и становая тяга. Данный метод направлен на укрепление крупных мышечных групп, повышение выносливости и стабилизацию суставов у лиц с патологиями ОДА [2].

Использование пауэрлифтинга, в частности жима лежа, в процессе реабилитации подростков с нарушениями ОДА, показало свою эффективность в укреплении мышц верхней части тела, улучшении координации движений и повышении общей физической выносливости. Тренировки по пауэрлифтингу способствуют созданию прочного мышечного корсета, что особенно важно для поддержки позвоночника. Кроме того, занятия пауэрлифтингом оказывают положительное влияние на самооценку подростков, способствуя их социальной интеграции и

улучшению психологического состояния [5]. Также отмечается положительное влияние занятий пауэрлифтингом на показатели физического развития на инвалидов с ПОДА, что в свою очередь оказывает благотворное влияние на физическое здоровье в целом [4].

Использование пауэрлифтинга в реабилитации лиц с патологиями ОДА имеет множество преимуществ. Во-первых, регулярные тренировки с элементами пауэрлифтинга помогают повысить мышечную силу, что улучшает стабилизацию суставов и повышает уровень физической активности пациента. Во-вторых, пауэрлифтинг способствует улучшению координации и уверенности в своих физических возможностях, что особенно важно для пациентов с ограниченной подвижностью [1].

При использовании жима лежа в процессе реабилитации важно соблюдать правильную технику выполнения упражнения и постепенно увеличивать нагрузку, чтобы избежать травм. Индивидуальный подход к каждому подростку и учет особенностей его состояния являются необходимыми условиями успешной реабилитации. Также отмечено, что регулярные тренировки улучшают мотивацию подростков к физической активности, что способствует формированию здорового образа жизни [6].

Таким образом, значимость проведенного анализа литературных источников заключается в возможности применения полученных данных специалистами по лечебной физической культуре и тренерами для разработки программ реабилитации подростков с нарушениями ОДА. Применение пауэрлифтинга в комплексе с другими средствами реабилитации, такими как лечебная физическая культура, физиотерапия и массаж, способствует ускорению процесса восстановления и снижению болевого синдрома. Жим лежа, как одно из ключевых упражнений пауэрлифтинга, обеспечивает улучшение кровообращения и укрепление мышц плечевого пояса, что особенно важно для пациентов с ограниченной подвижностью верхних конечностей. Программа физической реабилитации, включающая элементы пауэрлифтинга, способствует не только укреплению физического состояния, но и улучшению социальной адаптации подростков. Такие программы могут быть использованы в реабилитационных центрах и спортивных залах, что делает их доступными для широкой аудитории.

#### **Список литературы:**

1. Калашников, П. И., Иванова, Е. В. Пауэрлифтинг в реабилитации: современные подходы. – СПб.: Питер, 2022. – 240 с.
2. Лебедев, Ю. А. Пауэрлифтинг как средство физической реабилитации. – СПб.: Спорт-Пресс, 2021. – 230 с.
3. Проколова, Е. Е., Дроздова, К. А. Пуэрлифтинг как силовой вид спорта // E-Scio. – 2021. – № 6 (57). – С.32-37.
4. Хотимченко, А. В., Бянкина, Л. В. Влияние занятий пауэрлифтингом на уровень физического развития подростков с поражением опорно-двигательного аппарата // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – №. 3 (217). – С. 500-503.
5. Chaunikov, S. A., Filatov, N. V. Development of speed and strength in weightlifters aged 16-17 through powerlifting // International Research Journal. – 2020. – № 12 (102). – P. 128-133.
6. Ferland, P.-M., Comtois, A. S. Classic Powerlifting Performance: A Systematic Review // Journal of strength and conditioning research. – 2019. – Vol. 33 (Suppl 1). – P. 194-201.
7. Tapering and Peaking Maximal Strength for Powerlifting Performance: A Review / T. S. Kyle [et al.] // Sports. – 2020. – № 9 (Vol. 8) – P. 125.

УДК: 615.825

## НЕЙРОМЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ И АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ СКОЛИОЗЕ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Мирошникова Е.Р.

Научный руководитель доцент Гулевская О.Н.

*Аннотация.* В работе рассмотрены наиболее важные аспекты физической реабилитации детей младшего школьного возраста со сколиозом, кроме того раскрывается значимость введения в программы реабилитации при сколиозе в детском возрасте таких методик, как нейромышечная релаксация и аутогенная тренировка.

*Ключевые слова:* сколиоз, лечебная физическая культура, младший школьный возраст, нейромышечная релаксация, аутогенная тренировка.

Сколиоз у детей младшего школьного возраста является одним из распространенных заболеваний. Это стойкая деформация позвоночного столба, искривление во фронтальной плоскости, увеличением изгибов, сопровождающееся скручиванием позвонков. Вследствие этой патологии развивается деформация грудной клетки, тазовых костей и нарушаются функции органов и систем организма [1]. Наиболее часто данное заболевание развивается именно в школьные годы, что связано с длительным по продолжительности времени сидячим образом жизни, нарушенной осанкой во время сидения за партой и дома, неправильным ношением сумок и рюкзаков, опорой стоя на одну ногу [6].

Диагностика сколиоза включает осмотр, сбор анамнеза, рентгенографию и консультации специалистов. Сколиотическую болезнь легче предотвратить, чем вылечить, поэтому профилактика включает в себя соблюдение правил правильной посадки, ношения рюкзака, выполнения разминки при длительном сидении, занятий физической культурой и соблюдение активного образа жизни [3].

Возрастной интервал от 6 до 11 лет является важным этапом в формировании правильной осанки [7]. Основными средствами лечения является массаж в сочетании с физиотерапией, плавание, выполнение дыхательных упражнений, и непосредственно лечебная физическая культура (ЛФК). Ключевым аспектом является не только повышение физической активности, но и пробуждение интереса к спорту, что позволяет укрепить мышцы спины и живота и формировать гармоничные изгибы позвоночника. Элементы игры делают занятия более интересными, а регулярность тренировок способствует эффективному восстановлению [4].

Помимо занятий лечебной гимнастикой для снижения физической утомляемости и снятия психоэмоционального напряжения проводятся методики нервно-мышечной релаксации (НМР) и аутогенной тренировки (АТ). Эти методики проводят после занятий ЛФК. В результате эффективно уменьшается тонус как скелетных, так и гладких мышц внутренних органов, облегчается процесс регенерации после физических усилий [2].

Программа НМР осуществляется путем чередования напряжения и отдыха различных мышечных групп, постепенно достигая их полного расслабления. Выполнять упражнения предпочтительно лежа на спине с руками, разведенными в стороны и ногами, размещенными на ширине плеч. Поэтапно работа включает в себя мускулы грудной клетки, переходя к нижним и верхним конечностям, ягодичным мускулам, абдоминальной области и мышцам лица, заканчиваясь снова на груди [5].

Метод АТ оказывает положительный эффект на психоэмоциональный фон у детей, оказывая успокаивающее действие, позволяя запустить механизмы саморегуляции и улучшить общее самочувствие. Их активность и жизненный тонус возрастают, вместе с этим наблюдается стабилизация эмоционального контроля, минимизируются негативные эффекты стресса, улучшается физическое и психическое состояние детей, которые становятся эмоционально стабильными и сбалансированными на протяжении всего дня. Методика АТ включает в себя

четыре этапа: при первом этапе производится регуляция дыхания, на втором этапе расслабление с направлением внимания на части тела, третий этап тепла и тяжести, на окончательном этапе привести ребенка к состоянию активности. Для достижения состояния полной релаксации ключевым является фокус на успокоение дыхательного ритма. Особенно важно это для детей начальных классов, у которых развито воображение: можно вообразить процесс пути воздуха через носовые ходы, трахею, попадания в легкие и его последующего выхода наружу. Благодаря практике глубокого дыхания происходит повышение уровня кислорода в крови и оптимизация кровообращения [2].

Таким образом, период младшего школьного возраста является важным этапом в формировании правильной осанки. Основными средствами лечения и профилактики сколиоза в настоящее время остаются массаж в сочетании с физиотерапией, плаванием, выполнением дыхательных упражнений, и непосредственно ЛФК. После занятий ЛФК желательно проводить НМР и АТ, которые могут способствовать снижению физической утомляемости и устранению психоэмоционального напряжения.

#### **Список литературы:**

1. Аршин, В. В. Чебыкин, А. В. Сколиоз, причины и механизм развития, новый метод коррекции // Вестник медицинского института «Реавиз»: реабилитация, врач и здоровье. – 2015. – № 1 (17). – С. 55-57.
2. Иванов, В. Д. Аутогенная тренировка в спорте как эффективное средство регуляции психоэмоционального состояния // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2023. – № 3 (Том 4). – С. 25-30.
3. Константинова, С. В. Клинические методы диагностики сколиотической осанки у детей младшего школьного возраста // StudArctic Forum. – 2024. – № 2 (Том 9). – С. 12-17.
4. Медведев, А. С. Сколиоз: лечение и реабилитация // Волгоград: Приволжское книжное издательство. – 2021. – 160 с.
5. Радюк, О. М. Субъективные ощущения на ранних этапах обучения нервно-мышечной релаксации // Российский психотерапевтический журнал. – 2013. – № 1 (Том 6). – С. 52-58.
6. Хлебников В. А. Физиологические особенности осанки и её роль в развитии здорового школьника // Современная наука: диалог естественно-научной и социально-гуманитарной субкультур: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. – Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. URL: <https://apni.ru/article/1272-fiziologicheskie-osobennosti-osanki> (дата обращения 16.12.2024).
7. Чижова, Е. С. Роль физического воспитания в развитии детей младшего школьного возраста // Вестник науки. – 2024. – №1 (70). – С. 931-933.

УДК: 615.825

## ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ В СОСТАВЕ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ЛИЦ СО СПОНДИЛОЛИСТЕЗОМ

Муштакова М.А.

Научный руководитель доцент Гулевская О.Н.

***Аннотация.** В работе рассмотрен метод применения постизометрической релаксации в комплексе программы физической реабилитации лиц со спондилолистезом на поликлиническом этапе. Установлено, что включение в программу физической реабилитации метода постизометрической релаксации оказывает положительное влияние на общее и физическое состояние лиц со спондилолистезом.*

***Ключевые слова:** спондилолистез, постизометрическая релаксация, физическая реабилитация, поликлинический этап.*

Согласно статистике всемирной организации здравоохранения в настоящее время вертеброневрологические заболевания стоят на третьем месте по количеству больных в год. Одним из распространенных заболеваний суставов позвоночника является спондилолистез (СЛ), который характеризуется смещением вышележащего позвонка, приводящем к сужению позвоночного канала, появлению выраженной неврологической симптоматики и болевого синдрома [2, 7]. Как правило, СЛ локализуется в поясничном отделе позвоночника, реже в шейном и грудном [3]. Если не оказывать своевременное лечение и профилактику, возможны нарушения чувствительности, возникновение болевого синдрома и ограничение подвижности. В настоящее время терапия данного заболевания включает два вида метода лечения – консервативное и хирургическое [2, 4]. В обоих вариантах обязательным является применение таких средств физической реабилитации, как лечебная физическая культура, физиотерапия и массаж [1, 5].

Учитывая вышеизложенное, в настоящее время является актуальным изучение и анализ методов физической реабилитации с целью разработки более эффективных программ последней, направленных на лечение, профилактику и устранение осложнений СЛ.

Цель исследования – совершенствование процесса физической реабилитации лиц со спондилолистезом на поликлиническом этапе. Для проведения исследования были отобраны 8 человек, в возрасте 39 – 45 лет со СЛ 1-2 степени с жалобами на дискомфорт и боли в области поясницы и крестца при разгибании спины, особенно усиливающиеся при наклоне назад, подъеме из положений сидя и лежа, а также при выполнении физической нагрузки. При осмотре лиц были выявлены слабость больших ягодичных мышц и брюшного пресса, а при пальпации позвоночника – напряжение мышц разгибателей спины и углубление поясничного лордоза. Участники эксперимента обладали бытовыми навыками.

Для достижения репрезентативности группы был проведен анализ функциональных показателей констатирующего, формирующего и контролирующего экспериментов. Эксперимент проводили в течение 2-х месяцев. Для установления достоверности различий использовался t-критерий Стьюдента.

Участники экспериментальной группы занимались по разработанной программе реабилитации на основе стандартной, проводимой в медицинском учреждении с включением методики постизометрической релаксации. Занятия проводились в формате дополнительных тренировок для всех участников группы с четко стандартизированной структурой.

Комплекс мягкотканых воздействий постизометрической релаксации включили для более эффективной коррекции двигательных нарушений (болей, ограничений подвижности в суставах, спине и шее, нарушении осанки, головокружении и миофасциальном болевом синдроме), а также возможности возвращения нормального динамического стереотипа, коррекции работы рефлекторного аппарата спинного мозга, «высвобождению» мышечных

спазмов, увеличению объема суставных движений, восстановлению эластичности и мобильности связочного аппарата [6].

При сопоставлении результатов начального и формирующего этапов эксперимента установлено, что у лиц со СЛ на формирующем этапе эксперимента, по сравнению с начальным, статистически значимо уменьшилось только проявление болевого синдрома 27,8 %. Остальные результаты тестирования не претерпевали статистически значимых изменений, хотя наблюдалась некоторая положительная динамика. Так получили улучшение функционального состояния мышц нижних конечностей на 12,8% и сокращение времени прохождения дистанции при выполнении теста «Встань и иди» на 4,5 %.

В период проведения эксперимента от формирующего до заключительного этапа на фоне применения разработанной нами программы физической реабилитации у лиц со СЛ статистически значимо также получили только уменьшение болевого синдрома на 19,2 %. Показатели функционального состояния мышц нижних конечностей и времени прохождения дистанции при выполнении теста «Встань и иди» изменялись в положительную сторону, но не имели статистически значимых изменений.

При сопоставления данных общего и физического состояния лиц со СЛ констатирующего и контролирующего экспериментов выявили статистически значимые отличия по всем тестам. Так статистически значимо уменьшились болевой синдром и время прохождения дистанции при выполнении теста «Встань и иди» на 41,7 и 15,0 % соответственно, а показатель функционального состояния мышц нижних конечностей увеличился 26,2 %

Важно отметить, что при проведении первого тестирования пациенту предлагалось отметить свое восприятие боли на шкале, что позволило количественно выразить ее по 10-бальной системе. Сопоставив полученные сведения с клинической картиной и данными инструментальных методов обследования, определили степень интенсивности боли: на начальном этапе эксперимента болевой синдром имел умеренный характер, а на заключительном – слабый, что способствовало улучшению общего состояния лиц со СЛ на поликлиническом этапе реабилитации.

Кроме того, перед началом эксперимента у испытуемых лиц было выявлено напряжение мышц разгибателей спины и поясничного отдела позвоночника, а на заключительном этапе эксперимента отметили нормализацию их тонуса, уменьшение углубления поясничного лордоза и увеличение степени подвижности в области возникновения болей.

Таким образом, введение в комплексную программу физической реабилитации упражнений постизометрической релаксации в условиях поликлиники способствуют улучшению общего и физического состояния лиц со СЛ прежде всего за счет уменьшения болевого синдрома, а также увеличения подвижности, что может быть обусловлено основными эффектами примененной методики: устранение мышечно-фасциальной ригидности, болевого синдрома и мышечного спазма, функциональной блокады суставов и активизации афферентной иннервации.

#### **Список литературы:**

1. Евсеев, Е. И. Биомеханика дегенеративно-дистрофических заболеваний позвоночника, остеохондроза, спондилеза, спондилоартроза – М.: Русайнс, 2023. – 332 с.
2. Диагностика и лечение спондилолистеза: клинические рекомендации / А. В. Крутько [и др.]. – Новосибирск, 2013. – 36 с.
3. Куценко, В. А., Продан, А. И. Классификация спондилолистеза Н. И. Хвисяка // Хирургия позвоночника. – 2008. – №4. – С. 72-77.
4. Спондилолистез L5–S1: что изменилось за 20 лет? Обзор основных вопросов в сопоставлении с личным опытом / А. Г. Назаренко [и др.] // Хирургия позвоночника. – 2024. – №. 3 (Том 21). – С. 93-99.
5. Послеоперационное введение больных со спондилолистезом: федеральные клинические рекомендации / А. В. Яшков [и др.]. – М., 2015. – 32 с.
6. Effects of post-isometric relaxation, myofascial trigger point release and routine physical therapy in management of acute mechanical neck pain: a randomized controlled trial / J. Muhammad [et al.] // The Journal of the Pakistan Medical Association. – 2020. – № 10 (Vol. 70). – P. 1688-1692.
7. Stabilization Exercises Versus Flexion Exercises in Degenerative Spondylolisthesis: A Randomized Controlled Trial / T. I. Nava-Bringas [et al.] // Physical therapy. – 2021 – № 8 (Vol. 101). – P. 1-8.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВЕСНОЙ СИСТЕМЫ «ЭКЗАРТА»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ**

**Прокопенко Е.А.**

**Научный руководитель доцент Бойкова М.Б.**

*Аннотация.* В работе на основе анализа научно-методической литературы проведен обзор метода «Экзарта», который включает в себя описание принципов действия, а также механизмов, способствующих восстановлению двигательных функций у детей с детским церебральным параличом, которые подтверждают эффективность применения данной системы в реабилитации. Кроме того, описана важность его включения в комплексную реабилитацию.

*Ключевые слова:* детский церебральный паралич (ДЦП), подвесная система «Экзарта», физическая реабилитация, упражнения, метод, дети.

Детский церебральный паралич (ДЦП) представляет собой группу неврологических расстройств, возникающих в результате повреждения головного мозга в раннем детстве. Это состояние характеризуется нарушениями двигательной функции, что приводит к значительным ограничениям в повседневной жизни детей и их семей. По данным Всемирной организации здравоохранения, уровень инвалидизации среди детей с ДЦП остается высоким, что подчеркивает необходимость поиска и внедрения эффективных реабилитационных методик [2]. В этом контексте особое внимание привлекает методика, основанная на использовании подвесной системы «Экзарта», которая зарекомендовала себя как перспективный инструмент в физической реабилитации детей с нарушениями моторики.

Основные принципы методики строятся на идее нервно-мышечной активации и применении подвесной системы, позволяющей осуществлять активные движения в состоянии гравитационной разгрузки. В процессе работы с этим оборудованием происходит активация глубоких мышц, что приводит к восстановлению правильного функционирования суставов и позвоночника, а также к формированию физиологически нормальных двигательных стереотипов [1].

Преимущества установки «Экзарта» включают индивидуальный подход к каждому ребенку, основанного на результатах функциональной диагностики мышечно-фасциальных цепей и последующего подбора уникального комплекса упражнений. Использование данной системы позволяет выполнять специализированные упражнения в подвешенном состоянии, что значительно снижает болевые ощущения и способствует повышению эффективности реабилитационных мероприятий. Методы кинезиотерапевтического аппарата становятся особенно актуальными в случаях, когда необходимо восстановление после травм или операций [4].

Влияние метода на функциональное состояние детей подтверждено клиническими исследованиями. Они показали, что использование системы «Экзарта» в реабилитационном процессе способствует улучшению работоспособности, координации и четкого ощущения в пространстве, а также повышению их активности в повседневной жизни [5].

Дополнительно стоит отметить, что методика отлично подходит для работы с детьми, у которых наблюдаются мышечная гипотония или спастичность, поскольку она помогает в интеграции локомоторных функций и развитии более сложных движений.

В процессе реабилитации применяются методы, комбинирующие гравитационную систему с другими подходами, такими как Бобат-терапия и Проприоцептивная нейромускулярная фасилитация (PNF). Это совместное использование помогает значительно улучшить координацию движений и сократить время реабилитации [2, 3].

Стоит отметить, что для достижения максимального эффекта не следует изолированно рассматривать различные средства и методические подходы. Их интеграция открывает возможности для более успешной реабилитации и получения значительных результатов.

Хорошо организованные реабилитационные программы, учитывающие как традиционные методы, так и инновационные технологии, способны значительно повысить эффективность восстановления двигательных функций.

Таким образом, применение подвесной системы «Экзарта» становится важной частью реабилитационного процесса для детей с детским церебральным параличом, способствуя восстановлению функциональных возможностей. Данный метод заслуживает внимания как эффективный метод физической реабилитации, учитывая многосторонний подход к тренировкам, акцент на индивидуальности каждой программы и важность профессионального ведения. Также, для достижения максимального эффекта от занятий важно интегрировать его в комплексную реабилитационную программу.

#### **Список литературы:**

1. Батыршина, Г.Р. Кинезиотерапевтическая технология «Экзарта» в постурологическом контроле движения тела // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, №3. – С. 26–29.

2. Зилола, Ф.М., Малика, Ш.И. Детский церебральный паралич и факторы риска его возникновения // Science and Education. – 2023. – №2. – С. 42–47.

3. Комардина, С.М., Лукьяненко, В.Н., Богданова, Л.А. Динамика функционального состояния мышц нижних конечностей у больных ДЦП с включением в комплекс реабилитации гравитационной системы «Экзарта» // Вестник физиотерапии и курортологии. – 2022. – №4. – С. 11–15.

4. Невар, С.Ф. Сравнительный анализ технологий пассивных подвесных систем в реабилитации // Здоровье для всех. – 2021. – №1. – С. 13–17.

5. Потешкин, А.В., Таламова, И.Г., Налобина, А.Н. Развитие координационных способностей, обучающихся с детским церебральным параличом // НИЦ ТиПФК. – 2021. – №7. – С. 38–40.

УДК: 615.825

## ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОГО ПЛАВАНИЯ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ ДЕТЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Серебрякова А.Д.

Научный руководитель старший преподаватель Полубедова А.С.

*Аннотация.* В данной работе рассматривается положительное воздействие плавания на здоровье человека, развитие физических возможностей, влияние на сердечно-сосудистую систему детей с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата

*Ключевые слова:* работоспособность, физическая активность, лечебное плавание, развитие дыхания.

Плавание отличается от других видов физической активности, потому что человек выполняет упражнения в водной среде. К тому же оно способно корректировать функции многих жизненно важных органов и систем. При погружении в воду, на человека действует гидростатическое давление. Это способствует воздействию на нервные центры и рецепторы. После занятий плаванием чувствуется спокойствие и повышается работоспособность. Такие лечебные мероприятия улучшает обмен веществ, укрепляет мышечный корсет и связки, способствует коррекции осанки. Поэтому плавание хорошо воздействует на людей с нарушением опорно-двигательного аппарата [1].

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, естественные кривизны его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. Вследствие податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета ребенка [2].

Плавание улучшает гибкость и растяжку мышц, что важно для поддержания мобильности позвоночника и улучшения общего физического состояния.

Плавание оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, помогая ребенку расслабиться и справиться со стрессом, связанным с заболеванием. Это способствует лучшему восприятию лечебных процедур и повышает мотивацию к выздоровлению.

Занятия в бассейне позволяют детям общаться с другими детьми, участвовать в коллективных мероприятиях и чувствовать себя частью общества. Это важно для социальной адаптации и повышения уверенности в себе [2].

Плавание хорошо воздействует на сердечно-сосудистую систему, в горизонтальном положении тела для сердца создаются более благоприятные условия. Регулярное движение на суше и в воде укрепляет сердечную мышцу и увеличивает камеры сердца. У плавающих детей число ударов в минуту на 10-12 ударов меньше, чем у не умеющих плавать детей. У регулярно плавающих детей возрастает сила сердечных мышц, происходит повышение его функциональных возможностей. Глубокое диафрагмальное дыхание, облегчает работу сердца и способствует притоку крови к нему, это способствует повышению эластичности сосудов, снижается систолическое давление крови и увеличивается ударный объем сердца.

Увеличение сердечного выброса: Гидростатическое давление воды увеличивает венозный возврат к сердцу, что приводит к увеличению сердечного выброса.

Снижение частоты сердечных сокращений: Увеличение сердечного выброса и снижение периферического сопротивления сосудов уменьшают нагрузку на сердце, что позволяет ему работать более экономно и снижать ЧСС.

Укрепление миокарда: Динамическая нагрузка при плавании заставляет сердце работать сильнее, что приводит к увеличению толщины и массы сердечной мышцы [3].

К примеру, для детей с церебральным параличом плавание улучшает кровообращение головного мозга и оказывает хорошее воздействие на когнитивные функции. При заболевании миодистрофией Дюшенна, занятия плаванием замедляет прогрессирующее ухудшение и замедлению атрофии мышц.

Кроме того, лечебное плавание способствует увеличению силы и выносливости мышц, улучшению координации движений и гибкости суставов. Это помогает улучшить общее состояние детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, уменьшить боли и улучшить их физическую активность.

Таким образом, лечебное плавание является эффективным методом реабилитации детей с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата, который имеет положительное влияние на их сердечно-сосудистую систему и общее состояние здоровья.

#### **Список литературы:**

1. Каптелин, А.Ф. Плавание в лечебных целях / А.Ф. Каптелин // Здоровье. –1980. – №7. – С. 26–27
2. Бойкова, М.Б., Лавриченко, С.П. Мишель А. Физическая реабилитация лиц с гипертонической болезнью//Физическая культура и спорт. Олимпийское образование Материалы международной научно-практической конференции. – 2023. – С 212-215.
3. Максимова, Ю.И. Влияние лечебной физкультуры на организм ребенка // Молодой ученый. – 2014 – № 18 (77). – С. 144–146

## ГРЕБНОЙ СПОРТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА: ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Соколова К.Е.

Научный руководитель доцент Пухняк Д.В.

***Аннотация.** Настоящая статья рассматривает возможности адаптивного гребного спорта для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НДА). Анализируются физиологические преимущества гребли, особенности адаптации спортивного инвентаря и тренировочного процесса, а также перспективы развития этого вида спорта как средства реабилитации и повышения качества жизни людей с НДА.*

***Ключевые слова:** адаптивный спорт, гребля, нарушения опорно-двигательного аппарата, реабилитация, физическая активность, инклюзивность.*

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид физической культуры человека предназначенный для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Цель адаптивной физической культуры, как вида физической культуры, максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивое отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счёт обеспечения оптимального режима функционирования имеющихся в наличии его телесно двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самореализации [1].

Развитие с помощью средств и методов АФК жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психоэмоционального состояния представляют каждому инвалиду шансы развивать свои творческие возможности и достичь выдающихся результатов не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превзойти их.

Адаптивный спорт является сегодня наиболее развивающимся видом адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставление их со способностями других людей. При многих заболеваниях и видах инвалидности адаптивный спорт является практически единственной возможностью удовлетворения одной из главных потребностей человека – потребности в самореализации, повышение уровня качества жизни [2].

Гребной спорт, характеризующийся циклической нагрузкой и использованием крупных мышечных групп, традиционно считается эффективным средством поддержания физической формы и здоровья. Однако его потенциал в качестве реабилитационной методики для людей с НДА остается недостаточно изученным [3]. В то время как многие виды спорта имеют ограничения для людей с двигательными нарушениями, гребля, благодаря возможностям адаптации инвентаря и техники, представляет собой перспективное направление. Из 22 видов спорта включённых в программу Паралимпийских игр, в 19 видах принимают участие спортсмены с поражениями опорно-двигательного аппарата (ОДА), в том числе – академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ.

Данная статья анализирует потенциал гребного спорта в контексте реабилитации и повышения качества жизни людей с НДА. Виды нарушений ОДА допустимые в соревнованиях по гребному спорту:

Для проведения соревнований допускаются спортсмены, имеющие поражение моторных функций ног и корпуса, связанные со спастикой или нарушением мышечной силы. Допускаются спортсмены, имеющие поражение ног выше колена, которые могут быть связаны с дефектом конечности, нарушением диапазона пассивных движений. Допускаются спортсмены с поражением одной или более конечности, ампутации трёх и более пальцев руки [5].

Физиологические преимущества гребли для людей с НДА:

Гребной спорт оказывает многостороннее воздействие на организм:

- Укрепление сердечно-сосудистой системы: циклическая нагрузка способствует улучшению работы сердца, повышению выносливости и снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний.

- Укрепление мышечной системы: задействование крупных мышечных групп обеспечивает развитие силы и выносливости, что особенно важно для людей с НДА, часто страдающих от мышечной атрофии
- Улучшение координации движений: гребной спорт требует слаженной работы различных групп мышц, что способствует улучшению координации и равновесия.
- Повышение гибкости и подвижности суставов: правильная техника гребли способствует развитию гибкости и подвижности в плечевых, локтевых и тазобедренных суставах, что может быть особенно полезно для людей с ограниченной подвижностью.
- Позитивное влияние на психоэмоциональное состояние: занятия спортом способствуют снижению стресса, улучшению настроения и повышению самооценки [4].

Адаптация гребного спорта для людей с НДА:

Для обеспечения доступности гребного спорта для людей с НДА необходима адаптация:

- Специальные лодки: разрабатываются лодки с модифицированными сиденьями, опорами и системами управления веслами, учитывающие индивидуальные потребности спортсменов.
- Адаптация весел: используются весла с различными рукоятками и размерами, обеспечивающие удобство и эффективность гребли.
- Модифицированные техники гребли: разрабатываются адаптированные техники гребли, учитывающие физические ограничения спортсменов.
- Индивидуальные тренировочные программы: тренировочный процесс должен быть индивидуализирован, с учетом типа и степени НДА, физической подготовки и целей спортсмена.

Перспективы развития адаптивного гребного спорта: адаптивный гребной спорт имеет значительный потенциал для развития:

- Расширение доступности: необходимо создавать больше возможностей для людей с НДА заниматься греблей, путем строительства специализированных спортивных сооружений и обеспечения доступа к необходимому оборудованию.
- Разработка новых технологий: дальнейшие разработки в области адаптивного инвентаря и техники гребли позволят расширить круг людей, которые смогут заниматься этим видом спорта.
- Проведение исследований: необходимы дальнейшие научные исследования, направленные на изучение эффективности гребного спорта в реабилитации людей с НДА.
- Повышение осведомленности: важно повышать осведомленность общественности о возможностях адаптивного гребного спорта и его потенциале в улучшении качества жизни людей.

Заключение:

Гребной спорт обладает значительным потенциалом для реабилитации и повышения качества жизни людей с НДА. Адаптация инвентаря и тренировочного процесса позволяет сделать этот вид спорта доступным для широкого круга людей с различными двигательными нарушениями. Дальнейшее развитие адаптивного гребного спорта требует совместных усилий специалистов в области спорта, медицины и реабилитации, а также широкой общественной поддержки.

#### **Список литературы:**

1. Евсеев, С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера. М.: ООО «Принт», 2021. 599 с.
2. Везитей Н.Н. Курс лекций по социологии спорта: учебное пособие. М.: Физическая культура, 2006. – 328 с.
3. Евсеев, С.П., Евсеева, О.П. Новые горизонты развития адаптивного спорта в России // Адаптивная физическая культура. № 2(58).2014– С. 2–7.
4. Евсеев, С.П., Курдыбало С.Ф., Малышев А.И. Физическая реабилитация инвалидов с поражениями опорно-двигательной системы. М.: Советский спорт, 2010. – 448 с.
5. Евсеев, С.П., Евсеева О.Э., Вишнякова Ю.Ю. Классификация спортсменов в адаптивном спорте // Адаптивная физическая культура. – 2011, № 4(48). С. 2–5.20:46

## ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ: ИНТЕГРАЦИЯ ИЛИ ИНКЛЮЗИЯ

Усов Е.А.

Научный руководитель к.б.н. доцент кафедры Липатникова М.А.

***Аннотация.** В данной работе анализируются основные понятия теории инклюзии, такие как медицинская и социальная инвалидность, инклюзивное образование. Подчеркивается, что инклюзия и инвалидность в первую очередь являются социальными вопросами, обсуждение которых должно быть направлено на преодоление социальных барьеров в образовании.*

***Ключевые слова:** инклюзивное образование, инклюзия, интеграция, инвалидность.*

Инклюзивное образование для людей с ограниченными возможностями (ОВЗ) является одной из ключевых задач современных систем образования, направленных на обеспечение равенства возможностей и социальной справедливости. В последние десятилетия внимание к этому вопросу значительно возросло, что связано с ростом осознания многообразия потребностей учащихся и необходимости их удовлетворения. Например, по данным ВЦИОМ в 2021 году за совместное обучение нормотипичных детей и учащихся с особыми образовательными потребностями выступало 66% опрошенных родителей, а в 2023 году – уже 74% [2]. По мнению экспертов ВЦИОМ эти данные могут говорить о развитии принимающей способности российского общества [3].

Усова Л.В. отмечает, что «для образовательной интеграции наиболее подходящими являются дети с сенсорными отклонениями (слухом и зрением), нарушениями речи и опорно-двигательного аппарата...» [5]. При этом стоит отметить, что дети с нарушением слуха являются уникальной социальной группой. Нарушение слуха у детей затрудняет коммуникацию и обучение. В РФ около 20 тыс. детей школьного возраста из 17 млн школьников имеют нарушения слуха.

Среди ученых, активно разрабатывающих теоретические и прикладные аспекты инклюзии, можно выделить Баусова Ю.Н., Зотову А.М., Малофеева Н.Н., Акимову О.И. и других. Актуальность инклюзивного образования обусловлена необходимостью устранения барьеров, препятствующих полноценному участию людей с ограниченными возможностями в образовательном процессе. Подобные барьеры могут быть как инфраструктурными, юридическими или экономическими, так и социальными, ведущими к стигматизации групп людей с инвалидностью [1, 6].

Это находит своё отражение в теории основных моделей инвалидности, выделяемых учёными: медицинской и социальной. Согласно мнению многих учёных, явление инвалидности раскрывается не только в медицинских показателях, но и, прежде всего, в отношении общества к людям с ограниченными возможностями – зачастую изоляция таких людей с целью их реабилитации может стать причиной возникновения неправильных социальных установок и затрудненной адаптации. Для преодоления данных социальных барьеров в образовании функционирует модель инклюзивного образования [7].

Понятие инклюзии в образовании определяется как непрерывный процесс, направленный на удовлетворение образовательных потребностей всех учащихся, независимо от их способностей, ограничений или особенностей [4, 7]. Инклюзия предполагает создание среды, где каждый обучающийся чувствует себя принятым и имеет равные возможности для участия в образовательной и социальной жизни.

Трифонова Э.П. подчеркивает, что интеграция и инклюзия не противоречит и не противопоставлена системе специального коррекционного образования, а выступает как одна из альтернативных форм внутри системы, так как ребенок, интегрированный в общеобразовательную среду, обязательно получает специальную помощь [4]. Задача инклюзивного образования состоит в том, чтобы сблизить две образовательные системы – общую и специальную.

Инклюзивное образование представляет собой не просто инструмент социальной справедливости, но и стратегию повышения качества образования для всех. Устранение барьеров и создание равных возможностей позволяет не только обеспечить доступ к знаниям для людей с ограниченными возможностями, но и обогатить образовательный процесс через развитие принимающей способности общества. В будущем особое внимание должно быть уделено дальнейшему развитию методов обучения, совершенствованию профессиональной подготовки специалистов и внедрению эффективных систем мониторинга прогресса учащихся.

#### **Список литературы:**

1. Баркина, Н.В. Развитие инклюзивного образования в России и в мире: от изоляции к социализации // Молодой ученый. – 2021. – № 26 (368). – С. 361-363.
2. Инклюзивное образование: перспективны, барьеры и социальные эффекты // ВЦИОМ. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/inkluzivnoe-obrazovanie-perspektivny-barery-i-socialnye-ehffekty> (дата обращения: 08.12.2024).
3. Соседство особенностей: как сделать инклюзивное образование эффективным // ВЦИОМ – URL: <https://wciom.ru/expertise/sosedstvo-osobennosti-kak-sdelat-inkluzivnoe-obrazovanie-ehffektivnym> (дата обращения: 08.12.2024).
4. Трифонова, Э.П. Об интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в среду здоровых детей // Инклюзивное образование: методология, практика, технологии. – М.: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2011. – С. 36-37.
5. Усова, Л.В. Социокультурная адаптация детей-инвалидов в современном российском обществе (на примере Краснодарского края): дис. ...канд. социол. наук. – Майкоп: АГУ, 2011. – 206 с.
6. Хамова, Д.Л. Социальная адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья // Старт в науке. – 2018. – № 5. – С. 706-711.
7. Шихмагомед, Т.С. Социальная интеграция детей с ограниченными возможностями // АСТА HISTORICA: труды по историческим и обществоведческим наукам. – 2021. – № 1. – С. 52-57.

## ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ С ТРАВМАМИ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Фоменко К.Д.

Научный руководитель доцент Бойкова М.Б.

***Аннотация.** В данной работе описывается применение плиометрических упражнений в реабилитации футболистов после травм коленного сустава. Рассматриваются актуальность использования плиометрии для восстановления функциональной способности колена, приводятся основные этапы реабилитации футболистов с травмами коленного сустава.*

***Ключевые слова:** плиометрические упражнения, футболисты, травмы коленного сустава, реабилитация, передняя крестообразная связка, мениски, проприоцепция, взрывная сила.*

Коленный сустав – один из наиболее часто травмируемых суставов у футболистов. Высокая интенсивность и динамичность игры, включающие резкие изменения направления движения, прыжки и контактные столкновения, создают значительные нагрузки на коленный сустав. Травмы связок (особенно передней крестообразной связки – ПКС), менисков, хрящей и других структур коленного сустава приводят к длительному периоду восстановления и могут преждевременно завершить карьеру спортсмена [1].

Плиометрия – это тип тренировок, основанный на быстрых и мощных движениях, которые направлены на развитие взрывной силы и скорости. Такие упражнения включают в себя прыжковые движения, толчки и рывки, которые активируют быстрый набор силы и мощности в мышцах. Плиометрические упражнения основаны на использовании эластической энергии мышц. Они включают фазу эксцентрического сокращения (удлинение мышцы под нагрузкой), за которой следует фаза концентрического сокращения (быстрое укорочение мышцы). Этот цикл позволяет генерировать больше силы за меньшее время, чем при обычных изолированных упражнениях [4].

Восстановления коленного сустава за счет плиометрических упражнений проходит поэтапно и включает в себя четыре основных этапа [2].

1. Ранняя реабилитация. На этапе ранней реабилитации (первые 2-4 недели после травмы) основное внимание уделяется уменьшению воспаления и отеков, а также защите сустава от перенагрузки. Плиометрические упражнения на этом этапе не рекомендуются, так как они могут усугубить травму. Вместо этого используются щадящие упражнения (легкий бег, ходьба).

2. Средний этап реабилитации (примерно 4-8 недель после травмы). Направлен на восстановление подвижности и стабильности сустава. В этот период начинают вводиться плиометрические упражнения, но они выполняются с низким уровнем интенсивности и частоты. Основное внимание уделяется упражнениям на сгибание и разгибание колена, прыжкам на месте и шаговым движениям для укрепления мышц и увеличения диапазона движений.

3. Поздний этап реабилитации (8-12 недель после травмы). Данный этап ориентирован на повышение выносливости и функциональности сустава. Интенсивность и частота плиометрических упражнений увеличиваются, добавляются упражнения на балансировку и координацию. Основная цель на этом этапе – подготовка сустава к повышенным нагрузкам и возвращению к активной деятельности.

4. Финальный этап реабилитации (после 12 недель). Фокусируется на достижении полной функциональности сустава и подготовке к возвращению на поле. Интенсивность и разнообразие плиометрических упражнений повышаются, чтобы полностью восстановить взрывную силу и выносливость. Вводится дополнительная нагрузка в виде прыжков на высокую высоту, прыжков с поворотом и других сложных движений [5].

Важно помнить, что при выраженном болевом синдроме, воспалительном процессе и нестабильности коленного сустава тренировки проводить нельзя, чтобы не ухудшить состояние футболиста. Применение должно быть индивидуализировано, постепенным и проводиться под строгим контролем квалифицированного специалиста [3].

**Список литературы:**

1. Аль-джабери, А.С. Наиболее распространенные спортивные травмы среди юных футболистов-полузащитников // Современные вопросы биомедицины. – 2023. – Т.7 (1). – С. 200–207.
2. Давыдова, А.А., Щербенко, К.С. Спортивная медицина и лечебная физическая культура // Наука-2020. – 2018. – №7 (23). – С. 99–110.
3. Елисеев, Л.В., Романова, А.П. Лечебная физкультура. Основы и влияния на организм человека // E-Scio. – 2021. – №11 (62). – С. 377–384.
4. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 656 с.
5. Основы физической реабилитации: учебно-методическое пособие / Миронова Е.Н. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. – 310 с.

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ  
РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С БОЛЕЗНЬЮ БЕХТЕРЕВА  
НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ**

**Хатхе Д.А.**

**Научный руководитель доцент Гулевская О.Н.**

***Аннотация.** В данной работе на основе анализа научно-методической литературы описываются особенности лечебной физической культуры и важность ее применения в реабилитации лиц с болезнью Бехтерева на поликлиническом этапе.*

***Ключевые слова:** болезнь Бехтерева, лечебная физическая культура, деформация позвоночника, амплитуда движений, экскурсия грудной клетки, профилактика.*

Болезнь Бехтерева (ББ), или анкилозирующий спондилит, является по своей природе ревматологическим заболеванием неизвестной этиологии с обязательным поражением опорно-двигательного аппарата (крестцово-подвздошных суставов и позвоночного столба). Заболевание характеризуется воспалением межпозвонковых суставов, которое приводит к их анкилозу, ограничению движений, и в дальнейшем к потере трудоспособности и инвалидизации. Характерным и ранним симптомом ББ является саркоилеит, который проявляется болью в области ягодиц и крестцово-подвздошных суставов. Впоследствии воспалительный процесс переходит на вышележащие отделы позвоночника: поясничный, грудной, шейный. Боли при анкилозирующем спондилите отмечаются в состоянии покоя, во второй половине ночи или утром. Качество жизни пациентов с ББ значительно страдает из-за выраженной скованности, которая имеется у большинства больных. Это состояние осложняется болевыми ощущениями, астенией, побочными эффектами применяемых лекарственных препаратов [5].

Лечение заболевания основано на сочетании медикаментозных и немедикаментозных методов лечения. Задачи медикаментозной терапии заключаются в ослаблении воспалительного процесса, уменьшении болевых ощущений, замедлении темпа роста структурных повреждений, улучшении общего статуса организма. Основные группы лекарственных препаратов, применяемых при ББ – это нестероидные противовоспалительные средства (НПВС), анальгетики, глюкокортикоиды, ингибиторы фактора некроза опухоли-альфа (иФНО $\alpha$ ) [6].

Учитывая многоаспектность данного заболевания среди немедикаментозных методов лечения предпочтение отдается, направленным на глобальное улучшение функционального состояния организма: лечебная физическая культура (ЛФК), радонотерапию и массаж. Для локального терапевтического воздействия применяют пелоидолечение, электрофорез с лекарственными препаратами, терапию низкочастотными импульсными токами, прогрессивные методы высокочастотной электротерапии, включая индуктотерапию, терапию дециметровыми волнами, ультразвуковое воздействие, а также местную магнито- и лазеротерапию [7].

Особое внимание в терапии анкилозирующего спондилита уделяется ЛФК, улучшающей общее самочувствие лиц с данным диагнозом, играющую важную роль в реабилитации и профилактике прогрессирования деформации позвоночника, контрактуры суставов и в итоге позволяющую сохранить способность к самообслуживанию и труду [4].

ЛФК представляет собой метод, использующий средства физической культуры для достижения лечебно-профилактических целей, направленных на более быстрое и полное восстановления здоровья, а также на предотвращение возможных осложнений заболеваний. Основным действующим компонентом ЛФК являются физические упражнения – движения, специально организованные (гимнастические, спортивно-прикладные, игровые), применяемые в качестве неспецифического раздражителя с целью лечения и реабилитации пациентов [2]. Ключевые цели ЛФК при ББ на поликлиническом этапе реабилитации заключаются в поддержании правильной осанки, укреплении мышечной системы для повышения ее выносливости, мышечного корсета, путем применения упражнений, нацеленных на развитие

мышц спины, грудного отдела и пресса. Задачи ЛФК также включают в себя увеличение объема движений в суставах и во всех отделах позвоночника, снижение мышечного напряжения, увеличение дыхательного объема грудной клетки, а также коррекцию существующих нарушений и предупреждение развития новых деформаций костно-мышечной системы [1].

Для улучшения подвижности суставов и позвоночника наиболее эффективны упражнения с такими элементами как наклоны, повороты, отведения и приведения. Рекомендуется развивать гибкость суставов и позвоночника с помощью гимнастики, пилатеса или занятий йогой. Также при разработке программы ЛФК особое внимание следует уделить упражнениям, способствующим увеличению экскурсии грудной клетки. Необходимо исключить упражнения, которые оказывают нагрузки на позвоночный столб (прыжки, бег, поднятие штанги, гантелей), избегать длительного нахождения позвоночника в фиксированном положении (сидячая работа, вождение, велоспорт) [6]. Пациенты должны заниматься лечебной гимнастикой ежедневно. Помимо занятий ЛФК рекомендуется каждое утро проводить утреннюю гигиеническую гимнастику, а в течение дня периодически делать разминку. ЛФК назначается всем пациентам, за исключением тех, которые не могут выполнять упражнения, из-за выраженного анкилоза позвоночника, который может осложниться переломами. Эффективность занятий, проводимых с инструктором ЛФК выше, чем в домашних условиях, так как при самостоятельных занятиях имеется риск быстрого увеличения нагрузки, нарушения техники или режима выполнения упражнений, что может привести к нежелательным последствиям, таким как усиление спазма напряженных мышц, перегрузка позвоночника, натяжение связок и как следствие – увеличение деформации позвоночника [3].

Таким образом, ЛФК является одним из основных методов профилактики и терапии ББ, позволяя эффективно противостоять прогрессированию деформаций позвоночника, а также способствует укреплению осанки, увеличению амплитуды движений в суставах, увеличению экскурсии грудной клетки, повышению мышечного тонуса всего организма, улучшению общего самочувствия и повышению качества жизни пациентов с данным заболеванием.

#### **Список литературы:**

1. Ахунова, Р. Р., Бодрова, Р. А. Кинезиотерапия у пациентов с анкилозирующим спондилитом // Вестник восстановительной медицины. – 2020. – № 2 (96). – С. 18-23.
2. Ахунова, Р. Р., Бодрова, Р. А., Ахунова, Г. Р. Физические факторы в терапии пациентов со спондилоартритами // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2020. – №4 (97). – С. 66-73.
3. Гайдук, Р. А., Ефимович, К. В., Малозёмов, О. Ю. Особенности ЛФК при анкилозирующих спондилоартритах // Теория и практика современной науки. – 2023. – № 12 (102). -С. 76-79.
4. Лечебная физкультура при анкилозирующем спондилите: рекомендации и реальность / Т. В. Дубинина [и др.] // Научно-практическая ревматология. – 2014. – № 2. – С. 187-191.
5. Современные этиопатогенетические представления об анкилозирующем спондилите / А. С. Голикова, [и др.] // Сибирское медицинское обозрение. – 2023. – № 3. – С. 19-26.
6. Эрдес, Ш. Ф. Последние достижения и перспективы терапии аксиального спондилоартрита / анкилозирующего спондилита // Современная ревматология. – 2021. – № 2. – С. 94-105.
7. Chunco, R. The effects of massage on pain, stiffness, and fatigue levels associated with ankylosing spondylitis: a case study // International journal of therapeutic massage & bodywork. – 2011. – № 1 (Vol. 4). – P. 12-17.

УДК: 615.825

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАКТИЛЬНЫХ МЯЧЕЙ В КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Цвиренко Т.Г.

Научный руководитель доцент Гулевская О.Н.

***Аннотация.** В работе показано влияние тактильных мячей при введении в программу физической реабилитации для детей младшего школьного возраста с детским церебральным параличом на мышечную силу, мелкую моторику, навык захватывающей и манипулятивной функций рук.*

***Ключевые слова:** тактильный мяч, детский церебральный паралич, физическая реабилитация.*

Детский церебральный паралич (ДЦП) может сформироваться в период внутриутробного развития, родов или новорожденности, сопровождающееся различными двигательными нарушениями, такими, как парезы, параличи, насильственные движения и нарушения координации, а также изменениями психики и речи [2]. Выделяют 5 клинических форм ДЦП, из которых наиболее распространенной является спастическая диплегия, развивающаяся чаще у недоношенных детей и характеризующаяся наличием двустороннего поражения ног в большей степени, чем рук, ранним формированием деформаций и контрактур и наличием сопутствующих неврологических симптомов [3]. Для детей с ДЦП существует множество уникальных методик лечения и реабилитационных программ с применением тренажерных устройств, восстановительной терапии и различных приспособлений [4, 5, 6, 7]. Однако основным средством физической реабилитации являются физические упражнения и массаж [1, 2]. Вследствие этого в настоящее время одной из важных задач адаптивной физической культуры является изучение, разработка и введение в программы физической реабилитации новых приемов и методов лечебной физической культуры при неврологической патологии в детском возрасте.

Цель исследования: определить эффективность применения упражнений с тактильными мячами в рамках программы физической реабилитации для детей младшего школьного возраста с ДЦП.

В исследовании приняли участие 10 детей, в возрасте 8-10 лет с ДЦП (спастическая диплегия). Чтобы достичь репрезентативности, дети были в случайном порядке разделены 2 группы: экспериментальную и контрольную – по 5 человек в каждой. Для достижения цели использовали диагностические тесты на уровень развития навыка захватывающей и манипулятивной функции рук, а также мелкой моторики. Для установления достоверности различий использовался t-критерий Стьюдента.

В начале исследования нами был протестирован исходный уровень мышечной силы в верхнем плечевом поясе и навыка захватывающей и манипулятивной функции рук и мелкой моторики детей 8-10 лет с ДЦП. При сопоставлении полученных результатов не получили статистически значимых различий между показателями в группах, что позволило нам считать группы однородными и приступать к эксперименту. Кроме того, результаты, полученные в обеих группах на данном этапе, указывали на низкий уровень мышечной силы в верхнем плечевом поясе, навыка захватывающей и манипулятивной функции рук и мелкой моторики.

Для проверки эффективности разработанного нами комплекса упражнений для детей младшего школьного возраста с ДЦП было проведено повторное тестирование по тем же тестам, что и в начале эксперимента. Установлено, что у детей контрольной и экспериментальной групп, после проведения курса лечебной физической культуры и упражнений для развития мелкой моторики, статистически значимо увеличились все показатели по сравнению с исходными данными на 20,9, 10,3, 6,9 и 17,4, 60,3, 55,4 % соответственно.

При сопоставлении результатов тестирования в контрольной и экспериментальной группах в окончании эксперимента получили, что в экспериментальной группе детей по сравнению с контрольной статистически значимо повысились результаты упражнений с медболом и для кистей рук на 47,3 и 31,2% соответственно. Показатели упражнений с гантелями не претерпевали статистически значимых изменений, однако, наблюдалась тенденция к увеличению таковых (на 3,8%) в экспериментальной группе.

Таким образом, применение в комплексной программе физической реабилитации для детей младшего школьного возраста с ДЦП лечебной гимнастики, упражнений для развития мелкой моторики и особенно тактильных мячей способны оказывать положительное влияние на мышечную силу, развитие мелкой моторики и навыка захватывающей и манипулятивной функции рук.

#### **Список литературы:**

1. Лукшина, Е. Н., Белецкая, Е. В. Лечебная физическая культура при детском церебральном параличе // Международный студенческий научный вестник. 2022. № 6: URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=21063> (дата обращения: 18.12.2024).

2. Современные возможности и прогноз физической реабилитации детей с церебральным параличом / В. В. Дейнеко [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии им. Корсакова. – 2020. – № 6 (Том 120). – С. 88-91.

3. Современные возможности реабилитации при детском церебральном параличе (обзор) / И. Е. Повереннова [и др.] // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2022. – № 1 (Том 18). – С. 132-137.

4. Effect of Mirror Therapy on Upper Limb Function in Children and Adolescents with Hemiplegic Cerebral Palsy: A Systematic Review and Meta-Analysis / Z. Khan [et al.] // Developmental neurorehabilitation. – 2024. – №3-4 (Vol. 27). – P. 106-115.

5. Effects of 12-week aquatic exercises on gross motor function, swimming skills and walking ability in children with cerebral palsy / B. Jorgić [et al.] // Minerva Pediatr. – 2024 – № 76 (2). – P. 149-160.

6. Lucena-Antón, D., Rosety-Rodríguez, I., Moral-Munoz, J. A. Effects of a hippotherapy intervention on muscle spasticity in children with cerebral palsy: A randomized controlled trial // Complementary Therapies in Clinical Practice. – 2018. – Vol. 31. – P. 188 – 192.

7. Physical, occupational, and speech therapy for children with cerebral palsy / S. W. McCoy [et al.] // Developmental Medicine & Child Neurology. – 2019. – Vol. 62 (1). – P. 140 – 146.

# КАФЕДРА АНАТОМИИ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

УДК: 613.9

## КРИТЕРИИ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Абдельгаввад Б.А.

Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

*Аннотация.* В работе рассматриваются критерии биологического возраста, которые помогают оценить состояние организма и его способность к функционированию.

*Ключевые слова:* биологический возраст, хронологический возраст, критерии биологического возраста, зубная зрелость, скелетная зрелость, половая зрелость, соматическая зрелость.

Критерии биологического возраста – это определенные признаки и характеристики, которые позволяют оценить физиологическое состояние организма и его возрастную группу. Они основаны на биологических процессах, происходящих в организме, и могут отличаться от хронологического возраста, который определяется по календарю [1-5].

Поэтому целью данной работы является анализ литературных источников для выявления основных критериев биологического возраста.

Существует множество критериев, которые используются для определения биологического возраста человека. Однако, не существует универсального критерия, который бы мог охватить все аспекты этого понятия. Каждый из них имеет свои ограничения и может быть применен только в определенных случаях.

Например, некоторые критерии могут быть полезны для оценки половой зрелости или зубного возраста, но они не могут быть применены для определения биологического возраста в целом. Кроме того, ряд критериев характеризуется высокой индивидуальной вариабельностью, что означает, что у разных людей они могут проявляться по-разному. Также они могут иметь цикличность и периодичность, то есть изменяться в зависимости от времени и возраста человека.

Такие показатели, как рост, масса, пропорции тела, развитие жировой ткани у ребенка первых лет жизни и в период полового созревания хорошо показывают темпы созревания, а у взрослого человека они индивидуальны и границы нормы данных показателей очень широки. Если оценка окостенения скелета имеет ряд преимуществ по сравнению с вышеизложенными показателями, поскольку особенности развития скелета можно проследить в течение всего онтогенеза человека, то многофакторность процесса развития костей затрудняет использование данного критерия во многих частных случаях [2].

Одним из основных критериев биологического возраста является состояние органов и систем организма. С возрастом они подвергаются естественному старению и могут изменяться в своей функциональности. Например, у пожилых людей часто наблюдаются проблемы с сердечно-сосудистой системой, суставами и пищеварительным трактом.

Также критериями биологического возраста могут быть изменения внешнего вида человека, такие как морщины, седина, потеря мышечной массы и т.д. Они связаны с процессами старения кожи, волос и мышц.

Важным критерием биологического возраста является уровень физической активности и общее состояние здоровья. Чем лучше человек заботится о своем здоровье и поддерживает активный образ жизни, тем меньше вероятность развития возрастных заболеваний и тем моложе может выглядеть его организм.

Также существуют более точные методы определения биологического возраста, такие как биомаркеры, которые позволяют измерить уровень различных веществ в организме и оценить его состояние. Например, уровень гормона кортизола может указывать на уровень стресса и общее состояние организма.

Таким образом, необходимо учитывать все ограничения и особенности каждого критерия при его применении, а также использовать комплексный подход для определения биологического возраста человека. Только тогда можно получить более точную и полную картину о его физиологическом состоянии и возрасте [1-5].

Основные критерии биологического возраста можно сгруппировать по системам признаков:

– показатели морфологической зрелости – зубная, скелетная, половая, соматическая зрелость;

– функциональные, физиологические и биохимические показатели – показатели основного, углеводного и липидного обмена; секреция ферментов и гормонов; особенности сердечно-сосудистой системы, нейродинамические и нейрофизиологические характеристики;

– показатели возрастной динамики психики – любые изменяемые с возрастом и измеряемые «черты», относящиеся к сфере психологии.

Лучше всего разработаны критерии первой группы. Поэтому в педагогической и спортивной практике при проведении спортивно-медицинских обследований детей и подростков для диагностики биологического возраста используются показатели морфологической зрелости. Это:

1) «зубная зрелость» (сроки прорезывания молочных и постоянных зубов);

2) «скелетная зрелость» (порядок и сроки окостенения скелета);

3) «половая зрелость» (степень развития вторичных половых признаков);

4) «соматическая зрелость».

Чем больше критериев при этом рассматриваются, тем более точной становится интегральная оценка морфофункционального статуса человека [1-5].

В целом, критерии биологического возраста помогают оценить состояние организма и его способность к функционированию. Они могут быть полезны при определении необходимости медицинского вмешательства и разработке индивидуальной программы поддержания здоровья и молодости.

#### **Список литературы:**

1. Анатомия и возрастная физиология: учебное пособие / авт.-сост.: Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 192 с.

2. Биологический возраст: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, О. А. Медведева, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024.

3. Возрастная и спортивная морфология: Учебно-методическое пособие. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 196 с.

4. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе): учебное пособие / Т. Г. Гричанова, О. В. Маякова, А. М. Филенко [и др.]; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

5. Кишкун, А. А. Биологический возраст и старение: возможности определения и пути коррекции: руководство для врачей. – М: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – С. 970-976.

***Аннотация.** Адаптация нервной системы спортсмена к физической нагрузке представляет собой важный процесс, обеспечивающий эффективное функционирование организма в условиях интенсивных физических и психологических нагрузок. В процессе тренировки происходит ряд физиологических изменений, которые способствуют улучшению координации, скорости реакции и способности к адаптации к изменяющимся условиям. Нервная система акцентирует внимание на снижении уровня стресса и повышении эмоциональной устойчивости спортсменов, что играет ключевую роль в подготовке к соревнованиям.*

***Ключевые слова:** нервная система, адаптация, спортсмен, физические нагрузки, тренировочный процесс.*

Адаптация нервной системы спортсмена к физическим нагрузкам – критически важный аспект спортивной подготовки, обеспечивающий оптимальное функционирование организма и максимизацию спортивных результатов. Процесс адаптации включает в себя изменения как на уровне центральной (головной мозг), так и периферической нервной системы (спинной мозг и нервы), которые происходят в ответ на систематические физические нагрузки [1-5].

Поэтому целью данной работы является анализ литературных источников для выявления основных закономерностей адаптации нервной системы спортсмена к физическим нагрузкам.

Нервная система играет центральную роль в том, как спортсмены реагируют на физические нагрузки. Во время тренировок происходит важный процесс – возрастает связь между нервной системой и мышцами. Повышается эффективность синаптической передачи, что позволяет нейронам более эффективно взаимодействовать с мышечными волокнами. Это значит, что сигналы от нервной системы передаются быстрее и с большей точностью. Также спортсмены учатся быстрее реагировать на внешние стимулы и адаптироваться к изменениям в окружающей среде, что является важным для успеха в таких видах спорта, как легкая атлетика или командные игры. Регулярные тренировки формируют более сложные и эффективные двигательные схемы, что позволяет выполнять движения с меньшей затратой энергии и большей экономией на ресурсах организма. С увеличением нейромышечной координации активируются вспомогательные мышцы, что способствует улучшению стабильности и поддержки тела в процессе выполнения упражнений. Эти аспекты способствуют тому, что спортсмены становятся более скоординированными, что положительно сказывается на их спортивных результатах и помогает избежать травм. Спортивные тренировки приводят к формированию новых условных рефлексов, которые позволяют спортсменам автоматически выполнять сложные движения без сознательного контроля [1, 2, 5].

Под влиянием тренировок нервная система становится более устойчивой к утомлению. Это связано с увеличением количества митохондрий в нервных клетках, которые обеспечивают их энергией, а также с улучшением кровообращения в мозге. Постоянные физические нагрузки могут привести к снижению болевой чувствительности, что помогает спортсменам продолжать тренироваться даже при наличии незначительных травм или усталости.

У спортсменов вегетативная нервная система адаптируется таким образом, чтобы обеспечить максимальное снабжение кислородом работающих мышц и быстрое удаление продуктов обмена веществ. Это достигается за счет увеличения частоты сердечных сокращений и расширения кровеносных сосудов [1, 2, 5].

Кроме физиологических изменений, адаптация нервной системы включает в себя и психологическую составляющую. Нервная система способна адаптироваться к высоким уровням стресса. В процессе тренировок и соревнований нервная система учится справляться с нагрузками, что способствует улучшению выносливости и реакции. Под воздействием стресса

происходят физиологические изменения, такие как увеличение уровня кортизола, который помогает организму справляться с нагрузками. Однако стоит учитывать, что чрезмерные нагрузки могут привести к эмоциональному выгоранию. Также адаптация к стрессу и нагрузкам способствует гармоничному развитию как физического, так и психического здоровья. Это позволяет спортсменам лучше справляться с физическими и эмоциональными вызовами. Адаптация также улучшает способность к концентрации во время выступлений. Спортсмены, которые научились управлять стрессом, могут лучше сосредоточиться на своих задачах и избегать отвлекающих факторов [2-5].

Важно помнить о необходимости периодов отдыха и восстановления после интенсивных тренировок. Во время этих периодов нервная система восстанавливается и адаптируется к новому уровню нагрузки, что способствует дальнейшему прогрессу в спортивных результатах.

Адаптация нервной системы спортсмена к физическим нагрузкам – динамичный и многогранный процесс, который существенно влияет на эффективность тренировок и результаты соревнований. Правильное понимание механизмов этой адаптации может помочь тренерам и спортсменам максимально эффективно планировать тренировочный процесс и достигать высоких результатов в спорте.

#### **Список литературы:**

1. Анатомия и возрастная физиология: учебное пособие / авт.-сост.: Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 192 с.

2. Введение в неврологию: электронное учебное пособие / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022.

3. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе): учебное пособие / Т. Г. Гричанова, О. В. Маякова, А. М. Филенко [и др.]; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

4. Гречишкина, С.С., Петрова, Т.Г., Намитокова, А.А. Особенности функционального состояния кардиореспираторной системы и нейрофизиологического статуса у спортсменов-легкоатлетов // Вестник Томского государственного педагогического университета. – Вып. 5 (107). – 2011. – С. 49-53.

5. Павлов, С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №1. – С.32-38.

## ДОПИНГ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ АКРОБАТИКИ

Арсеньева Е.А.

Научный руководитель преподаватель Казалиева А.В.

*Аннотация.* В работе рассмотрены проблемы применения запрещенных веществ в сложнокоординационных видах спорта на примере акробатики.

*Ключевые слова:* сложнокоординационные виды спорта, акробатика, допинг, запрещенные вещества.

Цель исследования: проанализировать применение различных видов допинга в сложнокоординационных видах спорта на примере акробатики и оценить возможные последствия их использования.

Акробатика – зрелищный вид спорта, предполагающий выполнение различных упражнений, основанных на сохранении равновесия, вращении тела с использованием какой-либо опоры или без неё. В отличие от гимнастики, акробаты могут выступать лично, в парах или тройках, без использования спортивного инвентаря [5].

Акробатика зародилась в Древней Греции, наибольшее развитие получило во второй половине 20 века, когда акробатика была признана самостоятельной дисциплиной и стали проводиться международные состязания. На сегодняшний день развитие этой дисциплины происходит более чем в 50 странах мира. На современном этапе вопросами акробатики занимается Международная федерация гимнастики [5].

Акробатика является сложнокоординационным видом спорта, предполагающим нагрузки разной интенсивности, требующих от спортсменов высокой выносливости, ловкости, гибкости и высокой концентрации внимания. Для акробатов важна небольшая масса тела с низким содержанием жировой ткани [2, 8]. По этой причине, в акробатике существует высокий риск применения такого вида допинга, как мочегонные препараты или диуретики, применяемые для сгонки веса и придания рельефности фигуре путем выведения жидкости из организма.

Использование мочегонных препаратов в нетерапевтических целях может привести к различным нежелательным последствиям – значительное обезвоживание, вызванное приёмом диуретиков, оказывает пагубное влияние на сердечно-сосудистую и терморегулирующую системы организма во время физической нагрузки и может привести к истощению, нерегулярному сердцебиению, сердечному приступу и даже к смерти [9].

Так же, у акробатов встречаются случаи использования таких видов допинга, как стимуляторы, наркотики и каннабиноиды [3], применяемые чаще не для улучшения спортивных результатов, а с целью расслабления либо обезболивания после длительных физических нагрузок [6].

Часто спортсмены могут использовать запрещенные вещества непреднамеренно. Так, к примеру, стимуляторы в небольших дозах могут содержаться в составе противогрибковых и противовирусных лекарственных средств. Запрещенные вещества могут содержаться в биологических добавках (БАД), при этом недобросовестные производители таких добавок могут не указывать эту информацию на этикетках [6]. Спортсмены-акробаты, при применении таких веществ могут быть пойманы на применении допинга. По этой причине, важно участие всех спортсменов в образовательных программах, посвященных профилактике применения допинга. Целью таких образовательных программ является повышение уровня знаний спортсменов в области борьбы с допингом, недопущение использования допинга несовершеннолетними спортсменами и выработка «нулевой» терпимости к допингу общества целом [1, 4].

Как и в большинстве сложнокоординационных видов спорта, использование допинга в акробатике выявляется достаточно редко.

Наиболее громкий допинговый скандал в истории акробатики произошел в 2007 году в рамках финала Кубка мира по акробатике в бельгийском городе Пуурсе, где были пойманы на применении запрещенных в спорте веществ два российских акробата: Татьяна Окулова и Станислав Котельников.

В результате использования мочегонных препаратов Т. Окулова была дисквалифицирована сроком на 2 года, а С. Котельников за применение марихуаны – на 6 месяцев [7].

Использование допинга в спорте несет явные риски для здоровья спортсмена. Даже если запрещенные вещества помогают достичь желаемых результатов в спорте, они часто влекут серьезные нарушения в работе организма.

Для борьбы с допингом в спорте необходимо повышать уровень знаний о реальных рисках злоупотребления допинговыми веществами и методами не только с помощью антидопинговых тестов, но и продвигая культуру спорта без допинга и распространяя информацию о многочисленных потенциальных рисках для здоровья, связанных со злоупотреблением веществами и методами, включёнными в «Запрещённый список».

### **Список литературы:**

1. Букреева, О. Г. Пигида, К. С. Некоторые парадоксы в применении допинга // Наука-2020. 2019. № 11(36). С.117-122.
2. Бурляева, Е.А., Никитюк, Д.Б. Питание спортсменов сложнокоординационных видов спорта // Спортивная медицина: наука и практика. 2017. Т.7, №3. С. 46-50. DOI: 10.17238/ISSN2223-2524.2017.3.46.
3. Всемирный антидопинговый кодекс. [https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс\\_A5\\_2020-preview7%20\(1\).pdf](https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf) (дата обращения 24.12.2024)
4. Горбунов М.М., Федоров Р.В., Михайловский А.П. Спортивная этика как профилактическая мера возможного преодоления допинга в спорте // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 1 (203). С. 58-64.
5. История акробатики как вида спорта. Электронный ресурс. <https://yourways.ru/stati/istoriya-akrobatiki/> (дата обращения 25.12.2024)
6. Профилактика применения допинга. Курс лекций / Калинина И.Н., Казалиева А.В, Прохорцева А.С., Килимник А.А. Краснодар: КГУФКСТ, 2023. 109 с.
7. Спортивная акробатика: Двое россиян дисквалифицированы за допинг. URL: [https://news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/Akrobatika/Sportivnaya-akrobatika-Dvoya-rossiyan-diskvalificirovani-za-doping](https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Akrobatika/Sportivnaya-akrobatika-Dvoya-rossiyan-diskvalificirovani-za-doping)
8. Теория и методика избранного вида спорта: гимнастика. Курс лекций / Пилюк Н.Н. [и др.] – Краснодар: КГУФКСТ, 2015. – Ч.2. – 163с.
9. Cadwallader AB, de la Torre X, Tieri A, Botrè F. The abuse of diuretics as performance-enhancing drugs and masking agents in sport doping: pharmacology, toxicology and analysis. Br J Pharmacol. 2010 Sep; 161(1):1-16. Doi: 10.1111/j.1476-5381.2010.00789.x. PMID: 20718736; PMCID: PMC2962812.

## СРОЧНАЯ АДАПТАЦИЯ ВО ВРЕМЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Баззун Хуссейн

Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

***Аннотация.** Для достижения наилучших результатов в спорте и физической активности необходимо уделить должное внимание срочной адаптации во время мышечной деятельности. Это можно сделать благодаря правильной программе тренировок, учитывающей индивидуальные особенности организма и отдыху после интенсивных нагрузок. Срочная адаптация позволяет организму эффективно справляться с нагрузками и достигать желаемых результатов.*

***Ключевые слова:** адаптация, срочная адаптация, мышечная деятельность, физическая нагрузка, спорт, спортсмен.*

Срочная адаптация во время мышечной деятельности – это структурно-функциональная перестройка организма, которая направлена на максимальное энергообеспечение мышц во время нагрузки, то есть в организме протекают реакции, в результате которых мышцы получают максимальное количество энергии для обеспечения работы нужной интенсивности.

Поэтому целью данной работы является анализ литературных источников для выявления основных закономерностей срочной адаптации во время мышечной деятельности.

Срочная адаптация во время мышечной деятельности является важным аспектом для достижения успеха в спорте и физической активности. Во время занятия физическими упражнениями или спортом, организм подвергается значительным нагрузкам, которые требуют быстрой и эффективной адаптации [1, 4-7].

Во время мышечной деятельности организм переживает множество изменений, таких как повышенное потоотделение, учащенное сердцебиение и ускоренное дыхание. Это происходит из-за увеличенного потребления кислорода и энергии работающими мышцами. Все механизмы (учащение пульса, повышение давления, выброс гормонов, перераспределение крови и т.д.), позволяющие этому произойти, представляют собой срочную адаптацию [1-2].

Одним из ключевых механизмов адаптации является увеличение синтеза белков в мышцах, который происходит благодаря активации специальных белковых молекул, участвующих в процессе роста и восстановления мышц. Также важную роль играет увеличение объема крови и кислорода, поступающего к мышцам, что позволяет им работать более эффективно.

Кроме того, срочная адаптация во время мышечной деятельности помогает предотвратить возможные травмы и перенапряжения мышц. При правильной адаптации мышцы становятся более гибкими и устойчивыми к нагрузкам, что снижает риск возникновения травм.

Процесс срочной адаптации контролируется гипоталамо-гипофизарной системой через нейрогуморальную регуляцию. Благодаря такой взаимосвязи нервная система оказывает влияние на выработку гормонов эндокринными железами [1, 3, 6].

Срочная адаптация регулируется катехоламинами (адреналин, норадреналин), глюкокортикоидами (кортизол) и минералокортикоидами (альдостерон).

Катехоламины во время мышечной деятельности вызывают:

- расширение сосудов;
- сужение сосудов, которые не участвуют в работе (снижается кровоснабжение почек, кишечника, что вызывает уменьшение диуреза, замедление перистальтики и освобождение энергии);
- перераспределение крови в организме;
- повышение частоты дыхания;
- повышение частоты сердечных сокращений и давления;
- расширение бронхов.

Глюкокортикоиды во время мышечной деятельности:

- запускают распад белков и тормозят их синтез;
- запускают распад гликогена;
- вызывают снижение потребления глюкозы периферическими тканями, не участвующими в работе;
- усиливают жиросжигающий эффект катехоламинов.

Минералокортикоиды во время мышечной деятельности поддерживают концентрацию натрия в организме, что задерживает воду и повышает давление.

Во время тренировки в организме происходит смещение равновесия метаболизма в сторону распада веществ, за счет которого организм получает дополнительную энергию. Например, происходит интенсивное разрушение гликогена в печени, что приводит к образованию глюкозы, которая в дальнейшем участвует в энергетических процессах. Также повышается скорость тканевого дыхания, аэробный путь окисления глюкозы по нарастающей включается в работу. Происходит это за счет повышенного потребления кислорода и ускорения работы ферментов. На сколько сильным будет вклад тканевого дыхания в энергообеспечение зависит от интенсивности самой тренировки. При высоком темпе нагрузки, больший вклад будет вносить аэробный путь. Если тренировка низкой интенсивности, но длительна по времени, происходит усиление бета-окисления жирных кислот и образование кетонных тел [1, 3, 6].

Таким образом, для достижения наилучших результатов в спорте и физической активности необходимо уделить должное внимание срочной адаптации во время мышечной деятельности. Это можно сделать благодаря правильной программе тренировок, учитывающей индивидуальные особенности организма, и отдыху после интенсивных нагрузок. Срочная адаптация позволяет организму эффективно справляться с нагрузками и достигать желаемых результатов.

#### **Список литературы:**

1. Анатомия и возрастная физиология: учебное пособие / авт.-сост.: Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 192 с.
2. Введение в миологию: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.
3. Введение в неврологию: электронное учебное пособие / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022.
4. Введение в остеологию: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.
5. Возрастная и спортивная морфология: Учебно-методическое пособие. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 196 с.
6. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе): учебное пособие / Т. Г. Гричанова, О. В. Маякова, А. М. Филенко [и др.]; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 79 с.
7. Солодков, А. С. Адаптация к мышечной деятельности – механизмы и закономерности // Физиология в высших учебных заведениях России и СНГ. – СПб.: ГМУ им. Павлова, 1998. – С. 75-77.

## ДОЛГОВРЕМЕННАЯ АДАПТАЦИЯ ВО ВРЕМЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Баззун Хуссейн

Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

***Аннотация.** Долговременная адаптация протекает в промежутках отдыха между тренировками и требует больше времени, чем срочная адаптация. Биологическое значение долговременной адаптации – создание в организме структурно-функциональной базы, которая повысит потенциал срочной адаптации. Для его достижения необходимо правильно планировать тренировки и обеспечивать организм необходимыми ресурсами.*

***Ключевые слова:** адаптация, долговременная адаптация, мышечная деятельность, физическая нагрузка, спорт, спортсмен.*

Долговременная адаптация во время мышечной деятельности является важным процессом для организма. Она позволяет мышцам приспособиться к повышенной нагрузке и стать более эффективным в выполнении физических упражнений. Долговременная адаптация протекает в промежутках отдыха между тренировками и требует больше времени, чем срочная адаптация. Биологическое значение долговременной адаптации – создание в организме структурно-функциональной базы, которая повысит потенциал срочной адаптации [1-7].

Поэтому целью данной работы является анализ литературных источников для выявления основных закономерностей долговременной адаптации во время мышечной деятельности.

К основным направлениям долговременной адаптации можно отнести:

– ускорение восстановительных процессов (ускорение синтеза белков и нуклеиновых кислот для дальнейшего ускорения синтеза креатинфосфата, гликогена и липидов за счет белков-ферментов);

– увеличение содержания внутриклеточных органоидов;

– совершенствование нервно-гуморальной регуляции (усиление синтетических возможностей эндокринных желез, что позволяет поддерживать более высокий уровень гормонов);

– развитие резистентности к биохимическим сдвигам в организме (повышение устойчивости к накоплению лактата, поскольку со временем организм адаптируется и способен работать в более кислой среде, что происходит за счет того, что ферменты, участвующие в реакциях, не сильно теряют свою активность во время закисления среды) [1-7].

Долговременная и срочная адаптация – это два процесса, которые функционируют на протяжении всей жизни. Если срочная адаптация – это структурно-функциональная перестройка организма, которая направлена на максимальное энергообеспечение мышц во время нагрузки, то долгосрочная адаптация имеет место быть, если организм регулярно подвергается определенному внешнему воздействию, например, тренировкам.

В ходе тренировочного процесса срочная и долговременная адаптация идут последовательно друг за другом, влияя друг на друга, что постепенно ведет к росту работоспособности.

Формирование адаптации к мышечной работе в организме в ходе тренировочного процесса судят по трем видам тренировочного эффекта: срочный, оставленный и кумулятивный.

Срочный тренировочный эффект характеризует срочную адаптацию. Например, о состоянии аэробного обмена судят по значениям МПК (максимального потребления кислорода) и ПАНО (порог анаэробного обмена); состояние гликолитического пути (один из анаэробных путей энергообеспечения), характеризующее работу организма в субмаксимальной мощности, определяют по повышению концентрации лактата и снижению рН. Другим показателем состояния гликолиза является кислородный долг, которых характеризуется, как количество кислорода, необходимое для окисления накопившихся в организме при интенсивной мышечной работе недоокисленных продуктов обмена. Он используется для оценки состояния

энергообеспечения в зоне максимальной мощности (оценка креатинфосфатного пути ресинтеза АТФ).

Оставленный тренировочный эффект представляет собой биохимические изменения, возникающие в организме спортсмена в ближайшие после тренировки дни, то есть в период отставленного восстановления. Главным проявлением отставленного тренировочного эффекта является суперкомпенсация веществ, используемых во время физической работы.

Кумулятивный тренировочный эффект отражает биохимические сдвиги, постепенно накапливающиеся в организме спортсмена в процессе длительных тренировок. В частности, кумулятивным эффектом можно считать прирост в ходе длительных тренировок показателей срочного и отставленного эффектов. Кумулятивный эффект обладает специфичностью, его проявления в значительной степени зависят от характера тренировочных нагрузок, характеризует долговременную адаптацию [1-7].

Таким образом, долговременная адаптация во время мышечной деятельности является важным физиологическим процессом, для достижения которого необходимо правильно планировать тренировки и обеспечивать организм необходимыми ресурсами.

### **Список литературы:**

1. Анатомия и возрастная физиология: учебное пособие / авт.-сост.: Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 192 с.

2. Введение в миологию: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

3. Введение в неврологию: электронное учебное пособие / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022.

4. Введение в остеологию: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

5. Возрастная и спортивная морфология: Учебно-методическое пособие. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 196 с.

6. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе): учебное пособие / Т. Г. Гричанова, О. В. Маякова, А. М. Филенко [и др.]; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

7. Солодков, А. С. Адаптация к мышечной деятельности – механизмы и закономерности // Физиология в высших учебных заведениях России и СНГ. – СПб.: ГМУ им. Павлова, 1998. – С. 75-77.

**Аннотация.** Художественная гимнастика – один из самых красивых, зрелищных и популярных видов спорта, который предъявляет высокие эстетические требования к внешнему виду спортсменок. Соотношение весо-ростовых характеристик играет значительную роль в данном виде спорта. В настоящей статье проведён анализ индекса массы тела квалифицированных гимнасток в возрасте 9-10 лет.

**Ключевые слова:** индекс массы тела, квалифицированные гимнастки 9-10 лет.

Художественная гимнастика – один из самых красивых, зрелищных и популярных видов спорта, который предъявляет высокие эстетические требования к внешнему виду спортсменок, что может способствовать развитию дефицита массы тела. Спортсменки этой специализации должны обладать артистизмом, гибкостью, высокой работоспособностью и правильным телосложением. Многие юные гимнастки стремятся соответствовать идеалу, устанавливаемому тренерами, что часто не соответствует нормам принятым обществом. Гармоничное соотношение весо-ростовых характеристик играет значительную роль для достижения высоких спортивных результатов в различных видах спорта [2, 3, 4, 5]. У девочек 9-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой, развивается широкий спектр физических качеств. Основными являются гибкость, скоростно-силовые качества и выносливость. Наряду с развитием этих качеств начинается усиленный рост тела в длину. В данный период второго детства темп роста у девочек выше, чем у мальчиков [1]. В этом возрасте спортсменки уже имеют спортивный разряд и строго следят за питанием и массой тела, что тоже может способствовать развитию дефицита массы тела.

Цель настоящей работы – провести анализ значений индекса массы тела (ИМТ) квалифицированных гимнасток 9-10 лет.

Обследовано 11 спортсменок в возрасте 9-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой 5-6 лет, выступающих по 2 спортивному разряду. Исследование проводилось на базе МБУ ДО СШ № 8 г. Краснодара. Расчет ИМТ проводили по индексу Кетле [1]. Выявлены средние значения длины тела –  $1,3 \pm 0,02$  м, массы тела –  $26,4 \pm 0,8$  кг. Длина тела исследуемых спортсменок соответствовала средним значениям для данного возраста. По показателю ИМТ вес находился в пределах нормы у 60% спортсменок, у 40% наблюдался дефицит массы тела.



Рисунок 1 – ИМТ квалифицированных гимнасток 9-10 лет

Дефицит массы тела у исследуемых спортсменок может быть связан с началом ростового скачка и с характерными особенностями тренировочных нагрузок для этого возраста, которые требуют выносливости и координации. Данный факт необходимо учитывать тренерам при организации тренировочного процесса. Дефицит массы тела может положительно сказываться на результатах всех элементов, связанных с выпрыгиванием. Однако, элементы,

требующие статического удержания, у спортсменок с дефицитом массы тела могут выполняться недостаточно устойчиво, что необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок для спортсменок данного возраста

Таким образом, в настоящем исследовании выявлено, что у квалифицированных гимнасток 9-10 лет со стажем занятий 5-6 лет длина тела соответствует возрастным нормам, наряду с нормальной массой, в 40% случаев встречается дефицит массы тела, обусловленный особенностями возрастного периода и характером тренировочного процесса.

#### **Список литературы:**

1. Возрастная и спортивная морфология: Учебно-методическое пособие / Г. Д. Александянц, В. В. Абушкевич, Т. Г. Гричанова [и др.]. – 2-е издание. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – 138 с.

2. Оценка морфологических характеристик у спортсменов разной специализации и квалификации / Д. Б. Никитюк, С. В. Чава, Г. А. Азизбеян, М. А. Абрамова // Вестник антропологии. – 2011. – № 20. – С. 147-151.

3. Учет морфофункциональных показателей ватерполистов как основа оптимизации спортивного отбора и индивидуализации тренировочного процесса / Ю. А. Кудряшова, Д. А. Ровный, Е. М. Бердичевская [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 3. – С. 40-46.

4. Морфологические показатели и асимметрии юных ватерполистов / Ю. А. Кудряшова, Д. А. Ровный, О. А. Медведева [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 74-81.

5. Морфологические характеристики фехтовальщиков на разных этапах подготовки с учетом функциональной асимметрии конечностей / Ю. А. Кудряшова, В. В. Шалимова, Е. М. Бердичевская, Е. А. Кудряшов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 96-101.

## ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК 11-12 ЛЕТ

Бушуева Т.А.

Научный руководитель доцент Кудряшова Ю.А.

***Аннотация.** Учёт морфологических показателей является важным инструментом для оптимизации тренировочного процесса и повышения эффективности тренировок в художественной гимнастике. В настоящей статье проведён анализ индекса массы тела высококвалифицированных спортсменок 11-12 лет.*

***Ключевые слова:** индекс массы тела, высококвалифицированные гимнастки 11-12 лет.*

Учёт морфологических показателей является важным инструментом для оптимизации тренировочного процесса и повышения эффективности тренировок [2, 3, 4, 5]. У девочек 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой, развивается широкий спектр физических качеств. Основными являются гибкость, выносливость, быстрота и ловкость. Наряду с развитием этих качеств в 11-12 лет происходит пик ростового скачка, когда максимальный прирост длины тела может составлять 7-8 см в год [1]. В связи с чем, актуален мониторинг весо-ростовых показателей, как критериев физического развития спортсменок.

Цель настоящей работы – провести анализ значений индекса массы тела (ИМТ) высококвалифицированных гимнасток 11-12 лет.

Обследовано 11 спортсменок в возрасте 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой 7-8 лет, выступающих по 1 спортивному разряду. Исследование проводилось на базе МБУ ДО СШ № 8 г. Краснодара. Расчет ИМТ проводили по индексу Кетле [1].

Выявлены средние значения длины тела –  $1,4 \pm 0,02$  м, массы тела –  $33,3 \pm 1,02$  кг. Длина тела исследуемых спортсменок соответствовала средним значениям для данного возраста. По показателю ИМТ вес находился в пределах нормы у 40% спортсменок, у 60% наблюдался дефицит массы тела.



Рисунок 1 – ИМТ высококвалифицированных гимнасток 11-12 лет

Дефицит массы тела у исследуемых спортсменок связан с пиком ростового скачка, физиологическими изменениями пубертатного периода, характерными особенностями тренировочных нагрузок, где преобладают упражнения на выносливость и ловкость, а также с особенностями питания спортсменок. В данный возрастной период отмечается интенсивный рост костей в длину, при этом мышечный компонент нарастает гораздо медленнее, по сравнению с костным компонентом. Недостаточность жировой и мышечной массы у гимнасток 11-12 лет определяет большой процент спортсменок, имеющих дефицит массы тела. Выявленные особенности рекомендовано использовать тренерам при организации и проведении тренировок.

Таким образом, в настоящем исследовании выявлено, что у 60% высококвалифицированных гимнасток 11-12 лет со стажем занятий 7-8 лет дефицит массы тела, обусловленный пиком ростового скачка, особенностями возрастного периода и характером

тренировочного процесса. Так же выявлено, что длина тела исследуемых спортсменок соответствовала возрастным нормам.

**Список литературы:**

1. Возрастная и спортивная морфология: Учебно-методическое пособие / Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич, Т. Г. Гричанова [и др.]. – 2-е издание. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – 138 с.

2. Оценка морфологических характеристик у спортсменов разной специализации и квалификации / Д. Б. Никитюк, С. В. Чава, Г. А. Азизбекян, М. А. Абрамова // Вестник антропологии. – 2011. – № 20. – С. 147-151.

3. Учет морфофункциональных показателей ватерполистов как основа оптимизации спортивного отбора и индивидуализации тренировочного процесса / Ю. А. Кудряшова, Д. А. Ровный, Е. М. Бердичевская [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 3. – С. 40-46.

4. Морфологические показатели и асимметрии юных ватерполистов / Ю. А. Кудряшова, Д. А. Ровный, О. А. Медведева [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 74-81.

5. Морфологические характеристики фехтовальщиков на разных этапах подготовки с учетом функциональной асимметрии конечностей / Ю. А. Кудряшова, В. В. Шалимова, Е. М. Бердичевская, Е. А. Кудряшов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 96-101.

**ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ  
ГИМНАСТОК 13-14 ЛЕТ**

**Бушуева Т.А.**

**Научный руководитель доцент Кудряшова Ю.А.**

***Аннотация.** В художественной гимнастике стремление к поддержанию низкой массы тела, возрастные особенности в сочетании с высокими физическими нагрузками могут способствовать развитию дефицита массы тела. В данной статье представлен анализ индекса массы тела высококвалифицированных спортсменок 13-14 лет.*

***Ключевые слова:** высококвалифицированные гимнастки 13-14 лет, индекс массы тела.*

В художественной гимнастике стремление к поддержанию низкой массы тела, возрастные особенности в сочетании с высокими физическими нагрузками могут способствовать развитию дефицита массы тела. В данной статье представлен анализ индекса массы тела высококвалифицированных спортсменок 13-14 лет. У девочек 13-14 лет, занимающихся художественной гимнастикой, развивается широкий спектр физических качеств. Основными являются гибкость, выносливость, сила, скорость, координация. Наряду с развитием этих качеств происходит резкий скачок роста, который может быть неравномерным, изменение телосложения: происходит изменение пропорций тела, увеличивается количество жировой ткани, формируются вторичные половые признаки, а также начинается активное развитие мышечной массы. В связи с этим спортсменки и тренеры тщательно следят за весом и питанием. Учёт морфологических показателей является важным инструментом для оптимизации тренировочного процесса и повышения эффективности тренировок [2, 3, 4, 5].

Цель настоящей работы – провести анализ значений индекса массы тела (ИМТ) высококвалифицированных гимнасток 13-14 лет.

Обследовано 11 спортсменок в возрасте 13-14 лет, занимающихся художественной гимнастикой 9-10 лет, выступающих по программе кандидатов в мастера спорта. Исследование проводилось на базе МБУ ДО СШ № 8 г. Краснодара. Расчет ИМТ проводили по индексу Кетле [1]. Выявлены средние значения длины тела –  $1,6\pm 0,02$  м, массы тела –  $48,8\pm 1,8$  кг. Длина тела исследуемых спортсменок соответствовала средним значениям для данного возраста [1]. По показателю ИМТ вес находился в пределах нормы у 80% спортсменок, у 20% наблюдался дефицит массы тела.



Рисунок 1 – ИМТ высококвалифицированных гимнасток 13-14 лет

Таким образом, выявлено, что у большинства исследуемых гимнасток ИМТ в пределах нормы, что обусловлено развитием мышечной массы на данном этапе тренировочного процесса. Данный факт, по-видимому, обусловлен тем, что в тренировочных нагрузках гимнасток данного возраста присутствует много упражнений направленных на силовую выносливость. Контроль за питанием занимает особое место в художественной гимнастике

поскольку важным является избежать избыточного накопления липидов. Оптимальное питание гимнасток должно решать три задачи: восполнять энергию, расходуемую во время тренировок, способствовать восстановлению после нагрузок и предотвращать набор лишнего веса. Это достигается тремя способами: калорийность рациона должна соответствовать энергозатратам, питание должно быть разнообразным и сбалансированным, график приёма пищи должен быть согласован с тренировочным режимом. Суточная потребность в энергии у гимнасток составляет ориентировочно 50-62 килокалорий на 1 кг массы тела, поэтому необходимо индивидуальное планирование рациона с учетом веса спортсменки.

Таким образом, исследование показало, что у высококвалифицированных гимнасток 13-14 лет с 9-10-летним стажем тренировок длина тела соответствует возрастным нормам, в 20% случаев наблюдается дефицит массы тела, связанный не только с активными ростовыми процессами, но и особенностями питания гимнасток данного возраста. У 80% спортсменок нормальный ИМТ, обусловленный интенсивным развитием мышечной массы.

#### **Список литературы:**

1. Возрастная и спортивная морфология: Учебно-методическое пособие / Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич, Т. Г. Гричанова [и др.]. – 2-е издание. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – 138 с.
2. Оценка морфологических характеристик у спортсменов разной специализации и квалификации / Д. Б. Никитюк, С. В. Чава, Г. А. Азизбеян, М. А. Абрамова // Вестник антропологии. – 2011. – № 20. – С. 147-151.
3. Учет морфофункциональных показателей ватерполистов как основа оптимизации спортивного отбора и индивидуализации тренировочного процесса / Ю. А. Кудряшова, Д. А. Ровный, Е. М. Бердичевская [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 3. – С. 40-46.
4. Морфологические показатели и асимметрии юных ватерполистов / Ю. А. Кудряшова, Д. А. Ровный, О. А. Медведева [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 74-81.
5. Морфологические характеристики фехтовальщиков на разных этапах подготовки с учетом функциональной асимметрии конечностей / Ю. А. Кудряшова, В. В. Шалимова, Е. М. Бердичевская, Е. А. Кудряшов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 96-101.

**ДОПИНГ В КИБЕРСПОРТЕ: НОВЫЕ ГРАНИЦЫ**  
**Головин П.В., Лещенко Т.М.**  
**Научный руководитель преподаватель Казалиева А.В.**

***Аннотация.** В работе рассматривается проблема допинга в новом и быстроразвивающемся виде спорта – киберспорте.*

***Ключевые слова:** киберспорт, допинг, запрещенные вещества в спорте, киберспортсмены.*

Цель исследования – провести анализ научной литературы, дающей оценку поведения киберспортивных команд с точки зрения применения запрещенных в спорте веществ. Рассмотреть наиболее вероятные виды допинга в данном виде спорта и дать оценку возможным последствиям применения допинга для здоровья киберспортсменов.

Киберспорт – вид спорта, который еще недавно считался развлечением, сегодня стремительно превращается в мировую индустрию с миллионными призовыми фондами и многомиллионной аудиторией. Одновременно с ростом популярности пришли и проблемы, характерные для традиционного спорта. Одной из таких проблем является допинг.

В контексте киберспорта это явление приобретает новые, уникальные формы, требующие особого внимания и подхода.

В отличие от традиционных видов спорта, где допинг используется для улучшения физических показателей спортсменов, в киберспорте акцент делается на когнитивные способности. Допингом здесь можно считать применение любых субстанций или методов, способных улучшить выносливость, концентрацию, времени реакции или снизить уровень стресса во время игры.

Наиболее распространенные виды допинга в киберспорте и эффект от их применения представлен в таблице:

Таблица. Наиболее распространенные виды допинга в киберспорте

Запрещенное вещество	Эффект от применения
Стимуляторы (Аддералл, Риталин, Модафинил и др.)	– Улучшают концентрацию – Увеличивают быстроту реакции – Повышают бдительность – Улучшают когнитивные функции
Бета-блокаторы (Пропранолол и подобные препараты)	– Снижают тремор рук – Блокируют действие адреналина, и помогают игрокам сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях
Ноотропы (Пирацетам и другие «умные таблетки»)	– Улучшают память и когнитивные функции

К недопинговым препаратам, к которым часто прибегают киберспортсмены, можно отнести кофеин, различные напитки на основе женьшеня, энергетические напитки и другие безрецептурные препараты [2].

Выявление допинга в киберспорте представляет собой сложную задачу в первую очередь по причине отсутствия единой системы тестирования в данном виде спорта. В последние годы некоторые турниры начали внедрять выборочное тестирование, но эта практика пока не стала повсеместной, поскольку даже при употреблении стимуляторов, таких как амфетамин, нет доказательств, что он может значительно повлиять на исход игры [1].

При этом необходимо помнить, что использование стимуляторов и других запрещенных препаратов без медицинского назначения может иметь серьезные последствия для здоровья игроков, в том числе:

1. Нарушения сна.
2. Заболевания сердечно-сосудистой системы.
3. Расстройства психики.
4. Зависимость и др. [4].

Проблема допинга в киберспорте также обусловлена еще и тем, что данный вопрос на данный момент не имеет правового регулирования ни в России, ни в мире [5]. Законодательно не определено, какие вещества являются запрещенными в киберспорте. Таким образом, законодательство в области допинга в киберспорте значительно отстает от реальности [3].

С развитием технологий можно ожидать появления новых форм допинга, таких как нейростимуляция или генетические модификации. Этот вопрос требует постоянного мониторинга и обновления методов контроля.

Допинг в киберспорте представляет собой сложную проблему, находящуюся на стыке технологий, медицины, этики и спорта. Только комплексный подход может обеспечить честность соревнований и сохранить здоровье игроков в быстро развивающемся мире киберспорта.

#### **Список литературы:**

1. Допинг в киберспорте: нелепо, но он есть. По материалам интернет портала pravda.ru. – [Электронный ресурс]: [https://www.pravda.ru/sport/1470243-doping\\_kibersport](https://www.pravda.ru/sport/1470243-doping_kibersport) (дата обращения 17.12.2024г.)
2. Esports: Doping is rampant, industry insider claims. По материалам интернет портала newscientist.com. – [Электронный ресурс]: <https://www.newscientist.com/article/dn26051-esports-doping-is-rampant-industry-insider-claims/>
3. Буянова, А.В., Козилина, В. Киберспорт: история становления, современное состояние и перспективы развития // Социально-политические науки. 2017. № 5. С. 77-80.
4. Профилактика применения допинга. Курс лекций / Калинина И.Н., Казадиева А.В., Прохорцева А.С., Килимник А.А. Краснодар: КГУФКСТ, 2023. 109 с.
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.04.2016 № 470 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта, а также в приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 17.06.2010 № 606 «О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта» (Зарегистрирован в Минюсте России 03.06.2016 № 42407)

УДК: 796.412:615.254.1

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИУРЕТИКОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ И ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Даниелян К.Э., Рябуха К.А.

Научный руководитель преподаватель Казалиева А.В.

*Аннотация.* В работе рассмотрена проблема применения мочегонных препаратов, как допинга в современной художественной гимнастике.

*Ключевые слова:* художественная гимнастика, диуретики, допинг, спорт.

Диуретики – это мочегонные препараты, которые широко распространены в медицинской практике. Применение веществ данной группы способствует усиленному выведению жидкости из организма, препараты данной группы назначаются при заболевании почек и мочевыводящих путей, отеках, сердечно-сосудистых заболеваниях и т.д. [2, 7].

Цель исследования: проанализировать применение диуретиков в качестве фармакологического допинга в художественной гимнастике.

Диуретики или мочегонные препараты были запрещены к использованию в спорте Всемирным антидопинговым кодексом как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды еще в 1988 году. Они способны усиливать выведение жидкости из организма посредством специфического действия на мочевыделительную систему. Диуретики как допинг чаще всего применяются спортсменами в единоборствах, скоростно-силовых видах спорта (легкая атлетика, тяжелая атлетика и т.д.) и сложно-координационных (фигурное катание, художественная гимнастика и т.д.) [1, 3].

Художественная гимнастика – вид спорта, где реже всего встречается применение допинговых средств. В гимнастике главное гибкость, координация и чувство ритма. При этом к гимнасткам предъявляются строгие требования по поводу веса. Для этого некоторые гимнастки могут прибегать к использованию диуретиков. Наиболее популярным в спорте мочегонным веществом является фуросемид.

Помимо сгонки веса, диуретики способны скрыть применение других допинговых средств путем увеличения объема выводимой из организма мочи и снижения концентрации различных метаболитов. Это явилось причиной внесения веществ данной группы в список запрещенных препаратов ВАДА [5].

Не терапевтическое применение мочегонных препаратов способствует выведению из организма необходимых веществ, негативно влияет на обмен веществ, может привести к обезвоживанию и судорогам, увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему [5].

Более того, большинство диуретиков нарушают метаболизм мочевой кислоты, что может вызвать приступ подагры, который может быть очень болезненным [7].

Таким образом, применение мочегонных препаратов способствует незначительному снижению массы тела, не вызывая каких-либо качественных изменений при выполнении анаэробных физических нагрузок [4].

Так же при дегидратации, вызванной диуретиками, уровень плазмы в крови может снижаться на 8-10%, тогда как общая масса тела снижается только на 3 %. Такое снижение уровня плазмы приводит к ухудшению функций сердечно-сосудистой системы во время выполнения физической нагрузки [6].

Научные исследования подтверждают, что обезвоживание, вызванное приемом диуретиков, резко ухудшает аэробные способности и мышечную силу, а также снижает эффективность метаболизма. Это пагубно сказывается на спортивных и физических возможностях в целом и, особенно на спортивных результатах.

Следует отметить, что дисквалификация, а также негативные для здоровья спортсмена последствия злоупотребления диуретиками сводят на нет любые предполагаемые преимущества [7].

Часто спортсмены, стремясь быстрее достичь желаемых результатов, прибегают к использованию запрещенных в спорте препаратов, не задумываясь о дальнейших последствиях для здоровья и спортивной карьеры.

Современная система допинг-контроля позволяет выявлять применение практически всех существующих запрещенных субстанций. В художественной гимнастике результат зависит от координационных способностей и применение допинга чаще всего происходит из-за незнания антидопинговых правил. По этой причине, спортсмены и персонал спортсменов обязаны внимательно следить за соблюдением всех антидопинговых правил, постоянно расширяя свои знания в области антидопингового законодательства.

#### **Список литературы:**

1. Блинков, В.В., Гайсина, Е.Ф., Шадыжева, Е.А. Применение диуретиков как фармакологического допинга спортсменами разных дисциплин (обзор литературы) // Вестник УГМУ. 2022. № 1(56). – С. 7-10.

2. Диуретики: классификация, применение, побочное действие и противопоказания PharmZnanie. – URL: <https://pharmznanie.ru/article/diuretiki-klassifikaciya-primenenie-pobochnie-deystviya-i-protivopkazaniya> (дата обращения 25.12.2024).

3. Ильзоркина, А. И. Допинговые средства и механизм их действия // Студенческая наука и XXI век. 2019. т.16, №1–1 (18). – с. 69–71.

4. Ималдинова, М.Р. Применение допинга в сложнокоординационных видах спорта на примере художественной гимнастики // Профилактика применения допинга в спорте: биохимические аспекты. Материалы II студенческой научно-практической конференции. Челябинск: УралГУФК, 2021. С. 36-41.

5. Калинина, И.Н. Профилактика применения допинга. Курс лекций / Калинина И.Н., Казалиева А.В, Прохорцева А.С., Килимник А.А. Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 109 с.

6. Шакамалов Г.М. Сложнокоординационные виды спорта: учебно-методическое пособие. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2020 – 91 с.

7. Cadwallader AB, de la Torre X, Tieri A, Botrè F. The abuse of diuretics as performance-enhancing drugs and masking agents in sport doping: pharmacology, toxicology and analysis. Br J Pharmacol. 2010 Sep; 161(1):1-16. Doi: 10.1111/j.1476-5381.2010.00789.x. PMID: 20718736; PMCID: PMC2962812.

*Аннотация.* В работе представлена проблема использования запрещенных субстанций в волейболе, разрешенные фармакологические средства и часто используемые запрещенные субстанции в данном виде спорта.

*Ключевые слова:* запрещенные субстанции, физические качества, волейбол, фармакологические средства.

Волейбол – это высокоинтенсивный вид спорта, требующий от спортсменов не только отличной физической подготовки, но и высокой координации, быстроты реакции и психологической устойчивости. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности волейболисты сталкиваются с различными физическими и эмоциональными нагрузками, что делает вопрос о поддержании работоспособности и восстановлении особенно актуальным.

Цель работы – рассмотреть требования к функционированию организма в волейболе, разрешенные фармакологические средства, а также запрещенные вещества и методы, применяемые для повышения эффективности [8].

Волейбол требует от спортсменов высокой физической выносливости, силы, скорости и ловкости. Игроки должны быть способны быстро реагировать на изменения игровой ситуации, выполнять резкие движения и поддерживать высокий уровень концентрации на протяжении всей игры. Это предполагает наличие хорошо развитой сердечно-сосудистой системы, мышечной силы, гибкости и координации [3].

Кроме того, волейболисты испытывают значительные физические нагрузки во время тренировок и соревнований, что может привести к утомлению и травмам. Для успешного выполнения этих требований необходима оптимальная работа специфических систем организма для данного вида спорта. Спортсмены должны следить за своим питанием, режимом отдыха и восстановления, чтобы поддерживать необходимый уровень работоспособности. Но не редко спортсмены используют в целях восстановления фармакологические средства, разрешенные в восстановительный период [4].

Рассмотрим эти вещества. Аминокислоты и протеины играют важную роль в процессе восстановления мышц после интенсивных тренировок. Аминокислоты помогают снизить уровень мышечного утомления и ускоряют восстановление после физических нагрузок, а протеины используются для улучшения синтеза белка в организме, что способствует восстановлению мышечной ткани и улучшению общей физической формы. В работе В.Г. Лобанова с соавторами отмечена важность применения аминокислот и протеинов для повышения работоспособности спортсменов [6]. Также, спортсмены часто используют креатин, так как он помогает увеличить запасы энергии в мышцах. Это позволяет спортсменам выполнять более интенсивные тренировки и улучшать свои результаты, что подтверждается в работах Н.К. Артемьевой в соав. [1], Д.С. Давтян в соав. [2].

Нередко волейболисты прибегают к использованию энергетических напитков. В их составе содержится большое количество углеводов и электролитов, которые помогают поддерживать уровень энергии во время соревнований и предотвращают обезвоживание [5].

Для поддержания общего состояния здоровья и иммунной системы волейболисты могут принимать мультивитаминные комплексы, особенно в период интенсивных тренировок. Использование этих средств должно происходить под контролем специалистов и с учетом индивидуальных потребностей спортсмена [7].

Таким образом, волейбол требует от спортсменов высокой физической подготовки, выносливости и способности к быстрой адаптации в условиях соревнования. Разрешенные фармакологические средства могут помочь в поддержании работоспособности и восстановлении, однако их использование должно быть обоснованным и контролируемым.

Запрещенные вещества, несмотря на краткосрочные преимущества, несут серьезные риски для здоровья и подрывают основы честной игры. Спортивное сообщество должно продолжать работу над повышением осведомленности о вреде допинга и укреплением культуры честного спорта среди волейболистов.

#### **Список литературы:**

1. Анализ адекватности фактического питания спортсменов в условиях тренировочных сборов / Н. К. Артемьева, А. В. Истомина, С.П. Лавриченко, А.А. Колесникова, Л. М. Алдарова // Вопросы питания. 2020. Т. 89, №. 6. – С. 104-112.

2. Давтян, Д. С. Анализ спортивного питания спортсменов, специализирующихся в волейболе и гандболе // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года. Том Часть 4. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 216.

3. Казалиева, А. В. Отношение студентов физкультурного вуза к проблеме допинга в спорте // Актуальные вопросы спортивной медицины: Материалы региональной научно-практической конференции, Краснодар, 12 ноября 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 20-22.

4. Казалиева, А. В. Анаболики-андрогенные стероиды и их влияние на здоровье спортсмена // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 25 апреля 2024 года. – Краснодар: КГУФКСТ», 2024. – С. 261-263.

5. Корунов, Д. О. Применение энергетических напитков в спорте // Молодежь в науке и творчестве: Материалы международной научно-практической конференции обучающихся: сборник научных статей: сборник научных статей: в 2 частях, Гжель, 22 апреля 2015 года / Гжельский государственный университет. Том Часть 2. – Гжель: Гжельский государственный университет, 2016. – С. 479-483.

6. Лобанов, В.Г., Касьянов, Г.И., Мазуренко, Е.А. Особенности режима питания спортсменов игровых видов спорта // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. 2019. Т. 81, № 1(79). – С. 160-167.

7. Профилактика применения допинга: Курс лекций. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – 109 с.

8. Прохорцева, А.С., Калинина, И.Н, Психофизиологические показатели спортсменов игровых видов спорта // Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Волгоград, 27–28 февраля 2024 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2024. – С. 20-23.

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МАЛЬЧИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Дунаев А.П.

Научный руководитель профессор Калинина И.Н.

***Аннотация.** Представлено исследование, посвященное выбору и практической апробации наиболее значимых упражнений, направленные на развитие координационных способностей и уровня равновесия у мальчиков среднего школьного возраста на тренировочных занятиях по футболу.*

***Ключевые слова:** координация, равновесие, футбол, школьники среднего возраста.*

В настоящее время футбол является одним из самых развивающихся видов спорта в нашей стране и за рубежом. Футболист действует в условиях жесткого единоборства, поэтому он должен быстро и эффективно решать постоянно возникающие двигательные задачи технического и тактического содержания [3]. Решение такого множества задач, стоящих перед футболистом, во многом зависит от уровня развития координационных способностей спортсмена и способности его к равновесию. В настоящее время в научно-методической литературе наличествует ряд публикаций, посвященных выявлению уровня развития координационных способностей и способности к сохранению равновесия футболистов [1, 2, 4]. Несмотря на это остается потребность в научных знаниях в этой области и в области развития этих двигательных качеств, что и делает проблему весьма актуальной.

Цель данной работы: Анализ и развитие координационных способностей у мальчиков среднего школьного возраста, занимающихся в секции футбола.

На основании вышесказанного в качестве тестового инструментария были выбраны следующие тесты: усложненная Проба Ромберга, (с); тест на статическое равновесие; проба с разворотом (град.); удар на точность по воротам (к-во ударов); обводка стоек и удар по воротам, (с); жонглирование мячом (к-во раз).

Всего в исследовании участвовало 30 мальчиков 12-13 лет, учеников 6-7-х классов, занимающихся в школе футбола для детей «Футболика» г. Краснодар, по 15 человек в каждой группе (КГ и ЭГ). Был разработан методический комплекс упражнений по итогам констатирующего эксперимента для экспериментальной группы с целью улучшения функции координации.

Результаты исследования. Анализ результатов теста №1 в начале педагогического эксперимента, свидетельствовал об отсутствии достоверных различий между данными испытуемых в начале педагогического эксперимента. Удержание усложнённой позы «Ромберга» в течение 15 секунд с оценкой «хорошо» и дольше сохраняли 5 участников экспериментальной группы (37%) и 4 участника контрольной (30%). С «удовлетворительной» оценкой справились по 8 испытуемых. Оценка «неудовлетворительно» была выявлена у 15% юных футболистов КГ и у 10% футболистов ЭГ. В тесте №2 «Проба с разворотом» в обеих группах футболистов результаты были идентичны: по 7 футболистов выполнили тест с оценкой «удовлетворительно». Восемь человек в каждой группе показали неудовлетворительные результаты. Тест №3. «Удар на точность по воротам», выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Футболисты посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами). В данном тесте, согласно результатам, достоверных различий между результатами футболистов контрольной и экспериментальной групп получено не было. В тесте №5 «Жонглирование мячом» футболисты КГ и ЭГ также показали практически одинаковые результаты –  $20,0 \pm 0,8$  и  $21,2 \pm 0,5$  к-во раз, соответственно. Сравнительный анализ данных, полученных в тесте №4 «Обводка стоек и удар по воротам, с», позволил также судить об идентичности результатов юных футболистов КГ и ЭГ ( $13,0 \pm 2,3$  и  $12,9 \pm 2,5$  с, соответственно). Данный факт позволил

использовать разработанный нами комплекс упражнений для развития координационных способностей в экспериментальной группе с последующей оценкой результатов.

В условиях разработки комплекса упражнений для развития функции координации и равновесия мы руководствовались следующими принципами: использование базовых координационных упражнений; использование усложненных координационных упражнений (со сменой ног, с закрытыми глазами и др.); для совершенствования функции анализаторов, обеспечивающих функцию равновесия тела в условиях движения, применялись упражнения выполняемые кроме обычных в затрудненных условиях; использование упражнений, выполняемых на фоне раздражения или в момент его; использование упражнений, выполняемых в условиях внезапных переходов от динамических действий к различным статическим положениям и наоборот; использование упражнений со скакалкой; использование упражнений с мячами разного размера; использование упражнений, выполняемых на узкой и неустойчивой опоре, при свободном и усложненном передвижениях (упражнения на скамейке для сохранения равновесия). Все упражнения, направленные на развитие координации и равновесия применялись в ЭГ в начале основной части занятия.

После применения, предложенного нами комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей и способностей к удержанию равновесия, было проведено повторное тестирование юных футболистов. Сравнительный анализ результатов теста №1, в конце исследования показал следующее: удержание усложнённой позы «Ромберга» в течение 15 секунд с оценкой «хорошо» и дольше сохраняли 7 участников экспериментальной группы (42%) и 5 участников контрольной (32%), с «удовлетворительной» оценкой справились 9 и 8 испытуемых, соответственно. Оценка «неудовлетворительно» была выявлена у 12%, т.е. у 2-х футболистов контрольной группы. В экспериментальной группе такой оценки не наблюдалось. При выполнении Теста №2 «Проба с разворотом» в конце эксперимента в обеих группах наблюдается положительная динамика с достоверными изменениями показателей. При выполнении Теста №3 «Удар на точность по воротам» в обеих группах к концу педагогического эксперимента также наблюдалась положительная динамика с достоверными изменениями показателей. При анализе результатов Теста №4 обнаружено улучшение показателей обводке и ударов по воротам, в обеих группах. Результаты юных футболистов контрольной и экспериментальной группы имеют достоверные различия при уровне значимости  $P < 0,05$ , при этом значения полученные футболистами ЭГ оказались достоверно более высокими. Значения Теста №5 «Жонглирование мячом» (к-во раз) юных футболистов экспериментальной группы к концу эксперимента достоверно выше, при уровне значимости  $P < 0,05$ , и превышают таковые значения теста мальчиков контрольной группы, что свидетельствует о хорошем уровне развития динамического равновесия и подтверждает результаты Теста №2.

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует об эффективности, предложенного нами комплекса упражнений, направленного на развитие уровня координации и поддержания равновесия у юных футболистов экспериментальной группы.

#### **Список литературы:**

1. Золотарев, А.П. Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений: учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2011. – 42 с.
2. Ключевые критерии оценки эффективности соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов / В.В. Лавриченко, С.К. Григорьев, А.П. Золотарёв, Р.З. Гакаме, М.Р. Григорьян // «Прикладная спортивная наука», Международный научно-теоретический журнал, №2 (6). – 2017. – С.14-20.
3. Лавриченко, В.В. Оценка основных параметров физического развития юных футболистов Краснодарского края в возрастном аспекте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 1. – С. 24-29.
4. Тюленьков, С. Ю. Эффективность методов тренировки в условиях краткосрочных этапов подготовки футболистов: Метод. рекоменд. / С.Ю. Тюленьков. – М., 1991. – 25 с.

*Аннотация.* В работе рассматриваются основные методы воспитания физических качеств в теннисе. Главными компонентами тренировочного процесса являются развитие силы, выносливости, гибкости и быстроты.

*Ключевые слова:* теннис, физические качества, сила, выносливость, гибкость, быстрота.

Воспитание основных физических качеств в теннисе является ключевым аспектом подготовки спортсменов, который требует комплексного подхода, сочетающего теоретические знания и практические методы.

Поэтому целью данной работы является анализ методов воспитания основных физических качеств в теннисе.

Главными компонентами тренировочного процесса являются развитие силы, выносливости, гибкости и быстроты [1-7].

Для повышения силы необходимо использовать специальные упражнения, включающие как собственный вес тела, так и работу с тренажерами. Силовые тренировки способствуют увеличению мышечной массы и улучшению общей физической формы игрока [1-4, 6].

К методам увеличения силовых качеств относятся: метод повторных усилий, заключающийся в многократном выполнении силового упражнения с отягощением среднего веса; метод максимальных усилий, который предполагает, как однократное, так и многократное выполнение силового упражнения с предельным отягощением; метод динамических усилий, где выполняются упражнения с небольшим отягощением, но с максимальной скоростью; метод повторного выполнения статического силового упражнения.

Метод повторных усилий подразумевает выполнение 2-3 упражнений с отягощениями, составляющими 60-80% от максимально возможного. Количество повторов в одном подходе может варьироваться от 4-6 до 10-15, причем последние повторения являются наиболее эффективными для развития силы. К каждому упражнению рекомендуется выполнять 3 и более подходов с паузами между ними от 60 до 180 секунд. Этот подход позволяет одновременно повышать силовые способности и корректировать собственный вес. При необходимости увеличения массы, лучше выполнять 8-12 повторов, а если это не требуется, оптимально будет провести 4-6 повторов с соответствующим отягощением.

Тренировочные формы соревновательных упражнений (подачи, выполняемые с максимальной силой; удары с отскока и с лета с сильным вращением) включают в себя выполнение основных ударов на площадке, а также тренировки у стенки с ракетками, имеющими утяжеление. Важно правильно подбирать вес отягощения, чтобы не нарушалась основная структура движений. Например, некоторые специалисты советуют использовать отягощение не более 0,5 кг, прикрепляя его к средней части ракетки, и выполнять удары в стенку на расстоянии не более 3-4 м, ограничивая число ударов до 10 в серии [1-4, 6].

Выносливость можно развивать как в аэробных, так и в анаэробных режимах. Суммарная длительность тренировочных сессий и высокоинтенсивные интервалы способствуют адаптации организма к физическим нагрузкам в условиях длительных поединков. Использование интервальных тренировок и пробежек помогает улучшить кардиореспираторную выносливость.

Гибкость играет важную роль в технике исполнения ударов. Регулярные занятия растяжкой и специальные упражнения на гибкость помогают предотвратить травмы и улучшить мобильность на корте.

Быстрота – неотъемлемый аспект теннисной техники. Сетевые тренировки, спринты и элементы плиометрики позволяют развивать скоростные качества, необходимые для мгновенной реакции на действия соперника [1-7].

Интеграция этих аспектов в игровые симуляции и тренировочные матчи позволяет игрокам применять полученные навыки в условиях, приближенных к соревновательным.

Таким образом, целенаправленная работа над основными физическими качествами способствует всестороннему развитию теннисиста и повышению его конкурентоспособности на корте.

#### **Список литературы:**

1. Бабичев, И.В., Жихарева, О.И. Психологическая подготовка теннисистов: Учебно-методическое пособие. – Казань: ООО «Олитех», 2016. – 88 с.
2. Белиц-Гейман, С.П. Искусство тенниса. – М.: ФиС, 1971. – 255 с.
3. Белиц-Гейман, С.П. Теннис: Учебник для институтов физической культуры. – М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 365 с.
4. Блеер, А.Н., Суслов, Ф.П., Тышлер, Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь – справочник. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 464 с.
5. Введение в миологию: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.
6. Куликова, В. Д. Влияние занятий большим теннисом на организм человека / В. Д. Куликова // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 марта 2023 года / Редколлегия: Хашева З. М. [и др.]. Том Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 219-220.
7. Половникова, М. Г., Кудряшова, Ю. А., Калинина, И. Н. Основы спортивной антропометрии: электронное учебное пособие – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 39 с.

## СПЕЦИФИКА ТРАВМАТИЗАЦИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГАНДБОЛЕ

Катосонова А.А.

Научный руководитель доцент Кудряшова Ю.А.

***Аннотация.** Гандболисты высокой квалификации часто подвергаются травматизации вследствие высокой контактирующей активности спортсменов, большого количества элементов борьбы и других факторов. В настоящей работе проведен анализ специфики травматизации спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в гандболе.*

***Ключевые слова:** гандболисты высокой квалификации, спортивные травмы.*

Спортивный травматизм является неотъемлемой негативной частью многих видов профессионального и любительского спорта [1, 2, 3]. Гандболисты высокой квалификации часто подвергаются травматизации вследствие высокой контактирующей активности спортсменов, большого количества элементов борьбы и других факторов. Главная цель в гандболе – забросить как можно больше мячей в ворота соперника, а противники тем временем должны защитить свои ворота, при этом присутствует физический контакт между игроками, что приводит к травмам из-за столкновений и падений.

Цель настоящей работы – анализ специфики травматизации спортсменов, специализирующихся в гандболе.

Проведен анализ медицинских карт 96 гандболистов мужского пола 16-17 лет, участвующих во Всероссийских соревнованиях «Кубок осени» (15-18 октября 2024 г.). Спортивная квалификация – I разряд. Выявлено, что самые распространенные травмы у высококвалифицированных спортсменов – ушибы различных частей тела (37,52%) и вывих 4 пальца кисти (16,6%) (табл. 1). Среди ушибов на первом месте травмы верхних конечностей (17,7%), на втором месте травмы нижних конечностей (13,5%).

Таблица 1 – Спортивные травмы и повреждения высококвалифицированных гандболистов

Виды травм	%	Виды травм	%
Ушибы:	37,52	Сотрясение мозга	5,21
Ушибы мягких тканей верхней конечности	17,7	Растяжение двуглавой мышцы бедра	4,1
Ушибы мягких тканей нижней конечности	13,5	Разрыв связок голеностопного сустава	4,1
Ушибы мягких тканей в области поясничного отдела позвоночника	3,2	Растяжение связок голеностопного сустава	3,2
Ушиб плечевого сустава	2,08	Гигрома лучезапястного сустава	2,08
Ушиб локтевого сустава	1,04	Разрывы, надрывы менисков	2,08
Вывих 4 пальца кисти	16,6	Перелом большеберцовой кости	2,08
Порезы кожного покрова	7,3	Перелом лучевой кости	1,04
Рассечение губы	7,3		

Ушибы в гандболе обусловлены высокой динамичностью игры и грубыми силовыми контактами между игроками. Наиболее частая причина – удары мячом, локтями, коленями и плечами других игроков. Также к ушибам приводят падения на твердую поверхность (пол), возникающие в результате столкновений или неудачных попыток прыжка. Неправильная техника выполнения бросков, приемов, движений и падений увеличивает риск получения ушибов. Также вероятность получения ушибов увеличивается по мере нарастания усталости спортсмена – игрок медленнее реагирует, движения становятся неточными.

Вывих 4 пальца кисти выявлен у 16,6% обследуемых гандболистов. Причины данной травмы: сильное сгибание 4 пальца кисти в межфаланговых суставах при выполнении броска, остановке мяча или силовом контакте с игроками; прямой удар по пальцу мячом или рукой соперника; недостаточная подготовка мышц и связок перед тренировкой или игрой, что создает высокую нагрузку на капсулу сустава.

Сотрясение мозга является менее частой травмой в гандболе по сравнению с ушибами, вывихами и встречается в основном у вратарей команды, так как они часто получают прямые удары мячом в голову, а также падают на твердую поверхность (пол), ударяясь головой.

Гандбол требует частых быстрых изменений направления движения, резких стартов и остановок. Эти действия создают значительную нагрузку на двуглавую мышцу бедра, что приводит к её растяжению. Данная травма, у гандболистов встречается в 4,1% случаев. Также к растяжению двуглавой мышцы бедра может привести неправильная техника приземления, которая создает ударную нагрузку на мышцы задней поверхности бедра.

Таким образом, в настоящем исследовании выявлено, что у спортсменов, специализирующихся в гандболе, самыми частыми травмами являются ушибы различных частей тела, вывих 4 пальца кисти, а также повреждения связок и мышц нижних конечностей. К факторам риска, увеличивающим травматизацию в гандболе, относят: высокие нагрузки, не соответствующие индивидуальным возможностям спортсменов, ошибки в технике выполнения бросков, прыжков, приземлений, резких движений и остановок, а также недостаточная физическая подготовка спортсменов.

#### **Список литературы:**

1. Анализ спортивных травм ватерполистов юношеской сборной Краснодарского края/ Ю.А. Кудряшова, Д.А. Ровный, О.В. Маякова, М.Г. Половникова // Физическая культура и спорт – наука и практика. – 2018. – №1. – С. 82-88.
2. Кудряшова, Ю.А., Ровный, Д.А., Кудряшов, Е.А. Анализ спортивных травм ватерполистов различной квалификации // Физическая культура и спорт – наука и практика. – 2019. – №1. – С. 65-71.
3. Ренстрёма, П.А. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения. – Киев, «Олимпийская литература». – 2003. – 470 с.

## СПЕЦИФИКА ТРАВМАТИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ 10-12 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГАНДБОЛЕ

Катосонова А.А.

Научный руководитель доцент Кудряшова Ю.А.

***Аннотация.** Интенсификация детско-юношеского спорта закономерно приводит к увеличению диапазона травматизации. Характер травм и повреждений специфичен для каждого вида спорта. В настоящей работе проведен анализ травматизации гандболистов 10-12 лет (спортивная квалификация – II юношеский разряд).*

***Ключевые слова:** травматизм, детско-юношеский спорт, гандболисты 10-12 лет.*

Российский гандбол занимает ведущую позицию на мировой арене. В игровых видах спорта отмечается повышенный травматизм, так как существует контакт с другими игроками, проявляющийся в прессинге одного игрока другим [2, 3, 4]. Современный юношеский спорт характеризуется значительной интенсификацией тренировочного процесса, высокой конкуренцией на международной спортивной арене, все более сложными условиями достижения каждого нового спортивного рекорда и сопряжен с опасностью травматизма спортсмена, а правильная организация медико-биологического обеспечения тренировочного и соревновательного процесса служит залогом снижения частоты травм в спорте [1].

Цель настоящей работы – анализ специфики травматизации гандболистов 10-12 лет.

Проведен анализ медицинских карт 128 гандболистов 10-12 лет, выступающих на Краевых соревнованиях “Детская гандбольная лига среди мальчиков” в г. Краснодаре. Спортивная квалификация – II юношеский разряд.

Выявлено, что самые распространенные травмы у детей, занимающихся гандболом - ушибы мягких тканей верхних и нижних конечностей (77,4%) и вывих пальцев (27,3%) (табл.1).

Таблица 1 – Спортивные травмы и повреждения гандболистов 10-12 лет.

Виды травм	%	Виды травм	%
Ушибы мягких тканей верхней конечности	39,1	Растяжение икроножной мышцы	7,8
Ушибы мягких тканей нижней конечности	38,3	Сотрясение мозга	5,5
Вывих пальцев (1-5)	27,3	Растяжение связок голеностопного сустава	3,1
Растяжение двуглавой мышцы плеча	12,5	Перелом локтевой кости	0,8

Ушибы мягких тканей верхней и нижней конечности у спортсменов 10-12 лет встречаются чаще чем у взрослых, что объясняется недостаточной техникой и низкой координации движений у детей, что приводит к падениям и столкновениям.

Вывихи пальцев у гандболистов 10-12 лет происходят в результате падения на руку, удара мячом или контакта с другими игроками. Неправильная техника хвата мяча, а также недостаточное владение игровыми приемами могут значительно увеличить риск вывиха. Данная травма обусловлена тем, что в практике тренировочных занятий гандболистов 10-12 лет недостаточно специализированных упражнений на выработку правильной техники захвата и амортизации приема мяча.

Растяжение двуглавой мышцы плеча и икроножной мышцы – травмы, часто встречающиеся, как у высококвалифицированных гандболистов, так и у юных спортсменов. Наличие данных травм у гандболистов 10-12 лет (табл.1) обусловлено не только несовершенством техники, но и, по-видимому, большой эластичностью сухожилий и связок в детском возрасте, что повышает риск травматизации при резких рывках и остановках. Недостаточная разминка перед тренировками и играми делает мышцы и связки более уязвимыми к растяжениям.

Таким образом, в настоящем исследовании выявлено, что у спортсменов 10-12 лет, специализирующихся в гандболе, самыми частыми травмами являются ушибы верхних и нижних конечностей, вывихи пальцев, а также растяжение двуглавой мышцы плеча и икроножной мышцы. Специфика травматизации обусловлена морфофункциональными особенностями опорно-двигательного аппарата юных спортсменов и несовершенством техники на данном этапе спортивного совершенствования, а также некачественной разминкой перед тренировками и играми. Полученные данные рекомендовано использовать в практике тренировочной и соревновательной деятельности специалистам, работающим с гандболистами 10-12 лет.

#### **Список литературы:**

1. Анализ спортивных травм ватерполистов юношеской сборной Краснодарского края/ Ю.А. Кудряшова, Д.А. Ровный, О.В. Маякова, М.Г. Половникова // Физическая культура и спорт – наука и практика. – 2018. -№1. – С. 82-88.
2. Кудряшова, Ю.А., Ровный, Д.А., Кудряшов, Е.А. Анализ спортивных травм ватерполистов различной квалификации // Физическая культура и спорт – наука и практика. – 2019. – №1. – С. 65-71.
3. Кузьмина, Е.А., Булычева, О.С. Проблема профилактики травматизма в гандболе // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 4-2.-С. 192.
4. Ренстрёма, П.А. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения. – Киев, «Олимпийская литература». – 2003.– 470 с.

**СПЕЦИФИКА ТРАВМАТИЗАЦИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ  
ВОЗДУШНЫХ ГИМНАСТОК РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

**Кириченко О.В.**

**Научный руководитель доцент Кудряшова Ю.А.**

***Аннотация.** Требования к соревновательным программам воздушно-спортивного эквилибра увеличиваются с каждым сезоном. Многие спортсмены работают на пределе физических возможностей, что закономерно ведет к росту травматизации. В настоящей статье проведен анализ травматизма высококвалифицированных воздушных гимнасток разной специализации (воздушное кольцо, воздушные полотна, стропы).*

***Ключевые слова:** травматизм, спорт, здоровье человека, воздушная гимнастика.*

В спортивной деятельности, травма представляет собой воздействие различных факторов на организм, которые ведут за собой повреждение целостности тканей, суставов, сухожилий, костей и т.д. [1, 2, 3]. После получения травмы, спортсмен теряет на некоторое время возможность тренироваться, что негативно сказывается на его результатах. Пренебрежение восстановительным процессом, может привести к досрочному завершению спортивной карьеры [1, 2, 5]. Выделяют несколько видов травм: легкой тяжести (тренировочный процесс приостанавливается не более, чем на одну неделю), средней тяжести (реабилитация не превышает трех недель) и тяжелые травмы (требуют длительного восстановления, сроком более трех недель). Профессор С.Н. Попов разделяет факторы спортивного травматизма на внешние и внутренние. К внешним факторам относятся: условия, в которых происходит тренировочный процесс, недочет в методике построения и проведения тренировок, несоблюдение техники безопасности и др. Внутренние включают в себя: психоэмоциональный настрой, переутомление, недостаточный уровень подготовленности у спортсмена [4].

Воздушно-спортивный эквилибр является молодым видом спорта, быстро набирающим популярность в Российской Федерации и за рубежом. На тренировках развиваются все физические качества: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость. Программы выполняются на различных снарядах, таких как воздушные полотна, воздушное кольцо, стропы и др. Требования к спортивным программам каждый сезон растут, в связи с этим многие спортсмены работают на пределе физических возможностей.

Цель настоящей работы – анализ травматизации высококвалифицированных воздушных гимнасток, специализирующихся на различных снарядах.

Проведен анализ медицинских карт 39 высококвалифицированных (1 разряд, КМС, МС) воздушных гимнасток Российской Федерации 12-17 лет, специализирующихся на различных снарядах: воздушные полотна (13 спортсменок), воздушное кольцо (13 спортсменок), стропы (13 спортсменок).

Выявлено, что у каждой из обследуемых воздушных гимнасток встречались термические ожоги области тазобедренного сустава и нижней конечности, исключая голеностопный сустав и стопу, второй степени (Т24.2) (табл.1). Выполнение сложных лазов и подлазов, а также заходов в элементы через сгибание в тазобедренном и коленном суставах вызывает трение с тканевыми снарядами и приводит к механическим повреждениям кожи, в частности к сильным ожогам.

У всех спортсменов, специализирующихся на воздушных полотнах и стропях, выявлены термические ожоги области плечевого пояса и верхней конечности, исключая запястье и кисть, второй степени (Т22.2). Данная травма обусловлена большим количеством элементов группы «перехваты/отрывные». Например, перехват из виса в подмышках в складку с ловлей полотен/строп за спиной. На воздушном кольце данная травма встречается реже (38.4%), так как в программах подобные элементы используются редко.

Таблица 1– Спортивные травмы высококвалифицированных воздушных гимнасток

Воздушные полотна		Воздушное кольцо		Стропы	
Термические ожоги области тазобедренного сустава и нижней конечности, исключая голеностопный сустав и стопу, второй степени (T24.2)	100%	Термические ожоги области тазобедренного сустава и нижней конечности, исключая голеностопный сустав и стопу, второй степени (T24.2)	100%	Термические ожоги области тазобедренного сустава и нижней конечности, исключая голеностопный сустав и стопу, второй степени (T24.2)	100%
Термические ожоги области плечевого пояса и верхней конечности, исключая запястье и кисть, второй степени (T22.2)	100%	Термические ожоги области плечевого пояса и верхней конечности, исключая запястье и кисть, второй степени (T22.2)	38.4%	Термические ожоги области плечевого пояса и верхней конечности, исключая запястье и кисть, второй степени (T22.2)	100%
Вывих запястья (S63.0)	76.9%	Вывих запястья (S63.0)	30.7%	Термические ожоги туловища второй степени (T21.2)	46.1%
Ушиб запястья и кисти (S60)	69.2%	Термические ожоги туловища первой степени (T21.1)	23%	Растяжение и перенапряжение капсульно-связочного аппарата на уровне запястья (S63.5)	46.1%
Термический ожог запястья и кисти первой степени (T23.1)	61.5%	Травма мышцы и сухожилия из задней группы мышц на уровне бедра (S76.3)	23%	Травма мышцы и сухожилия из задней группы мышц на уровне бедра (S76.3)	46.1%
Растяжение и перенапряжение капсульно-связочного аппарата на уровне запястья (S63.5)	46.1%	Растяжение и перенапряжение капсульно-связочного аппарата на уровне запястья (S63.5)	15.3%	Перелом лопатки (S42.1)	30.7%
Травма мышцы и сухожилия из задней группы мышц на уровне бедра (S76.3)	38.4%			Термический ожог запястья и кисти первой степени (T23.1)	23%
Термические ожоги туловища первой степени (T21.1)	38.4%			Перелом ключицы (S42.0)	15.3%
Переломы на уровне запястья и кисти (S62)	15.3%				

При работе на воздушных полотнах большая часть нагрузки падает на запястье и кисть, что приводит к характерным травмам: вывих запястья (S63.0) – 76.9%, ушиб запястья и кисти (S60) – 69.2%, термический ожог запястья и кисти первой степени (T23.1) – 61.5%, растяжение и перенапряжение капсульно-связочного аппарата на уровне запястья (S63.5) – 46.1%.

Особенностью данного снаряда является постоянная работа рук для удержания собственного веса в воздухе, что создает значительное давление на суставы, связки и мышцы. Также в элементах часто используются неестественные положения кистей при хвате, что приводит к перенапряжению связок.

Перелом лопатки (S42.1) выявлен у четырех воздушных гимнасток, специализирующихся на стропах. Травма была получена на одном элементе – «вылет в две стропы». В данном упражнении создается значительная нагрузка на пояс верхних конечностей, в особенности на плечевой сустав. Часто гимнасты расслабляются в фазе полета, что приводит к серьезным травмам.

Таким образом, в настоящем исследовании выявлено, что у воздушных гимнасток всех специализаций самые частые травмы: термические ожоги области тазобедренного сустава и нижней конечности, исключая голеностопный сустав и стопу, второй степени (T24.2), а также области плечевого пояса и верхней конечности, исключая запястье и кисть, второй степени (T22.2), травмы запястья и кисти. Растяжение и перенапряжение капсульно-связочного аппарата на уровне запястья (S63.5) встречалось только у спортсменок, специализирующихся на воздушных полотнах и стропах. Для гимнасток, выступающих на воздушных полотнах, также характерны такие травмы как: вывих запястья (S63.0), ушиб запястья и кисти (S60), термический ожог запястья и кисти первой степени (T23.1), переломы на уровне запястья и кисти (S62). К факторам риска в воздушно-спортивном эквилибре относят неправильное приземление или потеря контроля во время выполнения элемента, ошибки в технике, механические повреждения при соприкосновении с тканевыми снарядами, а также утомление, вызывающее снижение концентрации и координации, что увеличивает риск ошибок и травм.

#### **Список литературы:**

1. Анализ спортивных травм ватерполистов юношеской сборной Краснодарского края / Ю. А. Кудряшова, Д. А. Ровный, О. В. Маякова, М. Г. Половникова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 1. – С. 82-88.

2. Кудряшова, Ю. А., Ровный, Д.А., Кудряшов, Е.А. Анализ спортивных травм ватерполистов различной квалификации // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 1. – С. 65-70.

3. Спортивный фактор травматизма в профессиональном спорте / М. П. Бондаренко, А. И. Шамардин, А. А. Шамардин [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 59-61.

4. Федотов, А. О. Способы снижения травматизма в спорте и приемы восстановления после полученных травм // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов, Орёл, 26 февраля 2016 года. – Орёл: Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В.В. Лукьянова», 2016. – С. 239-241.

5. Ренстрёма, П.А. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения. – Киев, «Олимпийская литература». – 2003. – 470 с.

УДК: 796.41:616-001

**АНАЛИЗ ТРАВМАТИЗАЦИИ ВОЗДУШНЫХ ГИМНАСТОК РАЗЛИЧНЫХ  
ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ  
НА ВОЗДУШНЫХ ПОЛОТНАХ**

**Кириченко О.В.**

**Научный руководитель доцент Кудряшова Ю.А.**

***Аннотация.** Воздушно-спортивный эквилибр, как и все виды спорта высших достижений, имеет свой список характерных травм. В настоящей работе проведен сравнительный анализ травматизации квалифицированных и высококвалифицированных воздушных гимнасток разного возраста, выступающих на воздушных полотнах.*

***Ключевые слова:** травматизм, воздушная гимнастика, квалифицированные, высококвалифицированные спортсмены.*

В спортивной деятельности, травма представляет собой повреждение целостности связок, костей, суставов, сухожилий, в результате чего спортсмен на некоторое время теряет способность тренироваться [1, 3]. Существует три вида травм: легкой, средней и тяжелой тяжести. Воздушные полотна – спортивный снаряд, используемый в воздушно-спортивном эквилибре, который представляет собой два куска ткани длиной 10 метров. Упражнения на воздушных полотнах развивают все физические качества, такие как: гибкость, ловкость, сила, быстрота, выносливость. На данном снаряде выполняется два вида программ: произвольные и обязательные (сдача на разряды). Травматизация спортсменок зависит от уровня квалификации, психологических факторов, оборудования и условий проведения тренировочного процесса, в том числе от возраста.

Цель настоящей работы – сравнительный анализ травматизации воздушных гимнасток различных возрастных категорий, специализирующихся на воздушных полотнах.

Проведен сравнительный анализ медицинских карт 30 квалифицированных (3 разряд, 2 разряд) и высококвалифицированных (1 разряд, КМС, МС) воздушных гимнасток Российской Федерации различных возрастных категорий (12-14 лет – 15 спортсменок; 18-20 лет – 15 спортсменок), специализирующихся на воздушных полотнах.

У 100% обследуемых воздушных гимнасток, специализирующихся на воздушных полотнах, но выступающих в различных возрастных категориях, выявлены термические ожоги области тазобедренного сустава и нижней конечности, исключая голеностопный сустав и стопу, второй степени (T24.2) и термические ожоги области плечевого пояса и верхней конечности, исключая запястье и кисть, второй степени (T22.2) (табл.1). Это обусловлено спецификой тканевого снаряда, при выполнении сложных подъёмов, лазов и элементов происходит механическое повреждение кожи, что приводит к сильным ожогам.

У спортсменок 12-14 лет чаще всего встречаются – вывихи, растяжения и повреждения капсульно-связочного аппарата поясничного отдела позвоночника и таза (S33) – 93,3% и травмы мышц и сухожилий задней группы мышц бедра (S76.3) – 60%, это связано с активным ростом скелетной мускулатуры. В подростковый период наблюдается снижение мышечной работоспособности, что может привести к спортивным травмам во время тренировок и соревнований [2].

В возрастной категории 18-20 лет встречаются травмы, такие как: ушибы запястья и кисти (S60) – 86,6%, перелом верхнего конца лучевой кости (S52.1) – 63,3%, перелом ключицы (S42.0) – 29%, перелом большого пальца кисти (S62.5) – 27%. Формирование костной ткани пояса верхних конечностей, а также свободной верхней конечности заканчивается к 20-25 годам [2]. В выступлениях эквилибристок на воздушных полотнах в 18-20 лет большое количество элементов выполняется вниз головой, с нехарактерным перемещением общего центра тяжести тела, что предъявляет высокие требования к координационным способностям и физическому развитию спортсменок. Высокая нагрузка в спорте высших достижений может приводить к травмам, в частности, к переломам.

Таблица 1– Травмы и повреждения спортсменов-эквилибристок, выступающих на воздушных полотнах

Возраст (лет)			
12-14		18-20	
Травма	%	Травма	%
Термические ожоги области тазобедренного сустава и нижней конечности, исключая голеностопный сустав и стопу, второй степени (T24.2)	100	Термические ожоги области тазобедренного сустава и нижней конечности, исключая голеностопный сустав и стопу, второй степени (T24.2)	100
Термические ожоги области плечевого пояса и верхней конечности, исключая запястье и кисть, второй степени (T22.2)	100	Термические ожоги области плечевого пояса и верхней конечности, исключая запястье и кисть, второй степени (T22.2)	100
Вывих, растяжение и повреждение капсульно-связочного аппарата поясничного отдела позвоночника и таза (S33)	93,3	Ушиб запястья и кисти (S60)	86,6
Ушиб запястья и кисти (S60)	80	Перелом верхнего конца лучевой кости (S52.1)	63,3
Вывих запястья (S63.0)	73,3	Перелом ключицы (S42.0)	29
Травма мышцы и сухожилия задней группы мышц бедра (S76.3)	60	Перелом большого пальца кисти (S62.5)	27
		Вывих, растяжение и повреждение капсульно-связочного аппарата поясничного отдела позвоночника и таза (S33)	26,7
		Травма мышцы и сухожилия из задней группы мышц на уровне бедра (S76.3)	25,6

Таким образом, в настоящей работе, выявлено, что у воздушных гимнасток различных возрастных категорий, выступающих на воздушных полотнах самые частые травмы: термические ожоги области тазобедренного сустава и нижней конечности, исключая голеностопный сустав и стопу, второй степени (T24.2), а также области плечевого пояса и верхней конечности, исключая запястье и кисть, второй степени (T22.2). Для возрастной категории 12-14 лет характерны такие травмы как: вывих, растяжение и повреждение капсульно-связочного аппарата поясничного отдела позвоночника и таза (S33) и травма мышцы и сухожилия из задней группы мышц на уровне бедра (S76.3). Для гимнасток, выступающих в возрастной категории 18-20 лет характерны: ушибы запястья и кисти (S60), переломы костей пояса верхних конечности и свободной верхней конечности. К факторам риска относят механические повреждения при работе на тканевом снаряде, возрастные особенности формирования опорно-двигательного аппарата, высокая нагрузка, превышающая норму-реакции спортсмена.

#### Список литературы:

1. Анализ спортивных травм ватерполистов юношеской сборной Краснодарского края / Ю. А. Кудряшова, Д. А. Ровный, О. В. Маякова, М. Г. Половникова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 1. – С. 82-88.
2. Возрастная морфология (особенности развития систем органов в онтогенезе) / Т. Г. Гричанова, О. В. Маякова, А. М. Филенко [и др.]. – 3-е издание, переработанное и дополненное. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 80 с.
3. Кудряшова, Ю. А. Анализ спортивных травм ватерполистов различной квалификации / Ю. А. Кудряшова, Д. А. Ровный, Е. А. Кудряшов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 1. – С. 65-70.

**ВРОЖДЕННЫЕ ДЕФОРМАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА У ДЕТЕЙ:  
ПРИЧИНЫ СКОЛИОЗОВ**

**Клименко П.Э.**

**Научный руководитель доцент Маякова О.В.**

***Аннотация.** Одной из серьезных причин сколиозов являются врожденные деформации позвоночника. Рассматриваются виды врожденных патологий и их роль в развитии сколиоза, особенности реабилитации.*

***Ключевые слова:** аномалии позвоночника, патологические асимметрии позвоночника, кифозогенные нарушения, сколиоз, неврологические нарушения.*

Сколиоз – одна из самых распространенных дисфункций опорно-двигательного аппарата со свойственным смещением позвоночного столба во фронтальной плоскости. Заболевание спины может быть врожденным или приобретенным. Нарушения осанки обнаруживаются чаще всего у населения детского возраста и имеют свойство развиваться с течением времени, преимущественно прогрессируют у девочек [7].

Цель исследования: анализ научно-методической литературы, посвященной изучению врожденных аномалий позвоночника у детей.

Одной из причин возникновения сколиозов являются врожденные патологии. К патологическим асимметриям позвоночника относят группу искривлений, в возникновении которых главную роль играют мутациям позвонков. Из общей группы неправильно развивающихся позвонков, так называемых дисплазий, были выделены наиболее грубые варианты порочного развития – нарушения формирования, сегментации и слияния парных закладок тел. Сведения о встречаемости пороков формирования позвоночника у населения практически отсутствуют и, обычно, фигурируют лишь при характеристике схемы наследственной патологии скелета или при определении доли врожденных деформаций в структуре сколиозов [6].

В своих работах авторы отражают частоту возникновения врожденных пороков развития позвоночника у детей: К.С. Соловьева отмечает наличие пороков развития позвоночника у 3,2% детей Санкт-Петербурга с врожденной костной патологией; З.Д. Иткина указывает, что врожденные сколиозы встречаются у 2-3% из всех пациентов со сколиозами. А.А. Гумеров, указывая практически ту же частоту аномалий позвонков (не более 3%) среди пороков развития скелета, у больных со сколиозами III-IV степени выявил врожденные деформации позвоночника в 15,2% случаев [1, 3, 5].

Многие нейтральные и так называемые малые пороки осевого скелета у подростков (аномалии тропизма, аплазия и гипоплазия дугоотростчатых суставов; нарушения слияния дуг позвонков; вариации ассимиляции атланта, зубовидная кость) нередко вовсе не обнаруживаются. Течение данной дисфункции часто выявляется клинически только в зрелом возрасте вторичными дегенеративно-дистрофическими, неврологическими или сосудистыми нарушениями, в рамках которых и анализируется [2].

Сопоставление официальных данных государственной статистики, сведений о распространенности идиопатического (диспластического) сколиоза и приведенных выше данных о частоте врожденных деформаций позволяет ориентировочно определить число пациентов с этой патологией. По данным Государственного комитета по статистике общее число детей в возрасте от 0 до 17 лет в России составило 28202500. Среднестатистический коэффициент распространенности искривлений позвоночника в детском возрасте (10%) позволяет вычислить, что 2530000 подростков имеют сколиотическую асимметрию позвоночника. Число мутаций позвоночника в детской популяции в Российской Федерации высокое [6].

Выработана классификация патологий позвоночника, выделившая нейтральные, сколиозогенные и кифозогенные пороки, а также деление пороков на нарушение становления,

слияния и сегментации, описание зоны и степени недоразвития структур позвонка. В систематизацию были включены пороки позвоночного канала, большинство из которых характеризуется компонентами скрытой или открытой дизрафии, по эмбриологическому происхождению и анатомической сути относящимися к патологии спинного мозга. Кифозогенные нарушения зачастую динамически изменчивы, а быстрота и степень их развития предопределяется тем, в какой степени сформированы передняя и средняя колонны позвонков (кифозы 1 типа). При кифозах 2 типа возрастание асимметрии проявляется довольно медленно, но к этапу полового созревания достигает 15-50°. В период активного полового становления темп усиления деформации пребывает в пределах 2-6 в год. При кифозах 3 типа искривление чаще всего умеренно развивается (1-2 в год) в течение первых 10 лет жизни, затем стремительно возрастает (по 3-5 в год с 16 до 18 лет) [4].

Гораздо труднее, чем нарастание деформации, прогнозировать неврологические нарушения. Для сколиозов обычно не характерны неврологические расстройства, за исключением случаев асимметричного нарушения сегментации, нередко сопровождающегося диастематомиелией. Яркий пример возможности прогнозирования неврологической симптоматики – врожденные кифозы, при которых риск неврологических осложнений напрямую связан с вариантом порока и степенью стеноза позвоночного канала. Средняя интенсивность вертеброгенных миелопатий при кифозах – 21,1%. При агенезии тел позвонков частота неврологических осложнений превышает 66,0%, (позвоночный канал при этом стенозируется на 2/3 и более от должной величины), при гипогенезии – достигает 33,0%, а при гипоплазии – 20,0%. Кифозы 3 типа сопровождаются миелопатией в 30,8% случаев [4].

Таким образом, сколиоз является тяжелой патологией опорно-двигательного аппарата, часто встречающейся в популяции детей. Сколиозы, обусловленные пороками развития позвоночника, требуют более раннего лечения, так как они вызывают давление на внутренние органы, нарушают кровоснабжение, из-за чего развиваются сердечно-сосудистые заболевания. Реабилитация методами лечебной физической культуры эффективна для приобретенных сколиозов.

#### **Список литературы:**

1. Гумеров, А.А., Давлетшин, Р.И., Псянчин, Т.С. и др. Результаты хирургической коррекции сколиоза у детей с применением инструментария «Colorado-2» // Совершенствование травматолого-ортопедической помощи детям: Тез. докл. симпозиума детских травматологов-ортопедов России с междунар. участием. СПб. – 2008. – С. 167–169.
2. Закрытые повреждения позвоночника грудной и поясничной локализации / А.К. Дулаев, В.М. Шаповалов, Б.В. Гайдар. – СПб.: МОРСАР АВ, 2000. – 143 с.
3. Иткина, З.Д. Сколиозы на почве аномалий развития позвоночника // Сколиоз. М. – 1974. – С. 34–39
4. Мушкин, А.Ю. Ульрих, Э.В. Оперативная хирургия кифозов у детей // Хирургическое лечение детей с заболеваниями и деформациями опорно-двигательной системы. – М.: Медицина. – 2004. – С. 287-302.
5. Соловьева, К.С., Битюков, К.А., Долженко, Н.В. и др. Амбулаторная ортопедическая служба Санкт-Петербурга // Совершенствование травматолого-ортопедической помощи детям: Тез. докл. симпозиума детских травматологов-ортопедов России с междунар. участием. СПб. – 2008. – С. 45–47.
6. Возрастная морфология (особенности развития систем органов в онтогенезе) / Т. Г. Гричанова, О. В. Маякова, А. М. Филенко [и др.]. – 3-е издание, переработанное и дополненное. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 80 с.
7. Гендерные различия формирования осанки и коррекции морфологических асимметрий у детей и подростков, занимающихся оздоровительным плаванием / Ю. А. Кудряшова, Е. К. Заводнова, М. Е. Кудряшов [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 1. – С. 70-76.

***Аннотация.** Рассмотрены этапы физической реабилитации спортсменов с травмами менисков. Комплекс мероприятий направленный на восстановление и компенсацию физических и интеллектуальных способностей спортсменов, улучшение функционального состояния организма с помощью физической культуры и физиотерапии.*

***Ключевые слова:** Физическая реабилитация, мениски, поликлинический этап, стационарный этап, санаторный этап, спортсмен.*

Травмы менисков – это одно из самых распространённых повреждений коленного сустава, особенно среди спортсменов, занимающихся такими видами спорта, как футбол, баскетбол, теннис и другие виды спорта. Восстановление после таких травм требует комплексного подхода, в который важным элементом является физическая реабилитация [1]. Она начинается с того, что после получения травмы необходимо как можно скорее снизить воспаление и боль. На этом этапе применяются методы, направленные на облегчение симптомов: лед, компрессы, противовоспалительные препараты и ограничение движений. В течение первых нескольких дней важно обеспечить покой травмированному колену [5].

После того как острые симптомы утихнут, начинается активная реабилитация, включающая физическую терапию. При травмах менисков применяют упражнения на улучшение подвижности. Основная цель – восстановить нормальный диапазон движений в колене и укрепить мышцы, поддерживающие сустав. Специалисты включают в программу восстановления упражнения для растяжки и укрепления мышц бедра, голени и других стабилизаторов колена [5].

Ключевыми этапами реабилитации являются:

1. Поликлинический этап начинается сразу после получения травмы и направлен на минимизацию воспаления и болевого синдрома. В первые дни после травмы применяется метод R.I.C.E. (от англ. Rest, Ice, Compression, Elevation – покой, лед, компрессия, поднятие), а также назначаются противовоспалительные препараты, и укрепляют мышцы окружающие коленный сустав, чтобы снять нагрузку. Пациенту рекомендуется избегать нагрузок на повреждённый сустав. Когда воспаление снижается, применяются лёгкие упражнения на восстановление амплитуды движений, такие как пассивные движения коленом и плавные сгибания/разгибания, чтобы предотвратить развитие контрактур (ограничение подвижности). Специалисты назначают физиотерапевтические процедуры, такие как ультразвук или магнитотерапия, для ускорения восстановления тканей и улучшения микроциркуляции. Далее нагрузки постепенно увеличивают, спортсмен начинает выполнять упражнения, имитирующие спортивные движения, чтобы восстановить морфофункциональные свойства коленного сустава [4].

2. Стационарный этап проходит в специализированных медицинских учреждениях, где спортсмен может получить более интенсивное лечение и наблюдение. Основная цель стационарного этапа – восстановление полноценного объёма движений и укрепление мышц, поддерживающих коленный сустав. Здесь начинают активно использовать методы физиотерапии и лечебной физкультуры. Упражнения становятся более сложными и направлены на восстановление силы и выносливости мышц бедра и голени, а также на улучшение координации и стабильности сустава. В некоторых случаях, если травма мениска требует хирургического вмешательства, на этом этапе может быть проведена операция, а затем начнётся восстановление через физиотерапевтические процедуры. После чего происходит постепенное возвращение к спортивным нагрузкам.

Важной частью реабилитации является работа с психологом, поскольку травма может сильно повлиять на моральное состояние спортсмена [1].

3. После завершения стационарного этапа реабилитации пациент может быть направлен в санаторий или реабилитационный центр, где продолжают работу по восстановлению функциональности колена и улучшению общей физической формы. На этом этапе начинается постепенное увеличение физических нагрузок, чтобы подготовить спортсмена к возвращению в спорт. В санаторных условиях возможно проведение специализированных процедур, таких как бальнеотерапия, грязелечение, курсы массажа, плавание в бассейне. Упражнения в воде (плавание, аквааэробика) помогают снизить нагрузку на суставы и ускорить процесс восстановления. Нагрузка должна быть дозированной и соответствовать состоянию спортсмена, чтобы не привести к повторной травме.

При травмах менисков применяют упражнения на улучшение подвижности. Важно восстановить нормальный угол сгибания и разгибания колена, чтобы избежать дальнейших осложнений [3].

Укрепляют мышцы окружающие коленный сустав, чтобы снять нагрузку с мениска и избежать его повторного повреждения. Для этого используются специальные тренировки, направленные на развитие силы мышц ног [2].

Далее нагрузки увеличиваются, спортсмен начинает выполнять упражнения, осуществляют функциональную реабилитацию, чтобы восстановить опорно-функциональные свойства сустава.

Реабилитация спортсменов с травмами менисков требует поэтапного использования современных методов реабилитации. Процесс реабилитации происходит постепенно. Специалист следит за восстановлением физических способностей спортсмена, за состоянием коленного сустава в целом, чтобы исключить возможность осложнений. При правильном подходе большинство спортсменов успешно восстанавливаются и возвращаются к своей спортивной деятельности [6].

#### **Список литературы:**

1. Башкиров, В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата – М.: Физкультура и спорт. – 1984. – 240 с.
2. Возрастная и спортивная морфология: Учебно-методическое пособие / Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич, Т. Г. Гричанова [и др.]. – 2-е издание. – К.: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – 138 с.
3. Елифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. – М.: ГЕОТАР-Медиа. – 2007. – 360-380 с.
4. Миронова, З.С., Морозова, Е.М. Спортивная травматология. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 152 с.
5. Моисеев, А. И. «Реабилитация после спортивных травм». – Т.: Тверской университет. – 2020. – 3-6 с.
6. Морфологические характеристики квалифицированных футболистов различных амплуа / Г. Д. Алексанянц, Ю. А. Кудряшова, Е. А. Кудряшов [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 2. – С. 51.

*Аннотация.* Рассматривается анатомический анализ движения приёма подачи в волейболе, положения кинематических звеньев: плеча, предплечья, нижних конечностей, тела, функциональные группы мышц.

*Ключевые слова:* волейбол, приём подачи, техника выполнения, анатомическая характеристика движения, кинематические звенья, виды работы мышц.

Прием подачи в волейболе является одним из ключевых аспектов игры, так как его значение высоко. Ошибка при приемке чаще всего приводит к очкам для противника, а повторные ошибки негативно влияют на психоэмоциональное состояние команды. Если не происходит явной ошибки, неточные передачи мяча связующему значительно затрудняют возможность быстрой и комбинационной игры, ухудшая тактическое построение. Методика формирования этого двигательного навыка обсуждается ведущими тренерами России [1].

Основными требованиями к технике приема являются: сокращение встречных движений рук в плечевых и локтевых суставах; при приеме сильных подач в прыжке предплечья должны направляться вниз с амортизирующим эффектом. При этом необходимо: минимизировать корпусные движения за счет разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах (за исключением слабых подач на лицевой линии площадки с длинной доводкой). Принимая сильные подачи, возможно полное отсутствие встречного движения корпуса при изменении его исходного положения до приема и смягчающем отходе назад к лицевой линии, а не навстречу мячу.

Фронтальная плоскость тела и общая плоскость соединенных предплечий должны быть перпендикулярны предполагаемой траектории мяча и оставаться таковыми после приема в зоне выхода связующего [3]. Предплечья обеих рук должны быть максимально разогнуты и супинированы, при этом их медиальные поверхности должны касаться друг друга, создавая единую плоскость. Кисти принимающего игрока, находясь в позиции сгибания-разгибания, должны регулировать необходимую упругость предплечий, изменяя коэффициент восстановления при соударении мяча с рабочими поверхностями и контролируя скорость отскока. Наклон рук и туловища должен соответствовать положению приема относительно сетки и связующего (ближе к сетке – прямее спина и горизонтальной руки) [4]. Мяч должен попадать на среднюю треть предплечий. Для достижения необходимого положения пояс верхней конечности выполняет движение вперед и слегка вверх, при этом акромиальный конец ключицы поднимается в грудно-ключичном суставе вместе с лопаткой, которая вращается наружу, опуская нижний угол в сторону от позвоночника. Плечевые суставы, акромиальные концы ключиц, латеральные углы лопаток и плечевые кости находятся в приподнятом и супинированном состоянии. Плечевые кости, включая плечевые суставы, максимально сближены и супинированы, так что их дистальные концы сливаются медиальными надмыщелками [1, 2].

Локтевой сустав полностью выпрямлен, и локтевой отросток локтевой кости упирается в локтевую ямку плечевой кости. Предплечья сведены вместе и находятся в максимальной супинации в лучелоктевом, проксимальном и дистальном суставах, что позволяет внутренним поверхностям лучевой и локтевой костей образовывать единую плоскость при параллельном расположении, с головками локтевых костей, плотно прижатыми друг к другу. В лучезапястном, среднезапястном и запястно-пястном суставах кисти находятся в разогнутом состоянии, что помогает растянуть мышцы-сгибатели запястья и плечелучевую мышцу предплечья, обеспечивая необходимую упругость поверхности предплечья при контакте с мячом. В лучезапястном суставе допускается небольшое (5-6°) отклонение. Угол наклона плеч

и предплечий варьируется от 30 до 70° в зависимости от позиции игрока относительно мяча и сетки [5].

Пояс нижних конечностей при правильном выполнении приема опущен на 20-40 см ниже уровня антропометрического положения, и позвоночник наклонен вперед на 5-10°. Подъем вперед и удержание в рабочем положении осуществляется большими и малыми грудными, а также передними зубчатыми мышцами, с добавлением усилий верхних пучков трапециевидной, поднимающей лопатку, ромбовидной и грудино-ключично-сосцевидной мышц. Эти мышцы находятся в напряжении, однако благодаря высокой подвижности суставов напряжение должно быть минимально необходимым для снижения общего напряжения во время приема и улучшения чувствительности при контакте с мячом. Плечевой сустав находится в приводящем и супинированном положении благодаря действиям подостной, малой круглой и задних пучков дельтовидной мышц. Эти мышцы фиксируют симметричное положение плеч. Положение плечевой кости в суставе определяет угол наклона рук. Плечевые кости должны быть приведены в симметричное положение до касания медиальными надмыщелками дистальных концов, что достигается за счет действия подостной, подлопаточной, малой и большой круглых мышц. Полное разгибание предплечья в локтевом суставе должно сопровождаться его максимальной супинацией и напряжением мышц внутренней поверхности. Это достигается за счет сокращения и активности трехглавой мышцы плеча, локтевой, плечелучевой и мышцы-супинатора [5, 6].

Лучевая и локтевая кости имеют проксимальную опору в локтевом суставе. В таком положении повышаются требования к подвижности в лучелоктевом, плечелоктевом и плечелучевом суставах, что помогает уменьшить напряжение упомянутых мышц и увеличивает чувствительность при приеме. Антагонисты перечисленных движений – двуглавая плеча, плечевая, плечелучевая, круглый и квадратный пронаторы – также находятся в напряжении и растяжении. Положение кисти поддерживается сокращением мышц-разгибателей: длинного и короткого лучевого и локтевого разгибателей запястья, а также разгибателей пальцев. Это необходимо для успешного приема мяча. Во время приема подачи пальцы кисти не участвуют, поэтому их движения (средняя группа, группы большого и малого пальцев) слабо напряжены, оставаясь в свободном состоянии. У игроков могут наблюдаться индивидуальные техники захвата руками: сгибание мизинцев, захват всех пальцев в замок или полное сжатие в кулак. Из этих вариантов только первый облегчает разгибание и супинацию предплечий, остальные же являются менее оптимальными как с технической, так и с анатомической точки зрения [1, 4].

Прием подачи характеризуется статикой тела, при которой минимально происходят встречные движения. Важно, чтобы все мышцы и их группы выполняли удерживающую функцию, фиксируя отдельные части тела, а также создавали нужное напряжение на предплечьях. Оптимальное положение позвоночника (наклон вперед-назад) играет значительную роль для успешного приема мяча. Рекомендуются стремиться к углу между 10 и 20°, который необходимо соотносить с размещением тела относительно сетки и связующего. Иногда для поднятия плеч и обеспечения устойчивости полезно слегка прогнуть поясничный отдел [3, 6].

Положение тела определяется работой ног. Подготовка к приему и занятие рабочей позицией происходят на фоне уступающей работы мышц, с удержанием и фиксацией в момент касания мяча. Сгибание бедра в тазобедренном суставе обеспечивается сокращением и напряжением подвздошно-поясничной, портняжной, гребенчатой, прямой и мышцы-напрягателя широкой фасции. При супинации бедра вовлечены подвздошно-поясничная, квадратная, ягодичные (включая среднюю и малую – только задними пучками), портняжная, грушевидная, запирающие и близнецовые мышцы. Для успешного выполнения приема важно развивать подвижность и силу мышц тазобедренного сустава. Дистальная опора тела, фиксирующая голень, стимулирует напряжение мышц, ответственных за движение бедра вперед. Это происходит с помощью четырехглавой мышцы бедра. Некоторая супинация голени (5-10°) осуществляется через напряжение двуглавой мышцы и латеральной головки икроножной мышцы для улучшения устойчивости. Легкий наклон голени вперед на 10-20°

способствует сгибанию стопы и вызывает пассивное удлинение и напряжение нескольких мышц. Для повышения устойчивости выполняется отведение стопы. Пальцы при этом не участвуют активно, они находятся в естественном тонусе [2,5].

Из-за значительного отведения и супинации бедер происходит небольшой поворот подвздошных костей в крестцово-подвздошном суставе на 3-5°, с дополнительной нагрузкой на крестцово-подвздошные и крестцово-остистые связки. Тазобедренный сустав опущен на 20-40 см, а угол сгибания между бедренной костью и позвоночником может находиться в диапазоне 90-110°. Бедренная кость имеет небольшую супинацию и отведение 30-40°, что зависит от мобильности сустава и эластичности связок. Угол между бедренной костью и голенью в коленном суставе составляет 80-120°. Голень немного супинирована (примерно на 5°) для улучшения устойчивости, а в голеностопном суставе угол наклона составляет 70-80°. Стопа отведена на 5-8° для большей стабильности тела при приеме. Удержание позвоночника в наклоненном вперед положении (10-20°) осуществляется помощью мышц задней поверхности туловища и шеи. К ним относятся трапецевидная, задние зубчатые, ременная и другие мышцы, поддерживающие позвоночник [3, 6].

Анатомический анализ выбранного технического приема позволяет точно определить работу различных мышечных групп и их структур для применения специализированных упражнений, которые целенаправленно воздействуют на нужный элемент мышечной структуры. Это дает возможность избегать избыточных и общих мышечных напряжений, присущих многим силовым упражнениям, часто бездумно используемым как тренерами, так и спортсменами. Такая техника позволяет формировать кинезиологический потенциал спортсмена как единый комплекс множественных физических качеств, моторных навыков и адаптивных способностей, проявляющихся в игровых движениях и соревновательных тактических действиях [1].

#### **Список литературы:**

1. Возрастная морфология (особенности развития систем органов в онтогенезе) / Т. Г. Гричанова, О. В. Маякова, А. М. Филенко [и др.]. – 3-е издание, переработанное и дополненное. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 80 с.
2. Марков, К.К. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. – М., 2001. – 48 с.
3. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: с основами динамики и спортивной морфологии. – М.: Человек, 2015. – 623 с.
4. Клещев, Ю.Н., Марков, К.К. Волейбол. Книга тренера. – Иркутск, ИрГУПС, 2000. – Т. Ч. 2. – 168 с.
5. Марков, К.К., Николаева, О.О. Теоретический анализ и экспериментальное определение динамических характеристик скоростно-силовых локомоций // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 36–39.
6. Ивойлов, А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. – М.: ФИС, 1981. – 152 с.

**ЗУБНАЯ ЗРЕЛОСТЬ****Лабшир Нохайла****Научный руководитель доцент Половникова М.Г.**

***Аннотация.** В работе рассматриваются особенности зубной зрелости. Зубной возраст наиболее информативен только в периоды прорезывания молочных и постоянных зубов, поэтому возможность применения этого критерия ограничено возрастными рамками. Но преимуществом этого метода является его высокая точность.*

***Ключевые слова:** биологический возраст, хронологический возраст, зубная зрелость, зубы, молочные зубы, постоянные зубы.*

Развитие зубов – это сложный и многоэтапный процесс, который начинается еще в утробе матери и продолжается в течение всей жизни человека. Зубы являются важной частью нашего организма, ведь они выполняют не только функцию пережевывания пищи, но и имеют важное значение для нашей речи и внешнего вида [1-5].

Поэтому целью данной работы является анализ литературных источников для выявления основных закономерностей зубной зрелости.

Период в жизни человека, когда его зубы полностью сформированы и готовы к функционированию в полной мере, называется зубной зрелостью. Это время наступает в возрасте от 17 до 25 лет, но может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Зубная зрелость обычно определяется путем подсчета числа прорезавшихся зубов, последовательности их прорезывания и сопоставлении этих данных с существующими нормами.

Число зубов принято обозначать зубной формулой, которая представляет собой дробь, в числителе первая цифра обозначает количество резцов, вторая – клыков, третья – малых коренных и четвертая – больших коренных зубов на одной стороне верхней челюсти, а в знаменателе, соответственно, на нижней.

Количество зубов у взрослого человека 32, зубная формула – 2123/2123.

Формула молочных зубов такова – 2102/2102 (количество зубов 20) [2].

Первые зубы начинают прорезываться у малышей в возрасте от 6 до 12 месяцев. Это происходит благодаря активной работе десен, которые начинают прорывать молочные зубы. В течение первых трех лет жизни ребенка, все 20 молочных зубов должны прорезаться. В наборе молочных зубов отсутствуют премоляры. Молочные зубы играют важную роль в процессе питания и помогают ребенку правильно развивать челюсти и мышцы лица.

Когда ребенок достигает 6-7 лет, начинается процесс смены молочных зубов на постоянные. Это происходит постепенно, по мере того как появляются новые зубы, и заканчивается в возрасте около 14-16 лет. Третьи большие коренные зубы («зуб мудрости») могут прорезаться значительно позже либо наблюдается их полная редукция. Поэтому полную зубную зрелость устанавливают при наличии 28 зубов [1-5].

Постоянные зубы имеют более сложную структуру, чем молочные. Они состоят из коронки, шейки и корня. Кроме того, постоянные зубы имеют более глубокие корни, что делает их более прочными и устойчивыми.

После достижения зубом дефинитивного состояния, дальнейшее изменение его размера, формы и структуры прекращается, происходит только их питание, иннервация. В этот период особенно важно следить за здоровьем зубов, ведь они будут служить человеку на протяжении всей его жизни.

Зубной возраст определяют по рентгенографии зубов, которая показывает:

- стадию окостенения, кальцификацию,
- отложение цемента,
- рельеф эмали (одонтоглифика).

Зубной возраст наиболее информативен только в периоды прорезывания молочных и постоянных зубов, поэтому возможность применения этого критерия ограничено возрастными рамками. Но преимуществом этого метода является его высокая точность (до года, и меньше).

Для прорезывания постоянных зубов характерна гетерохрония и половой диморфизм.

Гетерохрония связана с тем, что в нижней челюсти клыки обычно появляются раньше премоляров, а в верхней – позже. Постоянные зубы нижней челюсти появляются раньше, чем зубы верхней челюсти. Длительность прорезывания отдельных зубов так же различна: дольше всего прорезываются вторые премоляры, а быстрее – первые моляры и первые резцы.

Половой диморфизм связан с тем, что у девочек зубы прорезываются раньше по сравнению с мальчиками. Например, клыки нижней челюсти у девочек появляются на 11-12 месяцев быстрее, чем у мальчиков.

Иногда возможны отклонения в процессе прорезывания зубов:

- нарушение последовательности прорезывания зубов,
- проявление гиподонтии (аномалия развития, связанная с уменьшением количества зубов по сравнению с нормой),
- случаи задержки зуба в челюсти (ретенция),
- скученность зубов, вызванная дефицитом места при тесном положении передних зубов у детей (краудинг),
- «волчьи» зубы – аномальное развитие, при котором зуб выходит в сторону от обычного места своего прорезывания,
- персистенция молочных зубов – зуб не рассасывается и остается в одном ряду с зубами постоянной генерации,
- гипердонтия – развитие «лишнего» 33-го зуба,
- натальные, или неонатальные, зубы, которые присутствуют у ребенка на момент рождения или прорезываются в течение первого месяца жизни [1-5].

В целом, развитие зубной системы является сложным и многогранным процессом, который зависит от множества факторов. Генетика играет важную роль, но также необходимо учитывать и влияние окружающей среды. Следуя правильному режиму питания, уделяя внимание здоровью полости рта и контролируя качество питьевой воды, мы можем обеспечить здоровье и красоту нашей зубной системы на долгие годы.

#### **Список литературы:**

1. Анатомия и возрастная физиология: учебное пособие / авт.-сост.: Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 192 с.
2. Биологический возраст: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, О. А. Медведева, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024.
3. Возрастная и спортивная морфология: Учебно-методическое пособие. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 196 с.
4. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе): учебное пособие / Т. Г. Гричанова, О. В. Маякова, А. М. Филенко [и др.]; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 79 с.
5. Кишкун, А. А. Биологический возраст и старение: возможности определения и пути коррекции: руководство для врачей. – М: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – С. 970-976.

***Аннотация.** Адаптация мочевыделительной системы к физическим нагрузкам является важным процессом для поддержания здоровья и нормального функционирования организма. Соблюдение режима питания, умеренная физическая активность и достаточное потребление воды помогут поддержать здоровье мочевыделительной системы и обеспечить ее эффективную работу при любых физических нагрузках.*

***Ключевые слова:** адаптация, физические нагрузки, мочевыделительная система, спорт, спортсмен.*

Адаптация к физической нагрузке – это функциональная, структурная перестройка организма, которая повышает его работоспособность и позволяет функционировать в определенных условиях. Он направлен на изменение физиологических и биохимических процессов в организме, чтобы он мог более эффективно справляться с физическими нагрузками. При систематических тренировках эти механизмы совершенствуются [1-5].

Поэтому целью данной работы является анализ литературных источников для выявления основных закономерностей адаптации мочевыделительной системы к физическим нагрузкам.

Во время физических упражнений в работу включаются все органы и системы органов: различные группы мышц, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, эндокринная, мочевыделительная системы, а также другие органы и системы организма. При этом происходят изменения в работе этих органов и систем, которые позволяют им адаптироваться к новым условиям и повышать свою функциональную активность.

В физиологическом отношении адаптация к мышечной деятельности является системным ответом организма, направленным на достижение высокой тренированности и минимизацию физиологической цены за это. С этих позиций адаптацию к физическим нагрузкам следует рассматривать как динамический процесс, в основе которого лежит формирование новой программы реагирования, а сам приспособительный процесс, его динамика и физиологические механизмы определяются состоянием и соотношением внешних и внутренних условий деятельности [1, 3, 4].

Адаптация мочевыделительной системы к физическим нагрузкам является важным процессом для поддержания здоровья и нормального функционирования организма. Мочевыделительная система, включающая в себя почки, мочевой пузырь, мочеточники и мочеиспускательный канал, играет ключевую роль в удалении из организма токсичных веществ, а также в поддержании водно-электролитного баланса [5].

При физических нагрузках мочевыделительная система подвергается значительному напряжению, так как организму требуется больше кислорода и питательных веществ для поддержания активности мышц. Это приводит к увеличению объема крови, циркулирующей через почки, и увеличению скорости фильтрации крови. Кроме того, при физических нагрузках происходит усиленное выделение пота, что также оказывает дополнительную нагрузку на мочевыделительную систему.

Для того чтобы адаптироваться к физическим нагрузкам, мочевыделительная система должна работать более интенсивно и эффективно. Почки увеличивают скорость фильтрации крови и усиливают выделение воды и электролитов, чтобы поддержать баланс в организме. Мочевой пузырь увеличивает свою емкость, чтобы удерживать большее количество мочи, а мочеточники расширяются для обеспечения более быстрого и эффективного выведения мочи из организма.

Однако, при частых и интенсивных физических нагрузках, выделительная система может столкнуться с перегрузкой и усталостью. Это может привести к нарушению ее функций и негативно сказаться на здоровье организма. Поэтому важно уметь правильно дозировать

физические нагрузки и обеспечивать организм достаточным количеством воды для поддержания нормальной работы мочевыделительной системы [1-5].

В целом, адаптация мочевыделительной системы к физическим нагрузкам является сложным и важным процессом, который требует правильного баланса и поддержания здорового образа жизни. Соблюдение режима питания, умеренная физическая активность и достаточное потребление воды помогут поддержать здоровье мочевыделительной системы и обеспечить ее эффективную работу при любых физических нагрузках.

#### **Список литературы:**

1. Анатомия и возрастная физиология: учебное пособие / авт.-сост.: Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 192 с.

2. Биологический возраст: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, О. А. Медведева, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024.

3. Возрастная и спортивная морфология: Учебно-методическое пособие. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 196 с.

4. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе): учебное пособие / Т. Г. Гричанова, О. В. Маякова, А. М. Филенко [и др.]; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

5. Мочевыделительная система: электронное учебное пособие / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023.

УДК: 796.01

## ЗАПРЕЩЕННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА В АМЕРИКАНСКОМ ФУТБОЛЕ И БАСКЕТБОЛЕ

Лопатина К.А.

Научный руководитель старший преподаватель Прохорцева А.С.

*Аннотация.* В работе показана проблема потребления запрещенных субстанций в американском футболе и баскетболе, а также различия в причинах применения допинга в данных видах спорта на территории США и России.

*Ключевые слова:* запрещенные субстанции, антидопинговый кодекс, баскетбол, американский футбол.

Спорт – это не только соревнования, достижения, прыжки и удары, но и интенсивная работа, высокие требования к организму спортсмена, к его психологическому и физическому состоянию. В поисках увеличения эффективности тренировок и результатов соревнований спортсмены, тренеры, исследователи спортивной науки и медицины часто обращаются к различным средствам и методам. Однако, в связи с этим возникает проблема использования запрещенных средств и методов, которая вносит разрушительные последствия как для спортсмена, так и для всего спортивного сообщества. Одним из наиболее распространенных и поразительных примеров незаконного использования веществ в спорте является допинг.

Использование допинга может улучшить результаты соревнований, однако это приводит к негативным последствиям, как для здоровья спортсмена, так и для его карьеры и репутации. Потенциальные опасности использования допинга включают в себя серьезные повреждения органов и систем организма, зависимость от препаратов, а также риск дисквалификации и потери статуса спортсмена. Разоблачение, предотвращение и наказание за использование допинга и других запрещенных методов – это важное направление в борьбе за честность и законность в спорте [5].

Баскетбол и Американский футбол – два популярных вида спорта. В данных спортивных дисциплинах спортсменам требуется высокий уровень физического развития, хорошо развитые координационные способности и стратегический подход со стороны игроков и тренеров. В этих играх спортсмены подвергают себя высоким физическим нагрузкам, требуя максимальных усилий и выносливости на протяжении всего матча, что подталкивает спортсменов использовать запрещенные субстанции для повышения своей эффективности, например, анаболические стероиды [3], стимуляторы, гормоны роста, эритропоэтин, бета-блокаторы. Однако, это может привести к серьезным последствиям для их здоровья. Побочные эффекты от употребления запрещенных средств: увеличенный риск сердечных заболеваний, повышенное давление, проблемы с печенью и почками, а также психологические проблемы, включая ухудшение настроения и агрессивное поведение [2].

В баскетболе и американском футболе спортсмены нередко стремятся к улучшению своей физической подготовки с помощью анаболических стероидов, что способствует увеличению мышечной массы и силы [1]. В некоторых случаях допинг включает в себя использование стимуляторов, улучшающих работу сердца и кровеносной системы, что помогает спортсменам выдерживать физическую нагрузку.

В целом, допинг в баскетболе и американском футболе может иметь сходные цели и методы применения, но учитывает особенности требований к физическим характеристикам, травматизму и процессу восстановления. Важно понимать, что использование запрещенных средств и методов в спорте не только нарушает этические принципы, но и может иметь серьезные последствия для здоровья спортсменов.

Отличия в применении допинга могут быть связаны с различиями в подходах к контролю допинга, культуре спорта и менталитете спортсменов. Долгое время в России в данных видах спорта возникали скандалы и выдвигались обвинения в систематическом

использовании допинга на государственном уровне, что привело к исключениям ряда российских спортсменов из международных соревнований. Считается, в США такие случаи системного допинга не так часто происходят. Кроме того, по мнению ряда авторов [3] в США существует строгая система антидопингового контроля и культура нулевой терпимости к допингу, что также может повлиять на уровень применения допинга среди спортсменов. Эти различия могут влиять на частоту и обнаружение случаев применения допинга у спортсменов из России и США [4].

Таким образом, проблема допинга среди спортсменов в американском футболе и баскетболе указывает на то, что спортсмены в обоих видах спорта имеют тенденцию к использованию допинга для повышения своей эффективности, но различия могут быть связаны с конкретными требованиями каждого вида спорта. Сравнение и сходства используемых препаратов отражают разнообразие допинга в зависимости от спорта и страны. Отличие в применении допинга спортсменами из России и США может быть связано с различиями в контроле и наказаниях за использование запрещенных средств. Поэтому важно противодействовать допингу и необходимо поддерживать этику и честность в спорте с раннего этапа спортивной подготовки.

#### **Список литературы:**

1. Внезапная смерть в спорте / Е. В. Криворученко, О. В. Красницкая, О. В. Криворученко [и др.] // Физическое воспитание студентов. 2011. № 1. – С. 81-84.
2. Исследование антропометрических и психофизиологических характеристик баскетболистов / А. С. Прохорцева, А. В. Казалиева, М. А. Зуб, А. А. Килимник // СпортМед-2021: Сборник материалов тезисов работ участников XVI Международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений, Восьмой научно-практической конференции, XIV Международной научной конференции молодых ученых, Москва, 09–10 декабря 2021 года. – Москва: Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов, 2021. – С. 179-181.
3. Казалиева, А. В. Анаболично-андрогенные стероиды и их влияние на здоровье спортсмена / А. В. Казалиева // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 25 апреля 2024 года. – Краснодар: КГУФКСТ», 2024. – С. 261-263.
4. Корчагина, Н. Л. Явление допинга в баскетболе / Н. Л. Корчагина // Региональный вестник. 2020. № 16(55). – С. 23-24.
5. Профилактика применения допинга: Курс лекций. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – 109 с.

## ОСОБЕННОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ТРАВМАХ СУСТАВОВ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ

Маналакина А.А.

Научный руководитель доцент Маякова О.В.

***Аннотация.** В статье рассмотрены методы и этапы реабилитации при травмах голеностопного и коленного суставов. Проанализированы различные комплексы реабилитационных приёмов восстановления.*

***Ключевые слова:** травмы, методы реабилитации, этапы реабилитации, эффективность методов реабилитации.*

В различных видах спорта и спортивных танцах наиболее часто встречаются травмы коленного и голеностопного суставов. Травма коленного сустава представляет собой поражение мягких тканей и костей в области коленного сустава, которое может включать отёк, разрыв мениска, ушиб, перелом костей, растяжение связок или другое нарушение. Травма голеностопного сустава характеризуется острым болевым синдромом, ушибом, отёком, растяжением связок, ограниченной подвижностью и повышенной чувствительностью [1].

Для реабилитации подобных травм используют нижеприведенные методы.

Лечебная физическая культура (ЛФК), как основное средство реабилитации, включающие в себя физические упражнения. При травме коленного сустава: статическое напряжение четырёхглавой мышцы бедра для стимуляции кровообращения и повышения тонуса, качание стопой вперёд и назад, в стороны – помогает сохранить силу мышц голени, стимулирует кровообращение. Полуприседания у стены (колени не должны выходить за стопу, поясница остаётся прямой), подъём на носочки, ходьба на месте.

При травме голеностопного сустава используют круговые движения стопой, рисование букв или цифр стопой, растяжка камбаловидной и икроножной мышцы, ходьба на носках и пятках, зашагивание на степ-платформу. Все эти упражнения направлены на укрепление мышц, улучшение мобильности и координацию движений травмированных суставов.

Помимо данного способа применяют физиотерапевтические процедуры, в которые входит электрофорез, парафинотерапия, фонофорез, магнитотерапия, УВЧ-терапия и электромиостимуляция, способствующие восстановлению кровообращения и целостности хрящевой ткани.

Мануальные сеансы массажа помогают улучшить кровоток, питание тканей, восстанавливают физиологический тонус мышц травмированной конечности. Так же для реабилитации можно использовать кинезиотейпирование, которое за счёт наложения лент-тейпов снимает отёк и улучшает отток лимфы [2, 3, 4].

Программу реабилитации проходят в 3 этапа. Первый этап – иммобилизация (при переломе или вывихе 3-4 недели), второй этап – постиммобилизационный период – наряду с лечебной физкультурой активно применяются физиотерапевтические процедуры (до 6 недель), третий этап – тренировочный (восстановительный) – тренировки выносливости к увеличенным, продолжительным физическим нагрузкам.

Согласно исследованиям, проведённым на базе Центра здоровья при ГБУЗ «Поликлиника №7» г. Казани, было доказано эффективное влияние лечебных упражнений, основанных на упражнениях по мобилизации надколенника, упражнениях с использованием кинезиологических лент и лимфодренажном массаже бедра на уменьшение болевых ощущений и функциональное состояние коленного сустава. Под наблюдением находилось 24 мужчины зрелого возраста (по 12 человек в каждой группе). Первая группа оценивалась по визуальной аналоговой шкале (ВАШ – метод субъективной оценки болевого синдрома) а вторая группа по шкале Лайсхольма-Тегнера (опросник для пациентов с целью слежения за состоянием их коленных суставов). Посредством подобных шкал специалисты изучали влияние методов реабилитации на коленные суставы. В результате исследования было доказано действенное

влияние этой программы на боль и функциональное состояние коленного сустава. Установлено что проявление боли по ВАШ в первой группе снизились на 1,8 балла. Шкала Лайсхольма-Тегнера для числа лиц во второй группе с неудовлетворительным уровнем функций коленного сустава снизилась со 100% до 33% (67%) [5].

Эффективность лечебной физкультуры подтвердили исследования, проведённые на базе республиканского унитарного предприятия «Детский реабилитационно-оздоровительный центр «Ждановичи» г. Минска. В эксперименте участвовало 6 детей (12-14 лет) с травмами голеностопного сустава. Программа рассчитана на 24 дня пребывания в санаторно-курортных условиях и состояла из трёх взаимодополняющих комплексов физических упражнений, легко сочетаемых с основными и дополнительными средствами и формами лечебной физической культуры. В процессе использования следующих упражнений было выявлено, что окружности голени здоровой и травмированной ног отличались друг от друга в среднем на 3 мм. У одного из занимающихся окружность голени вернулась к показателю здоровой конечности. У исследуемых детей полностью восстановились сила и тонус мышц повреждённой конечности [6].

Для более эффективного прохождения реабилитации необходимо соблюдать правильное питание, в состав которого должны входить кальцесодержащие, богатые сложными углеводами, белками продукты.

Существует много различных реабилитационных технологий, способствующих восстановлению опорно-двигательной системы после травм. Подбор индивидуальных комплексов упражнений в системе ЛФК в сочетании с другими физиотерапевтическими методами обеспечит усиленную реабилитацию после травм коленного и голеностопного суставов.

#### **Список литературы:**

1. Строеие костей нижней конечности: электронное учебное пособие / Ю.А. Кудряшова, М.Г. Половникова, О.В. Маякова, И.Н. Калинина; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – С. 27-28.
2. Сулимцев Т. И. Физическая реабилитация и профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний суставов: учеб. пособие /Т. И. Сулимцев. – Малаховка: МГАФК, 2000. – 99 с.
3. Лечебная физическая культура при травмах: учебное пособие / Т.В. Карасева, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова; под общей редакцией Т.В Карасевой. – Москва: ИНФРА-М, 2022. – 139 с.
4. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие / под общ. Ред. Г.В. Каштановой. – Москва: АРКТИ, 2006. -104 с.
5. Оценка эффективности физической реабилитации после повреждений передней крестообразной связки коленного сустава в раннем послеоперационном периоде / Л.В. Бортникова [и др.] // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. № 12 (202). – С. 37-38.
6. Реабилитация детей 12-14 лет с последствиями травм голеностопного сустава средствами лечебной физической культуры / О.В. Лимаренко, А.П. Лимаренко, Н.Н. Колесникова, М.В. Родионова // Здоровье для всех. – 2012. – № 2. – С. 47-51.

## АНАТОМИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СУСТАВОВ, КАК КРИТЕРИИ ГИБКОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Масько П.А.

Научный руководитель доцент Маякова О.В.

***Аннотация.** Одним из критериев спортивного отбора в художественной гимнастике является гибкость. Она зависит от особенности строения и подвижности суставов девочек возрасте 4-5 лет. Для развития гибкости применяют особые методики тренировок: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, комплексные.*

***Ключевые слова:** художественная гимнастика, подвижность суставов, гониометрия, гибкость.*

Цель исследования: анализ научно методической литературы по изучению анатомических особенностей суставов у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.

Гибкость и подвижность суставов в художественной гимнастике важны для выполнения сложных упражнений, которые требуют высокой амплитуды движений. Гибкость и подвижность в суставах зависит от формы суставных поверхностей, осей движений. Физическое качество гибкость лучше развито у женщин, чем у мужчин и имеет высокий коэффициент наследования [1, 2].

Существуют различные типы суставов: шаровидные, цилиндрические, эллипсоидные, седловидные. Все эти типы суставов имеют разные степени подвижности. Так, в тазобедренном и в плечевом суставах, которые по форме являются шаровидными, движения осуществляются вокруг трех осей: фронтальный, сагиттальный, вертикальный и возможна циркумдукция (при переходе с оси на ось). Амплитуда движений в суставах зависит от эластичности связок и глубины вертлужной впадины и в целом от формы суставов. Глубокая впадина может ограничивать амплитуду движений, особенно в направлениях, требующих высокой динамической подвижности. Соответственно, неглубокая впадина позволяет осуществлять движение с большей гибкостью и подвижностью. У гимнасток высокой квалификации вертлужная впадина шире и меньше. Такие морфологические особенности обусловлены специфическими тренировками [3, 4].

Для того, чтобы измерить амплитуду движения в суставах используют метод гониометрии. В данной методике задействовано специальное устройство – гониметр, измеряющий угол между двумя частями тела в суставе. Для проведения процедуры необходимо определить точку вращения (центр сустава) и зафиксировать на сегмент точки, которые движутся. Например, для плечевого сустава это может быть акромиальный отросток и локтевой сустав. Во время отбора художественной гимнастики измерения амплитуды движения могут помочь определить готовность к растяжке на начальном этапе тренировок [6, 7].

При спортивном отборе учитывается гибкость коленного сустава, который в данном виде спорта допускает выполнить широкий спектр движений. У гимнасток с хорошей подвижностью в коленном суставе велика вероятность произвести сложные переходы высококоординированных элементов. Также коленный сустав играет немаловажную роль в амортизации при прыжках и приземлениях [4, 5].

При отборе детей в художественную гимнастику определяют гибкость в голеностопном суставе, который ответственен за подъёмы, удержания равновесий и амортизацию в приземлениях.

Для развития гибкости у девочек дошкольного возраста используют следующие методы, которые делят на несколько основных категорий:

1. Общеподготовительные упражнения, направленные на общий рост подвижности во всех суставах и могут включать сгибания и разгибания. Например, наклоны вперёд, назад и в стороны, активизирующие мышцы и суставы. Упражнения на повороты туловища и

конечностей направлены на улучшение вращательной подвижности. Боковые и фронтальные наклоны нацелены на развитие боковых групп мышц и суставов.

2. Вспомогательные упражнения выбираются с учётом специфических требований к подвижности в суставе для данного вида спорта. Например, упражнения для бедренного сустава: подъёмы ног, махи, различные приседы. Упражнения для плечевого пояса: ротации рук, растяжки плечевых мышц. Целенаправленные растяжки: фокусирование на областях, где необходима максимальная подвижность (растяжка задней части ноги и спины).

3. Специально-подготовительные упражнения разрабатываются с учётом особенностей соревновательной деятельности и тех движений, которые гимнастка должна выполнять. Это могут быть: динамические растяжки: комбинация движения и растяжки (лёгкие прыжки с растяжкой). Статические растяжки: упражнения, при которых гимнастка фиксирует положение на некоторое время, чтобы увеличить подвижность (растяжка на полу или на стене). Комбинированные движения: элементы, требующие выполнения определённых движений, таких как пируэты или элементы с предметами, с акцентом на гибкость.

4. Комплекс родственных упражнений необходим для повышения подвижности в каждом суставе и является эффективным, когда включает работу на растяжение: упражнения, которые воздействуют на все суставные образования (связки, сухожилия, мышцы). Силовые упражнения: упражнения на силу, которые также способствуют увеличению гибкости за счёт активного взаимодействия мышц в процессе выполнения [2].

Тренировка гибкости предполагает: постепенность (программу растяжки следует начинать с небольших нагрузок, постепенно увеличивая их), регулярность (занятия должны быть регулярными для достижения заметных результатов), учёт индивидуальных особенностей (важно учитывать физическое состояние спортсмена и индивидуальные ограничения в гибкости) [6, 7].

Таким образом, физическое качество гибкости и индивидуальных анатомических особенностей строения суставов при отборе в художественную гимнастику дают возможность тренерам в полной мере оценить потенциал спортсменок и построить тренировочный план подготовки. Тренировка гибкости помогает предотвратить травмы, сохранить подвижность суставов длительное время, улучшить спортивные результаты.

#### **Список литературы:**

1. Карпенко, Л.А. Румба, О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. – М.: Советский спорт, 2014. – 264 с.
2. Загrevский, О.И. Факторная структура физической подготовленности юных спортсменок 5–10 лет в художественной гимнастике // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 5. – С. 38-41.
3. Дербаба, Л.В. Гибкость – необходимое качество // Спортивные игры. – 1984. – № 11. – С. 18-19.
4. Кудряшова, Ю.А. Особенности физического и функционального развития детей дошкольного возраста при различных двигательных режимах: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата биологических наук / Кудряшова Юлия Александровна. – Краснодар, 1999. – 21 с.
5. Возрастная морфология (особенности развития систем органов в онтогенезе) / Т.Г. Гричанова, О.В. Маякова, А.М. Филенко [и др.]. – 3-е издание, переработанное и дополненное. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 80 с.
6. Гендерные различия формирования осанки и коррекции морфологических асимметрий у детей и подростков, занимающихся оздоровительным плаванием / Ю.А. Кудряшова, Е.К. Заводнова, М.Е. Кудряшов [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 1. – С. 70-76.
7. Учёт морфофункциональных показателей ватерполистов как основа оптимизации спортивного отбора и индивидуализации тренировочного процесса / Ю.А. Кудряшова, Д.А. Ровный, Е.М. Бердичевская [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 3. – С. 40-46.

## ВАЖНОСТЬ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Матвеева К.А.

Научный руководитель преподаватель Остапчук А.С.

***Аннотация.** В данной статье рассматривается роль гибкости в физическом воспитании детей младшего школьного возраста. Предлагаются рекомендации по реализации комплексного подхода, включающего игровые формы тренировок, регулярные занятия и участие родителей, с целью создания прочной основы для всестороннего развития ребенка.*

***Ключевые слова:** гибкость, физическое развитие, младший школьный возраст, осанка, травма.*

Развитие гибкости является неотъемлемой частью физического воспитания детей младшего школьного возраста. Гибкость подразумевает способность человека двигаться в полном диапазоне движений в суставах. В этом возрасте гибкость играет важную роль, так как данное физическое качество способствует формированию правильной осанки, предотвращая сутулость за счет укрепления мышц спины и улучшения подвижности позвоночного столба. Кроме того, хорошая гибкость снижает риск получения травм, таких как растяжения и вывихи, поскольку мышцы и суставы более подготовлены к физическим нагрузкам.

Самый благоприятный период для развития подвижности всех суставов – младший школьный возраст. В этот период закладывается рациональная техническая составляющая движений, успешно осваиваются ранее не известные упражнения, приобретаются новые умения и навыки. Показатели двигательных способностей ребенка растут быстрыми темпами, но особенно заметно увеличивается гибкость. Развитая гибкость обеспечивает свободу и быстроту движений, недостаточная – затрудняет координацию движений, что влечет за собой торможение физического развития и физической подготовленности [4, 7].

В возрасте 6-11 лет связки и суставы детей более эластичны, чем у взрослых. Это время является наиболее благоприятным для внедрения упражнений на гибкость. Основные физиологические особенности детей младшего школьного возраста включают:

1. Эластичность мышц и связок: у детей наблюдается высокая степень растяжимости мягких тканей, что позволяет суставам свободно двигаться в различных направлениях и выполнять широкий спектр движений.

2. Активное развитие опорно-двигательного аппарата: период интенсивного роста, для которого необходима оптимальная двигательная активность с целью гармоничного развития и предотвращения возникновения деформаций [1, 2, 6].

Для достижения оптимальных результатов в развитии гибкости у детей младшего школьного возраста рекомендуется проводить занятия в игровой форме: включение элементов игры в занятия делает обучение более увлекательным и интересным.

Гибкость следует развивать не только во время специальных занятий, но и интегрировать элементы растяжки в другие виды физической активности, например, утреннюю зарядку и игры на свежем воздухе. Добавление специализированных упражнений на гибкость в повседневную деятельность детей поможет им постепенно развивать свои навыки и улучшать общую физическую подготовку. Важную роль в этом процессе играют как родители, так и инструкторы, которые должны обеспечивать безопасность, правильно показывать упражнения и мотивировать детей к регулярным занятиям. Рекомендуется обучить родителей простым и безопасным упражнениям для растяжки, которые они смогут выполнять с детьми дома [3, 5].

Помимо физических преимуществ, важно помнить и о психологических аспектах: занятия растяжкой (стретчингом) могут значительно повысить уверенность детей в себе. Успех в освоении новых физических навыков, который ребенок наблюдает у себя и у сверстников, напрямую влияет на его эмоциональное благополучие и восприятия самого себя [3].

Таким образом, развитие гибкости у детей младшего школьного возраста – это один из ключевых факторов их физического благополучия. Этот процесс требует комплексного подхода, включающего игровые формы, регулярные тренировки и активное участие родителей, что в перспективе способствует гармоничному развитию как физических, так и психических качеств ребенка. Такой подход создаст прочную основу для будущих спортивных достижений и обеспечивает всестороннее развитие ребенка.

#### **Список литературы:**

1. Возрастная морфология (особенности развития систем органов в онтогенезе) / Т.Г. Гричанова, О.В. Маякова, А.М. Филенко [и др.]. – 3-е издание, переработанное и дополненное. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 80 с.
2. Возрастная и спортивная морфология: Рабочая тетрадь / Г.Д. Алексанянц, И.Н. Калинина, В.В. Абушкевич [и др.]. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 142 с.
3. Галеева, М.Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена. – М., 2012. – 156 с.
4. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. – М.: Владос-Пресс, 2003. – 248 с.
5. Особенности развития гибкости обучающихся в процессе занятий физической культурой / С.А. Калмыков, А.М. Пятахин // Вестник Тамбовского университета. Сер.: Гуманитарные науки. 2017. №. 4 (168). – С. 110-116
6. Степин, К.Н. Гибкость. Основы развития. – Днепропетровск, 2003. – 176 с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта – М.: Академия, 2003. – 480 с.

## СКЕЛЕТНАЯ ЗРЕЛОСТЬ

Милич Милан

Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

*Аннотация.* В работе рассматриваются особенности скелетной зрелости, которая отражает физиологический возраст человека на основе состояния его костей. Она является важным инструментом для определения физической формы и здоровья человека, а также для принятия решений о необходимости корректировки образа жизни и проведения медицинских процедур.

**Ключевые слова:** биологический возраст, хронологический возраст, скелетная зрелость, костный возраст, скелет, кости, костная ткань.

Скелетная зрелость, или «костный возраст» – это показатель, который отражает физиологический возраст человека на основе состояния его костей. Он может отличаться от биологического возраста, который определяется по состоянию организма в целом. Скелетный возраст является важным показателем для оценки здоровья и физической формы человека, особенно при проведении медицинских исследований и спортивных тренировок.

Поэтому целью данной работы является анализ литературных источников для выявления основных закономерностей скелетной зрелости.

Скелетная зрелость служит хорошим показателем биологического возраста для всех периодов. В пренатальном периоде она определяется началом и степенью сформированности диафиза длинных костей. В период активного роста скелетную зрелость можно определить по размерам и морфологии отдельных костей, а также по степени оссификации зоны роста трубчатых костей скелета, зарастанию швов черепа и окостенению костей кисти и лучезапястного сустава. В пожилом возрасте – по степени выраженности «старческих» изменений (остеопороз, остеофиты, краевые разрастания на позвонках, на фалангах пальцев и др.) [1-5].

Для определения скелетного возраста используются различные методы, включая рентгенографию, компьютерную томографию и ультразвуковое исследование. Они позволяют оценить степень развития и зрелости костей, а также выявить возможные отклонения и заболевания, которые могут влиять на скелетный возраст.

Для определения костного возраста на практике в большинстве случаев используют время появления, последовательность и степень развития очагов оссификации. Этот универсальный метод можно применять на любом этапе онтогенеза.

Оссификация начинается еще на 5 месяце внутриутробного развития с ключицы, черепа, а затем с трубчатых костей и позвонков. У здорового новорожденного оссифицированы дистальный эпифиз большеберцовой и проксимальный эпифиз малоберцовой костей. Поскольку девочки опережают мальчиков в развитии скелета, то сращение головки плечевой кости с диафизом означает окончание периода быстрого роста, и что на следующий год наступит менархе. Оссификация I пястной кости говорит о начале пубертатного периода; полное ее окостенение – о завершении полового созревания [2].

Для определения костного возраста чаще используется метод рентгенографии. Рентгенография кисти, запястья и предплечья информативна на любом этапе онтогенеза, благодаря наличию здесь большого количества развивающихся костей.

Критериями оценки служат:

- 1) число и размеры эпифизарных центров окостенения;
- 2) размеры, форма, плотность костей;
- 3) расстояние эпифизарного центра от зоны кальцификации.

Известно, что в костях запястья головчатая и крючковидная кости окостеневают к 1 году, трехгранная – в 3 года, полулунная – в 4 года, ладьевидная – в 5 лет, кость-трапеция – в 6 лет, трапециевидная в 7 лет, гороховидная в – 12 лет.

Метод рентгенографии имеет ряд существенных недостатков:

- погрешности в определении биологического возраста составляют от 0,5 до 1 года;
- диагностика требует многочисленного облучения обеих рук и частично ключичного отдела тела ребенка.

Пермские ученые Л.М. Белозерова и В.В. Клестов предложили определять биологический возраст более точным и безопасным методом по асимметрии скелета с помощью оптической компьютерной топографии. Полученные сведения каждого индивида сравнивают не с хронологическим возрастом, а с должным биологическим возрастом, который характеризует популяционный стандарт темпа развития и рассчитывается с помощью формулы [2].

Костный возраст может быть, как младше, так и старше биологического возраста. Например, у спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни, костный возраст может быть младше, чем у людей, ведущих сидячий образ жизни. Также он может быть старше у людей с недостаточным питанием или при наличии хронических заболеваний [1-5].

Таким образом, костный возраст не является абсолютным показателем и может быть оценен с некоторой погрешностью. Однако, он является важным инструментом для определения физической формы и здоровья человека, а также для принятия решений о необходимости корректировки образа жизни и проведения медицинских процедур.

### **Список литературы:**

1. Анатомия и возрастная физиология: учебное пособие / авт.-сост.: Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 192 с.
2. Биологический возраст: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, О. А. Медведева, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024.
3. Возрастная и спортивная морфология: Учебно-методическое пособие. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 196 с.
4. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе): учебное пособие / Т. Г. Гричанова, О. В. Маякова, А. М. Филенко [и др.]; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 79 с.
5. Кишкун, А. А. Биологический возраст и старение: возможности определения и пути коррекции: руководство для врачей. – М: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – С. 970-976.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИИ ЮНЫХ РЕГБИСТОВ

Митин И.Д.

Научный руководитель профессор Калинина И.Н.

*Аннотация.* Представлено исследование, посвященное изучению уровня ловкости и координации юных регбистов под воздействием предложенного комплекса упражнений.

*Ключевые слова:* координация, ловкость, регби, игроки в регби.

В настоящее время в нашей стране регби становится все более популярным видом спорта в силу своей доступности, привлекательности и зрелищности. Все большее количество детей, юношей и девушек начинают заниматься данным видом спорта. В современной литературе широко представлены методы и средства воспитания различных двигательных качеств игроков в регби. В то же время, имеется потребность в новых научных знаниях, касающихся развития и совершенствования координационных способностей и ловкости юных регбистов, что и обуславливает актуальность данного исследования [1-3].

Цель данной работы: Совершенствование уровня ловкости, координации и равновесия у регбистов 14-15 лет в течение годового цикла тренировочных занятий.

В исследовании участвовали 24 регбиста 14-15 лет, разделенных на 2 группы по 12 человек в каждой, занимающиеся на базе ШБОУ Краснодарского края ШИСП. Педагогический эксперимент длился с сентября по июнь (46 недель). В качестве инструментария были выбраны следующие тесты: усложненная Проба Ромберга, (с); проба с разворотом (град.); вбрасывание мяча – оценивается уровень координации; удары ногой по мячу с рук на точность; ловля мяча после удара ногой; передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»).

Результаты исследования. Сравнительный анализ результатов теста «Усложнённая Проба Ромберга (тест 1), определяющего уровень статического равновесия регбистов показал, следующее: в начале педагогического эксперимента устойчивость позы в течение 15 секунд сохранялась у 4-х регбистов (34%) КГ и 5 регбистов (42%) ЭГ. При этом, в обеих группах по 6 юношей (50%) имели неудовлетворительную оценку уровня статического равновесия. Один регбист ЭГ (9%) и 2 игрока КГ (17%) получили оценку «хорошо». Сравнительный анализ результатов теста 2 «Проба с разворотом», оценивающего динамическое равновесия регбистов 14-15 лет выявил следующее: в большинстве случаев (по 66% в каждой группе) наблюдались погрешности в выполнении этого упражнения, что свидетельствует о неудовлетворительном уровне способности поддержания равновесия и необходимости включения в тренировочный процесс дополнительных упражнений, направленных на развитие данного качества. В использованных тестах по оценке уровня координации и ловкости между данными юных регбистов значимых различий между данными КГ и ЭГ не получено, что позволило нам использовать разработанный комплекс упражнений для развития ловкости, координации и способности к поддержанию равновесия регбистов с последующей оценкой результатов.

Для развития ловкости и координации у регбистов рекомендовались: акробатические упражнения, сальто из положения на корточках в группе; перекал вперед из полуприседа; серия кувырков вперед; перекалы вперед с последующими прыжками вверх; перекал назад из стойки в приседе; из полуприседа; серия перекалов назад; перекалиться назад, а затем подпрыгнуть; сальто в движении после небольшого разбега; серия сальто вперед с подпрыгиванием; перекалывание назад со спины партнера; перепрыгнув через него; упражнения с мячом, прорабатываются упражнения с контролем мяча при сложных падениях; гимнастические упражнения: комбинация упражнений, сочетающих в себе наклоны, паузы, отжимания, покачивание руками и ногами, перекалы вперед, комбинация прыжков через снаряды; прыжки поворотом на 90°, 180°, 360°; подпрыгивание вверх, прыжки в сторону; упражнения на гимнастической скамье; легкоатлетические упражнения. Использовались специальные упражнения для регби: упражнения по жонглированию мячом: попеременно бросание и ловля двух (трех) мячей; работа с несколькими мячами в группах; движение в борьбе за силу против

противника до тех пор, пока он не упадет; игра в коридоре – быстрые перемены, неожиданное противостояние; быстрые перестановки в атаке и защите, забивание штрафных ударов; игра с ограничением по времени, но где организовано количество принудительных атак (например, 15 секунд 3 атаки); игры 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 на ограниченных площадках; упражнения с мячом (мяч круглый) на развитие ловкости: броски и ловля мячей после их удара о землю (стену, землю), после выполнения; полуприседание (приседание, прыжки); прыжки на мяче.

Для определения уровня развития ловкости, координации и способности к поддержанию равновесия у юных регбистов в конце эксперимента были повторно использованы педагогические тесты.

При анализе результатов тестов, характеризующих уровень координации и ловкости регбистов 14-15 лет достоверные различия между данными КГ и ЭГ получены в тестах «Ловля мяча после удара ногой» (тест 5) и «Передача мяча на месте способом *spin* («пас торпедой»))» (тест 6), где значения регбистов ЭГ были достоверно более высокими, при уровне значимости  $P < 0,05$ .

Были изучены темпы прироста результатов регбистов обеих групп, продемонстрированных в условиях педагогического тестирования. Результаты теста № 1 «Усложненная проба Ромберга», определяющего статического равновесия в конце педагогического эксперимента свидетельствовали о следующем: устойчивость позы в течение 15 секунд и дольше сохраняли 2 игрока (17%) КГ и 9 юношей экспериментальной группы (47%). Количество регбистов, имеющих удовлетворительную оценку, увеличилось в контрольной группе до 5 человек (42%), в экспериментальной группе уменьшилось до 17%. Неудовлетворительная оценка выявлена у 5 регбистов (42%) КГ и лишь у одного игрока ЭГ. Сравнительный анализ результатов, полученных в тесте 2, характеризующем динамическое равновесие позволил заключить, что в обеих группах уменьшилось количество регбистов, получивших неблагоприятную оценку. Так, оценка «неудовлетворительно» наблюдалась в конце исследования у 5-ти регбистов контрольной группы, что составило 42%, в экспериментальной группе количество юных регбистов уменьшилось до 3-х человек (25%). Соответственно количество юных регбистов с удовлетворительной оценкой увеличилось в обеих группах (7 и 9, соответственно). Полученные данные свидетельствуют об увеличении уровня развития динамического равновесия в обеих группах испытуемых, но в ЭГ, явно прослеживается тенденция благоприятного воздействия и эффективности включения в тренировочный процесс дополнительных упражнений, направленных на развитие данного качества. Сравнительный анализ результатов показал следующее: очевидно, что под воздействием использованных в нашем исследовании упражнений большие изменения наблюдались у регбистов экспериментальной группы. Так, в тесте «Вбрасывание мяча в коридор (тест 3)», кол-во успешных попаданий в КГ выросло на 3,3%, тогда как результаты регбистов ЭГ увеличились на 18,2%. Результаты теста «Удары ногой по мячу с рук на точность (тест 4)», характеризующего ловкость регбистов и являющегося специфическим для регби у исследуемых КГ увеличились на 3,2%, в ЭГ на 17,3%. Количество успешных попыток в ловле мяча после удара ногой (тест 5) у регбистов ЭГ увеличилось на 20%, у регбистов КГ показатели улучшились только на 1,45%. В тесте «Передача мяча на месте способом *spin* («пас торпедой»))» (тест 6), количество передач у регбистов КГ осталось прежним, и динамики не наблюдалось, тогда, как у регбистов ЭГ показатели улучшились на 20%. Таким образом, проведенное исследование свидетельствует об эффективности, предложенного нами комплекса упражнений, направленного на развитие ловкости, координации и уровня статического и динамического равновесия у регбистов 14-15 лет экспериментальной группы.

#### **Список литературы:**

1. Сахарова, М. В. Основы подготовки в детско-юношеском регби. – Москва: Спортна, 2005. – 319 с.
2. Физическая культура. Регби-футбол: Методическое пособие / М. В. Алексеев, А. Н. Зиновьев, В. В. Феофанов, П. Б. Святченко. – Санкт-Петербург: ООО «НИЦ АРТ», 2019. – 48 с.
3. Холодов, Ж.К. Основы подготовки регбистов. – М.: Советский спорт, 1999. – 263 с.

## ПРИМЕНЕНИЕ ДОПИНГА В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Петрова Л.А.

Научный руководитель преподаватель Казалиева А.В.

*Аннотация.* В работе рассматривается применение различных видов допинга в тяжелой атлетике.

*Ключевые слова:* допинг, тяжелая атлетика, ЭПО, анаболические стероиды.

Тяжелая атлетика – один из старейших видов спорта, который присутствует в программе Олимпийских игр с 1896 года. Однако ни долгая история, ни традиции не смогли уберечь ее от угрозы исключения из программы главного спортивного события. Причина банальна – допинг. В настоящее время тяжелая атлетика никак не может выбраться из череды скандалов и бесконечных тестирований. Тяжелая атлетика считается самым «задопингованным» видом спорта [3].

Цель работы заключается в анализе научных публикаций, посвященных проблеме применения допинговых средств тяжелоатлетами.

Допинг в тяжелой атлетике – это использование запрещенных веществ или методов для улучшения спортивных результатов. В тяжелой атлетике допинг может включать в себя использование анаболических стероидов, эритропоэтина, гормонов роста и других запрещенных препаратов [1, 3].

Допинг опасен для здоровья спортсменов. Он может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям, нарушениям работы печени и почек, а также к психологическим проблемам. Кроме того, использование допинга может привести к дисквалификации спортсмена и потере репутации [2, 3].

Для борьбы с допингом в тяжелой атлетике международные спортивные организации, такие как Международный олимпийский комитет (МОК) и Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), проводят регулярные проверки спортсменов, анализируют образцы их крови и мочи, а также сотрудничают с национальными антидопинговыми агентствами [4].

Большое количество допинговых скандалов чуть было не привело этот вид спорта к исключению из олимпийской программы. В 2019 года решался вопрос о присутствии тяжелой атлетики на Играх-2024. Однако, МОК дал тяжелоатлетам шанс доказать, что они могут соревноваться честно, но это не изменило ситуацию: спортсмены продолжают попадаться на одних и тех же запрещенных субстанциях.

Тяжелоатлетов чаще всего ловят на употреблении анаболических стероидов, что характерно для этого вида спорта: препараты помогают быстро наращивать мышечную массу.

Самыми «популярными» у тяжелоатлетов анаболическими агентами являются тестостерон, станозолол, туринабол, андростан [6].

Не терапевтическое применение анаболических стероидов спортсменами может привести к ряду негативных последствий. Высокоинтенсивные тренировки на фоне применения анаболических стероидов могут вызвать сердечную дисфункцию и сердечную недостаточность. Даже непродолжительный прием стероидов способствует сильному повышению артериального давления. Длительное использование стероидов оказывает влияние на нервную систему, что может выражаться в виде повышенной раздражительности и депрессии. Помимо этого, могут быть, и другие последствия, такие как акне, алопеция, себорея, гирсутизм у женщин и т.д. [2].

Другим веществом, запрещенным ВАДА, но часто применяемым в спорте, в том числе и в тяжелой атлетике, является эритропоэтин (ЭПО), который способен улучшать доставку кислорода к мышцам и повышать выносливость. Среди последствий применения эритропоэтина – повышенная вязкость крови, которая может привести к тромбообразованию, инфарктам и инсультам [2].

Часто применяемым в тяжелой атлетике запрещенным веществом является гормон роста человека (ГРЧ), который используют для быстрого роста мышц и усиленной потери жира.

Прием ГРЧ связан с рисками для здоровья людей с нормальным уровнем гормона роста и может привести к нежелательным побочным эффектам, таким как акромегалия, отеки, боль в мышцах и суставах, развитие различных опухолей и т.д. [5].

Таким образом, мы определили наиболее популярные запрещенные вещества, используемые в тяжелой атлетике.

#### **Список литературы:**

1. Бальсевич, В.К. Спорт без допинга: фантастика или неотвратимость? //Теория и практика физической культуры. 2004. №3.– С. 29-30
2. Казалиева, А.В. Анаболично-андрогенные стероиды и их влияние на здоровье спортсмена // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Краснодар. 2024. – С. 261-263.
3. Профилактика применения допинга. Курс лекций / Калинина И.Н., Казалиева А.В., Прохорцева А.С., Килимник А.А. Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 109 с.
4. Песков А.Н., Брусникина О.А. Проблемы борьбы с допингом. Под ред. С.В. Алексеева. М.: Изд. «Проспект», 2016. – 128с.
5. Фармакология: учеб. / Д. А. Харкевич. 11-е изд. М.: ГЭОТАРмедиа, 2013. – 760с.
6. Официальный сайт Российского антидопингового агентства // РУСАДА URL: <https://rusada.ru/> (дата обращения: 19.12.2024).

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГЕННОГО ДОПИНГА В СПОРТЕ

Родинцева А.Ю., Куимова А.А.

Научный руководитель преподаватель Казалиева А.В.

***Аннотация.** В работе рассмотрено использование генного допинга, который в будущем станет основным и наиболее опасным методом допинга, обладая широким спектром негативных последствий для спорта, спортсменов и результатов соревнований.*

***Ключевые слова:** выносливость, ЭПО, мышечная масса, генный допинг, генная терапия, негативные последствия.*

Допинг в спорте – широко распространенная проблема не только среди элитных спортсменов, но и в любительских видах спорта [6].

Цель работы – представить библиографический обзор, посвященный генному допингу и дать оценку данному виду допинга на современном этапе его развития.

Звание элитного спортсмена для многих является желанной целью, которая может подтолкнуть спортсмена к использованию допинга. Способность спортсмена выполнять определённые физические упражнения определяется адаптивными механизмами кровеносной и дыхательной систем, скелетных мышц и т.д. Эффективность этих механизмов определяется генетически. Наличие определённых вариантов генов влияет на силу таких физических качеств, как скорость и выносливость, мышечная сила и контроль эмоций [5].

Повысить работоспособность спортсмена можно разными способами. С древних времен и по настоящее время спортсмены используют множество различных веществ со стимулирующими и эргогенными свойствами для достижения наилучших результатов. Однако с развитием технологий и науки методы допинга стали более сложными и трудно выявляемыми. Также, появились и другие средства, и методы допинга, в том числе более современный генный допинг [1, 2]. Для генной терапии как допинга основной целью является замена некачественных генов или стимулирование синтеза недостающих белков [1].

Возможности генного допинга достаточно широки, поэтому гипотетическое применение генной терапии возможно во многих видах спорта. При этом применение данного вида допинга более вероятно в силовых и скоростно-силовых видах спорта [3].

Профилирование ДНК спортсменов выявляет генетические вариации, которые могут быть связаны со способностью к выносливости, работой мышц и силовыми упражнениями, восприимчивостью сухожилий к травмам и психологическими способностями [3, 5, 6].

На сегодняшний день ни один спортсмен не был пойман на использовании генной терапии в качестве допинга, в связи с тем, что до сих пор не существует официального подтверждающего теста. В связи с чем, ученые могут только предполагать, какие гены были бы лучшими кандидатами для генного допинга, учитывая их потенциал для повышения работоспособности человека [4].

Развитие методов молекулярной биологии позволило использовать генетические манипуляции для улучшения спортивных результатов. При таком «генетическом допинге» в определённые ткани встраиваются экзогенные генетические последовательности, изменяющие активность генов или приводящие к экспрессии белковых продуктов. К экзогенным генам, которые, вероятнее всего, будут использоваться для генного допинга, относятся эритропоэтин (ЭПО), гормон роста человека (ГРЧ), факторы роста и блокаторы миостатина (группы пептидов, которые блокируют действие миостатина и увеличивают мышечную массу за счет гипертрофии и гиперплазии) [3-6]. По этой причине Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) в 2003 году решило включить генный допинг во Всемирный антидопинговый кодекс.

Генный допинг сопряжен с рядом рисков для здоровья спортсменов, т.к. в некоторых случаях могут возникать необратимые побочные явления. Генетическое вмешательство, может способствовать увеличению мышечной массы, выносливости, скорости, и т.д. При этом вмешательство в организм спортсмена может вызвать увеличение вязкости крови, инсульты,

суставные и мышечные боли, повреждение связок и сухожилий, диабету, а также возникновению онкологическим заболеваниям [1-3, 5].

На сегодняшний день Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) не одобрило ни один метод обнаружения этого вида допинга. Чтобы метод обнаружения был одобрен, он должен соответствовать чрезвычайно строгим критериям, установленным ВАДА, пройти несколько этапов проверки и быть воспроизводимым и надёжным. Искоренение генного допинга практически невозможно, главным образом потому, что генная терапия быстро развивается [4].

Отсутствие в настоящее время какого-либо метода обнаружения генного допинга может привести к его неконтролируемому использованию. В этих условиях крайне необходимы образовательные программы, посвященные профилактике этого вида допинга.

#### **Список литературы:**

1. Казалиева, А.В. Генный допинг в спорте / Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта // Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар: Издательство «Экоинвест», 2024. – С. 328-331.

2. Профилактика применения допинга. Курс лекций / Калинина И.Н., Казалиева А.В., Прохорцева, А.С., Килимник А.А. Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 109 с.

3. Birzniece V. Doping in sport: effects, harm and misconceptions. Intern Med J. 2015 Mar; 45(3):239-48. doi: 10.1111/imj.12629. PMID: 25369881. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25369881/>)

4. Cantelmo RA, da Silva AP, Mendes-Junior CT, Dorta DJ. Gene doping: Present and future. Eur J Sport Sci. 2020 Sep; 20(8):1093-1101. doi: 10.1080/17461391.2019.1695952. Epub 2019 Dec 1. PMID: 31787029. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31787029/>)

5. Fallahi A, Ravasi A, Farhud D. Genetic doping and health damages. Iran J Public Health. 2011; 40(1):1-14. Epub 2011 Mar 31. PMID: 23113049; PMCID: PMC3481729. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23113049/>)

6. Pokrywka A, Kaliszewski P, Majorczyk E, Zembroń-Łacny A. Genes in sport and doping. Биол Спорт. 2013 Сентябрь; 30(3):155-61. doi: 10.5604/20831862.1059606. Epub 2013, 22 июля. PMID: 24744482; PMCID: PMC3944571. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24744482/>)

*Аннотация.* В работе рассматриваются особенности содержания обезжиренной массы тела юношей и девушек 18-20 лет.

*Ключевые слова:* обезжиренная масса тела, антропометрические показатели, физическое состояние, здоровье, студент.

Процентное содержание жировой ткани является важным индикатором здоровья, влияющим на физическую подготовку, метаболизм и общее состояние организма. Низкий процент жировой ткани в теле может свидетельствовать о высоком уровне мышечной массы, в то время как высокий процент может указывать на потенциальные риски, связанные с ожирением или низкой физической активностью [1-7].

Поэтому целью данной работы является определение обезжиренной массы тела студентов 18-20 лет.

В исследовании определения обезжиренной массы тела приняло участие 15 студентов 18-20 лет, из них 7 юношей и 8 девушек. Обезжиренная масса тела определялась, как доля массы тела, не включающая жировой компонент. Определение веса обезжиренной массы тела (БМ) проводили по формуле Бенке [4, 6]:

$$\text{БМ} = \pi \times R^2 \times L, \text{ где}$$

$\pi = 3,14$ ;

R – радиус цилиндра;

L – длина тела.

Радиус цилиндра (R) определялся расчетным путем. Для этого подсчитывали сумму пяти диаметров тела и двух обхватов, которую делили на константу 18,1.

$$R = (a+b+c+d+e+g+h)/18,1, \text{ где}$$

a – акромиальный диаметр,

b – среднегрудный поперечный диаметр,

c – тазо-гребневый диаметр,

d – межвертельный диаметр,

e – ширина двух сомкнутых колен,

g – обхват голени минимальный,

h – обхват предплечья минимальный.

Статистическую обработку данных проводили с помощью программы «Statistica 10.0».

В ходе анализа процентного содержания обезжиренной массы тела было выделено три группы (рис.). В первую группу вошли студенты, имеющие данные <75%. Доля юношей, имеющих этот показатель составил 14%, а доля девушек – 25%. Эти показатели свидетельствуют о значительной жировой массе в теле, что может потребовать дополнительного анализа состояния здоровья и уровня физической активности.

Вторую группу составили студенты с обезжиренной массой тела 75-90%. Эти участники находились в диапазоне, который характеризует сбалансированное соотношение жировой и мышечной массы. Процент юношей в данной группе составил 43%, девушек – 38%.

Третья группа имела показатели обезжиренной массы тела >90%: юноши – 29%, девушки – 63%, что может быть связано с индивидуальными особенностями исследуемых, а также высокой физической активностью.

Различия в процентном содержании обезжиренной массы тела студентов 18-20 лет может быть обусловлено рядом внешних и внутренних факторов: уровнем физической активности, вкусовыми предпочтениями, уровнем метаболизма и генетическими особенностями.

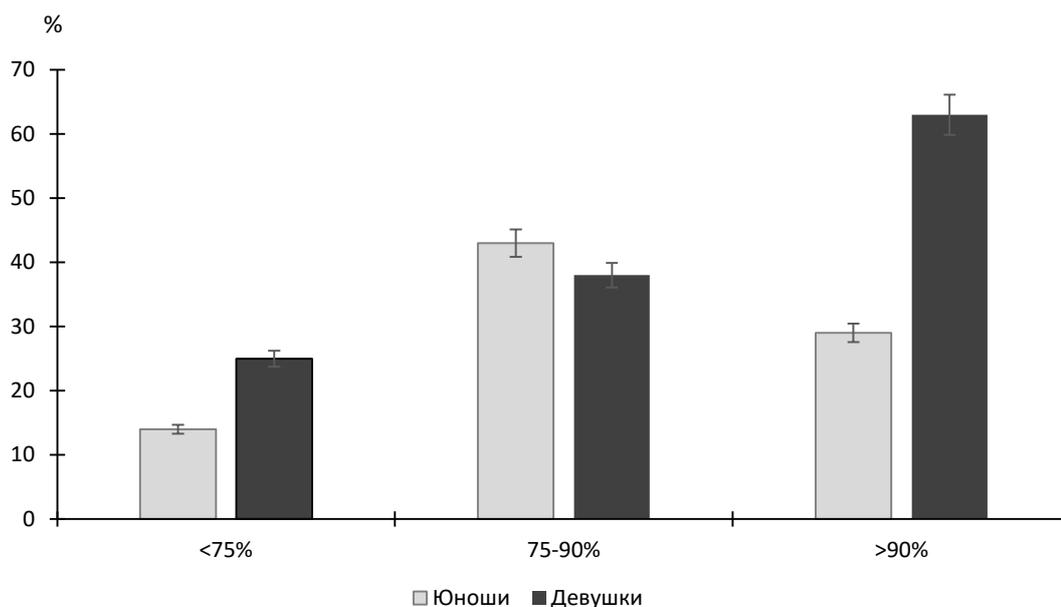


Рис. Определение обезжиренной массы тела студентов 18-20 лет

Результаты, полученные в ходе исследования показывают, что процентное содержание обезжиренной массы тела является информативным параметром для оценки физического состояния и подчеркивает необходимость поддержания сбалансированного образа жизни, включающего регулярную физическую активность и рациональное питание.

#### Список литературы:

1. Анатомия и возрастная физиология: учебное пособие / авт.-сост.: Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 192 с.
2. Введение в миологию: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.
3. Введение в остеологию: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.
4. Возрастная и спортивная морфология: Учебно-методическое пособие. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 196 с.
5. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе): учебное пособие / Т. Г. Гричанова, О. В. Маякова, А. М. Филенко [и др.]; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 79 с.
6. Половникова, М. Г., Кудряшова, Ю. А., Калинина, И. Н. Основы спортивной антропометрии: электронное учебное пособие – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 39 с.
7. Современные методы анализа композиционного состава тела / А.С. Самойлов, А.В. Жолинский, Н.В. Рылова, М.Н. Величко, И.В. Большаков, А.В. Бодров, Р.А. Симонов, П.Д. Чижиков // Практическая медицина. – 2022. – Т. 20, № 1. – С. 20-27.

## ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МЫШЦ: ОТ МЛАДЕНЧЕСТВА ДО ЮНОШЕСТВА

Стрюков Г.Е.

Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

*Аннотация.* В работе рассматривается развитие мышечной системы в разные периоды жизни детей, а также основные факторы, влияющие на эти процессы.

*Ключевые слова:* грудной возраст, раннее детство, первое и второе детство, подростковый возраст, юношеский возраст, мышечная система, развитие мышц, сила мышц, выносливость, координация, нервно-мышечная связь, возрастные особенности.

Развитие мышечной системы – это сложный процесс, меняющийся с возрастом. Структура, функции и свойства мышечных волокон претерпевают значительные изменения, связанные с общим ростом, гормональным развитием и уровнем физической активности [1-5].

Поэтому целью данной работы является анализ литературных источников для выявления возрастных особенностей развития мышечной системы в процессе роста ребенка.

Грудной возраст (от 10 дней до 1 года). В этот период наблюдается наибольший рост тела. Длина туловища ребенка при рождении в среднем составляет 50 см, в годовалом возрасте – около 80 см. Вес тела утраивается [2]. В это время происходит активный рост и дифференциация мышечных клеток. Основными механизмами развития мышечной ткани являются миогенез и гипертрофия мышц. Миогенез – это процесс образования новых мышечных клеток, который достигает своего пика в первые месяцы жизни. У новорожденных детей мышечные волокна очень тонкие и недоразвиты, однако по мере роста они становятся более зрелыми. Тонус мышц детей не равномерен, по данным источников [1, 2, 5], мышцы сгибатели преобладают над мышцами разгибателями, что и обуславливает позу «младенца». Также имеется асимметрия в развитии мышц, так как в привычной двигательной деятельности детей задействованы в основном мышцы шеи, пояса верхней конечности и свободной верхней конечности. Мышцы таза и нижних конечностей развиваются в последнюю очередь.

К основным факторам, влияющим на развитие мышц на этом этапе развития, можно отнести генетическую предрасположенность, уровень физической активности и качество питания. Взаимодействие с окружающей средой через ползание, сидение и другие физические упражнения способствует укреплению мышечной системы [1-5].

Раннее детство (1-3 года) – это период, когда дети начинают активно взаимодействовать с окружающим пространством, что непосредственно влияет на развитие их мышц. После 2 лет рост замедляется, на смену количественному идет качественное развитие организма. Начинают преобладать медленные мышечные волокна, быстрые мышечные волокна развиты слабо. Мышцы мелкие, незрелые, сила низкая из-за несовершенной нервно-мышечной связи. Движения направлены на базовые навыки. Важно развивать стопу (удобная обувь, ходьба босиком), поскольку в этот период сила ног слабая, нет фазы полета при беге. Развита тоническая мускулатура, фазическая – еще нет. Активно развиваются мышцы верхней конечности (точность, рисование) [5]. Основное внимание следует уделить активным играм, которые способствуют не только укреплению мышц, но и развитию координации и баланса [1-5].

Первое и второе детство (4-7 лет; 8-11 лет (девочки); 8-12 лет (мальчики) – период характеризуется расширением возможностей для физической активности. После 3 лет ростовые процессы замедляются, но меняются пропорции тела. К 4-5 годам появляются зачатки половых различий. В 5-7 лет происходит «полуростовой скачок» – быстрый рост конечностей. «Филиппинский тест» показывает завершение этого этапа. Формируются все три типа мышечных волокон. Увеличивается сила, скорость, ловкость и гибкость. Появляется фаза полета при беге. Ребенок начинает ловить и кидать мяч. На этом этапе дети становятся более координированными, их мышцы активно тренируются через различные виды спорта, хобби и

ролевые игры. Это время для укрепления мышечной массы и улучшения общей физической подготовки [1-5].

Подростковый возраст (12-15 лет (девочки); 13-16 лет (мальчики) – период быстрых изменений в организме. Гормональные изменения приводят к увеличению мышечной массы и улучшению физической силы. Важно отметить, что именно в этот период происходит огромное количество физиологических изменений, которые могут влиять на развитие мышечной ткани. В период подросткового возраста мышцы продолжают активно развиваться. В это время они становятся более гибкими и сильными, что позволяет подросткам активно заниматься спортом и физическими упражнениями. Важно отметить, что в этом возрасте мышцы еще не достигли своего максимального развития и требуют постоянных нагрузок для дальнейшего укрепления [1-5].

Юношеский возраст (16-20 лет (девушки); 17-21 лет (юноши). Мышцы достигают своего пика развития. Соотношение быстрых и медленных волокон приближается к взрослому. Мышцы становятся более зрелыми. В этот период они становятся наиболее сильными и выносливыми. Однако, важно помнить, что в этом возрасте мышцы также подвержены риску травм, поэтому необходимо правильно распределять нагрузки и следить за правильной техникой выполнения упражнений [1-5].

В целом, возрастные особенности развития мышц являются важным фактором, который необходимо учитывать при занятиях спортом и физической активностью. Правильное и регулярное укрепление мышц в разные возрастные периоды поможет сохранить здоровье и физическую форму на протяжении всей жизни.

#### **Список литературы:**

1. Анатомия и возрастная физиология: учебное пособие / авт.-сост.: Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 192 с.
2. Введение в миологию: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.
3. Введение в остеологию: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.
4. Возрастная и спортивная морфология: Учебно-методическое пособие. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 196 с.
5. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе): учебное пособие / Т. Г. Гричанова, О. В. Маякова, А. М. Филенко [и др.]; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

***Аннотация.** Представлено исследование, посвященное возможности использования предложенного комплекса упражнений в практике тренировочных занятий по регби у мальчиков среднего школьного возраста.*

***Ключевые слова:** координация, быстроты, регби, игроки в регби.*

Учитывая специфику такого вида спорта, как регби для спортсменов, им занимающихся необходимо развитие всех двигательных качеств, среди которых кроме силы, особое место занимает и высокий уровень развития быстроты и координации. Существует ряд научных работ, посвященных изучению модельных характеристик квалифицированных спортсменов в этом виде спорта [1-3]. Между тем, в настоящее время недостаточно изученным остаются вопросы спортивной подготовки и развития двигательных качеств юных игроков в регби.

Цель данной работы: Обоснование предложенного комплекса физических упражнений для совершенствования быстроты и координации у мальчиков среднего школьного возраста, занимающихся регби.

Педагогическое тестирование проводилось в начале и в конце эксперимента, который длился в течение 9 месяцев. В исследовании участвовало 30 мальчиков 12-13 лет, занимающихся регби в спортивной секции, по 15 человек в контрольной и экспериментальной группах (КГ и ЭГ, соответственно).

В качестве оценочного материала для оценки быстроты и скорости двигательной реакции были выбраны и использовались следующие тесты: тест №1 «Бег на 30 метров, с»; тест №2 «Челночный бег 3x10, с»; тест №3 «Ловля линейки, с». Для оценки координационных способностей использовались: тест №4 «3 Кувырка вперед, кол-во раз»; тест №5 «Метание теннисного мяча в цель с расстояния 10 метров, кол-во раз».

Результаты исследования. В начале исследования достоверных различий между показателями юных регбистов контрольной и экспериментальной групп в изучаемых тестах не выявлено, что свидетельствует об однородности групп. Все исследуемые, независимо от принадлежности к группе выполнили контрольные нормативы для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта регби. Между тем, исходя из необходимости совершенствования двигательных качеств быстроты и координации нами был предложен комплекс упражнений, позволяющий это сделать.

Для развития координационных способностей юных регбистов были использованы следующие упражнения:

- 1) упражнения для развития пространственной зрительной ориентации;
- 2) для развития способности реагирования;
- 3) для развития равновесия;
- 4) для развития способность кинестетического дифференцирования;
- 5) для развития перестройки двигательной программы;
- 6) для развития ритмических способностей.

Для развития уровня быстроты применялись упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью, и с помощью скоростно-силовых упражнений нециклических движений. Необходимо следовать следующим требованиям: техника движения должна обеспечивать движение с максимальной скоростью;

– Упражнения должны быть хорошо усвоены, чтобы для их выполнения не требовалось никаких усилий;

– Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы скорость не падала из-за утомления – 20-22 секунды.

Сравнительный анализ результатов тестирования в конце эксперимента позволил выявить следующее: в тесте «Бег на 30 метров» юные регбисты экспериментальной группы к концу годового тренировочного цикла обнаружили достоверное уменьшение (при  $P < 0,05$ ) показателей с  $5,7 \pm 0,2$  до  $5,0 \pm 0,2$  с. Результаты в этом тесте у юных регбистов КГ достоверно не изменились. Необходимо отметить, также что результаты регбистов 12-13 лет, относящихся к экспериментальной группе в тесте «Бег на 30 метров» были достоверно лучше (при  $P < 0,05$ ) показателей регбистов КГ, которые имели улучшение показателей лишь на 0,1с. В тесте «Челночный бег 3x10» (с) результаты регбистов к концу педагогического эксперимента уменьшились с  $9,4 \pm 0,1$  до  $9,0 \pm 0,3$  с у регбистов КГ и с  $9,4 \pm 0,1$  до  $8,4 \pm 0,3$  с в ЭГ. Необходимо отметить, что во втором исследовании были обнаружены достоверные различия между данными КГ и ЭГ (при  $P < 0,05$ ), что указывает на эффективность предложенных нами упражнений для развития двигательного качества быстрота. В тесте «Ловля линейки» юные регбисты экспериментальной группы к концу годового тренировочного цикла обнаружили достоверное уменьшение (при  $P < 0,05$ ) показателей с  $37,1 \pm 3,6$  до  $24,1 \pm 1,6$  с. В тесте «Ловля линейки» кроме скоростных качеств верхних конечностей нами была изучена также и реагирующая способность – скорость двигательной реакции. Данный показатель (скорость двигательной реакции) к концу эксперимента в ЭГ изменились более значительно. Таким образом, в контрольной группе показатели в тесте «Ловля линейки» остались в зоне удовлетворительных результатов, а в ЭГ сместились в зону – «хорошо». В тесте «3 кувырка вперед» (с), отражающем координационные способности, достоверное улучшение показателей к концу педагогического эксперимента обнаружено в обеих группах. Так у регбистов 12-13 лет, относящихся к контрольной группе к концу исследования показатели изменились с  $5,6 \pm 0,8$  до  $5,3 \pm 0,3$  с, у регбистов экспериментальной группы с  $5,8 \pm 0,4$  до  $4,8 \pm 0,2$  с ( $P < 0,05$ ). Результаты теста «Метание теннисного мяча в цель с расстояния «(с) в контрольной и экспериментальной группах позволили выявить улучшение уровня координации в обеих группах. У регбистов контрольной группы к концу исследования показатели в этом тесте изменились с  $4,3 \pm 3,2$  до  $5,6 \pm 2,3$  удачных попыток ( $P < 0,05$ ), у регбистов ЭГ с  $4,0 \pm 2,5$  до  $6,2 \pm 2,0$  с ( $P < 0,05$ ).

Исходя из полученных данных, очевидно, что в экспериментальной группе по всем тестам наблюдается больший прирост показателей, чем у юных регбистов КГ. Наибольший прирост показателей в ЭГ обнаружен в тестах №3 «Ловля линейки» и «Метание теннисного мяча в цель с расстояния 10 метров» и составили -14% и 11%, соответственно, что указывает на рост скорости двигательной реакции и уровня координации.

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует об эффективности, предложенного нами комплекса упражнений, направленного на развитие уровня быстроты, в части двигательной реакции, и координационных способностей у регбистов 12-13 лет, относящихся к экспериментальной группе.

#### **Список литературы:**

1. Олексий, И.П. Методика развития скоростно-силовых способностей у детей 9-11 лет, занимающихся регби // Сборник научных трудов молодых ученых, посвященный Дню российской науки. Изд-во: Уральский государственный университет физической культуры. – Челябинск. – 2019. – С. 177-180.
2. Сахарова, М. В. Основы подготовки в детско-юношеском регби. – Москва: Спортна, 2005. – 319 с.
3. Физическая культура. Регби-футбол: Методическое пособие / М. В. Алексеев, А. Н. Зиновьев, В. В. Феофанов, П. Б. Святченко. – Санкт-Петербург: ООО «НИЦ АРТ», 2019. – 48 с.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ И ЮФО:  
ДИНАМИКА И ПРОГНОЗЫ**

**Усов Е.А.**

**Научный руководитель доцент Половникова М. Г.**

***Аннотация.** В данной статье рассматривается динамика продолжительности жизни в Южном Федеральном Округе с 2014 по 2023 года. На основании открытых данных дается прогноз изменения этого показателя до 2030 года в Краснодарском крае.*

***Ключевые слова:** возраст, ожидаемая продолжительность жизни, демография, Краснодарский край.*

Ожидаемая продолжительность жизни при рождении (ОПЖ) сегодня является общепризнанным показателем качества жизни и здоровья населения, что является результатом реализации государственной и региональной политики по работе с населением. Также этот показатель используется ООН и многими исследователями для определения качества человеческих ресурсов. Российскую специфику ожидаемой продолжительности жизни изучали Скипкин Д.Л., Разводовский Ю.Е., Бабкина Л.Н. и другие [2, 5, 6].

Поэтому целью данной работы является определение продолжительности жизни населения в Краснодарском крае и ЮФО.

Ожидаемая продолжительность жизни при рождении – это «число лет, которое в среднем предстояло бы прожить одному человеку из поколения родившихся в данном году при условии, что на протяжении всей жизни этого поколения уровень смертности в каждом возрасте останется таким, как в год, для которого вычислен показатель» [4].

Рассматривая продолжительность жизни населения, необходимо обратиться и к биологическим факторам, к которым относятся: пол, наследственность, среда обитания, экологическая обстановка и т.п. Анализ невозможен без учета эндогенных (внутренние ресурсы человека) и экзогенных (влияние внешней среды) факторов [1, 3].

Биологический возраст служит реальным ориентиром для увеличения средней ожидаемой продолжительности жизни. Примечательно, что ВОЗ официально пересмотрела классификацию возрастов. Теперь это: «до 44 лет – это молодой возраст, с 45 до 59 лет – средний, 60-74 – пожилой, 75-90 – старческий, старше – долголетие» [4]. Эксперты отмечают, что паспортный возраст и биологический возраст могут не совпадать. При оценке возраста необходимо руководствоваться здоровьем, внешним видом, способностью к деторождению и сохранением работоспособности [1, 3].

Уровень ожидаемой продолжительности жизни в России в 2023 году составил 73,4 [4]. По данным ЕМИСС на 2023 год ЮФО находится на 4 месте по ожидаемой продолжительности жизни при рождении среди остальных Федеральных округов РФ (73,60 года), при среднем уровне по Российской Федерации в 78,74 лет [4].

На рисунке 1 проиллюстрировано изменение этого показателя с 2014 по 2023 гг. с разделением по полам в ЮФО и его регионах. Мы видим, что в 2023 г. в Краснодарском крае ожидаемая продолжительность жизни составляет 73,71 года. В среднем абсолютно во всех регионах ЮФО ожидаемая продолжительность жизни для женщин выше, чем для мужчин на 9,93 лет. Также Краснодарский край выделяется тем, что он (вместе с Республикой Крым и Астраханской областью) является регионом ожидаемая продолжительность жизни сельского населения выше, чем городского (74,1 и 73,39 года соответственно).

Для прогнозирования дальнейшего изменения ожидаемой продолжительности жизни в Краснодарском крае до 2030 г. нами был применен метод линейной регрессии на данных с 1990 по 2023 гг. – на данных не было замечено каких-либо трендов, при проведении кросс-валидации (где данные с 1991 по 2016 гг. – тренировочная, а данные с 2016 по 2023 гг. – тестовая выборка), линейная регрессия показала минимальное значение метрик ошибки RMSE или MAPE.



Рисунок 1 – Изменения ожидаемой продолжительности жизни в ЮФО и его регионах с разделением по полу, 2014-2023 гг.

Данные с 1990 года, за исключением резкого снижения ожидаемой продолжительности жизни в 1994 (до 65 лет) и 2021 гг., демонстрируют линейный рост, и, согласно прогнозу, в 2024 г. значение ОПЖ в крае достигнет 73,98 года, в 2025 г. – 74,22 года, в 2026 г. – 74,47 года, в 2027 г. – 74,71 года, в 2028 г. – 74,96 года, в 2029 г. – 75,20 лет, а в 2030 г. – 75,45 лет. Тем не менее, для полноценного прогнозирования необходимо учитывать наличие гораздо большего числа факторов, используя для этого более продвинутые методы, ввиду чего настоящий прогноз является лишь предположением.

К основным факторам, влияющим на ожидаемую продолжительность жизни, можно отнести: жилищные условия, состояние здравоохранения, состояние окружающей среды правонарушения в виде удельных показателей на 10 000 человек населения [2]. Несмотря на то, что по ряду этих показателей ЮФО долгое время находился в тройке лидирующих Федеральных округов, вероятно, что для повышения ожидаемой продолжительности жизни в округе и крае следует обратить пристальное внимание именно к этим факторам. Данные настоящего исследования можно использовать в целях дальнейшего прогнозирования ситуации и проектирования социальной политики края.

### Список литературы:

1. Анатомия и возрастная физиология: учебное пособие / авт.-сост.: Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 192 с.
2. Бабкина, Л. Н., Дробин, М. Е. Ожидаемая продолжительность жизни в регионах Российской Федерации как показатель качества жизни населения // Управленческое консультирование. – 2009. – № 1. – С. 115-138.
3. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе): учебное пособие / Т. Г. Гричанова, О. В. Маякова, А. М. Филенко [и др.]; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 79 с.
4. Ожидаемая продолжительность жизни при рождении // Единая межведомственная информационно-статистическая система. – URL: <https://fedstat.ru/indicator/31293> (дата обращения: 01.12.2024).
5. Разводовский, Ю. Е., Смирнов, В. Ю., Лобанков, В. М. Прогнозирование ожидаемой продолжительности жизни в России // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2016. – № 1. – С. 131-134.
6. Скипин, Д. Л., Юхтанова, Ю. А., Крыжановский, О. А., Токмакова, Е. Г. Ожидаемая продолжительность жизни в регионах России // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. – 2022. – № 2. – С. 156-171.

## АДАПТАЦИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Фаминов Р.А.

Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

***Аннотация.** Адаптация дыхательной системы спортсмена к физическим нагрузкам представляет собой процесс, в ходе которого организм оптимизирует функционирование легких и дыхательных мышц для обеспечения эффективного газообмена и удовлетворения увеличенных потребностей в кислороде во время интенсивных тренировок и соревнований. В процессе тренировок наблюдаются различные изменения: увеличение легочной вентиляции, улучшение емкости легких и усиление функциональной активности дыхательной мускулатуры. Эти изменения способствуют повышению общей работоспособности, эффективности выполнения физических усилий и быстрому восстановлению после нагрузки.*

***Ключевые слова:** дыхательная система, адаптация, спортсмен, спорт, физическая нагрузка.*

Адаптация дыхательной системы спортсмена к физическим нагрузкам представляет собой важный аспект для достижения высоких результатов в спорте. В ходе физических нагрузок дыхательная система претерпевает значительные изменения, направленные на оптимизацию кислородного обмена и удаление углекислого газа, что необходимо для поддержания энергетического баланса и устойчивой работы мышц [2-5].

Поэтому целью данной работы является анализ литературных источников для выявления основных закономерностей адаптации дыхательной системы спортсмена к физическим нагрузкам.

В процессе тренировок и соревнований спортсмены подвергают свою дыхательную систему значительным физическим нагрузкам. Это может привести к утомлению и даже к возникновению различных заболеваний дыхательных путей. Поэтому адаптация дыхательной системы к физическим нагрузкам является необходимым процессом для поддержания здоровья и повышения спортивной эффективности.

К механизмам адаптации можно отнести увеличение мощности дыхания, а именно повышение объема легких. Оно связано с расширением дыхательных путей и увеличением альвеолярной поверхности, что позволяет более эффективно забирать кислород из окружающей среды. Также к увеличению мощности дыхания можно отнести улучшение вентиляции, которое достигается за счет повышения частоты дыхания и глубины вдохов. Это позволяет более эффективно насыщать кровь кислородом и выводить углекислый газ. Увеличение кровоснабжения легких способствует лучшему насыщению гемоглобина кислородом, что увеличивает объем кислорода, доступного всем органам и тканям. Повышение потока крови через легкие также способствует более быстрому удалению углекислого газа, что улучшает кислотно-щелочное равновесие в организме [2, 4, 5].

Укрепление дыхательных мышц также является неотъемлемой частью механизмов адаптации. Оно позволяет более эффективно использовать кислород и уменьшать потребность в частом дыхании, что важно при спортивных нагрузках. В процессе адаптации наблюдается увеличение силы диафрагмы. Основная дыхательная мышца становится более сильной и эффективной при регулярных аэробных нагрузках. Это позволяет улучшить дыхательный объем и снизить утомляемость [1, 6].

Кроме того, адаптация дыхательной системы спортсмена к физическим нагрузкам включает в себя и улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Увеличение ее функциональной емкости позволяет более эффективно перекачивать кровь и кислород к мышцам, что также способствует повышению спортивной эффективности.

Важным аспектом адаптации дыхательной системы является улучшение техники дыхания. Спортсмены должны научиться правильно дышать во время физических нагрузок,

чтобы максимально эффективно использовать свою дыхательную систему. Это может включать в себя такие приемы, как глубокое дыхание через нос, координацию дыхания с движениями тела и правильное использование диафрагмы.

Нельзя забывать про факторы, которые будут влиять на адаптацию дыхательной системы. К ним относятся частота, продолжительность, интенсивность тренировок. Регулярные занятия физической активностью с адекватной продолжительностью способствуют лучшей адаптации. Аэробные нагрузки, такие как бег, плавание или велоспорт, способствуют лучшему укреплению дыхательной системы, чем анаэробные. Не стоит забывать про индивидуальные особенности и генетические факторы. Понимание этих факторов позволяет оптимизировать тренировочный процесс и индивидуализировать подход к физической активности, что в конечном итоге приводит к более эффективной адаптации дыхательной системы к нагрузкам [2, 4, 5].

Адаптация дыхательной системы спортсмена к физическим нагрузкам играет жизненно важную роль в оптимизации спортивных результатов. В результате систематических тренировок происходят значительные изменения, включая увеличение вентиляции легких, улучшение кислородопользования и развитие дыхательной мускулатуры. В конечном итоге, успешная адаптация дыхательной системы позволяет спортсменам достигать высоких результатов, справляться с физическими и эмоциональными нагрузками, а также снижать риск травматизма.

В целом, адаптация дыхательной системы спортсмена к физическим нагрузкам является сложным и многосторонним процессом, который требует постоянной тренировки и совершенствования. Однако, благодаря этой адаптации, спортсмены могут достигать высоких результатов.

#### **Список литературы:**

1. Введение в миологию: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.
2. Возрастная и спортивная морфология: Учебно-методическое пособие. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 196 с.
3. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе): учебное пособие / Т. Г. Гричанова, О. В. Маякова, А. М. Филенко [и др.]; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 79 с.
4. Дыхательная система: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022.
5. Кашутина, Т.Е. Адаптационные изменения в дыхательной системе у спортсменов в период учебно-тренировочной и соревновательной деятельности // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2006. – Т. 12, № 1.
6. Функциональная анатомия дыхательных мышц: Электронное учебное издание / О. А. Медведева, Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023.

## ОСОБЕННОСТИ И НЕКОТОРЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИМЕНЕНИЕ АНАБОЛИЧЕСКИХ СТЕРОИДОВ В СПОРТЕ

Федорова А.Ю.

Научный руководитель преподаватель Казалиева А.В.

*Аннотация.* В работе рассмотрены особенности применения анаболических стероидов в спорте и последствия их применения для организма спортсмена.

*Ключевые слова:* допинг, нетерапевтическое использование ААС, спортсмены, анаболический эффект.

Целью данной работы является обзор научной литературы, дающей обоснование соотношения пользы от применения анаболических стероидов к риску от их употребления для здоровья спортсмена.

Анаболические андрогенные стероиды (ААС) – это класс гормонов, которые широко используются в нетерапевтических дозах для наращивания мышечной массы и увеличения силы, созданные на основе тестостерона и синтетических андрогенов с похожим действием.

Тестостерон, мужской половой гормон, впервые был синтезирован в середине 30-х годов 20 столетия.

Препараты данной группы вызывают ускоренный рост мышечной ткани, увеличивают мышечную силу, поэтому позволяют спортсмену повышать нагрузки. Изначально анаболические стероиды предназначались для лечения больных с онкологической кахексией, в период реабилитации после инфаркта миокарда, при атрофии мышц и других патологических состояниях, но перечисленные свойства этих препаратов послужили причиной их популярности среди спортсменов [1, 2].

В 50-х годах спортсмены и бодибилдеры начали использовать тестостерон для подготовки к соревнованиям, а затем, на Олимпийских играх 1952 и 1956 годов, его использовали команды Германии, США и Советского Союза. В результате, Международный олимпийский комитет запретил анаболические стероиды в 1974 году [6].

Анаболические стероиды используются во многих видах спорта, но чаще всего в тяжелой атлетике, пауэрлифтинге, бодибилдинге, где их применяют около 90 % мужчин и 20 % женщин [6].

Для реализации анаболического эффекта стероидов организм спортсмена должен обеспечиваться специальным питанием, насыщенным белками. Недостаточное поступление белка приведет к дефициту структурных белков, белков крови, иммуноглобулинов и, в результате, к иммунодефициту, повышенной предрасположенности к инфекционным заболеваниям снижению работоспособности [2, 5].

Стероидные анаболики вызывают увеличение силы в результате адекватного питания и тренировки за счет роста количества сократительных волокон в мышечных клетках. Повышение выносливости осуществляется за счет увеличения числа митохондрий, усиления потребления кислорода клетками. Наблюдается ускорение кровотока в сосудах малого калибра, что улучшает кровоснабжение мышц. Ускорение синтеза белковых структур, влияние на скорость обменных процессов позволяет активизировать процессы восстановления [3].

Наиболее распространёнными последствиями применения анаболических стероидов является повышенная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, в том числе атеросклероз (возникающий из-за изменений в метаболизме холестерина и функции тромбоцитов), гипертония, гипертрофия сердца, нарушение сердечной функции и внезапная смерть [4]. Использование анаболических стероидов вызывает нарушения обмена веществ, которые повышают риск развития атеросклероза и образования тромбов.

Применение стероидов имеет последствия для опорно-двигательного аппарата. Дозировка ААС сильно влияет на мышечную массу. Было доказано, что чем выше дозы, тем больше увеличивается мышечная масса. Прирост мышечной массы больше, когда

использование ААС сочетается с силовыми тренировками, по сравнению с использованием одних только ААС. Увеличение массы тела может составлять от 2 до 5 кг после 10 недель использования ААС. Быстрое увеличение массы тела ведет к высоким нагрузкам на суставы и связки опорно-двигательного аппарата и высокому риску получения различных травм [3].

Применения анаболических стероидов имеет последствия для печени, начиная от доброкачественных и обратимых и заканчивая необратимыми и опасными для жизни. Частота возникновения заболеваний печени может варьироваться в зависимости от дозировки, продолжительности применения и конкретного выбранного ААС, при этом заболевание часто протекает бессимптомно [3, 4].

Таким образом, анаболические стероиды способствуют в увеличении выносливости, массы и рельефности мышц, при этом, нетерапевтическое применение анаболических стероидов имеет массу негативных последствий для организма спортсмена, начиная с косметических последствий, таких как алопеция, акне и заканчивая риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний печени и т.д.

### **Список литературы:**

1. Бонд П., Смит Д.Л., де Ронде В. Анаболические андрогенные стероиды: как они действуют и каковы риски? *Front Endocrinol (Лозанна)*. 2022 19 декабря; 13:1059473. doi: 10.3389/fendo.2022.1059473. PMID: 36644692; PMCID: PMC9837614.
2. Гарсия-Арнес Х.А., Гарсия-Касарес Н. Допинг и спортивная эндокринология: анаболические и андрогенные стероиды. Обзор клинической практики (Case). *Декабрь 2022;222(10):612-620*. doi: 10.1016/j.rceng.2022.09.003. Дата публикации: 15 ноября 2022. Идентификационный номер: 36400345.
3. Глинчикова, Л.А., Пикун, С.Н. Допинг в спорте: применение анаболических стероидов, механизм действия, вред, наносимый организму// *Инновационные подходы в рекреации, туризме, физической культуре: материалы международной научно-практической конференции*. 208. – С. 40-44.
4. Казавант М.Дж., Блейк К., Гриффит Дж., Йейтс А., Копли Л.М. Последствия применения анаболических андрогенных стероидов. *Педиатрическая клиника Северной Америки*. 2007 август; 54 (4): 677-90, х. doi: 10.1016/j.pcl.2007.04.001. PMID: 17723870.
5. Казалиева, А.В. Анаболично-андрогенные стероиды и их влияние на здоровье спортсмена // *Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: материалы Всероссийской научно-практической конференции*. Краснодар. 2024. – С. 261-263.
6. Профилактика применения допинга. Курс лекций / Калинина И.Н., Казалиева А.В., Прохорцева А.С., Килимник А.А. Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 109 с.

## ДОПИНГ В КИБЕРСПОРТЕ

Филина Д.Д.

Научный руководитель преподаватель Казалиева А.В.

*Аннотация.* С развитием киберспорта все больше внимания уделяется вопросам честной игры и соблюдения этических норм. Одним из самых обсуждаемых аспектов является использование допинга, хотя он традиционно ассоциируется с физическими видами спорта. В киберспорте допинг может проявляться в форме использования различных препаратов и технологий для повышения концентрации, реакции и выносливости игроков.

**Ключевые слова:** киберспорт, допинг, запрещенные вещества, стимуляторы.

Цель работы – изучить результаты последних научных исследований, дающих оценку эволюции киберспорта от развлекательной деятельности к соревновательному виду спорта, учитывая сложное взаимодействие технологического прогресса, восприятия общества и возникающих проблем, в том числе проблем, касающихся допинга.

Рассмотрена вероятность применения допинга в киберспорте, возможные виды допинга и меры, направленные на противодействие применения запрещенных веществ в данном виде спорта.

Спортсмены используют допинг по разным причинам: из-за давления со стороны команды, фанатов или спонсоров, а также для того, чтобы расслабиться после напряженной игры.

Киберспорт является современным, динамично развивающимся видом спорта, представляющим собой соревнования в компьютерных играх. Помимо соревновательного элемента, киберспорт характеризуется высоким экономическим потенциалом: по мнению ряда авторов, киберспорт не только консолидирует многомиллионные гонорары, спортивные результаты киберспортсменов способны влиять на динамику фондового рынка. Установлена прямая взаимосвязь между успехом команды в чемпионатах и доходностью ее акций. Это ключевое открытие не только подтверждает финансовую жизнеспособность киберспорта как инвестиционного направления, но и демонстрирует растущее влияние этого сектора в более широкой экономической сфере [2, 3]. Из этого следует, что для достижения наилучших результатов, киберспортсмены могут поддаваться искушению улучшить свои результаты, используя запрещенные вещества и методы. Применение запрещенных веществ не только ставит под угрозу здоровье спортсменов, но и разрушает основные принципы честной игры [7].

Из анализа научной литературы следует, что самыми распространенными средствами, используемыми в киберспорте, являются ноотропы – препараты, которые улучшают когнитивные функции, в том числе память и внимательность. К таким препаратам относятся: пирацетам, актовегин, фенибут, гдицин и т.д. [5]

В киберспорте также распространены такие препараты Аддералл и Риталин, которые являются стимуляторами центральной нервной системы, широко используемые в медицинской практике западных стран для лечения синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Эти препараты содержат соли амфетаминов, поэтому в Российской Федерации распространение и хранение данных препаратов запрещено на законодательном уровне.

Аддералл и Риталин обладает стимулирующим и эйфорическим действием, которое одновременно позволяет сосредоточиться. Один игрок так прокомментировал это вещество: «Обычно я бы выдохался, уставал и терял мотивацию уже через пару часов, но с Аддераллом я могу играть лучше, чем когда-либо, до 12 часов подряд» [5].

Основная опасность применения данных препаратов заключается в формировании устойчивой психической и физической зависимости [6].

Простые стимуляторы, такие как кофеин, также могут рассматриваться как форма допинга, особенно в больших дозах. Тем не менее, лекарства, которые запрещены в традиционных видах спорта, иногда могут иметь аналогичные эффекты и в киберспорте. На

сегодняшний день многими организаторами турниров, такие как ESL и Overwatch League уже предпринимаются меры по борьбе с допингом, путем внедрения строгих антидопинговых правил, включая тестирование на применение запрещенных веществ [1, 4].

Однако вопрос о том, как эффективно контролировать использование допинга в киберспорте, остается открытым. Установление четких границ и правил использования препаратов и технологий важно для сохранения честности киберспортивных соревнований.

Допинг в киберспорте – это актуальная проблема, которую нужно решать, как на уровне организаторов турниров, так и на уровне самих игроков путем внедрения широкомасштабного допингового контроля и эффективных образовательных программ [7]. Создание культуры честной игры и прозрачности поможет обеспечить здоровье спортсменов и сохранить репутацию киберспорта как легитимного вида деятельности.

#### **Список литературы:**

1. ESL Gaming GmbH – международная киберспортивная организация: <https://www.eslgaming.com>
2. Jinrui Li. The Rise of E-Sports: The Transformation from Leisure Entertainment to a Global Sports Phenomenon // Proceedings of the 2nd International Conference on Social Psychology and Humanity Studies. DOI: 10.54254/2753-7048/43/20240592 [https://www.researchgate.net/publication/378963850\\_The\\_Rise\\_of\\_E\\_Sports\\_The\\_Transformation\\_from\\_Leisure\\_Entertainment\\_to\\_a\\_Global\\_Sports\\_Phenomenon](https://www.researchgate.net/publication/378963850_The_Rise_of_E_Sports_The_Transformation_from_Leisure_Entertainment_to_a_Global_Sports_Phenomenon)
3. Li, S., Takezawa, N., & Zhou, J. (2023). Does On-stage Performance of Esports Teams Impact Stock Prices: Evidence From the Astralis Group. Applied economics letters, 30(5), 674-677. doi:10.1080/13504851.2021.2009757
4. Overwatch League: <https://overwatchleague.com>
5. Schöber, T., & Stadtmann, G. (2022). The dark side of e-sports – An analysis of cheating, doping & match-fixing activities and their countermeasures. International Journal of Esports, 1(1). Retrieved from <https://www.ijesports.org/article/98/html>
6. Профилактика применения допинга. Курс лекций / Калинина И.Н., Казалиева А.В., Прохорцева А.С., Килимник А.А. Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 109 с.
7. Всемирный антидопинговый кодекс. [https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс\\_A5\\_2020-preview7%20\(1\).pdf](https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf) (дата обращения 24.12.2024)

## АДАПТАЦИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Халина В.С.

Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

***Аннотация.** Адаптация эндокринной системы спортсмена к физическим нагрузкам является ключевым процессом, обеспечивающим эффективное выполнение спортивной деятельности. В ходе интенсивных тренировок и соревнований происходят значительные изменения в работе гормональной системы, которые направлены на поддержание гомеостаза и оптимизацию энергетических процессов в организме.*

***Ключевые слова:** эндокринная система, физические нагрузки, спортсмен, спорт, адаптация.*

Адаптация к окружающей среде является важной характеристикой всех живых организмов. Для поддержания активности и здоровья человеку необходимо постоянно адаптироваться и находить новые методы защиты от различных неблагоприятных факторов, как природного, так и антропогенного происхождения [1-3].

При физических нагрузках происходят изменения в организме спортсмена, которые требуют адаптации эндокринной системы. Во время тренировок происходит увеличение потребности в энергии и кислороде, а также повышается уровень стресса на организм. В ответ на это, эндокринная система начинает активно вырабатывать гормоны, которые помогают организму адаптироваться к физическим нагрузкам [3-5].

Поэтому целью данной работы является анализ литературных источников для выявления основных закономерностей адаптации эндокринной системы спортсмена к физическим нагрузкам.

Ключевым элементом адаптации эндокринной системы спортсмена к физическим нагрузкам является щитовидная железа, играющая важную роль в регулировании энергетических процессов организма. Ее функция контролируется гипофизом и гипоталамусом по принципу негативной обратной связи. Имеется обратно пропорциональная связь между количеством йода в тканях железы и скоростью выработки тиреоидных гормонов. Нормальный уровень этих гормонов необходим для правильного функционирования всех систем организма, и любые нарушения в их работе могут иметь системные последствия.

Во время физических тренировок увеличивается уровень таких гормонов, как адреналин, норадреналин, кортизол и гормон роста, что способствует повышению энергетических запасов и адаптации мышечной ткани. Тиреоидные гормоны повышают чувствительность тканей к адреналину и норадреналину и воздействуют на частоту сердечных сокращений (ЧСС). При снижении уровня тироксина наблюдается ухудшение сократимости сердца, а при повышении – улучшение. Положительный инотропный эффект гормонов щитовидной железы объясняется их действием на миокард и регуляцией сосудистого сопротивления. Также эти гормоны влияют на плотность костной ткани, где повышение их уровни могут привести к снижению этой плотности [3-4].

Регуляция обмена веществ – еще один важный аспект адаптации эндокринной системы под воздействием физических нагрузок. Этот процесс включает взаимодействие различных гормонов, способствующих оптимизации метаболизма во время активной физической деятельности. Регулярные тренировки могут увеличить чувствительность к инсулину, что, в свою очередь, улучшает углеводный обмен и позволяет организму более эффективно использовать энергию. Кортизол помогает поддерживать стабильный уровень глюкозы и справляться со стрессом, возникающим при физической активности.

Важную роль в адаптации эндокринной системы играет гормон роста. Он стимулирует рост и развитие мышц, а также ускоряет процесс восстановления после тренировок. Гормон роста способствует использованию жиров в качестве главного источника энергии. Во время

физических нагрузок активируются анаэробные и аэробные метаболические пути, позволяющие организму эффективно расходовать доступные энергетические ресурсы. Благодаря этому, спортсмены могут достичь более высоких результатов и приспособиться к более интенсивным физическим нагрузкам [4-5].

Таким образом, адаптация эндокринной системы – это сложный процесс, требующий сбалансированного подхода к тренировкам и восстановлению. Для того чтобы эндокринная система могла адаптироваться к физическим нагрузкам, необходимо правильно планировать тренировки и обеспечивать организм необходимыми питательными веществами. Недостаток питания или переутомление может привести к нарушению работы эндокринной системы и негативно сказаться на здоровье спортсмена.

#### **Список литературы:**

1. Анатомия и возрастная физиология: учебное пособие / авт.-сост.: Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 192 с.
2. Возрастная и спортивная морфология: Учебно-методическое пособие. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 196 с.
3. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе): учебное пособие / Т. Г. Гричанова, О. В. Маякова, А. М. Филенко [и др.]; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 79 с.
4. Демидова, Т.Ю., Скуридина, Д.В., Кочина, А.С. Влияние физической активности на пролактин и гормоны щитовидной железы // Академия медицины и спорта. – 2021. – № 3. – С. 25-29.
5. Мегерян, С.Д., Масленникова О.М. Особенности гормонального статуса у спортсменов высокой квалификации // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 1-7. – С. 1370-1373.

***Аннотация.** Спортсмены, занимающиеся таким видом спорта, как спортивная акробатика, на протяжении карьеры подвержены высокому уровню травматизации. Это связано с выполнением технически сложных элементов: бросков, переворотов, стоек, а также с выстраиванием различных пирамид с удержанием не только своего собственного веса, но и веса партнёров. В настоящей статье проведен анализ специфики травматизации акробатов высокой квалификации.*

***Ключевые слова:** спортивная акробатика, травматизация акробатов, парно-групповая акробатика.*

Травмы характерны для всех видов спорта и влекут за собой временную или постоянную потерю работоспособности. Чем выше квалификация спортсмена, тем больше он подвержен риску получения серьёзных травм [1, 3, 5]. Спортивная акробатика— это сложно-динамичный и зрелищный вид спорта, в котором присутствуют индивидуальные и групповые упражнения. При ловле, бросках, вращениях травматизация зависит от страховки, как тренером, так и напарником. При выполнении статичных элементов, таких как стойки, равновесия, травматизация зависит от самостраховки спортсмена.

Ключевым фактором появления травм является сложность выполнения различных пирамид и удержание собственного веса и веса партнёра [2]. При повышении квалификации спортсмена упражнения становятся сложнее и их тяжелее разучивать, повышается нагрузка и продолжительность тренировок, что может привести к утомлению организма, и тогда выполнение упражнений, не доведенных до автоматизма, может спровоцировать большой риск получения травм.

В целях профилактики уменьшения травматизма на тренировках по спортивной акробатике используются: обучение тренером приёмам самостраховки на ранних этапах занятий, страховка (тренером, партнёрами), лонжа, гимнастический мат, батут, поролоновая яма и др.

Цель настоящей работы – анализ специфики травматизации акробатов высокой квалификации, специализирующихся в парно-групповой акробатике.

Обследовано 32 спортсмена высокой квалификации в возрасте 13–19 лет, имеющие звание Мастер спорта России. Из них 75% – женщин и 25% – мужчин. Оценка травматизации проводилась с помощью анализа медицинских карт спортсменов.

Выявлено, что самыми распространёнными травмами у спортивных акробатов являются: ушиб коленного сустава (21,8%), растяжение голеностопного сустава (21,8%) и переломы носа (21,8%). Также, часто встречаются такие травмы, как растяжение мышечно-связочного аппарата поясничного отдела позвоночника (18,7%), ушибы головы (18,7%) и кисти (15,6%) (табл. 1).

В ходе исследования выявлено, что акробаты высокой квалификации чаще всего получают ушибы и растяжения различных отделов нижних конечностей, возникающие вследствие продолжительной тяжёлой статичной нагрузки, приземлений и падений, а также травмы позвоночника, так как во время отталкиваний и приземлений позвоночник подвергается большой нагрузке [4].

Также, причиной травмирования позвоночника у спортивных акробатов может являться чрезмерная гибкость и слабые мышцы поясничного отдела, неправильная техника выполнения бросков и ловли своего партнёра. Переломы носа и ушибы головы чаще всего возникают при неграмотных выполнениях элементов, в результате падений или неудачных захватов партнёров.

Таблица 1– Спортивные травмы и повреждения акробатов высокой квалификации

Виды травм	%	Виды травм	%
Ушиб коленного сустава	21,8	Вывих ключицы	6,2
Растяжение голеностопного сустава	21,8	Тенносиновит лучезапястного сустава кисти	6,2
Перелом носа	21,8	Рассекающий остеохондрит (болезнь Кёнига)	6,2
Растяжение мышечно-связочного аппарата поясничного отдела позвоночника	18,7	Разрыв передней крестообразной связки коленного сустава	3,1
Ушиб головы	18,7	Гигрома запястья	3,1
Ушиб кисти	15,6	Разрыв связки большого пальца	3,1
Разрыв уздечки верхней губы	12,5	Вывих коленного сустава	3,1
Надрыв связок голеностопного сустава	9,3	Перелом ключицы	3,1
Ушиб запястно-пястного сустава большого пальца	9,3	Протрузии в пояснично-крестцовом отделе позвоночника	3,1
Межпозвонковая грыжа	6,2	Хондропатия пяточной кости	3,1
Разрыв мениска коленного сустава	6,2	Надрыв мениска коленного сустава	3,1
Разрыв межостистых связок позвоночника	6,2		

Таким образом, в настоящем исследовании выявлено, что у акробатов высокой квалификации, самыми частыми травмами являются повреждения различных отделов нижних конечностей, позвоночника, переломы носа и ушибы головы. Травматизация связана со сложностью выполнения элементов, выстраиванием пирамид и взаимодействия партнёров. Чаще всего травмы в спортивной акробатике возникают при изучении элементов, неправильной технике выполнения и отсутствии страховки партнёра, а также при неблагоприятной обстановке внутри состава.

#### Список литературы:

1. Анализ спортивных травм ватерполистов юношеской сборной Краснодарского края / Ю. А. Кудряшова, Д. А., Ровный, О. В. Маякова, М. Г., Половникова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 1. – С.82 -88.
2. Горячева, Н.Л., Арчакова, Д.О. Травматизм в спортивной акробатике. – 2017. – № 11. – С. 45–50.
3. Кудряшова, Ю.А., Ровный, Д.А., Кудряшов, Е.А. Анализ спортивных травм ватерполистов различной квалификации // Физическая культура и спорт – наука и практика. – 2019. -№1. -С. 65–71.
4. Учет особенностей формирования осанки у акробатов различной квалификации в спортивной практике / Ю. А. Кудряшова, А. А. Загорская, М. В. Малука [и др.] //Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 2. – С. 34–39.
5. Цуй, Х., Захарьева, Н.Н. Особенности морфофункционального состояния и вертикальной устойчивости спортсменов, занимающихся сложнокоординационными видами спорта // Проблемы современной морфологии человека: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 95-летию кафедры анатомии ГЦОЛИФК и 90-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки РФ, члена корреспондента РАМН, профессора Б.А. Никитюка, Москва, 28–29 сентября 2023 года. – Москва: Российский университет спорта «ГЦОЛИФК». – 2024. – С. 180–186.

**СПЕЦИФИКА ТРАВМАТИЗАЦИИ АКРОБАТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ,  
ВЫСТУПАЮЩИХ НА РАЗНЫХ ПОЗИЦИЯХ**

**Харина М.В.**

**Научный руководитель доцент Кудряшова Ю.А.**

***Аннотация.** Каждый профессиональный спортсмен сталкивается с получением травм, как в процессе тренировок, так и в соревновательном периоде. Спортивная акробатика — опасный и экстремальный вид спорта. В настоящей статье проведен анализ и сравнение специфики травматизации акробатов высокой квалификации, выступающих на разных позициях.*

***Ключевые слова:** спортивная акробатика, травматизация акробатов, парно-групповая акробатика.*

Спортивные травмы являются неотъемлемой составляющей тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов практически всех специализаций [1, 3, 5]. Спортивная акробатика – это сложно-динамичный и зрелищный вид спорта. Своё начало она берет в Древней Греции, когда уличные циркачи развлекали прохожих, создавая сложные пирамиды, требующие огромного мастерства. В настоящее время этот вид спорта стал структурированным, с международными федерациями, чётко прописанными правилами и значительным усложнением упражнений. Акробаты делятся на составы: женские, мужские и смешанные пары, женские группы и мужские четверки. У каждого акробата своя роль: верхние выполняют стойки, перевороты, вращения, упоры и равновесия, и другие элементы на различных частях тела своих партнёров. Средние и нижние акробаты выполняют броски, ловлю, удержание и страховку своей верхней на приземлениях, прыжках и крутках. Уровень травматизации зависит от роли спортсмена в своём составе, повышения мастерства, страховки и усложнения упражнения. При повышении квалификации увеличивается сложность элементов, количество нагрузки и ответственность за безопасность партнёра. Верхние акробаты должны знать приёмы самостраховки, не нарушать правильную технику выполнения элемента, и, что немало важно, быть худыми и подтянутыми, для более лёгкого выполнения упражнений и наименьшей нагрузки на организм своих партнёров, нижние акробаты отвечают за безопасность своего верхнего партнёра.

Цель настоящей работы – анализ травматизации верхних, средних и нижних акробатов высокой квалификации.

Обследовано 32 спортсмена высокой квалификации в возрасте 13–19 лет, имеющих звание Мастер спорта России. Из них 2 смешанные пары (мужчина, женщина), 2 женские пары, 1 мужская пара, 6 женских троек и 1 мужская четвёрка. Оценка травматизации проводилась с помощью анализа медицинских карт спортсменов.

Выявлено, что самыми распространёнными травмами у верхних акробатов являются ушибы суставов: коленного (33,3%), кисти (25%), запястно-пястного сустава большого пальца (25%). Ушибы суставов, как правило, происходят вследствие неправильной техники приземлений и отскоков, когда конечности расслаблены или отсутствуют приёмы самостраховки [2]. Травмы позвоночника и частей лица у верхних акробатов отсутствуют (табл.1).

У средних акробатов самые частые травмы: переломы носа (37,5%), ушибы коленного сустава (25%) и растяжение мышечно-связочного аппарата поясничного отдела позвоночника (25%). У нижних акробатов самые распространенные травмы: растяжение мышечно-связочного аппарата поясничного отдела позвоночника (62,5%), переломы носа (50%) и растяжение голеностопного сустава (50%). Травмы средних и нижних спортсменов между собой похожи: повреждения позвоночника и различных отделов нижних конечностей. Средние и нижние акробаты выполняют роль поддержки верхнего партнёра, создают фундамент пирамиды и отвечают за безопасность друг друга. Травмы позвоночника и различных отделов нижних

конечностей у данных спортсменов обусловлены большой нагрузкой на опорно-двигательный аппарат акробата, удерживающего собственный веса и вес партнёра(ов) [4].

Таблица 1– Спортивные травмы и повреждения акробатов высокой квалификации, выступающих на разных позициях

<b>Верхние акробаты</b>	<b>%</b>	<b>Средние акробаты</b>	<b>%</b>	<b>Нижние акробаты</b>	<b>%</b>
Ушиб коленного сустава	33,3	Перелом носа	37,5	Растяжение мышечно-связочного поясного отдела позвоночника	62,5
Ушиб кисти	25	Ушиб коленного сустава	25	Перелом носа	50
Ушиб запястно-пястного сустава большого пальца	25	Растяжение мышечно-связочного аппарата поясничного отдела позвоночника	25	Растяжение голеностопного сустава	50
Тенносиновит лучезапястного сустава кисти	25	Растяжение голеностопного сустава	25	Разрыв уздечки верхней губы	50
Вывих коленного сустава	16,6	Вывих ключицы	25	Ушиб головы	37,5
Рассекающий остеохондрит (болезнь Кёнига)	8,3	Ушиб головы	25	Межпозвоночная грыжа	25
Гигрома запястья	8,3	Перелом ключицы	12,5	Надрыв мениска коленного сустава	25
Разрыв передней крестообразной связки коленного сустава	8,3	Разрыв межостистых связок позвоночника	12,5	Разрыв мениска коленного сустава	12,5
Разрыв связок большого пальца кисти	8,3	Разрыв уздечки верхней губы	12,5	Хондропатия пяточной кости	12,5
Разрыв мениска коленного сустава	8,3	Надрыв связок голеностопного сустава	12,5	Вывих ключицы	12,5
				Ушиб коленного сустава	12,5
				Разрыв межостистых связок позвоночника	12,5

Неправильная техника толчка, приземления и поддержки могут повредить мышцы и суставы позвоночника, и нижних конечностей. Но у нижних акробатов прослеживается больший процент травм позвоночника и коленных суставов, так как в основном именно на них приходится самая значительная нагрузка при построении пирамиды. У средних акробатов, по сравнению с нижними, выявлен больший процент травм ключицы, что связано с наличием элементов, в которых верхний партнёр опирается на плечи среднего при выполнении «вскока», «подъёма», упора и т. д. Переломы носа и разрывы уздечки верхней губы средние и нижние акробаты получают при страховке верхнего партнёра во время падения и при разучивании новых элементов.

Таким образом, в настоящем исследовании выявлено, что у верхних акробатов высокой квалификации преобладают травмы различных отделов верхних и нижних конечностей, а травмы позвоночника и различных частей лица отсутствуют в связи со спецификой выполняемой работы. У средних и нижних акробатов выявлен большой процент травм позвоночника и различных отделов нижних конечностей, повреждение частей лица, в то время как травмы отделов верхних конечностей отсутствуют. У средних акробатов выявлен большой процент травм ключицы, а у нижних акробатов больший процент травм позвоночника по сравнению со средними и верхними акробатами. Особенности травматизации связаны с различной спецификой работы верхних, средних и нижних акробатов, а также обусловлены сложностью выполнения элементов в спорте высших достижений.

#### **Список литературы:**

1. Анализ спортивных травм ватерполистов юношеской сборной Краснодарского края / Ю. А. Кудряшова, Д. А. Ровный, О. В. Маякова, М. Г. Половникова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 1. – С. 82–88.
2. Горячева, Н. Л. Травматизм в спортивной акробатике / Н. Л. Горячева, Д. О. Арчакова. – 2017. – № 11. – С. 45–50.
3. Кудряшова, Ю.А., Ровный, Д.А., Кудряшов, Е.А. Анализ спортивных травм ватерполистов различной квалификации // Физическая культура и спорт – наука и практика. – 2019. -N 1. -С. 65–71.
4. Учет особенностей формирования осанки у акробатов различной квалификации в спортивной практике / Ю. А. Кудряшова, А. А. Загорская, М. В. Малука [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 2. – С. 34–39.
5. Цуй, Х. Особенности морфофункционального состояния и вертикальной устойчивости спортсменов, занимающихся сложнокоординационными видами спорта / Х. Цуй, Н. Н. Захарьева // Проблемы современной морфологии человека: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 95-летию кафедры анатомии ГЦОЛИФК и 90-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки РФ, члена корреспондента РАМН, профессора Б.А. Никитюка, Москва, 28–29 сентября 2023 года. – Москва: Российский университет спорта «ГЦОЛИФК». – 2024. – С. 180–186.

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Холодная В.А.

Научный руководитель профессор Калинина И.Н.

***Аннотация.** Главными задачами по укреплению здоровья детей в ДОО является формирование у детей представлений о здоровье как одной из главной ценности жизни, формирование здорового образа жизни и убеждения к его соблюдению и неукоснительному выполнению мероприятий оздоровительной направленности. Не только педагоги дошкольных учреждений, но и родители должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.*

***Ключевые слова:** дошкольное образовательное учреждение, физкультурно-оздоровительная работа, физическая культура, дошкольники.*

Оздоровительные технологии являются одним из видов современной инновационной техники, направленной на сохранение здоровья и повышение уровня здоровья каждого участника учебного процесса в образовательном учреждении. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность: формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье; организация образовательного процесса в детском саду без негативного влияния на здоровье детей [3].

Цель исследования: посредством анализа научно-методической литературы изучить основные направления физкультурно-оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях.

Многочисленные исследования доказали особую роль движений для жизнедеятельности организма, совершенствования основных его функций. Чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче его физическое, умственное развитие, крепче здоровье. Наблюдения свидетельствуют о том, что дефицит двигательной активности оказывает отрицательное влияние на развитие организма, нередко способствует возникновению значительных нарушений со стороны различных органов и систем, особенно в детском возрасте (отклонение в состоянии центральной нервной системы, нарушение осанки, зрения). В итоге может замедлиться общий рост ребенка, наблюдается снижение функциональных и адаптационных возможностей ещё недостаточно крепкого организма, повышение заболеваемости. В связи с этим особую значимость приобретает четко организованный режим дня дошкольника с правильным чередованием занятий и активного отдыха [1]. Оптимизация двигательной активности детей в режиме дня может быть достигнута за счет внесения наряду с общепринятыми формами работы дополнительных занятий по физической культуре:

- гимнастика после сна
- пробежка по массажным дорожкам
- упражнения с использованием спортивных комплексов
- ритмическая гимнастика
- упражнения для формирования правильной осанки, свода стопы
- дыхательная гимнастика
- релаксационные упражнения
- упражнения для развития мелкой моторики
- двигательная разминка между занятиями
- прогулки-походы
- дифференцированные двигательные задания, направленные на регулирование двигательной активности детей [3, 5, 6].

Двигательная активность ребенка влияет не только на его физическое здоровье, но и на психику и интеллект. От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг,

стимулируя центральную нервную систему и тем самым способствуя ее развитию. Двигательная активность ребенка не только способствует развитию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма [2]. Под действием физкультурных упражнений двигательная активность в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность. Двигательной активностью ребенка следует управлять, создавая мотивацию к движениям [5].

Изучение эффективности использования оздоровительных технологий в условиях ДОО предполагает проведение диагностики, направленной на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и качества ее освоения детьми – это и результаты овладения основными движениями, динамику этих показателей в течение года и изучение особенностей здоровья и физического развития детей [4].

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических мероприятий с внедрением оздоровительных технологий в педагогический процесс позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей, положительную динамику в распределении по группам здоровья, профилактику и коррекцию отклонений физического развития воспитанников. Грамотная организация физкультурно-оздоровительной среды, а также использование оздоровительных технологий, способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

#### **Список литературы:**

1. Выготский, Л. С. Психология развития ребенка – Москва: Эксмо, 2005. – (Библиотека всемирной психологии), С.15-25.
2. Основная образовательная программа дошкольного образования «Тропинки» / Т. И. Бакланова, А. О. Глебова, Н. П. Гришаева [и др.]. – Москва: Вентана-Граф, 2016. – 592 с.
3. Файзуллаева, Е. Д. Задачи раннего возраста и их реализации в контексте ФОП дошкольного образования и ФГОС дошкольного образования // Детский сад от А до Я. – 2024. – № 3(129). – С. 4-14.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарег. Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809).
5. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. – Москва: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2003 (Казань: ГУП ПИК Идел-Пресс). – 301 с.
6. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – Москва: Просвещение, 1972. – 271 с.

***Аннотация.** Морфологические особенности строения тела играют важную роль в успехе футболиста на поле. Сбалансированная мышечная масса и сила, низкий процент жира, высокая гибкость и хорошо развитая координация помогают футболистам эффективно выполнять свои задачи на поле и достигать победы для своей команды.*

***Ключевые слова:** футбол, футболист, антропометрия, мышечный компонент, жировой компонент, костный компонент, рост, вес.*

Футбол на протяжении многих столетий является одним из самых ярких, популярных и распространенных видов спорта в мире, поэтому морфологические показатели игроков играют важную роль в их успехе на поле. Строение и распределение мышц, структура костей, процентное содержание жира в организме оказывают влияние на спортивные качества и характеристики, такие как скорость, сила, выносливость и гибкость [1-7].

Поэтому целью данной работы является анализ литературных источников для выявления морфологических особенностей футболистов.

Мышечная масса и сила мышц играют большую роль в успехе футболиста. Спортсмены должны обладать сбалансированным соотношением мышечной массы и процентным содержанием жировой ткани для обеспечения высокой скорости и силы. Доля общего жирового компонента в среднем равна 6,25 кг, что составляет 8,4% от общей массы тела. У полузащитников преобладают высокие значения мышечного, костного компонентов и низкие значения жирового компонента. Футбол требует от спортсмена более высокой маневренности и выносливости во время игры и силы удара по мячу, особенно во время прохождения финишных спринтов, контактов и выполнения дальних ударов. Поскольку мышечная масса в каждом виде спорта является основным источником силы, спортсмены должны стремиться к ее развитию [1-4, 6-7].

Процентное содержание жира в организме играет немаловажную роль в производительности футболиста. Обычно, спортсмены имеют низкий процент жировой массы, что позволяет им быть более быстрыми и выносливыми на поле. Повышенное содержание жира оказывает отрицательное воздействие на аэробную выносливость спортсмена, увеличивая уровень нагрузки на сердечно-сосудистую систему и влияет на уровень энергии спортсмена. Процентное содержание жира в организме влияет на физическую выносливость в течение игры [1-4, 6-7].

Важным аспектом для футболистов является рост и вес. Обычно они имеют средний рост и вес, что позволяет им быть маневренными на поле и быстро передвигаться. Однако, в некоторых позициях, например, вратаря, требуется более высокий рост для лучшего охвата ворот и отбивания мяча. Согласно данным [6-7], на современном этапе развития футбола, рост у спортсменов увеличился с 170 до 182 см, а вес тела с 66 до 78 кг. Это все сказалось и на увеличении индекса Кетле – отображение соотношения роста и массы тела – с 38,7 до 42,8 кг/м<sup>2</sup>.

Выявлено, что длина конечностей может оказывать влияние на технику ударов и передачу мяча. Футболисты линии полузащиты отличаются большими размерами длины верхней конечности. Футболисты линии нападения по сравнению с другими игроками имеют низкие значения продольных размеров и большие значения ширины двух сомкнутых коленей. Немаловажным для спортсменов является тот факт, что центр тяжести у футболистов находится ниже, что свидетельствует о более мощном развитии мышц нижних конечностей. Это хорошо согласуется с утвердившимся в практике мнением: чем ниже центр тяжести, тем легче управлять движениями своего тела за счет большой устойчивости, то есть облегченных условий для поддержания равновесия. Для футболистов, как и для представителей ряда других

видов спорта, свойственна уменьшенная подвижность в суставах, особенно тазобедренном суставе, что является следствием адаптации к повышенной статической нагрузке. Это необходимо для обеспечения стабильности таза в одноопорном положении футболиста при ударе по мячу [1-7].

При отборе необходимо учитывать не столько размеры тела, сколько показатели выносливости, так как за игру спортсмен пробегает до 9 км, а также не стоит забывать про скоростно-силовые качества. Кроме того, у них должна быть хорошая координация движений и гибкость, чтобы выполнять сложные футбольные трюки и уклоняться от противников. Гибкость способствует предотвращению травм и улучшает реакцию при выполнении ударов, а координация помогает улучшить равновесие и управлять мячом во время игры [4-7].

Таким образом, морфологические особенности строения тела играют важную роль в успехе футболиста на поле. Сбалансированная мышечная масса и сила, низкий процент жира, высокая гибкость и хорошо развитая координация помогают футболистам эффективно выполнять свои задачи на поле и достигать победы для своей команды. Поэтому учет морфологических основ спортсмена является важным компонентом тренировочного процесса и планирования физической подготовки для игроков.

#### **Список литературы:**

1. Введение в миологию: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

2. Введение в остеологию: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

3. Возрастная и спортивная морфология: Учебно-методическое пособие. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 196 с.

4. Мирошников, А.Б., Смоленский, А.В. Физическая активность при коррекции веса тела: фокус на мышцы и жировую ткань (обзор литературы) // Терапевт. – 2017. – № 8. – С. 4-9.

5. Nikolaidis, P.T. Can maximal aerobic running speed be predicted from submaximal cycle ergometry in soccer players? The effects of age, anthropometry and positional roles // Adv Biomed Res. – 2015. – № 4. – S. 226.

6. Reilly, T., Bangsbo, J., Franks, A. Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer // Journal of Sports Sciences. – 2000. – № 18. – S. 669-683.

7. Reilly, T., Doran, D. Kinanthropometric and performance profiles of elite Gaelic footballers // Journal of Sports Sciences. – 1999. – № 17. – S. 922.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

Чалапов А.К.

Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

*Аннотация.* В работе рассматривается влияние физической активности и питания на формирование здорового образа жизни. Регулярные занятия спортом улучшают физическую форму, повышают выносливость, укрепляют иммунную систему, а также положительно воздействуют на психическое здоровье. Правильное питание поддерживает общее состояние здоровья и предотвращает развитие различных заболеваний. Важна синергия между физической активностью и правильным питанием при укреплении здоровья человека.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая активность, питание, психическое здоровье, физическое здоровье.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни и зависит от множества факторов. Здоровье человека на 50% определяется здоровым образом жизни (ЗОЖ), на 20% – экологической обстановкой, на 20% – биологическими (наследственными) факторами, на 10% – состоянием здравоохранения. Следовательно, если человек ведет здоровый образ жизни, то это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья [1-5].

Поэтому целью данной работы является определение влияния физической активности и правильного питания на здоровый образ жизни человека.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как «состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Регулярная физическая активность и правильное питание являются основой для поддержания здоровья, укрепления иммунитета и профилактики множества заболеваний.

Физическая активность, будучи ключевой частью здорового образа жизни, играет важную роль в поддержании здоровья. Регулярные упражнения улучшают силу и выносливость мышц, повышают общую выносливость, улучшают кровообращение и работу сердечно-сосудистой системы. Активный образ жизни способствует снижению стресса, а также улучшению психического состояния. Умеренная физическая активность, такие как бег, езда на велосипеде или занятия йогой, способствует уменьшению действия стресс-факторов и помогает поддерживать здоровый вес. Физическая тренировка изменяет функциональное состояние не только различных органов, но и нервных центров. Скелетные мышцы при этом являются одновременно и рабочим органом, и зоной рецепции (источником нервных импульсов от рецепторов). Возникающие в рецепторах мышц импульсы, регулируют не только ее собственную деятельность, но и работу внутренних органов. Изменения в центральном звене аппарата кровообращения заключаются в улучшении насосной функции сердца, особенно при выполнении физической работы, и экономизации работы сердца в покое, которая проявляется в уменьшении частоты сердечных сокращений в единицу времени (брадикардия). Считается, что снижение частоты сердечных сокращений в покое на 15 уд/мин понижает риск возникновения инфаркта миокарда на 60% [1-5].

Правильное питание, обеспечивающее организм необходимым количеством энергии, также играет важную роль в поддержании здоровья и общего благополучия. Недостаток питательных веществ приводит к усталости, снижению концентрации и работоспособности. Рацион, богатый фруктами, овощами, цельнозерновыми продуктами, белковыми и жировыми источниками, обеспечивает организм необходимыми питательными веществами для поддержания оптимального уровня здоровья. Одновременно, контроль потребления жиров, сахаров и обработанных продуктов помогает предотвратить ряд современных заболеваний, таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания.

Правильное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Это не просто диета, а осознанный выбор продуктов, способствующих оптимальному функционированию организма и повышению качества жизни. Важно помнить, что индивидуальные потребности в питательных веществах могут варьировать, и консультация с диетологом может помочь разработать план питания, подходящий каждому человеку [1-5].

Комбинация регулярных физических нагрузок и здорового питания является одним из самых эффективных способов поддержания здоровья, повышения качества жизни и увеличения продолжительности жизни. Здоровое питание обеспечивает организм необходимым количеством энергии, макро- и микроэлементов, предотвращая переизбыток и накопление лишнего жира. Физические нагрузки сжигают калории, увеличивают мышечную массу, способствуют расщеплению жировых запасов. Два этих компонента ЗОЖ создают идеальные условия для достижения и поддержания здорового веса. Данные подтверждают, что поддержание активного образа жизни и умеренное питание способствуют снижению риска развития хронических заболеваний, а также улучшают психическое состояние и предотвращают развитие различных психических расстройств. Важно помнить, что необходим индивидуальный подход к питанию и тренировкам, и важно проконсультироваться с врачом перед началом тренировок [1-5].

Таким образом, с учетом всех вышеперечисленных факторов, физическая активность и здоровое питание играют главенствующую роль в формировании здорового образа жизни. Они являются ключевыми элементами в поддержании физического и психического здоровья, снижают риск развития множества заболеваний и улучшают общее качество жизни. Поэтому важно продвигать направления, поощряющие здоровый образ жизни, для повышения уровня здоровья и благополучия населения.

#### **Список литературы:**

1. Анатомия и возрастная физиология: учебное пособие / авт.-сост.: Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 192 с.
2. Беленков, Ю. Н. Роль физической активности в формировании здорового образа жизни // Сердечная недостаточность. – 2019. – Т. 20. – № 2. – 106-110 с.
3. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе): учебное пособие / Т. Г. Гричанова, О. В. Маякова, А. М. Филенко [и др.]; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 79 с.
4. Петров, И. А., Сафронова, А. У., Шабунина, М. С. Физическая активность учащихся и их здоровый образ жизни // Сибирский медицинский журнал. – 2018. – Т. 33. – № 5. – С. 45-49.
5. Яшкова, Е. В. Физическая активность и здоровье // Медицинские новости. – 2018. – № 4 (56). – С. 23-27.

**ВОЗРАСТНАЯ РЕКОНФИГУРАЦИЯ ЧЕРЕПА: ДИНАМИКА КОСТНОЙ  
ТКАНИ И КЛИНИЧЕСКИЕ КОРРЕЛЯТЫ**

Чапурина А.В.

Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

***Аннотация.** В статье рассматриваются возрастные изменения черепа, как комплексный процесс, выходящий за рамки простого уменьшения костной массы. Анализируются микроструктурные изменения (нарушение ремоделирования, изменение состава костного матрикса, ухудшение микроциркуляции) и макроскопические трансформации (асинхронное синостозирование швов, изменения формы и объема черепа). Подчеркивается высокая индивидуальная вариабельность возрастных изменений и их клиническая значимость, включающая повышенный риск травматических повреждений и развитие неврологических, отоларингологических и офтальмологических осложнений. Работа акцентирует необходимость интегративного подхода к оценке возрастной реконфигурации черепа и разработке персонализированных стратегий профилактики и лечения, связанных с ней осложнений.*

***Ключевые слова:** возрастные изменения черепа, костная ткань, остеопороз, ремоделирование кости, черепные швы, синостозирование, клинические корреляты, травмы черепа, неврологические, отоларингологические, офтальмологические нарушения.*

Череп – сложная биомеханическая структура, обеспечивающая защиту центральной нервной системы и органов чувств, которая подвергается непрерывным изменениям на протяжении всей жизни. Однако, возрастная перестройка костной ткани черепа – это не просто постепенное изнашивание, а комплексный процесс, включающий молекулярные, клеточные и макроскопические модификации, приводящие к функциональным и клиническим последствиям, которые зачастую недооцениваются [1-5].

Целью данной работы является рассмотрение возрастных изменений черепа.

**Микроструктурная деградация.** Хотя, остеопения и остеопороз являются общепризнанными факторами снижения костной массы, возрастная трансформация черепа выходит за рамки простого уменьшения минеральной плотности. Процессы, происходящие на микроуровне, включают:

- Динамическое нарушение ремоделирования.

Дисбаланс между остеокластической резорбцией и остеобластическим образованием кости выходит далеко за пределы простого количественного соотношения клеток. С возрастом нарушается пространственная организация ремоделирования, формируются участки с хаотичной структурой костного матрикса, что снижает его механическую прочность, даже при сохранении относительно высокой минеральной плотности.

- Изменение качественного состава костного матрикса.

Снижение содержания коллагена и изменение его организации приводят к снижению эластичности и вязкости костной ткани. Это делает кость более хрупкой и склонной к образованию микротрещин, даже при незначительных нагрузках.

- Изменение микроциркуляции.

Снижение плотности капиллярной сети в костной ткани ухудшает доставку питательных веществ и удаление продуктов метаболизма, что отрицательно влияет на жизнеспособность остеоцитов и усугубляет процессы резорбции [1-5].

**Макроскопические трансформации.** Макроскопические изменения черепа, помимо очевидного утончения костей, включают:

- Асинхронное синостозирование швов.

Сращение черепных швов – неравномерный процесс, приводящий к локальным деформациям и изменению биомеханических свойств черепа, что может predispose к переломам в определенных зонах.

- Изменения формы и объема.

Хотя общая форма черепа может сохраняться, происходят локальные деформации, обусловленные атрофией жевательных мышц, изменением положения височно-нижнечелюстных суставов и изменением положения и объема параназальных пазух. Эти изменения могут влиять на функцию органов чувств и эстетику лица.

- Индивидуальная вариабельность.

Скорость и характер возрастных изменений черепа значительно варьируют в зависимости от генетических факторов, образа жизни, наличия сопутствующих заболеваний (например, остеопороза) и других факторов, делая прогнозирование и индивидуальную оценку риска крайне необходимыми [1-5].

**Клиническая значимость.** Возрастная реконфигурация черепа существенно увеличивает риск целого ряда клинических проблем:

- Травматические повреждения. Даже незначительные травмы могут привести к переломам, что особенно опасно ввиду близости к головному мозгу и органам чувств.
- Неврологические осложнения. Деформации черепа могут вызывать компрессию нервных окончаний, приводя к головным болям, парестезиям и другим неврологическим расстройствам.
- Отоларингологические проблемы. Изменения в височной области могут ухудшать слух и вестибулярную функцию.
- Офтальмологические нарушения. Деформации глазниц могут влиять на положение глазных яблок и вызывать зрительные нарушения [1-5].

Таким образом, возрастная перестройка черепа – это сложный, динамичный процесс, требующий более глубокого изучения. Интегративный подход, учитывающий микроструктурные, макроскопические и клинические корреляты, необходимы для разработки эффективных стратегий профилактики и лечения патологий костей черепа, связанных с возрастом. Дальнейшие исследования должны быть направлены на выявление биомаркеров ранней диагностики, разработку персонализированных стратегий предотвращения переломов и улучшение качества жизни пожилых людей.

#### **Список литературы:**

1. Анатомия и возрастная физиология: учебное пособие / авт.-сост.: Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 191 с.
2. Введение в неврологию: электронное учебное пособие / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022.
3. Введение в остеологию: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.
4. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе): учебное пособие / Т. Г. Гричанова, О. В. Маякова, А. М. Филенко [и др.]; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 79 с.
5. Павлов, А.В. Возрастные особенности изменения формы черепа человека // Фундаментальные исследования. – 2004. – № 6. – С. 100-100.

## АДАПТАЦИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Чурбанова В.В.

Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

***Аннотация.** Адаптация иммунной системы к физическим нагрузкам является ключевым фактором для достижения высоких спортивных результатов и поддержания здоровья спортсменов. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению защитных механизмов организма, улучшению адаптивных реакций и повышению устойчивости к инфекциям. Однако, чрезмерные нагрузки могут негативно сказаться на функционировании иммунной системы, поэтому очень важно находить баланс между тренировками и восстановительными процессами спортсмена.*

***Ключевые слова:** иммунная система, физические нагрузки, спорт, спортсмен, адаптация.*

Иммунная система играет ключевую роль в защите организма от различных инфекций и заболеваний, а также в восстановлении после физических нагрузок [1-6].

Поэтому целью данной работы является анализ литературных источников для выявления закономерностей адаптации иммунной системы спортсмена к физическим нагрузкам.

Умеренные физические нагрузки способствуют улучшению циркуляции лейкоцитов, что в свою очередь усиливает защиту организма. При выполнении физических упражнений происходит усиление кровообращения, что способствует увеличению количества лейкоцитов в крови, улучшению их миграции к местам воспаления и инфекций, а также активизации различных клеток иммунной системы, таких как Т-лимфоциты и натуральные киллеры, что обеспечивает более эффективный ответ на патогены. Из этого следует, что регулярные умеренные тренировки помогают поддерживать оптимальный уровень иммунной защиты. Физические упражнения также могут приводить к уменьшению уровня противовоспалительных маркеров в крови, что способствует общему оздоровлению организма [1-6].

Однако, стоит учитывать и негативные аспекты: избыточные или продолжительные физические нагрузки могут временно угнетать иммунную систему, повышая риск инфекционных заболеваний. Это может привести к изменениям в иммунной системе, таким как снижение уровня иммунных клеток и повышение уровня воспалительных маркеров. В таких случаях, спортсмен становится более уязвимым к различным негативным факторам.

Критическим фактором выступает кортизол – гормон стресса. При чрезмерной выработке он подавляет иммунитет и делает организм более восприимчивым к болезням. При хроническом напряжении его избыток может приводить к дисфункциям системы: нарушает количество и активность Т- и В-клеток, замедляет регенерацию тканей и увеличивает период восстановления после травм или инфекций. Поэтому важно соблюдать баланс между тренировками и отдыхом, а также правильно питаться и следить за здоровьем [1-6].

С течением времени и при систематических тренировках иммунная система спортсмена адаптируется. Увеличивается способность организовать ответ на инфекции. В ответ на антигены (вещества, вызывающие иммунный ответ) В-клетки начинают вырабатывать антитела. Это специфические белки, которые помогают нейтрализовать или уничтожить патогенные микроорганизмы. В следствии этого повышается уровень антител и активность клеток, отвечающих за иммунный ответ. Регулярные тренировки ведут к улучшению иммунного ответа. Физическая активность способствует лучшей циркуляции крови, что позволяет иммунным клеткам быстрее достигать пораженных участков.

Физические нагрузки также способствуют улучшению общего здоровья и повышению иммунитета спортсмена в целом. Регулярные тренировки укрепляют организм и делают его более устойчивым к различным воздействиям. Это особенно важно для спортсменов, которые

часто подвергаются стрессу и рискуют заразиться различными инфекциями во время соревнований [1-6].

Таким образом, адаптация иммунной системы спортсмена к физическим нагрузкам является важным аспектом, способствующим укреплению общего здоровья и физической формы. Усиление защитных функций, умеренные физические нагрузки, сбалансированный отдых позволяют спортсменам поддерживать высокую активность иммунной системы, способствуя повышению спортивных результатов и общему благополучию.

#### **Список литературы:**

1. Анатомия и возрастная физиология: учебное пособие / авт.-сост.: Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 192 с.
2. Введение в миологию: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.
3. Введение в остеологию: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.
4. Возрастная и спортивная морфология: Учебно-методическое пособие. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 196 с.
5. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе): учебное пособие / Т. Г. Гричанова, О. В. Маякова, А. М. Филенко [и др.]; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 79 с.
6. Швыдченко, И. Н. Иммунология спорта: краткий курс лекций / И. Н. Швыдченко; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ: Экоинвест, 2017. – 65 с.

## МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Шахова С.В.

Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

***Аннотация.** Современные методы определения биологического возраста – анализ теломер, клеточные исследования и функциональные тесты, предоставляют новые возможности для более точной оценки здоровья человека. Понимание и контроль биологического возраста могут помочь улучшить качество жизни и предупредить развитие заболеваний.*

***Ключевые слова:** биологический возраст, календарный возраст, методы определения биологического возраста, теломеры, функциональные тесты, лабораторные методы.*

Биологический возраст описывает состояние организма исходя из его физиологических и биохимических характеристик, а не по календарному возрасту. В отличие от хронологического возраста, который основывается на времени с момента рождения, биологический возраст отражает старение тела на уровне клеток, тканей и органов. Изучение биологического возраста актуально для медицины, так как позволяет не только оценить состояние здоровья человека, но и предсказать возможные риски развития заболеваний.

Поэтому целью данной работы является анализ литературных источников для выявления основных методов определения биологического возраста.

Биологический возраст характеризует степень функциональных изменений, которые происходят в организме на протяжении всего онтогенеза. Данные показатели не всегда соответствуют паспортному возрасту, поскольку люди могут иметь разные биологические состояния. Биологический возраст зависит от множества факторов, таких, как генетическая предрасположенность, образ жизни, состояние окружающей среды, физическая активность, питание и т.д.

Существуют различные методы оценки биологического возраста, каждый из которых имеет свои преимущества и ограничения. К наиболее распространенным методам можно отнести:

### 1. Генетические маркеры и теломеры.

Один из ключевых показателей биологического старения – это длина теломер – участков ДНК, которые укорачиваются с каждым делением клетки. Укорочение теломер связано с процессами старения и развитием возрастных заболеваний. Исследования показывают, что длина теломер может служить индикатором биологического возраста.

### 2. Клеточные и тканевые изменения.

Измерение активности различных биологических маркеров в клетках и тканях организма, таких как уровень окислительного стресса или концентрация определенных белков, может дать представление о биологическом возрасте.

### 3. Функциональные тесты.

Оценка функциональных возможностей организма, например, уровня физической активности, состояния сердечнососудистой, дыхательной систем и когнитивных способностей, также способствуют определению биологического возраста. Для этого проводят измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, частоты дыхания, жизненной емкости легких, максимальной задержки воздуха на вдохе и выдохе, динамометрии и т.д.

### 4. Лабораторные методы.

Современные методы используют большие данные для создания моделей, которые учитывают множество параметров (анализ крови, результаты медицинских обследований, параметры здоровья). Они позволяют более точно оценить биологический возраст, опираясь на комплексные алгоритмы и машинное обучение.

На биологический возраст влияют следующие факторы:

– Генетика. Люди имеют наследственные предрасположенности к более быстрому или замедленному старению.

– Образ жизни. Правильное питание, здоровый сон, отказ от курения и алкоголя, занятие спортом или оздоровительной физической культурой способствуют улучшению биологического возраста.

– Окружающая среда. Загрязнение воздуха, уровень стресса и другие экологические факторы могут ускорять биологическое старение.

– Медицинские вмешательства. Раннее обнаружение заболеваний, лечение и профилактика также могут замедлять старение организма.

Таким образом, биологический возраст является важным показателем здоровья и долголетия, который не всегда совпадает с календарным возрастом. Современные методы определения биологического возраста – анализ теломер, клеточные исследования и функциональные тесты, предоставляют новые возможности для более точной оценки здоровья человека. Понимание и контроль биологического возраста могут помочь улучшить качество жизни и предупредить развитие заболеваний.

### **Список литературы:**

1. Анатомия и возрастная физиология: учебное пособие / авт.-сост.: Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 192 с.

2. Биологический возраст: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, О. А. Медведева, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024.

3. Возрастная и спортивная морфология: Учебно-методическое пособие. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 196 с.

4. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе): учебное пособие / Т. Г. Гричанова, О. В. Маякова, А. М. Филенко [и др.]; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

5. Кишкун, А. А. Биологический возраст и старение: возможности определения и пути коррекции: руководство для врачей. – М: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – С. 970-976.

## РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА: ПРАКТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ВОССТАНОВЛЕНИЮ

Шведов В.С.

Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

***Аннотация.** В работе рассматриваются актуальные вопросы адаптивной физической культуры и спорта в контексте реабилитации людей с поражениями опорно-двигательного аппарата (ПОДА). Реабилитация людей с поражениями опорно-двигательного аппарата – это сложный и многоступенчатый процесс, который требует индивидуального подхода и профессионального вмешательства. Использование различных методов реабилитации, включая физическую терапию, медикаментозное лечение и психологическую поддержку, способствует быстрой адаптации пациентов.*

***Ключевые слова:** лица с поражением опорно-двигательного аппарата, реабилитация, этапы реабилитации, методы реабилитации.*

Реабилитация людей с поражениями опорно-двигательного аппарата – это важное направление в медицине, которое включает в себя комплекс мероприятий, направленных на восстановление функциональной активности и улучшение качества жизни пациентов. Поражения опорно-двигательного аппарата могут возникать вследствие травм, болезней или врожденных аномалий. По данным Всемирной организации здравоохранения, около 30% людей испытывают различные проблемы с опорно-двигательным аппаратом в течение жизни. Эти нарушения могут существенно повлиять на физическую активность, социальную адаптацию и эмоциональное состояние пациентов [1-6].

Поэтому целью данной работы является определение основных этапов реабилитации лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.

Зачастую, восстановление после таких повреждений требует значительных усилий как со стороны пациентов, так и специалистов. Неправильная реабилитация может привести к ухудшению состояния, поэтому подход к восстановлению должен быть индивидуальным и комплексным.

Реабилитация людей с поражениями опорно-двигательного аппарата включает несколько этапов, каждый из которых играет ключевую роль в восстановлении. Эти этапы часто включают подготовительные, основные и заключительные мероприятия [5-6].

На подготовительном этапе врачи осуществляют полный медицинский осмотр и оценку состояния пациента. Это включает в себя сбор анамнеза, проведение необходимых анализов и исследований, таких как рентгенография, МРТ или КТ. На основании собранной информации обозначается диагноз и разрабатывается индивидуальный план реабилитации. Пациентам может быть предложено пройти психотерапевтические консультации для работы с эмоциональными аспектами их состояния. Понимание своего заболевания и четкое представление о процессе восстановления могут положительно повлиять на мотивацию пациента и его готовность к реабилитационным мероприятиям.

Основной этап реабилитации – наиболее интенсивный и требует максимального участия пациента. Он включает в себя следующие ключевые мероприятия:

– **Физическая терапия.** Это один из важнейших компонентов реабилитации. Специально подобранные упражнения помогают восстанавливать силу, гибкость и координацию движений. Физическая терапия может проводиться как индивидуально, так и в группах.

– **Медикаментозное лечение.** В зависимости от состояния пациента, врачи могут назначать нестероидные противовоспалительные препараты, миорелаксанты или аналоги. Эти препараты помогают снизить болевой синдром и улучшить функциональные возможности опорно-двигательного аппарата.

– **Функциональная терапия.** Она направлена на восстановление способности пациента выполнять повседневные действия. Специалисты обучают своим пациентам правильным техникам выполнения привычных бытовых задач, что значительно улучшает качество жизни.

Заключительный этап реабилитации включает в себя оценку достигнутых результатов и корректировку дальнейших действий. Специалисты осуществляют контроль над состоянием пациента и при необходимости вносят изменения в программу реабилитации [5-6].

Обсуждение результатов реабилитации важно, как для пациента, так и для врачей, поскольку оно позволяет проанализировать успешность программы и найти новые пути для дальнейшего восстановления.

Реабилитация людей с поражениями опорно-двигательного аппарата – это сложный и многоступенчатый процесс, который требует индивидуального подхода и профессионального вмешательства. Использование различных методов реабилитации, включая физическую терапию, медикаментозное лечение и психологическую поддержку, способствует быстрой адаптации пациентов.

Важно помнить, что каждый случай уникален, и успех реабилитации зависит от многих факторов, в том числе от характера повреждений, состояния здоровья пациента и его личной мотивации. Обеспечив комплексный подход к реабилитации, можно значительно улучшить качество жизни людей с поражениями опорно-двигательного аппарата и помочь им вернуться к активной жизни.

#### **Список литературы:**

1. Белова, А. Н. Позвоночно-спинномозговая травма // Нейрореабилитация: руководство для врачей. – М., 2000. – С. 207.
2. Введение в миологию: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.
3. Введение в неврологию: электронное учебное пособие / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022.
4. Введение в остеологию: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.
5. Радченко, А. В. Реализация двигательных возможностей инвалидов средствами физической культуры и спорта: учебное пособие. – СПб.: СПбНИИФК, 2006. – 264 с.
6. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло и др. – М.: Советский спорт, 2010. – 488 с.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

Шмонова А.И.

Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

***Аннотация.** Плоскостопие – это деформация стопы, при которой снижается ее поддерживающая функция и возникают болевые ощущения при ходьбе. Чаще всего плоскостопие развивается в детском и подростковом возрасте, но может также возникнуть и у взрослых людей. В данной работе рассматриваются комплекс упражнений при плоскостопии различной степени.*

***Ключевые слова:** плоскостопие, поперечное плоскостопие, продольное плоскостопие, реабилитация плоскостопия, упражнения при плоскостопии.*

Плоскостопие является распространенной проблемой в современном обществе, особенно среди детей и подростков. Плоскостопие характеризуется понижением продольного и поперечного свода стопы, что может привести к болям в ногах, усталости и даже ограниченной подвижности. Лечение плоскостопия включает в себя различные подходы, в том числе и физические упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени [1-7].

Поэтому целью данной работы является анализ комплекса упражнений при плоскостопии различной степени.

Плоскостопие – это деформация стопы, при которой снижается ее поддерживающая функция и возникают болевые ощущения при ходьбе. Чаще всего плоскостопие развивается в детском и подростковом возрасте, но может также возникнуть и у взрослых людей.

Различают поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. Поперечное плоскостопие в сочетании с другими деформациями встречается в 55,22% случаев, продольное плоскостопие – в 29,4% случаев [4, 5, 7].

По происхождению плоскостопия различают: врожденную, травматическую, паралитическую, рахитическую и статическую. Врожденное плоскостопие установить раньше 5-6-летнего возраста нелегко, так как у всех детей моложе этого возраста определяются все элементы плоской стопы. Однако приблизительно в 3% всех случаев плоскостопия плоская стопа бывает врожденной. Также плоскостопие находится в прямой зависимости от массы тела: чем больше масса и, следовательно, нагрузка на стопы, тем более выражено продольное плоскостопие. Данная патология имеет место быть в основном у женщин и встречается чаще всего в возрасте 16-25 лет [4-7].

Основными целями реабилитации плоскостопия являются улучшение подвижности стопы, укрепление мышц и связок, уменьшение болевых ощущений и предотвращение прогрессирования заболевания. Для достижения этих целей используются различные методы и процедуры.

В первую очередь, важно проводить специальные упражнения для укрепления мышц стопы и голени. Это может быть, как комплекс упражнений на тренажерах, так и упражнения, которые можно выполнять дома. Также важно проводить массаж стопы и голени, который помогает улучшить кровообращение и уменьшить болевые ощущения.

Ниже приводятся примеры некоторых упражнений, которые могут быть полезны при плоскостопии:

1. Поднимание стопы на носок: стоя на прямых ногах, медленно поднимается тело, затем, стоя на носках, оно медленно опускается.
2. Взятие и сжатие мяча стопами ног.
3. Ходьба по краешку: необходимо передвигаться по узкому краю, например, планка или брусок, чтобы активизировать мышцы стопы.
4. Хождение босиком по неровной поверхности: прогулки по песку или траве могут помочь развить силу и гибкость стопы.

5. Растяжка ахиллова сухожилия: нужно встать прямо, сделать шаг назад, держась за стену или опору, и упираясь на нее, растягивать голень.

6. Сгибание и разгибание пальцев стопы: сидя на стуле нужно сгибать и разгибать пальцы стоп.

7. Ходьба на пятках и на носках по 30 секунд [4, 5, 7].

Комплекс упражнений имеет ряд противопоказаний:

- сердечная и дыхательная недостаточность;
- кожные заболевания;
- выраженный синдром беспокойных ног;
- инфекции;
- вирусные заболевания.

Для коррекции деформации стопы используются ортопедические стельки и обувь с поддержкой подъема и свода стопы. Они помогают распределить нагрузку на стопу равномерно и уменьшить давление на определенные участки стопы.

Также важно проводить физиотерапевтические процедуры, такие как ультразвуковая терапия, электростимуляция и лазеротерапия. Они помогают улучшить кровообращение, уменьшить воспаление и болевые ощущения [4, 5, 7].

В случае, если консервативные методы не приносят результатов, может потребоваться хирургическое вмешательство. Однако, в большинстве случаев, реабилитация плоскостопия может быть успешно проведена без операции.

Таким образом, реабилитация при плоскостопии не только помогает в борьбе с текущими проблемами, но и способствует предотвращению будущих осложнений. Упражнения и процедуры, проводимые в рамках программы реабилитации, помогают укрепить мышцы стопы, повысить ее гибкость и улучшить координацию движений. Это особенно важно для детей с плоскостопием, поскольку ранняя реабилитация может предотвратить развитие серьезных проблем в будущем. Кроме того, реабилитация при плоскостопии помогает пациентам вернуться к активному образу жизни. Многие, страдающие от этого недуга, испытывают неприятные ощущения при ходьбе и затруднения при занятиях спортом или физической активностью. Благодаря реабилитации, они могут снова ощутить радость от движения и вернуться к своим любимым занятиям.

### **Список литературы:**

1. Анатомия и возрастная физиология: учебное пособие / авт.-сост.: Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 192 с.

2. Введение в миологию: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

3. Введение в остеологию: Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

4. Горбунова, М. И. Реабилитационные упражнения при плоскостопии. – М.: Издательство «ГЭОТАР-Медиа», 2019. – 180 с.

5. Козлова, О.В. Физическая реабилитация при плоскостопии. – М.: Издательство «Медпромиздат», 2019. – 205 с.

6. Кудряшова, Ю. А. Долговременная адаптация особенности формирования свода стопы квалифицированных спортсменов, специализирующихся в танцевальном спорте / Ю. А. Кудряшова, Е. И. Дудкова, М. Е. Кудряшов, О. В. Маякова, М. Г. Половникова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 1. – С. 10-12.

7. Ульянов, Н. Н. Реабилитация плоскостопия. – М.: Издательство «Медицина», 2020. – 200 с.

## КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ

УДК: 796.011.1

### РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ»

Бабаханян А.Г.

Научный руководитель старший преподаватель Величко А.И.

*Аннотация.* В данной работе описываются взаимосвязь таких учебных дисциплин как физическая культура и основы безопасности и защиты Родины. На основе анализа научно-методической литературы, было представлено значение физической культуры при изучении ОБЗР.

*Ключевые слова:* роль физической культуры, ОБЗР, самоорганизация, защита, процесс обучения.

Физическая культура и основы безопасности и защиты Родины (ОБЗР) являются взаимосвязанными дисциплинами, которые нацелены на развитие у человека навыков, необходимых для сохранения здоровья и обеспечения безопасности. Физическая культура играет важную роль в эффективном усвоении курса ОБЗР, так как занятия спортом и физическая активность способствуют укреплению физического состояния, что, в свою очередь, улучшает способность человека к восприятию и применению знаний о безопасности. Кроме того, физическая культура формирует такие важные качества, как выносливость, ответственность и стрессоустойчивость, что крайне необходимо в экстремальных ситуациях [2].

Целью нашего теоретического исследования является определение того, какую роль играет физическая культура в изучении дисциплины ОБЗР.

Одной из основных задач основ безопасности и защиты Родины (ОБЗР) является развитие навыков поведения в чрезвычайных ситуациях, требующих физической подготовки. Физическая культура играет важную роль в формировании ключевых качеств, необходимых для успешных действий в экстремальных условиях. Выносливость позволяет справляться с длительными физическими нагрузками, что особенно важно при эвакуации, спасательных операциях и помощи нуждающимся. Сила необходима для преодоления препятствий, переноски пострадавших и использования специализированного оборудования. Скорость и реакция обеспечивают оперативные действия в ответ на угрозы, такие как пожар или дорожно-транспортное происшествие. Координация движений способствует уверенности в нестандартных ситуациях, например, при сложном рельефе или использовании средств индивидуальной защиты. Уроки физической культуры способствуют развитию этих качеств, делая человека более устойчивым к физическим нагрузкам и способным действовать эффективно даже в условиях стресса [5].

Физическая культура занимает важное место в поддержании здоровья, которое является основным условием для выживания и адаптации в различных ситуациях. Регулярные занятия спортом и физической активностью оказывают значительное влияние на организм: они укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, что способствует повышению устойчивости к нагрузкам.

Кроме того, физическая активность помогает предотвратить развитие хронических заболеваний, которые могут стать серьезным препятствием в экстренных ситуациях. Улучшение общего самочувствия также является важным аспектом: регулярные тренировки снижают уровень стресса и увеличивают работоспособность [3].

Таким образом, существует прямая связь между физическим здоровьем и безопасностью: человек, обладающий хорошей физической формой, более успешно справляется с задачами, связанными с самоорганизацией и защитой, как себя, так и окружающих.

ОБЗР требует от школьников умения быстро и рационально действовать в условиях неопределенности и стресса. Занятия физической культурой способствуют развитию не только физических качеств, но и психологической устойчивости. Спортивные упражнения и состязания помогают учащимся привыкать к стрессовым ситуациям, обучают их сохранять спокойствие в напряженных условиях [1].

Кроме того, физическая активность способствует формированию навыков самоконтроля и концентрации, что является важным для достижения успеха в любых сферах жизни. Участие в спорте также улучшает уверенность в собственных силах и способностях, что положительно влияет на личностное развитие. Таким образом, занятия физической культурой играют ключевую роль в подготовке школьников к жизненным ситуациям, необходимым для эффективного реагирования на неожиданные и стрессовые ситуации [4].

Таким образом, физическая культура является важной составляющей процесса обучения курсу ОБЗР, так как способствует формированию физической и психологической готовности к действиям в экстремальных ситуациях, укрепляет здоровье и развивает навыки взаимодействия в коллективе. Взаимосвязь этих дисциплин позволяет воспитывать всесторонне подготовленного человека, способного не только защитить себя и окружающих, но и вести активный, здоровый и безопасный образ жизни.

#### **Список литературы:**

1. Анцупов, И. С., Чернышенко, Ю. К. Факторная структура физической подготовленности учащихся 9-10 лет // Актуальные вопросы в науке и практике: сборник статей по материалам XIII международной научно-практической конференции, Самара, 10 декабря 2018 года. Том Часть 3(4). – Самара: Общество с ограниченной ответственностью Дендра, -2018. – С. 40-45.

2. Бабушкин, Г. Д., Яковлев, Б. П. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для бакалавров. – Саратов: Вузовское образование, 2023. – 846 с.

3. Близгарева, С. А. Влияние физической культуры на работоспособность и умственную деятельность студентов / С. А. Близгарева, Э. В. Круглякова, Е. И. Коробейникова // Автономия личности. – 2023. – № 1(29). – С. 120-129.

4. Бостанова, Л. Ш., Кочкаров, А. С. Влияние занятий физической культурой и спортом на умственную деятельность учащихся в учебных заведениях // Актуальные проблемы педагогики и психологии на современном этапе: материалы VI Международной научно-практической конференции, Волгоград, 20 ноября 2021 года. – Волгоград: Научный издательский центр «Абсолют», -2021. – С. 192-196.

5. Бухарин, В. А. К проблеме анатомо-физиологических и психологических возрастных особенностей современных учащихся 14-15 лет общеобразовательной школы // Здоровоохранение, образование и безопасность. – 2020. – № 1(21). – С. 48-57.

***Аннотация.** В наше время в учебных заведениях многие дети подвержены агрессивной травле, которая может проявляться в: различных оскорблениях, издевательствах, физическом насилии, запугивании. Всё это негативно сказывается на психике школьников. Наличие такого проявления взаимоотношений усиливает агрессию, и жестокость к тем по отношению к кому она применяется. Буллинг подразумевает под собой агрессивное преследование какого-либо члена коллектива со стороны остальных его членов. Последствиями буллинга могут являться психологические отклонения разной степени и формы, психосоматические заболевания, а в определённых случаях самоубийство.*

***Ключевые слова:** буллинг, учебный процесс, угроза, насилие, жертва, психика, психологическая безопасность, образовательная среда.*

Для решения проблемы буллинга в учебных заведениях важным является сформировать психологически безопасную образовательную среду, так как именно она является основной средой существования школьников, в ней осуществляются формирования личности и дальнейшее её воспитание [1]. Целью исследования явилось рассмотрение буллинга в школьной среде как проблемы безопасности, изучение форм насилия и вопросов профилактики деструктивного поведения школьников. Для успешного формирования психологически сформированной личности, где ребёнок будет чувствовать себя комфортно и защищённо от каких-либо психологических воздействий, где школьник сможет удовлетворить свои базовые потребности личности. Следующим аспектом является внимание к окружающим и активная поддержка, как со стороны преподавателей, так и одноклассников. Как правило, портрет жертвы буллинга выглядит примерно одинаково: тревожность, закомплексованность, повышенная чувствительность к словам окружающих, замкнутость, заниженная самооценка, депрессивность, неуверенность в себе, возможно даже физическое недомогание [2]. Если у кого-то из окружающих присутствуют данные симптомы, необходимо оказать всевозможную поддержку, а если такой возможности нет, сообщить социальному педагогу или психологу, чтобы тот в дальнейшем смог оказать квалифицированную помощь. Меры, которые могут оказать действенное воздействие с целью устранения или сведения к минимуму воздействия буллинга могут быть: психологическая помощь, а именно различные беседы, отстаивание позиции школьника подверженного буллингу, принятие его точки зрения, защита от нападков со стороны других членов коллектива, общение с психологом. Полноценное развитие личности и её формирование как субъекта общественной жизни напрямую связано с уважением его личности, беспрекословным признанием его прав и свобод. Но, к сожалению, в наше время не исключается возможность психологического и физического насилия над учащимися образовательных учреждений в ходе процесса обучения. По статистике в 90 процентах классов есть один или несколько учащихся, которым по каким-либо критериям отличается от своих одноклассников, из-за чего он или они испытывают негативное отношение по отношению к себе со стороны других членов коллектива [5]. В таких случаях подросток либо проявляет огромную стойкость и отстаивает свои права, либо негативное воздействие может «сломить» его, в результате чего может возникнуть угроза полноценному развитию определённых личностных качества, а иногда и жизни.

Формы насилия могут различаться, но в основном это:

1. Физические проявления травли: пинки, драки, удары, подножки, толкания.
2. Вербальные проявления буллинга: роспуск сплетен, насмешки, издёвки, высмеивание недостатков (как результат жертва становится посмешищем для окружающих, попадает в ситуацию, когда не может себя защитить).

3. Обособление: личность, подверженная буллингу, обрекается на «изгнание» из коллектива, становится одиночкой.

Вопросами профилактики и искоренения школьных издевательств в образовательных учреждениях и вне их занимается как педагог-психолог, так и простые педагоги. Но, к сожалению, иногда этого недостаточно, так как уровень теоретических и практических аспектов данной проблемы не разработан в полной мере [3].

На наш взгляд, для успешного решения проблемы школьного буллинга и повышения эффективности решения травли среди учеников важным является сформировать в образовательном учреждении некое состояние психологической защищённости, показать детям, что они могут обратиться за помощью, и им никто не откажет. Данное состояние можно сформировать, если достичь определённых условий, например таких как: своевременная профилактика буллинга, прогнозирование его на данном этапе, оказание должной помощи жертвам травли, оценка возникновения угрозы буллинга в школьном коллективе, психологическая и квалифицированная помощь со стороны педагогов, использование различных форм искоренения насилия и травли, обучение педагогического коллектива способам профилактики буллинга [4].

Исходя из всего вышесказанного, хочется обратить внимание на то, что в первую очередь необходимо обеспечить школьником психологическую среду, сделать всё возможное для того, чтобы избежать различного проявления травли и насилия, а не пытаться решить проблему, когда она уже зародилась. Достичь этого можно с помощью профилактических мероприятий, и прогнозирования буллинга. Необходимо уметь выявлять и оценивать возможные риски и угрозы, находить пути решения проблемы, чтобы в дальнейшем это не привело к серьёзным негативным последствиям.

#### **Список литературы:**

1. Баева, И. А Психологическая безопасность в образовании: Монография / И.А. Баева – Санкт-Петербург, 2002. – С.115-120.
2. Аверьянов, А. И. Школьный буллинг в воспоминаниях студентов МГПИ// Современные проблемы и пути их решения в науке, транспорте, производстве и образовании: Материалы междунар. научн.-практ. конф. – Вып. 4. Том 15. – Одесса, 2011. – С. 22-26.
3. Берковец, Л. Агрессия: причины, последствия, контроль / Л. Берковец – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК., 2002. – С. 512.
4. Гребенкин, Е. В. Профилактика агрессии и насилия в школе / Е. В. Гребенкин. – Р-н/Д.: Феникс, 2006. – 157 с.
5. Мальцева, О. А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления / О. А. Мальцева // Тюменский государственный университет – 2009. – № 7. – С. 51-52.

**МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ УГРОЗ НА УРОКАХ  
ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**Васильева К.С.**

**Научные руководители старший преподаватель Белоусов О.Н., доцент Макрушина И.В.**

***Аннотация.** Проведя анализ научной литературы, в данном тезисе проведено исследование о мерах предупреждения террористических угроз на уроках по основам безопасности и защиты Родины в общеобразовательном учреждении. О необходимости работы с обучающимися в данном направлении.*

***Ключевые слова:** обучение, терроризм, безопасность, обучающиеся, основы безопасности и защиты Родины, образовательная организация.*

В нынешних обстоятельствах мировой терроризм становится значительной опасностью для общества и всего мира. Также данная опасность с течением времени только лишь усиливается [1]. Терроризм ориентирован на дестабилизацию ситуации в мире за счет насильственного влияния на мирных жителей, то, что приводит к панике, а это в свою очередь существенно уменьшает вероятность организованного сопротивления этому типу опасности, и в большей степени под влиянием террористов находятся образовательные учреждения. Борьба с террором – это общегосударственная задача, цель, для исполнения которой необходимо привлечение абсолютно всех ресурсов [4]. Цель исследования – выявление мер предупреждения террористических угроз на уроках по основам безопасности и защиты родины в общеобразовательном учреждении.

Для предотвращения террористических угроз в общеобразовательном учреждении проводятся различные методы защиты от них. Скорее всего, одно из самых важных и действующих – это предупреждение о террористической угрозе. Этот метод защиты сможет заблаговременно предупредить о данной угрозе, и возможностью ее предотвратить, для того чтобы данная угроза не смогла нанести физическое насилие и материальный ущерб [3].

На уроках основам безопасности и защиты Родины необходимо:

1. Проводить мероприятия, с привлечением сотрудников правоохранительных органов, с примерной тематикой данных мероприятий: «Дисциплинированность и бдительность – в чем выражается их взаимосвязь?», «Сущность терроризма», «Молодежные экстремистские организации и их опасность для общества», «Как террористы и экстремисты могут использовать подростков и молодежь в своих преступных целях?» и др.

2. Проводить инструктажи с обучающимися, доводить до учеников меры предосторожности в общеобразовательном учреждении.

3. Проводить командно-штабные учения с руководящим составом учреждения и должностными лицами ГО, проводить занятия с абсолютно всем составом образовательного учреждения по действиям при возникновении опасности совершения террористического акта в помещениях также на территории образовательного учреждения.

Педагог должен донести до обучающихся меры предосторожности, объяснять, где им необходимо концентрировать внимание на использование помещений школы, в особенности это касается таких мест как подвалы, лестничные пролеты, холл школы, где могут положить подозрительный предмет. В случае обнаружения подозрительного предмета необходимо оповестить, любое должностное лицо находящиеся в образовательном учреждении им может быть, любой работник образовательного учреждения, и вследствие этого передать информацию сотрудникам полиции и спецслужб [5].

Предупреждение терроризма предполагает собой непростую задачу, так как данное проявление порождается многочисленными социальными, политическими, экономическими, историческими и иными причинами [2].

Таким образом, необходимо установить, то, что террористическую угрозу можно избежать, используя определенные алгоритмы действий, в соответствии с мерами предупреждения террористических угроз в общеобразовательном учреждении, которые изучаются на уроках по основам безопасности и защиты Родины, реализация которых зависит как от педагога и учебного плана, так и от самих обучающихся.

#### **Список литературы:**

1. Замковой, В.И. Терроризм – глобальная проблема современности / В.И. Замковой, М. Ильчиков. – М., Гардарика, 2006. – С.243-245.

2. Боташева, А.К. Терроризм как фактор современных политических процессов: детерминация, проявления, стратегия противодействия: автореф. докторской диссертации: 23.00.02 / А. К. Боташева. – Ставропол. Гос. ун-т. – Краснодар, 2009. – С. 48.

3. Борьба с организованной преступностью, терроризмом и экстремизмом в России: монография / С. Д. Белоцерковский, А. С. Васнецова, А. Я. Гуськов [и др.]; Акад. Генер. прокуратуры Рос. Федерации. – Москва: Юрлитинформ, 2012. – 297 с.

4. Колов, А. М. Профилактические меры противодействия терроризму и экстремизму: памятка / А. М. Колов, Е. Н. Пашкова, О. А. Третьякова; МВД России, Всерос. ин-т повышения квалификации сотрудников МВД России, Брян. фил. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2014. – 23 с.

5. Борьба с организованной преступностью, терроризмом и экстремизмом в России: монография / С. Д. Белоцерковский, А. С. Васнецова, А. Я. Гуськов [и др.]; Акад. Генер. прокуратуры Рос. Федерации. – Москва: Юрлитинформ, 2012. – 297 с.

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Васильева К.С.

Научные руководители старший преподаватель Белоусов О.Н., доцент Макрушина И.В.

*Аннотация.* В данном тезисе говорится о правилах использования определённых мероприятий и методов обучения, способствующих сохранению здоровья у школьников. Представлены аспекты, правила, которые направлены на предотвращение переутомляемости обучающихся. Также представлен анализ опроса на определение показателей самочувствия детей, занимающихся в школе с использованием специальных упражнений во время перерыва.

**Ключевые слова:** воспитание, обучение, здоровье, учебная деятельность, урок, здоровьесбережение.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Оно является основным ресурсом, от степени обладания которым зависит удовлетворенность практически всех потребностей человека [1]. Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку жизнь. Без него трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Целью, проведенной работы, явилось определение таких здоровьесберегающих мероприятий, которые бы способствовали предотвращению переутомляемости школьников. В школе важно проводить оздоровительные мероприятия в режиме дня, для того чтобы у детей не было сильной усталости или ухудшения здоровья и самочувствия. Приведём в пример некоторые из них:

1. Физкультурные минутки. Их можно проводить на переменах или на уроке, когда можно сделать перерыв между заданиями. Физкультурник минутки занимают 3-5 минут, а польза от них большая, если выполнять их каждодневно.

Физкультурные минутки можно поделить на такие виды как:

- 1) гимнастика для глаз,
- 2) дыхательная гимнастика,
- 3) упражнения для кистей рук,
- 4) пальчиковая гимнастика,
- 5) дыхательная гимнастика,
- 6) упражнения для улучшения осанки.

Такие упражнения хорошо восстанавливают умственную работоспособность, а также убирают утомляемость обучающихся [2].

2. Динамические паузы. Их можно проводить на свежем воздухе, когда хорошая погода. Проводятся они, как правило в середине школьного дня. В динамических паузах может проводиться ритмическая гимнастика, где обязательно контролируется дыхание. Она состоит из комплекса упражнений, в которые входят такие занятия, которые укрепляют мышцы шеи, туловища, мышцы рук и ног [3].

3. Уроки здоровья. Они важны тем, что на таких уроках преподаватели дают детям знания о важности здорового образа жизни. А каких уроках можно научить детей релаксации после тяжелого дня и нервных состояниях.

Для сохранения здоровья учащихся нужно обращать внимание на некоторые аспекты. Такими аспектами являются:

– Количество уроков. В учебной деятельности, норма количество уроков, состоит в 4-7 видов в день, в зависимости от уровня классов [5].

– Гигиенические условия в классе. Должно быть правильное освещение, для того чтобы у школьников не ухудшалась зрение. Также гигиена заключается в проветривании помещения.

– Продолжительность учебной деятельности. Должно быть чередование задания в каком-либо предмете. В среднем урок длится 35 минут. Поэтому минут десять можно послушать лекцию, в другие десять минут можно написать диктант, в остальные поработать у доски, а пять

минут в конце урока можно оставить для каких-либо физических упражнений из физкультминуток.

– Благоприятный психологический климат на уроке [4].

– Методы обучения. Используемые методы, применяемые на уроке, должны не превышать трёх видов.

– Снижение учебной активности в момент утомления у обучающихся.

В начале эксперимента с учениками седьмого класса МБОУ МО город Краснодар средней общеобразовательной школы № 30 имени Героя Советского Союза маршала Георгия Константиновича Жукова был проведён опрос на тему «Мое самочувствие после уроков».

Были заданы следующие вопросы:

1. Заботитесь ли вы о гигиене в классе?
2. Делаете ли вы зарядку между уроками?
3. Вы проявляете к физической культуре интерес?
4. Нравится ли вам проводить время на свежем воздухе во время больших перемен?
5. Какие полезные привычки вы развиваете в себе?
6. Ваши глаза устают на уроках?
7. Ощущаете ли вы напряжение в шее и в спине после уроков?

Результаты показали, что 87% чувствуют себя хорошо после учебного дня и знают правила здорового образа жизни, а 13% имеют тоже правильные знания о здоровом образе жизни, но устают из-за индивидуальных особенностей своего здоровья. Таким детям нужно давать меньше нагрузки.

Следовательно, таким образом, можно сказать, что уроки, проводимые с учетом здоровьесберегающих принципов с обучающимися, важны в образовательном процессе и дают хороший результат в сохранении и поддержании здоровья детей.

#### **Список литературы:**

1. Елисеев, В. В. Создание в общеобразовательном учреждении системы здоровьесбережения. Методические рекомендации / В.В. Елисеев – Ульяновск: УИПКПРО, 2008. – С.136-141.

2. Капалыгина, И.И. Формирование навыков здорового образа жизни? Педагогическая поддержка/ И.И. Капалыгина// Адукацыя і выхаванне – 2006. – №5 – С. 13-18.

3. Самусева, Н. В. Здоровый образ жизни как взаимосвязь физического, психического и социального здоровья / Н. В. Самусева // Адукацыя і выхаванне. – 2007. – № 9. – С. 26-31.

4. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб.пособие для вузов / Э. Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – С.368.

5. Сташевская, Н. Тело и душа в гармонии. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / Н. Сташевская // Пралеска. – 2002. – №5. – С. 42-45.

**ИГРОВЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ В ПРОЦЕССЕ УРОКА ПО ПРЕДМЕТУ  
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ» ДЛЯ ДЕТЕЙ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ РАЗВИТИЯ**

**Васильева К.С.**

**Научный руководитель старший преподаватель Величко А.И.**

***Аннотация.** Образование развивается в стремительном темпе, и игровые формы работы занимают все большее место в образовательном процессе. Было проведено исследование, к каким результатам могут привести данные формы работы в условиях инклюзивного образования.*

***Ключевые слова:** инклюзивное образование, образовательный процесс, учебный предмет ОБЗР, учащиеся с ограниченными возможностями развития, школа.*

Игровые формы работы занимают важное место в инклюзивном образовании, так как они способствуют созданию позитивной и поддерживающей образовательной среды, где все учащиеся, независимо от их индивидуальных возможностей, могут участвовать в учебном процессе [1].

Использование игровых методов позволяет развивать социальные навыки, улучшать коммуникацию между детьми и повышать мотивацию к обучению. В процессе игры дети учатся выражать свои мысли, слушать других, понимать эмоции и находить общий язык, что способствует формированию дружеских отношений и умению работать в команде [5].

Разнообразие игровых форм: [2]:

1. Ролевые игры: Дети могут принимать на себя различные роли и разыгрывать сценарии, что помогает им развивать эмпатию, понимание различных точек зрения и коммуникативные навыки.

2. Настольные игры: Могут быть адаптированы для решения образовательных задач, содействуя развитию логического мышления и сотрудничества.

Нами были рассмотрены особенности преподавания на уроках ОБЗР с применением игровых форм работы. Основное внимание уделяется разработанной технологии, которая включает занятия в малых группах, состоящих из 3-5 человек.

Данная методика направлена на организацию игровой практической деятельности, что способствует эффективному закреплению изучаемого материала. Использование игровых форм создает благоприятную атмосферу для обучения, что позволяет учащимся лучше усваивать информацию и развивать навыки взаимодействия в команде [3].

В результате, активное вовлечение студентов в учебный процесс через игру не только делает уроки более интересными и занимательными, но и повышает уровень понимания знаний, необходимых для безопасной жизнедеятельности. Таким образом, внедрение данной технологии может значительно улучшить качество преподавания и подготовки учащихся к реальным жизненным ситуациям [4].

Нами было проведено исследование, целью которой являлось повышение уровня посещаемости обучающихся на уроках ОБЗР, а также повышение их внутренней мотивации к обучению. Важное внимание уделялось выявлению факторов, влияющих на заинтересованность обучающихся в изучаемом материале, а также разработке рекомендаций для педагогов по улучшению методов преподавания. Ожидалось, что результаты исследования помогут в формировании более эффективных стратегий обучения, что, в свою очередь, приведет к более активному участию учащихся в учебном процессе и улучшению их успеваемости.

Была разработана дидактическая игра «Стоп!», целью которой является формирование быстрой реакции на звуковые и визуальные сигналы, указывающие на опасность. В процессе игры, учащиеся становятся в круг и начинают двигаться быстрым шагом.

Аудиосигналы останавливают их внимание, когда звучат команды «Стоп!», «Беги!», и «Опасность!». Эти сигналы, передаваемые через медиа-устройства, создают атмосферу,

способствующую улучшению реакций учащихся на возможные угрозы. Кроме того, с помощью интерактивной доски демонстрируются изображения опасных ситуаций, что позволяет участникам не только услышать, но и увидеть последствия различных угроз. Игра направлена на развитие навыков безопасности и внимательности у учащихся, позволяя им научиться правильно, реагировать в критических ситуациях.

В результате применения, нами были выделены следующие положительные стороны данной формы работы:

1. Повышается интерес к данному учебному предмету;
2. Игры способствуют взаимодействию детей вне зависимости от их индивидуальных особенностей, что помогает развить в учащихся терпимость и понимание.
3. Игровые формы легко адаптировать под индивидуальные способности и интересы учеников.

Результат эффективности данной формы работы можно отследить в статистике, которая ведется с начала исследования.

Таким образом, после внедрения игровых форм работы посещаемость составила 100%, когда же до этого составляла всего 65%-70%. Повышение мотивации у учеников способствовало повышению уровня познавательных потребностей, увеличение объема знаний, умений и навыков.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, игровые формы работы в инклюзивном образовании представляют собой мощный инструмент для создания адаптивного и поддерживающего образовательного процесса. Они способствуют развитию навыков сотрудничества, уважения и ответственности у всех участников, что в свою очередь создает более гармоничную и инклюзивную образовательную среду.

#### **Список литературы:**

1. Глоссарий современного образования: учебное пособие. Под общей редакцией Е. Ю. Усик; (составители В. И. Астахова и другие) – 2-е издание переработанное и дополненное – Харьков: Издательство НУА, 2014. – 532 с.
2. Коджаспирова, Г. М. Педагогика: учебник / Г. М. Коджаспирова. – М.: КноРус, 2010. – 744с.
3. Применение дополненной и виртуальной реальности в образовании: научная статья. Составитель В. И. Макгуинн; Британская международная школа. – Хьюстон, 2022. – № 7. С.7–10.
4. Технологии виртуальной реальности в образовании: научная статья. Составитель А. Ю. Уваров, Федеральный исследовательский центр «Информатика и управление» РАН, Москва, 2018. – № 10. – С. 10 – 14.
5. Технологии современного образования (по профилю подготовки): учебно-методическое пособие. Ч. 1 / составители: А. И. Величко, А. Г. Ахромова, О. Н. Белоусов; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 279 с.

## РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ

Емельянова Д.А.

Научный руководитель старший преподаватель Величко А.И.

*Аннотация.* На основе анализа научно-методической литературы в данной работе представлено исследование, включающее выявление актуальности адаптивной физической культуры в системе школьного воспитания в общеобразовательных организациях.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура, общеобразовательные организации, школьники, школьное воспитание.

Адаптивная физическая культура – это комплексное понятие, включающее в себя комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на реабилитацию и адаптацию людей с ограниченными возможностями к окружающей среде, а также на преодоление различных психологических барьеров, позволяющих им ощутить всю ценность жизни, свою ценность и осознанию собственной ценности и значимости [3].

Цель нашего исследования заключается в оценке влияния адаптивной физической культуры в школьном образовании на функциональное укрепление организма детей.

Адаптивное физическое воспитание и реабилитация лиц с отклонениями в состоянии здоровья являются актуальными и важными темами, поскольку в настоящее время все больше людей сталкивается с различными физическими проблемами и ограничениями. Это могут быть различные заболевания, инвалидность, последствия травмы или хронические состояния.

С каждым годом в России появляются все больше молодых людей с отклонениями в здоровье и инвалидов по различным показателям. Более 50% имеют различные функциональные отклонения, а 35-40% – хронические заболевания [1].

В то же время именно адаптивная физическая культура является важным компонентом реабилитации и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Его цель – улучшить физические функции, улучшить общее состояние здоровья и способствовать социальной интеграции. Реализация адаптивной физической культуры в школе имеет высокую актуальность, так как способствует инклюзии детей с ограниченными возможностями и формированию у них навыков физической активности, здоровья и социальной интеграции.

Роль адаптивной физической культуры в школьном воспитании заключается в следующем:

- восстановление и сохранение здоровья детей со стойкими нарушениями жизнедеятельности, а также их интеграция в социальную среду;
- формирование у детей осознанного отношения к собственным силам, способности преодолевать физические и психологические проблемы, препятствующие полноценной жизни;
- развитие потребности быть здоровым и вести здоровый образ жизни, осознания необходимости личного вклада в жизнь общества;
- повышение умственной и физической работоспособности;
- воспитание личностных качеств, таких как чувство коллективизма, трудолюбие, смелость, целеустремлённость, ответственность, дисциплинированность;
- положительное влияние на целостное развитие организма и личности, развитие физических и психологических параметров. Происходит положительное воздействие на сознание, возникают потребности развиваться и вести активный и здоровый образ жизни.

Дети с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в специализированных упражнениях, способствующих развитию гибкости, координации движений и правильной осанки. Эти физические активности играют ключевую роль в улучшении их моторных навыков и общего физического состояния. Занятия могут включать растяжку, игровые элементы, а также упражнения на равновесие, что поможет детям лучше контролировать свои движения и улучшить физическую подготовленность.

Использование гимнастических упражнений позволяют точно дозировать нагрузку на различные сегменты тела, они в первую очередь развивают мышечную силу, подвижность в суставах, координацию движений. Гимнастические упражнения выполняются без предметов и с различными предметами (с гимнастической палкой, обручем, мячом), с дополнительным грузом, упражнения на мячах различного диаметра, на гимнастическом оборудовании.

Дыхательные упражнения, а также упражнения для расслабления мышц важны для общего физического и эмоционального благополучия. Они помогают уменьшить стресс и напряжение, способствуя более глубокому дыханию и расслаблению организма. Упражнения, направленные на формирование функций равновесия, способствуют улучшению координации и стабилизации тела, что особенно актуально для предотвращения травм и повышения спортивных результатов.

Среди нетрадиционных форм занятий адаптивной физической культурой для таких детей можно выделить занятия в сухом бассейне, заполненном разноцветными шариками. Тело ребёнка в бассейне всё время находится в безопасной опоре, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями. В то же время в бассейне можно двигаться, ощущая постоянный контакт кожи с наполняющими бассейн шариками. Таким образом, происходит постоянный массаж всего тела, стимулируется чувствительность. Занятия развивают общую двигательную активность, координацию движений и равновесие. В сухом бассейне можно выполнять упражнения из различных исходных положений, например, упражнения из исходного положения, лёжа на животе, укрепляют мышцы спины, развивают хватательную функцию кистей, тренируют зрительно– моторные координации, стабилизируют правильное положение головы [2].

Все эти упражнения помогают повысить уверенность в себе, самооценку и дать стимул к общению. Занятия адаптивной физкультурой дают возможность нашим воспитанникам участвовать в городских соревнованиях наравне со сверстниками и добиваться высоких результатов.

Таким образом, именно комплексное физическое воспитание является действенным средством предупреждения и устранения у детей недостатков в их физическом развитии, возникших в раннем возрасте, обеспечивает его последующую коррекцию и служит важным средством компенсации нарушений и социальной адаптации.

Одним из средств, улучшающих психическое и физическое состояние детей, является адаптивная физическая культура. Целью адаптивной физической культуры является: формирование потребностей занятий физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, психическое развитие. Поэтому регулярные занятия для таких детей являются жизненно необходимыми. В сфере воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья имеется своя особая направленность: обеспечение духовного и физического развития, профессионально-прикладная подготовленность к труду, усвоение правил и норм поведения в различных условиях [4].

Само слово «адаптивная» уже многое объясняет. Чтобы ребёнку с ослабленным здоровьем приспособиться к условиям окружающей среды, нужны силы. Адаптивная физкультура – это одна из возможностей приобрести силы, укрепить здоровье. Уроки адаптивной физической культуры в школе имеют исключительно важное значение.

Анализируя процесс физического воспитания в классах, где обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья, надо отметить, что специфической направленностью в работе с этой категорией детей является ее коррекционно-компенсаторная сторона, в том числе и процесса физического воспитания. Наблюдения и практический опыт показывают, что школьники с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей являются главным условием подготовки его к жизни.

Основные технологии, используемые в системе физкультурно-спортивной работы:

1) Здоровьесберегающие технологии.

2) Игровые технологии. Использование игр и упражнений: на повышение уверенности в себе, для преодоления затруднений в общении, на развитие чувствования настроения и сопереживание окружающим, на снижение агрессивности и ослабление негативных эмоций.

3) Технологии личностно-ориентированного и дифференцированного обучения.

4) Технологии сопровождения.

5) Технологии коррекционно-развивающего обучения.

6) Работа в малых группах с учётом сопутствующего дефекта.

Правильная организация адаптивного физического воспитания и развития достигается за счет выполнения основных задач [5]:

1. Образовательные: – получить необходимые знания для осознанного восприятия движений тела и новых навыков; – развитие важных повседневных физических навыков; – владение правилами выполнения полезных для ребенка упражнений; – научиться ориентироваться в окружающей среде, понимать свои физические возможности и правильно рассчитывать.

2. Развивающие: – повышение точности, реакции и силы двигательной системы; – развитие прикладных навыков; – практическое владение терминами времени и пространства; – обновление словарного запаса и развитие речевого навыка.

3. Оздоровительные и коррекционные: – укрепление здоровья, его поддержание; – закалка; – активация иммунитета; – улучшить работу внутренних органов и систем, основное внимание уделяется сердечно-сосудистой и дыхательной системам; – коррекция осанки, плоскостопия и других нарушений опорно-двигательного аппарата; – улучшение мелкой моторики; – преодоление психомоторных расстройств (боязнь высоты, клаустрофобия, нарушенной самооценки).

4. Воспитательные: – укрепление уверенности в себе, преодоление внутренней несвободы; – развитие мужества, упорства, воли и умения работать самостоятельно; – воспитание желания заниматься спортом; – обучение осознанию своей ответственности за собственное здоровье.

На основе вышеизложенного можно сделать вывод, что адаптивная физическая культура помогает школьникам адаптироваться к окружающему миру, развить у них психофизические навыки, общение, познавательную и творческую деятельность. Адаптивная физическая культура не только играет важную роль в формировании физической культуры школьника, но и передает общечеловеческие культурные ценности.

#### **Список литературы:**

1. Баранов, А. А., Альбицкий В. Ю. Состояние здоровья детей России, приоритеты его сохранения // Казанский медицинский журнал / А. А. Баранов. -2018. – № 4. – С. 698-705.

2. Евсеев, С. П., Шапкова Л. В., Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.

3. Кесарев, Е. Д., Обучение детей с проблемами в развитии в разных странах мира. – СПб.: 1997.

4. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. – 170 с.

5. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. – 192 с.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Коросан Е.Р.

Научный руководитель доцент Макрушина И.В.

***Аннотация.** Организационная культура физкультурно-спортивной организации имеет свою специфику и особенности. Она помогает выбрать общие ориентиры, ценности, выбрать стратегию развития организации. На уровне физкультурно-спортивных организаций, в частности спортивных школ, организационная культура выступает фактором, который заставляет сотрудников, тренеров, спортсменов, быть преданными на протяжении длительного времени данной школе, заставляет гордиться причастностью именно к этой организации.*

***Ключевые слова:** физкультурно-спортивные организации, система, управление, эффективность, персонал, специфика.*

В настоящее время сложность и специфичность физической культуры и спорта как социально-экономической системы требует комплексной организации управления ею. Осуществляемая в настоящее время структура управления, с одной стороны, позволила более четко распределять и координировать управленческие усилия, а с другой стороны, обусловила повышение административной и функциональной обособленности, формирование узководственных интересов.

Организационная культура способствует сплоченности коллектива, помогает определить общие ценности, выбрать стратегию развития. На уровне спортивных организаций, в частности спортивных школ, особенно тех, которые развивают командные виды спорта, где высока конкуренция, организационная культура выступает фактором, который заставляет сотрудников, спортсменов, оставаться на протяжении длительного времени в данной школе, заставляет гордиться причастностью именно к этой организации. А также организационная культура отличает одну спортивную школу от другой, делает её в своем роде уникальной [4]. Целью исследования стало выявление особенностей организационной культуры в организациях сферы физической культуры и спорта.

Спортивная школа – это организация, осуществляющая деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности, целью которой является подготовка спортивного резерва, проведение спортивных мероприятий и т.п.

Любая организация, в том числе и спортивная, обладает следующими характеристиками: ресурсы организации, зависимость данной организации от внешних факторов, разделение труда, управление.

К ресурсам спортивной организации можно отнести кадры организации, финансовое обеспечение, материально-техническую базу, технологии, информацию, то есть всё то, что составляет внутреннюю среду организации.

Спортивные школы зависят от влияния факторов внешней среды, как в отношении ресурсов, так и отношении потребителей услуг.

Немаловажное значение в спортивной школе уделяется управлению. В сфере физической культуры и спорта, как и в любой отрасли можно выделить основные функции управления: планирование, организацию, мотивацию, координацию и контроль, учет, но обладающие своей спецификой [3].

Специфика особенностей управления спортивной организацией заключается в том, что физическая культура и спорт являются объектом управления социальной сферы.

Спортивные организации осуществляют специфические функции, связанные с удовлетворением специфических потребностей: продуктом, являются услуги, которые обладают такими характеристиками, как неосвязаемость (нельзя потрогать и т.п.), неотделимость от источника, непостоянство качества, несохраняемость (не имеет накопительного характера, представляет собой процесс, деятельность, основной чертой является то, что производство и потребление услуги происходит одновременно).

Результатом спортивной организации является количество спортивных достижений, количество спортсменов разрядников. Под эффективностью деятельности спортивной школы можно понимать использование ресурсов, необходимых для достижения результатов.

Главной управленческой задачей, стоящей перед спортивной организацией, является вопрос, как сделать так, чтобы с течением жизненного цикла эффективность действий и результативность сохраняли вектор устойчивого развития [5].

Одним из инструментов устойчивого развития организации, как раз и может быть наличие в ней организационной культуры.

Для того, чтобы формировать, развивать и корректировать организационную культуру её необходимо диагностировать.

Методы и инструменты изучения организационной культуры – это такие приемы и средства, с помощью которых можно получить сведения о существующей организационной культуре, на основе которых вырабатывается стратегия формирования организационной культуры.

Методами, используемыми при формировании и развитии организационной культуры, являются [2]:

- эмпирический метод (наблюдение, восприятие, сбор информации);
- методы системного анализа, в том числе системный подход, синергетический подход, методы общей теории систем и теории организации;
- методы математического и экономического моделирования (метод линейного программирования, метод приоритетов и др.).

Основными эмпирическими методами исследования организационной культуры являются традиционные методы, используемые в других науках.

Методика – это, как правило, некий готовый «рецепт», алгоритм, процедура для проведения каких-либо нацеленных действий. Методика отличается от метода конкретизацией приёмов и задач [1].

Не существует единой, идеальной методики для исследования. Каждая методика разрабатывается, адаптируется под конкретное исследование, конкретную организацию. Но любая диагностика организационной культуры должна показывать реальное состояние исследуемого объекта.

Таким образом, определив тип организационной культуры, мы можем увидеть её отрицательные и положительные характеристики, основные черты, особенности управления, уровень адаптации к изменяющимся условиям внутренней и внешней среды. Это поможет выявить рассогласованность реальной организационной культуры и желаемой, что в свою очередь поможет скорректировать изменения организационной культуры, выбрать направления для повышения эффективности. Одинаковой организационной культуры не бывает, так как каждая организация, как и человек, индивидуальна, а поэтому не существует универсальных программ формирования организационной культуры.

#### **Список литературы:**

1. Андреева, И.В. Организационная культура [Текст]: учебное пособие / И. В. Андреева, О. Б. Бетина; М-во образования и науки Российской Федерации, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Санкт-Петербургский гос. инженерно-экономический ун-т». – Санкт-Петербург: СПбГИЭУ, 2011. – 200 с.
2. Баруздина, И. В. Диагностика организационной культуры в спортивной организации на примере ГБУ СШ им. Н. Дроздецкого Колпинского района Санкт-Петербурга // Актуальные исследования. 2020. №17 (20). – С. 60-67.
3. Грошев, И.В. Организационная культура: Учебник / И.В. Грошев, А.А. Краснослободцев. – М.: Юнити, 2015. – 535 с.
4. Организационная культура: учебник и практикум для вузов / В. Г. Смирнова [и др.]; под редакцией В. Г. Смирновой. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 306 с.
5. Управление развитием спортивных организаций как предпринимательски-ориентированных структур: автореферат дис. ... кандидата экономических наук: 08.00.05 / Остроухов Сергей Алексеевич; [Место защиты: Рос. эконом. ун-т им. Г.В. Плеханова]. – Москва, 2017. – 23 с.

***Аннотация.** В данной работе рассматривается роль военной подготовки как инструмента противодействия современным киберугрозам. Проанализированы ключевые угрозы информационной безопасности и их влияние на национальную безопасность. Изучены существующие образовательные программы и подходы, включая международный опыт, для выявления возможностей интеграции основ киберзащиты в курс начальной военной подготовки. На основе анализа статистики кибератак и образовательных стандартов предложены рекомендации по разработке учебного модуля, направленного на повышение уровня осведомлённости молодёжи и формирование навыков защиты в цифровом пространстве.*

***Ключевые слова:** киберугроза, киберзащита, кибератака, военная подготовка, информационная безопасность, национальная безопасность.*

Киберугрозы стали неотъемлемой частью современных военных конфликтов и угроз национальной безопасности. Военная подготовка приобретает новые функции, включая обучение основам информационной безопасности, что способствует защите стратегических объектов и гражданского населения [2].

Мировая практика показывает рост числа кибератак на государственные и военные системы. Например, инциденты с вмешательством в выборы, атаки на энергетическую инфраструктуру, взломы систем управления войсками. В условиях цифровизации всех сфер жизни актуально включить в программу военной подготовки обучение основам киберзащиты [4].

**Цель:** Исследовать роль военной подготовки в противодействии киберугрозам и разработать рекомендации по её совершенствованию.

**Задачи:**

1. Проанализировать современные киберугрозы, влияющие на национальную безопасность.
2. Изучить существующие подходы к обучению информационной безопасности в военной подготовке.
3. Предложить интеграцию киберзащиты и методов противодействия кибератакам в учебные программы.

Обзор источников, использованных в работе, включает исследования в области информационной безопасности, данные о кибератаках, предоставленные государственными структурами и аналитическими агентствами, а также материалы, касающиеся эволюции программ начальной военной подготовки. Важное место занимают нормативные документы, регулирующие национальную безопасность, а также работы, посвящённые интеграции цифровых технологий в образовательные процессы. Особое внимание уделено международному опыту, включая подходы к обучению основам кибербезопасности в таких странах, как США и Израиль, которые лидируют в разработке инновационных решений для подготовки граждан к киберугрозам [5].

Методология исследования основывалась на анализе статистических данных о кибератаках за последние десять лет, что позволило выявить ключевые угрозы и тенденции в этой области. Были изучены существующие программы начальной военной подготовки с акцентом на те, которые уже включают элементы информационной безопасности. Проведен анализ нормативных документов, регулирующих вопросы национальной безопасности, и образовательных стандартов, чтобы определить возможности для интеграции новых тем. Также использовался сравнительный подход для выявления успешных практик в области подготовки к киберугрозам на примере зарубежных и отечественных программ. На основании этих данных

были разработаны рекомендации по созданию учебного модуля, включающего основы киберзащиты [1].

Результаты исследования показали, что современная начальная военная подготовка во многом отстаёт от требований времени, особенно в вопросах киберзащиты. Было выявлено, что молодёжь зачастую недостаточно осведомлена о правилах безопасного поведения в цифровой среде, что создаёт риски не только для личной безопасности, но и для государственных структур, к которым могут быть подключены эти граждане. Анализ программ в странах, активно внедряющих основы кибербезопасности в военную подготовку, продемонстрировал их эффективность в снижении уязвимости граждан к кибератакам. На основании полученных данных была предложена структура модуля «Основы киберзащиты», который может быть интегрирован в курс начальной военной подготовки. Этот модуль включает теоретические занятия о современных угрозах и практические упражнения по защите данных и выявлению потенциальных кибератак [3].

Таким образом, интеграция обучения киберзащиты в программы начальной военной подготовки является необходимым шагом в условиях цифровизации всех сфер жизни. Такой подход позволит не только повысить уровень осведомлённости молодёжи о современных киберугрозах, но и укрепить национальную безопасность. Кроме того, внедрение подобных программ создаст предпосылки для подготовки киберотрядов, способных защищать информационное пространство страны от потенциальных угроз. Модернизация начальной военной подготовки с учётом киберреалий отвечает актуальным вызовам времени и способствует формированию всесторонне подготовленного поколения.

#### **Список литературы:**

1. Барков, А. В., Киселев, А. С. Влияние цифровизации на правовое обеспечение информационной безопасности государства и бизнеса в условиях современных геополитических вызовов // Безопасность бизнеса. 2022. N 3. С. 3 – 7.
2. Бондарев, В. В. Введение в информационную безопасность автоматизированных систем. М.: МГТУ им. Н. Э. Баумана. 2024. – 252 с.
3. Дубень, А. К. Международное сотрудничество в сфере информационной безопасности: общая характеристика и российский подход к изучению // Международное право и международные организации. 2022. N 1. С. 24 – 30.
4. Нестеров, С. А. Основы информационной безопасности. М.: Лань. 2023. – 324 с.
5. Полякова, Т. А., Смирнов, А. А. Правовое обеспечение международной информационной безопасности: проблемы и перспективы // Российский юридический журнал. 2022. N 3. С. 7 – 15.

**АНАЛИЗ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ БОЙЦОВСКОГО  
КЛУБА «КУЗНЯ»**

**Кысса В.Г.**

**Научный руководитель доцент Макрушина И.В.**

***Аннотация.** Система управления персоналом бойцовского клуба «Кузня» представляет собой комплекс мероприятий и процессов, направленных на эффективное использование человеческих ресурсов для достижения целей клуба. Анализ показывает, что бойцовский клуб «Кузня» демонстрирует высокую эффективность благодаря четкой организационной структуре, ориентации на результат, культуре безопасности и здоровья, а также активному взаимодействию с родителями и членами семьи спортсменов.*

***Ключевые слова:** физкультурно-спортивные организации, система, управление, спортивный клуб, эффективность, персонал, анализ.*

На современном этапе развития общества определяется потребность создания развитой индустрии физкультурно-спортивных услуг на основе развития спортивных клубов.

Современный менеджмент постоянно совершенствуется, используя достижения науки менеджмента как отечественной, так и зарубежной. Управление персоналом позволяет устанавливать социально-психологические, организационные, экономические и правовые отношения между объектом и субъектом управления. Эти отношения основаны на формах, методах и принципах влияния на поведение, деятельность и интересы сотрудников с целью максимального их использования в целях самого руководителя. В менеджменте человек является основным элементом всех процессов в деятельности организации. Поэтому все в менеджменте начинается с поиска нужных людей.

Система управления спортивной организации является одним из основных элементов успеха организации. Методология этой области менеджмента очень специфична, имеет отличительные концепции, особые методы и процедуры – аттестацию, эксперименты и т.д.; методы изучения и анализа содержания работы различных категорий персонала [5]. Цель исследования – проведение анализа системы управления персоналом бойцовского клуба «Кузня».

Система управления персоналом бойцовского клуба «Кузня» представляет собой комплекс мероприятий и процессов, направленных на эффективное использование человеческих ресурсов для достижения целей клуба. Важнейшим аспектом этой системы является подбор и обучение тренеров, которые не только обладают высоким уровнем профессиональной подготовки, но и способны создать положительную атмосферу для спортсменов. Клуб активно использует методы оценки квалификации тренеров, включая аттестацию и регулярные курсы повышения квалификации, что позволяет поддерживать высокий уровень компетенции и профессионализма.

Одним из ключевых элементов управления персоналом является мотивация сотрудников. В «Кузне» разработана система поощрений, которая включает как финансовые, так и нефинансовые стимулы. Финансовые поощрения могут включать бонусы за достижения клуба, а нефинансовые – признание заслуг тренеров на общих собраниях, возможность участия в спортивных мероприятиях и семинарах. Это создает дополнительную мотивацию для тренеров и способствует их профессиональному росту [2].

Важную роль в системе управления персоналом играет обратная связь. Клуб активно проводит опросы среди сотрудников для выявления их мнений и предложений по улучшению работы. Регулярные встречи и обсуждения позволяют тренерам и административному персоналу делиться опытом и находить решения для возникающих проблем. Это создает атмосферу открытости и доверия, что в свою очередь положительно сказывается на общем климате в коллективе [4].

Также стоит отметить, что клуб «Кузня» уделяет внимание развитию карьерных перспектив своих сотрудников. Система карьерного роста позволяет тренерам и другим работникам клуба видеть возможности для продвижения по службе, что способствует повышению их вовлеченности и удовлетворенности работой. Программы наставничества и коучинга помогают молодым специалистам быстрее адаптироваться и развиваться в профессиональной среде [1].

Система управления клубом включает в себя регулярные оценки финансового состояния и устойчивости клуба. Анализ финансовых показателей позволяет выявить сильные и слабые стороны в управлении ресурсами, а также определить направления для дальнейшего развития. Клуб активно ищет возможности для привлечения спонсоров и партнеров, что способствует улучшению финансового положения и расширению возможностей для участников [3].

Сравнительный анализ с другими спортивными клубами показывает, что «Кузня» успешно применяет лучшие практики управления, адаптируя их к своим условиям. Это позволяет клубу оставаться конкурентоспособным на рынке спортивных услуг и привлекать новых участников. Важно отметить, что клуб не только ориентируется на достижения в спорте, но и активно развивает социальные инициативы, направленные на популяризацию боевых искусств и здорового образа жизни.

Таким образом, система управления персоналом бойцовского клуба «Кузня» демонстрирует высокую эффективность благодаря четкой организационной структуре, ориентации на результат, культуре безопасности и здоровья, а также активному взаимодействию с родителями и членами семьи спортсменов. Эти факторы способствуют успешному функционированию клуба и его развитию в условиях конкурентного рынка спортивных услуг. Клуб продолжает привлекать новых участников, обеспечивая им возможности для роста и достижения высоких результатов в мире боевых искусств.

#### **Список литературы:**

1. Данилина, Е.И. Инновационный менеджмент в управлении персоналом [Текст]/ Е.И. Данилина, Д.В. Горелов, Я.И. Маликова. – М.: Дашков и К, 2017. – 208 с.
2. Дейнека, А.В. Управление персоналом организации [Текст]/А.В. Дейнека. – М.: Дашков и Ко, 2014. – 288 с.
3. Исаева, О.М. Управление персоналом [Текст]/О.М. Исаева, Е.А. Припорова. – М.: Юрайт, 2017. – 246 с.
4. Кибанов, А.Я. Основы управления персоналом [Текст]/ А.Я. Кибанов. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://74bp.ru/files/book/kibanov.pdf>
5. Шаховская, Л.С. Управление человеческими ресурсами [Текст]/Л.С. Шаховская, И.А. Морозова, Е.Г. Гущина, О.С. Пескова. – М.: КноРус, 2017. – 148 с.

## СПЕЦИФИКА УПРАВЛЕНИЯ БОЙЦОВСКИМ КЛУБОМ «КУЗНЯ»

Кысса В.Г.

Научный руководитель доцент Макрушина И.В.

***Аннотация.** Управление бойцовским клубом имеет свои уникальные особенности, специфику, которые отличают его от других спортивных организаций. В первую очередь, это связано с характером тренировочного процесса и специфическими требованиями к подготовке спортсменов. Бойцовские клубы часто представляют собой небольшие сообщества, где важна не только физическая подготовка, но и создание доверительной атмосферы между тренерами и спортсменами. Это требует от руководства клуба особого подхода к управлению, основанного на понимании потребностей и мотивации каждого участника, создания безопасной, поддерживающей среды.*

***Ключевые слова:** специфика, физкультурно-спортивные организации, управление, спортивный клуб, эффективность, персонал.*

Нынешняя реальность в нашей стране, связанная с изменением и реструктуризацией всей политической и экономической системы, несет в себе как большие возможности, так и серьезные угрозы, и неопределенности для всех, устойчивости нашего существования. В такой ситуации управление спортивной организацией, а именно спортивными клубами, приобретает особое значение. Грамотно выстроенная система управления позволяет сформулировать и решить целый комплекс вопросов. Цель исследования – выявление специфики управления бойцовским клубом «Кузня». Особое внимание необходимо в приоритетном порядке уделять службам управления персоналом [3].

Одной из ключевых особенностей управления в бойцовском клубе является необходимость создания безопасной и поддерживающей среды для тренировок. Бои и контактные тренировки могут быть травмоопасными, поэтому важно, чтобы руководство клуба уделяло внимание вопросам безопасности. Это включает в себя регулярные проверки оборудования, соблюдение правил безопасности во время тренировок и наличие квалифицированных тренеров, способных предотвратить травмы и оказать первую помощь в случае необходимости.

Кроме того, управление бойцовским клубом требует акцента на индивидуальном подходе к каждому спортсмену. В отличие от командных видов спорта, где успех зависит от взаимодействия группы, в бойцовских дисциплинах каждый спортсмен выступает индивидуально. Это значит, что тренеры должны учитывать физические и психологические особенности каждого бойца, разрабатывать персонализированные программы тренировок и обеспечивать постоянную обратную связь. Такой подход способствует не только улучшению спортивных результатов, но и повышению мотивации и удовлетворенности участников [5].

Важным аспектом управления является также работа с сообществом клуба. Бойцовские клубы часто становятся центрами притяжения для людей, интересующихся единоборствами. Создание активного сообщества, проведение турниров, семинаров и мастер-классов не только привлекает новых участников, но и способствует укреплению связей между существующими членами клуба. Это создает атмосферу единства и поддержки, что особенно важно в условиях конкурентной среды.

Управление бойцовским клубом также включает в себя аспекты маркетинга и продвижения. В условиях растущей конкуренции клубы должны активно привлекать новых клиентов, предлагая уникальные программы тренировок, специальные акции и мероприятия. Эффективное использование социальных сетей и других каналов коммуникации позволяет донести информацию о клубе до широкой аудитории и повысить его узнаваемость. Важно не только привлекать новых участников, но и удерживать их, обеспечивая высокий уровень сервиса и удовлетворенности [4].

Финансовое управление также играет важную роль в успешном функционировании бойцовского клуба. Необходимо учитывать затраты на аренду помещений, оборудование, зарплаты тренеров и другие расходы. Эффективное планирование бюджета и поиск дополнительных источников дохода, таких как спонсорство или продажа мерча, могут значительно улучшить финансовое состояние клуба и позволить инвестировать в его развитие [2].

Наконец, управление бойцовским клубом требует постоянного обучения и повышения квалификации тренеров и сотрудников. Спортивная индустрия постоянно развивается, появляются новые методики тренировок, технологии и подходы к подготовке спортсменов. Регулярное участие в семинарах, курсах и конференциях позволяет тренерам оставаться в курсе последних тенденций и внедрять их в практику клуба.

В работе исследовали, что спортивно-массовая деятельность в высшем учебном заведении играет ключевую роль в развитии воспитательной, патриотической и коммуникативной функций студентов [1]. Поддержка развития студенческого спорта является важной и необходимой на всех уровнях государственной власти, поскольку она способствует формированию здорового образа жизни, командного духа и социальной активности среди молодежи. Особенности и направления развития студенческого спорта могут быть проиллюстрированы на примере бойцовского клуба, где акцент делается на создание безопасной и поддерживающей среды для тренировок, а также на индивидуальном подходе к каждому спортсмену. Это позволяет не только развивать физические навыки студентов, но и укреплять их личные качества, такие как дисциплина, ответственность и умение работать в команде. Таким образом, эффективное управление в бойцовском клубе, направленное на развитие студенческого спорта, становится важным инструментом для достижения этих целей и формирования гармоничной личности.

Таким образом, специфика управления в бойцовском клубе заключается в необходимости создания безопасной и поддерживающей среды, индивидуального подхода к каждому спортсмену, активной работы с сообществом, эффективного маркетинга, финансового планирования и постоянного обучения. Эти аспекты помогают клубам достигать высоких результатов и обеспечивать устойчивое развитие в условиях динамичного рынка.

#### **Список литературы:**

1. Бушнелл, Н. Как найти, нанять, удержать и развить новые таланты [Текст]/ Н. Бушнелл, Дж. Стоун. – М.: ДМК-Пресс, 2014. – 168 с.
2. Данилина, Е.И. Инновационный менеджмент в управлении персоналом [Текст]/ Е.И. Данилина, Д.В. Горелов, Я.И. Маликова. – М.: Дашков и К, 2017. – 208 с.
3. Исаева, О.М. Управление персоналом [Текст]/О.М. Исаева, Е.А. Припорова. – М.: Юрайт, 2017. – 246 с.
4. Кибанов, А.Я. Управление персоналом / А.Я. Кибанов. – М.: КноРус, 2015. –208 с.
5. Шаховская, Л.С. Управление человеческими ресурсами [Текст]/Л.С. Шаховская, И.А. Морозова, Е.Г. Гущина, О.С. Пескова. – М.: КноРУС, 2017. – 148 с.

## СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРЕПОДАВАНИИ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ

Ломоносов Д.В.

Научный руководитель старший преподаватель Величко А.И.

*Аннотация.* В данном исследовании рассматривается эволюция современных технологий в образовательных процессах, направленных на формирование основ защиты и безопасности родины, которые не только повышают качество обучения, но и способствуют интеграции теоретических знаний с практическими навыками, а также формированию социально значимых компетенций через практический опыт.

*Ключевые слова:* инновационные технологии, основы безопасности и защиты Родины, проектная деятельность, патриотическое воспитание, обучающиеся.

Актуальность овладением основами военной подготовки и формирования у обучающихся базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности и защиты родины не вызывает сомнения и соответствует современным потребностями личности, государства и общества в целом [4].

Современные инновационные технологии имеют стратегически важное значение, в системе основного общего образования исходя из конечного результата – при возникновении различных экстремальных чрезвычайных ситуаций – принятию обучающимися верных эффективных решений, а также вопросы сохранения нации, воспитания патриотических чувств [1].

В связи с этим, большую значимость при формировании основ безопасности и защиты родины, а также социально значимых компетентностей имеют [2]:

- интерактивные и проектные технологии;
- проблемно-ориентированное обучение;
- интегративный подход в обучении;
- информационные блоки знаний из разных дисциплин;
- межпредметные связи, более полное представление у обучающихся факторов, влияющих на национальную безопасность;
- практико-ориентированные методы, приёмы, задачи в образовательном процессе.

В данном контексте цель нашего исследования заключалась в эффективности использования инновационных технологий обучения в сравнении с традиционными подходами для нового учебного предмета, новых модулей, посвященных начальной военной подготовке. В соответствии с этим, наблюдение опыта практической деятельности школьников и обретению ими социально значимых компетентностей, элементов профориентации – интересов и мотивов изучать предмет [3].

В качестве эксперимента мы создали опросник открытого и закрытого типа по теме «Основы безопасности и защиты родины». Нами были выбраны два 11 класса в разных школах города. В одной школе применялись инновационные технологии в преподавании предмета (экспериментальная группа), в другой традиционные ЗУН (контрольная группа). Результаты тестов показали, что в школе, где применялись инновационные технологии больше количественных и качественных показателей знаний, умений и навыков у учащихся 11 класса, а также мотивации изучать предмет. В процентном соотношении в контрольной группе высокий уровень знаний у 20% учащихся, средний уровень у 35% и низкий уровень у 45%. В Экспериментальной группе высокий уровень у 40%, средний уровень у 45% и низкий уровень у 15%.

Ценность результата на практике заключалась в выборе, осознании школьником своего предназначения – виденье себя в будущем: «генератор идей в чрезвычайной ситуации» (работа в службе МЧС), служения отечеству (особые патриотические чувства), в оказании медицинской помощи (в будущем стать врачом), умению обучать (стать хорошим педагогом), юридических

вопросах безопасности (стать юристом), предпочтение в биологии, физике, химии, математике, экологии и т.д. И безусловный мотив применить на практике приобретенные знания, а так же в будущем стать профессионалом для себя, других, родины и человечества. В аналогичном 11 классе другой школы результаты теста значительно отличались, сам предмет вызывал интерес, но видения себя в будущем не было.

Проведя анализ педагогического процесса формирования основ безопасности и защиты родины, мы пришли к пониманию о необходимости использования новейших технологий, которые помогут учащимся овладеть необходимыми знаниями, умениями, навыкам необходимыми в современном мире. Актуален интегративный подход межпредметных связей – медицина, спорт, история, химия, физика, экология, математика и т.д. При этом, важен индивидуальный подход к каждому обучающемуся, исходя из особенностей восприятия информации и применения умений в практической деятельности. Каждая технология по-своему эффективна и максимальна приближена к реальной действительности, но есть свои недостатки.

#### **Список литературы:**

1. Панферов, В. Н. Интегративный подход в образовании // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2003. – Т. 3, № 6. – С. 114-124.
2. Полякова, Л. А., Махонина, Е. В. Актуальные вопросы преподавания ОБЗР с учетом требований новых ФГОС // Актуальные исследования. 2024. №35. – С. 46-49.
3. Суворова, Г. М., Горичева, Г.М. Методика обучения безопасности и защите Родины: учебное пособие для вузов – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 190 с.
4. Ягодко, Л. И. Использование технологии проблемного обучения в начальной школе // Начальная школа До и После. – 2010 – N 1 – С.36-38.
5. Ялалов, Ф.Г. Деятельностно-компетентностный подход к практико–ориентированному образованию // Интернет-журнал «Эйдос» – 2007. – С. 134-139

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ МОЛОДЕЖИ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ****Мацко И.В.****Научный руководитель старший преподаватель Величко А.И.**

*Аннотация.* Проведен анализ научно-методической литературы и научных работ по формированию профессиональной ориентации в школах. Были выявлены новые современные формы и методы, а также рассмотрена возрастная классификация.

*Ключевые слова:* профессиональная ориентация, молодежь, общеобразовательная организация, самореализация, самопознание.

Формирование профессиональной ориентации молодёжи в школе представляет собой комплекс мероприятий, направленных на помощь учащимся в осознании и развитии их природных способностей и наклонностей. Это включает в себя выявление профессиональных и познавательных интересов, которые играют ключевую роль в выборе будущей профессии. Кроме того, такая система обеспечивает создание потребности и готовности к трудовой деятельности, что является важным аспектом подготовки молодёжи к взрослой жизни.

Важно, чтобы школа предоставляла условия для самопознания, самореализации и получения необходимых знаний о различных профессиях, что способствует более осознанному и взвешенному выбору жизненного пути. В конечном счёте, эффективная профессиональная ориентация помогает молодым людям адаптироваться к требованиям современного рынка труда и развивать уверенность в своих силах, что позволяет им успешно строить карьеру и взаимодействовать в профессиональной среде.

Формирование профессиональной ориентации у школьников проходит через три ключевых этапа, соответствующих их возрастным особенностям [3].

На начальном этапе (1-4 классы) основное внимание уделяется пробуждению интереса к разным видам деятельности и созданию общетрудовой культуры. Дети знакомятся с профессиями через игры, рассказы и творческие задания, что создаёт базу для будущих профессиональных интересов.

На среднем этапе (5-9 классы) ученики начинают осознавать свои интересы и склонности. Важно предложить углублённое изучение профессий с помощью экскурсий на предприятия, бесед с профессионалами, участия в конкурсах и мастер-классах, а также использования психологических тестов.

На старшем этапе (10-11 классы) профессиональная ориентация становится более практической. Ученики выбирают профильное обучение, фокусируясь на предметах, связанных с их будущей профессией. В это время значимыми становятся профориентационные консультации, стажировки, практики и встречи с успешными выпускниками, что способствует более точному выбору будущей профессии [5].

Эффективность профориентационной работы в образовательных учреждениях значительно возрастает благодаря сотрудничеству с внешними организациями, такими как вузы, колледжи, предприятия и центры занятости. Это взаимодействие открывает перед учащимися ряд возможностей, способствующих их профессиональному самоопределению.

Во-первых, ученики могут участвовать в профессиональных пробах, что позволяет им получить практический опыт и лучше понять природу выбранной профессии.

Во-вторых, возможность посещать дни открытых дверей в учебных заведениях помогает им ознакомиться с атмосферой учебы и условиями поступления, а также встретиться с преподавателями и студентами.

В-третьих, доступ к информации о востребованных профессиях и их требованиях помогает учащимся ориентироваться в современном рынке труда и выбирать карьерные пути, соответствующие их интересам и способностям [1].

Партнерство между школами и внешними организациями играет ключевую роль в подготовке молодежи к будущей профессиональной жизни и содействует успешной адаптации в условиях быстроменяющегося мира.

С развитием технологий процесс профессиональной ориентации получает новые формы и возможности. Онлайн-платформы, профориентационные приложения и виртуальные экскурсии служат инструментами, которые помогают школьникам лучше понять различные профессии.

Одним из ключевых аспектов нового подхода является проектная деятельность, которая дает возможность студентам попробовать себя в роли инженеров, программистов, дизайнеров и других специалистов. Такие практические занятия способствуют успешному определению интересов и карьерных целей, а также помогают школьникам развивать критические и творческие навыки, необходимые на современном рынке труда [4].

Изменения в методах профессиональной ориентации открывают новые горизонты для учащихся, делая процесс выбора профессии более осозанным и значимым.

Несмотря на достижения в сфере профессиональной ориентации, остаются значительные трудности. Одной из проблем является недостаточная осведомленность родителей о современных профессиях, что может влиять на выбор карьерного пути их детей. Кроме того, школьные программы зачастую не соответствуют требованиям современного рынка труда, что создает разрыв между получаемыми знаниями и необходимыми навыками. Ограниченные ресурсы, особенно в сельских школах, также осложняют ситуацию, препятствуя полноценной профориентации учащихся.

Для решения этих проблем необходимо продолжать развивать профориентационные программы, которые адаптированы к актуальным реалиям. Внедрение современных технологий в образовательный процесс, а также активное сотрудничество с профессиональными сообществами могут способствовать повышению информированности и улучшению подготовки молодежи к требованиям рынка труда [2].

Таким образом, система профессиональной ориентации должна быть интегрирована в образовательный процесс, акцентируя внимание на индивидуальных потребностях и возможностях каждого ученика. Эти меры обеспечат молодежи уверенность в выборе профессии и способствуют их дальнейшему успеху в профессиональной жизни.

#### **Список литературы:**

1. Бадмаева, Д. Д. Формирование профессиональной ориентации обучающихся младших курсов через организацию выездных учебно-ознакомительных экскурсий // Вестник Восточно-Сибирского государственного института культуры. – 2020. – № 1(13). – С. 162-164.
2. Жилбаев, Ж. О., Утемуратова Б. К. Формирование ценностных ориентаций в контексте профессионального самоопределения учащихся // Актуальные проблемы современности. – 2018. – № 2(20). – С. 165-169.
3. Ильичева, И. М., Безкровная И. В. Формирование профессиональной направленности в ранней юности посредством формирования ценностно-смысловых ориентаций // Педагогическое образование и наука. – 2019. – № 3. – С. 49-54.
4. Соловьева, Е. В., Борисова Л. П. Механизм формирования профессиональных ценностных ориентаций личности // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: Сборник материалов LVI Международной научно-практической конференции, Новосибирск, 14 марта – 12 2017 года. – Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью «Центр развития научного сотрудничества», 2017. – С. 151-155.
5. Соломенцев, Н. Б. Профессиональная ориентация – важный этап формирования мотивации к будущей профессиональной деятельности // Альманах мировой науки. – 2016. – № 6-1(9). – С. 34-35.

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У РАБОТНИКОВ АВАРИЙНО-СПАСАТЕЛЬНЫХ СЛУЖБ

Плотников О.И.

Научный руководитель старший преподаватель Величко А.И.

*Аннотация.* В исследовании рассмотрено воздействие хронического стресса на здоровье специалистов, работающих в условиях экстремальных психологических и физических нагрузок. На примере спасателей проведен анализ симптомов синдрома эмоционального выгорания, который выявил, что многие из них испытывают различные степени этого синдрома.

*Ключевые слова:* хронический стресс, экстремальные условия, спасатели, истощение, внутренние ресурсы.

Хронический стресс, длительно влияя на организм, постепенно истощает его внутренние ресурсы, что может привести сначала к функциональным нарушениям, а затем к органическим заболеваниям. Существует группа профессий, представители которых, систематически подвергаются стрессовым ситуациям на рабочем месте, среди которых врачи, медицинские сестры, пожарные спасатели и др. Специалисты, работающие в условиях высокого стресса, могут испытывать напряжение, значительно превышающее норму.

Без соответствующей психологической подготовки они рискуют столкнуться с серьезными проблемами, затрагивающими как психическое, так и физическое здоровье. Многолетняя деятельность в стрессовых условиях формирует негативные последствия, которые могут проявляться различными способами, включая тревожность, депрессию и соматические заболевания. Зачастую такие специалисты не могут адекватно справиться с напряжением и необходимостью принимать быстрые решения, что усиливает их перегрузку [3].

Важно отметить, что отсутствие поддержки и ресурсной базы для восстановления сил и адаптации может усугубить ситуацию, приводя к выгоранию и снижению работоспособности. Для предотвращения этих последствий необходима комплексная система психологической поддержки и регулярное участие в тренингах, направленных на развитие навыков стресс-менеджмента. Тем самым удастся создать условия для более устойчивого и здорового профессионального функционирования.

Анализируя литературу, можно прийти к выводу, что люди, которые связаны с тяжелой профессией не редко сталкиваются с таким развитием как «эмоциональное выгорание». Люди, испытывающие такое напряжение, сталкиваются с ухудшением общего благополучия. Важно уделить внимание проблеме выгорания и проводить исследования, направленные на выявление методов профилактики и управления его последствиями. Это необходимо для сохранения здоровья и работоспособности сотрудников, работающих в высокострессовых условиях [5].

Современное общество уделяет все больше внимания профессионалам, работающим в экстремальных условиях, особенно психологам. Важным аспектом их работы теперь является не только поддержание профессиональных навыков, но и забота о здоровье, что связано с растущей проблемой эмоционального выгорания. Увеличение частоты психологических тестов позволяет выявлять этот синдром и предотвращать его негативные последствия [4].

Психологическая поддержка таких специалистов становится крайне значимой, поскольку их работа существенно влияет на психофизическое состояние и производительность. Психологи помогают предотвратить выгорание, акцентируя внимание на здоровье и психологическом благополучии. Это, в свою очередь, способствует повышению профессиональной эффективности и улучшению качества жизни людей, работающих в сложных условиях. Интеграция психологии в поддержку этих специалистов становится критически важной частью их профессиональной практики [2].

В ходе исследования была поставлена задача выявить синдром эмоционального выгорания среди спасателей Краснодарской аварийно-спасательной службы. Результаты

тестирования показали, что около 50% спасателей имеют признаки эмоционального выгорания, что вызывает беспокойство, особенно при наличии в каждой службе психолога, который должен следить за эмоциональным состоянием сотрудников. Для улучшения ситуации предлагается дополнить существующие тесты, используемые спасателями, с помощью метода В.В. Бойко, который представляет собой специализированный тест для оценки наличия и степени выраженности синдрома профессионального выгорания [1].

Такой подход может обеспечить более глубокое понимание состояния спасателей и способствовать разработке эффективных стратегий поддержки их психического здоровья.

#### **Список литературы:**

1. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения: в помощь школьному психологу / под ред. А. В. Перепелкиной. – Волгоград: Учитель, 2014. – 122 с.
2. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
3. Немов, Р. С. Психология. В 3 книгах. Книга 3. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – М.: Владос, 2016. – 640 с.
4. Ушаков, И. А. Спасательное дело и тактика аварийно-спасательных работ: учебное пособие для среднего профессионального образования. 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 193 с.
5. Фефилова, Л. К. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф: учебная литература. – М.: Медицина; 2015. – 415 с.

УДК: 37.035.6

## ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ УЧАЩИХСЯ НА ВСЕХ ЭТАПАХ ШКОЛЬНОГО ПЕРИОДА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Приходченко П.П.

Научный руководитель старший преподаватель Величко А.И.

***Аннотация.** В данной работе на анализе научно-методической литературы и научных работ рассматриваются способы и методы социализации учащихся в рамках гражданской позиции.*

***Ключевые слова:** гражданско-патриотическая социализация, патриотическое воспитание, учащиеся, гражданская ответственность.*

Гражданско-патриотическая социализация учащихся представляет собой важный процесс, направленный на формирование у молодежи ключевых ценностей, таких как гражданственность, патриотизм и социальная ответственность. Этот процесс помогает молодежи осознать свою роль в обществе и развивает активное участие в его жизни.

Уделяя внимание этим аспектам воспитания, образовательные учреждения способствуют развитию сознательных и ответственных граждан, которые в дальнейшем могут активно участвовать в укреплении, как государства, так и общества в целом. Это включает в себя навыки гражданской ответственности, социальной активности и сознательности, которые необходимы для позитивных изменений в обществе. В конечном итоге, акцент на воспитательных аспектах в образовании создает условия для формирования ответственных лидеров и активных граждан, что является важным для стабильного и успешного развития, как отдельных социальных структур, так и государства в целом.

Социализация в гражданском и патриотическом контексте является основой для формирования у молодых людей активной жизненной позиции, что, в свою очередь, ведет к конструктивному взаимодействию с окружающей действительностью и способствует социальному прогрессу. Это создание активных членов общества, готовых не только отстаивать свои права, но и исполнять обязанности, направленные на общее благо [2].

Гражданско-патриотическая социализация направлена на формирование у учащихся чувства принадлежности к своей стране и уважения к её культуре, истории и традициям. В условиях глобализации и стремительного развития технологий, когда молодёжь подвергается влиянию множества информационных потоков, крайне важно создавать среду для воспитания устойчивых нравственных ориентиров и социальной идентичности.

К основным задачам данной социализации относятся: развитие знаний о культуре и истории своей страны, формирование навыков участия в гражданской жизни, воспитание уважения к государственной символике, законам и правам человека, а также привитие чувства ответственности за будущее Родины. Это комплексное подход к воспитанию активной гражданской позиции у учащихся, позволяющее им стать сознательными и ответственными гражданами, готовыми эффективно участвовать в жизни общества и защищать свои ценности [5].

Гражданско-патриотическая социализация представляет собой непрерывный процесс, ключевые моменты которого приходятся на школьный возраст:

– В начальной школе дети начинают знакомиться с государственными символами, такими как флаг, герб и гимн, а также погружаются в героические сказки и легенды, что способствует формированию чувства гордости за свою страну.

– В средней школе акцент смещается на более глубокое изучение истории и культуры. Учащиеся обсуждают права и обязанности граждан, развивают критическое мышление и навыки работы в команде.

– На уровне старшей школы происходит формирование активной гражданской позиции: учащиеся участвуют в дебатах, реализуют проекты и волонтерские инициативы, направленные на решение актуальных социальных проблем [1].

Эффективная гражданско-патриотическая социализация играет ключевую роль в разностороннем развитии учащихся. Она подразумевает использование различных подходов, которые учитывают, как возрастные особенности детей, так и индивидуальные характеристики каждого учащегося. Это важный процесс, который способствует формированию у молодого поколения гражданской активности, патриотизма и социальной ответственности.

Важным элементом являются образовательные методы, являющиеся основой уроков истории, обществознания и литературы, где основное внимание уделяется теме гражданственности и патриотизма. Практическая деятельность, такая как волонтерские проекты, экологические акции и участие в патриотических мероприятиях, помогает учащимся осознать свою роль в обществе.

Культурные события, включая экскурсии по историческим местам, посещение музеев и празднование государственных праздников, укрепляют национальную идентичность. Творческие проекты, например, конкурсы эссе, рисунков и театральных постановок, позволяют студентам выразить свои чувства к родине.

Кроме того, диалоги и дискуссии о социальных проблемах, правах человека и глобальных вызовах, таких как охрана мира и экологии, способствуют формированию активной гражданской позиции. Все эти подходы вместе формируют у учащихся глубокое понимание своей роли в обществе и ответственности перед страной [3].

Школа играет ключевую роль в гражданско-патриотическом воспитании учащихся, обеспечивая структурированный подход к их социализации. Однако для эффективного воспитания важно, чтобы школа взаимодействовала с семьей и обществом.

Семья становится основным элементом этого процесса, поскольку родители формируют у детей первые патриотические чувства. Они обсуждают с детьми семейные традиции, ценности и исторические события, что способствует развитию чувства принадлежности к родине.

В то же время, общество также вносит весомый вклад в воспитание молодёжи. Участие учащихся в социальных инициативных проектах, государственных программах и культурных мероприятиях помогает закрепить знания, полученные в школе, и применить их на практике.

Гражданско-патриотическая социализация учащихся является ключевым процессом, способствующим гармоничному развитию личности и поддержанию социальной стабильности в обществе. Формирование патриотических чувств и гражданской ответственности у молодежи является основой для будущего любого государства. Для успешного достижения этой задачи необходима согласованная работа трёх основных институтов: школы, семьи и общества [4].

Таким образом, такой подход к социализации способствует не только развитию индивидуальных качеств, но и укреплению общественного согласия и стабильности, тем самым создавая условия для формирования ответственных граждан.

#### **Список литературы:**

1. Аббасзаде, А. Ф. Военно-патриотическое воспитание школьников во внеурочное время // Академическая публицистика. – 2022. – № 12-2. – С. 494-502.
2. Абросимова, К. А. Анализ сущности понятия «гражданская идентичность» // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2014. – № 5. – С. 42-45.
3. Апокина, Л. Ю. Возможности предмета ОБЖ в решении проблемы военно-патриотического воспитания обучающихся // Наука и образование сегодня. – 2019. – № 6-2(41). – С. 103-106.
4. Артамонов, Г. А., Маландин, В. В. Современные методологические подходы к определению сущности понятия «гражданская идентичность» // Преподаватель XXI век. – 2024. – № 1-2. – С. 377 – 385.
5. Асмолов, А. Г., Карабанова, О. А., Гусельцева, М. С. Формирование гражданской идентичности как ключевая задача образования в социокультурной модернизации России: монография / под науч. ред. А. Г. Асмолова. М.: ФИРО, 2012. – С. 124 – 131.

УДК: 371.315

## РОЛЬ БИХЕВИОРИЗМА В ОБУЧЕНИИ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.

Тищенко Е.В.

Научный руководитель старший преподаватель Величко А.И.

*Аннотация.* В данной работе представлен анализ научной литературы и проведенного исследования, включающее в себя использование технологии бихевиоризма на уроках основ безопасности и защиты Родины (ОБЗР) в общеобразовательных организациях.

*Ключевые слова:* школьники, образовательные организации, технологии бихевиоризма, формирование поведения.

Бихевиоризм появился в эпоху, когда промышленное производство стремительно развивалось, что привело к необходимости применения психологических знаний на практике. Это потребовало объективного изучения поведения человека, включая его реакции на различные стимулы и понимание границ индивидуальных возможностей в деятельности [1].

С позиции бихевиориста психология является строго объективной дисциплиной среди естественных наук. Ее основная теоретическая задача заключается в прогнозировании поведения и его управлении. Для бихевиористов интроспекция не играет значительной роли в психологии, и полученные данные из этой области не обладают научной ценностью, так как они зависят от уровня подготовки исследователей в интерпретации этих данных в контексте сознания [4].

Бихевиоризм в своей основе сосредоточен на изучении физиологических процессов, что является прерогативой физиологии, а не психологии, и в то же время обращает внимание на внутренние переживания человека, которые, по мнению бихевиористов, невозможно объективно подтвердить или исследовать. Явный механистический подход бихевиоризма к анализу поведения и скрытое «интроспекционное» восприятие сознания как суммы тех состояний, которые мы осознаем (бихевиоризм не отвергал существование сознания в этом понимании, но не считал его объектом научного исследования) вызвали резкую критику со стороны множества противников, таких как гештальт-психологи, психоаналитики и другие. Эта критика способствовала становлению необихевиоризма, который стал реакцией на ограниченность традиционного бихевиоризма [5].

Ключевая цель бихевиоризма состоит в том, чтобы собирать наблюдения за человеческим поведением с целью предсказания реакции в каждом конкретном случае. При наличии определенного стимула (или, точнее, ситуации) бихевиорист должен уметь заранее прогнозировать, каким образом произойдет ответ, или, если реакция уже зафиксирована, выяснить, какая именно ситуация ее вызвала [2].

Поведение определяется как система реакций, причем в качестве единицы анализа поведения постулируется связь стимула S и ответной реакции R: в качестве описательной и объяснительной предлагалась схема S – R, согласно коей воздействие (стимул) S порождает некое поведение (реакцию) R, причем характер реакции определяется только стимулом [3].

Для того, чтобы выявить эффективность использования технологии бихевиоризма на уроках ОБЗР в общеобразовательных организациях, нам необходимо провести сравнительное исследование, используя в одном классе традиционный метод обучения, а в другом применить технологии бихевиоризма. Учитывая успеваемость и активность классов мы выбрали параллели 9 классов, так как они имеют приблизительно одинаковый уровень ЗУН и проявляют активность на занятиях. Мы разработали тестовые и практические задания по теме «Оказание первой помощи пострадавшим в экстренных ситуациях».

В 9А классе мы применяли традиционный подход к обучению: провели лекцию о правильной первой помощи и затем проверили знания учащихся через устный опрос. В 9Б классе использовали бихевиористские методы: объяснили главные аспекты первой помощи,

такие как остановка кровотечения и сердечно-легочная реанимация. После этого мы разделили класс на небольшие группы по 3-4 человека, каждой из которых был предложен сценарий с описанием травмы для отработки навыков первой помощи. Мы наблюдали за процессом, предоставляли обратную связь, вносили поправки в действия студентов и оценивали их за правильность выполнения задания и активное участие в дискуссиях. Группы, набравшие необходимое количество баллов, получали высокую оценку и похвалу от учителя.

По итогам уроков, проанализировав внимание и участие учеников в процессе обучения, мы пришли к выводу, что метод бихевиоризма способствовал лучшему усвоению материала. Результаты итогового тестирования подтвердили это: в 9А средний процент правильных ответов составил 67%, а в 9Б – 86%.

Таким образом, проанализировав данное исследование, можно сделать вывод о эффективности использования технологии бихевиоризма на уроках ОБЗР, у учащихся повысилась заинтересованность в изучении материала, так как за хорошее усвоение знаний они получали различные бонусы за правильность ответов. Данную технологию необходимо включать в образовательный процесс, чтобы повысить заинтересованность учеников в изучении предмета.

#### **Список литературы:**

1. Джон, Б. Уотсон. Психология как наука о поведении: [пер. с англ.] – М.: 000 «Издательство АСТ-ЛТД», 1998. – 704 с.
2. Уотсон, Дж. Поведение как предмет психологии (бихевиоризм необихевиоризм) // Хрестоматия по истории психологии / Под. ред. П. Я. Гальперина, А. Н. Ждан. М.: Изд-во МГУ, 1980. – С. 34-44.
3. Козлов, В. В. Трансперсональная психология: учебное пособие / В. В. Козлов. – М.: Эксмо, 2010. – 512 с.
4. Уотсон, Дж. Психология с точки зрения бихевиориста. Хрестоматия по истории психологии. Под ред. Гальперина П. Я., Ждан А. Н. М.: Изд-во МГУ, 1980. С. 17-18.
5. Соколова, Е. Е. Бихевиоризм // Большой психологический словарь. – М.-СПб.: Прайм-Евроник, ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – С. 55—56.

УДК: 371.315

**МЕТОД АНАЛИЗА ПРОВЕДЕНИЯ АВАРИЙНО-СПАСАТЕЛЬНЫХ РАБОТ  
КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
ПРИ ИЗУЧЕНИИ ОБЗР**

**Тришкин А.А.**

**Научный руководитель старший преподаватель Величко А.И.**

***Аннотация.** В данной работе на анализе научно-методической литературы и научных работ рассмотрен метод анализа аварийно-спасательных работ как средство воспитания культуры безопасного поведения при изучении учебной дисциплины ОБЗР.*

***Ключевые слова:** аварийно-спасательные работы, анализ, культура безопасного поведения, ОБЗР.*

В современных условиях, когда увеличивается частота техногенных и природных катастроф, анализ процесса проведения аварийно-спасательных работ приобретает особую значимость.

Аварийно-спасательные мероприятия играют ключевую роль не только в уменьшении последствий чрезвычайных ситуаций, но и в формировании культуры безопасного поведения среди населения. Эти действия направлены на защиту жизни и здоровья людей, минимизацию ущерба для окружающей среды и социальных структур [1].

Эффективная организация и реализация таких мероприятий требуют глубокого понимания техники безопасности, координации сил и средств, а также применения современных технологий. Кроме того, успешное выполнение аварийно-спасательных работ способствует повышению уровня доверия общества к системам защиты и предупреждения, а также формирует ответственные отношения к вопросам безопасности среди граждан [4].

В конечном итоге, правильное выполнение этих мероприятий становится основой для обеспечения устойчивости общества в условиях рисков, связанных с природными и техногенными катастрофами [2].

Основное внимание в обучении навыкам и знаниям должно быть направлено на систематизацию информации о работе служб спасения и основах безопасности. Это подход подготовит граждан к правильным действиям в чрезвычайных ситуациях и сформирует у них осознанное отношение к вопросам безопасности.

Практические занятия, включающие обучение первой помощи, использование защитных средств и навыков эвакуации, способствуют развитию у участников чувства ответственности за свою безопасность и безопасность окружающих.

Анализ таких мероприятий и их интеграция в образовательные программы помогают формировать культуру безопасного поведения у людей, что является важным аспектом для устойчивого развития общества в современных реалиях, наполненных различными вызовами [5].

Разработка сценариев, отражающих реальные ситуации, является ключевым элементом обучения школьников, которые могут столкнуться с аварийными ситуациями. Такие симуляции способствуют тому, что ученики не только изучают теоретические аспекты, но и применяют их на практике, что помогает развивать навыки быстрого реагирования и принятия решений в условиях стресса. Это, в свою очередь, создает возможности для формирования эффективного командного взаимодействия, что имеет решающее значение для успешного выполнения сетевых спасательных операций. С помощью таких тренировок учащиеся готовы лучше справиться с возникающими вызовами, повышая степень своей подготовки и уверенности в критических ситуациях [3].

На основе вышесказанного было проведено исследование на базе лицея №48, в котором приняли участие ученики 11-х классов. Целью данного исследования выступало доказать эффективность примененного метода.

Первоначальный этап предполагал решение теста по теме на уроке ОБЗР. Результаты первоначального тестирования следующие: контрольная группа: отлично – 27%, хорошо – 35%, удовлетворительно – 38%. Экспериментальная группа: отлично – 26%, хорошо – 33%, удовлетворительно – 41%.

Средствами реализации эксперимента выступали видеоролики с выполнением аварийно-спасательных работ сотрудниками МЧС с целью их анализа, практические занятия, включающие применение сценариев, отражающие реальные ситуации с разбором примененных ошибок.

На заключительном этапе мы провели повторное тестирование по пройденной теме на уроке ОБЗР. Результаты следующие: контрольная группа: отлично – 29%, хорошо – 34%, удовлетворительно – 25%. Экспериментальная группа: отлично – 57%, хорошо – 31%, удовлетворительно – 12%.

Таким образом, на основе примененного нами исследования, можно сделать вывод, что метод анализа проведения аварийно-спасательных работ является отличным средством воспитания культуры безопасного поведения.

#### **Список литературы:**

1. Афонина, Г. М. Педагогика: Курс лекций и семинарские занятия / Под ред. Абдуллиной О. А. Второе издание. – Ростов н/Д.: Феникс, 2022. – 512 с.
2. Организация и ведение аварийно-спасательных работ: курс лекций / сост.: Н. Т. Асанбеков, А. М. Чаргынов, Б. С. Ордобаев. – Бишкек: Изд-во КРСУ, 2019. – 278 с.
3. Рыбаков, А. Гражданская оборона. Эпицентр преисподней. – М.: Издательство «Эксмо» ООО, 2015. – 416 с.
4. Ушаков, И. А. Спасательное дело и тактика аварийно-спасательных работ: учебное пособие для среднего профессионального образования. 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 193 с.
5. Фефилова, Л. К. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф: учебная литература. – М.: Медицина; 2015. – 415 с.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



**КГУФКСТ**

**ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ  
ЛП НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ  
И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ ВУЗОВ  
ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА**

**(февраль – март 2025 г.)**

*Научное электронное издание*

**ЧАСТЬ 3**

© КГУФКСТ, 2025

УДК 796 (06)

ББК 75.1

Т 29

Печатается по решению редакционного совета  
Кубанского государственного университета физической культуры,  
спорта и туризма

*Редакционная коллегия:*

доктор медицинских наук, профессор Г.Д. Алексанянц  
доктор экономических наук, профессор З.М. Хашева  
кандидат педагогических наук, доцент В.З. Яцык  
кандидат педагогических наук, доцент С.С. Воеводина  
кандидат филологических наук, профессор Л.Г. Ярмолинец  
кандидат педагогических наук, доцент М.С. Шубин  
кандидат педагогических наук, доцент Л.И. Просоедова

Т 29 **Тезисы докладов ЛП научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль – март 2025 г.) г. Краснодар [Электронный ресурс]: материалы конференции / ред. коллегия: Г.Д. Алексанянц, З.М. Хашева, В.З. Яцык, С.С. Воеводина, Л.Г. Ярмолинец, М.С. Шубин, Л.И. Просоедова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2025. – Часть 3. – электронный оптический диск.**

Электронное научное издание

**Минимальные системные требования:**

- компьютер типа IBM с процессором Intel Pentium I и выше;
- операционная система Windows 2000/XP;
- процессор с частотой не ниже 500 MHz;
- оперативная память с 8 Mb и более;
- жесткий диск с объемом свободного места не менее 40 Mb;
- видеокарта с 8 Mb памяти;
- SVGA монитор с поддержкой разрешения 1024x768;
- CD привод 4x или лучше (рекомендуется 16x).

УДК 796 (06)

ББК 75.1

©КГУФКСТ, 2025

**Надвыпускные данные:**

Электронное научное издание создано в приложении Microsoft Office – Microsoft Word, PowerPoint.

Программа работает на любых IBM совместимых компьютерах под управлением Windows 2000/XP, 7, 8, 8.1, 10, 11 на которых установлены средства для работы с мультимедийными приложениями. Программа не требует установки и работает как с жесткого, так и непосредственно с лазерного диска. Запуск программы не должен вызывать затруднение у обучающихся.

Ответственный редактор

С.В. Ильина

Технический редактор

Г.А. Ярошенко

Корректор

Е.В. Чуйкова

Оригинал-макет подготовил/а

Л.И. Просоедова

**Выпускные данные:**

Подписано к использованию 22.04.2025.

Заказ № 9.

Объем издания 3,41 Мб.

Электронный оптический диск (CD-R).

Тираж 7 экз.

Редакционно-издательский отдел Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161.

E-mail: avtor-rio-kgufkst@ mail.ru.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>КАФЕДРА ТЕОРИИ, ИСТОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....</b>	<b>15</b>
ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ .....	15
<i>Арутюнян С.Г., Прокопчук Ю.А.</i> .....	15
АНАЛИТИЧЕСКОЕ РАССМОТРЕНИЕ ВОПРОСОВ О СУЩНОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ .....	18
<i>Бабич М.В., Якимова Л.А.</i> .....	18
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ .....	21
<i>Базаров Е.Ю., Прокопчук Ю.А.</i> .....	21
ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАГИСТРАНТОВ 1 КУРСА КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА .....	23
<i>Базаров Е.Ю., Якимова Л.А.</i> .....	23
МОДЕЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	25
<i>Гавришова Е.С., Федорова С.А., Махинова М.В.</i> .....	25
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНЫХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (ГТО) .....	27
<i>Горбунова С.А., Трофименко А.Д., Прокопчук Ю.А.</i> .....	27
КУЛЬТУРНОЕ И ИСТОРИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ОЛИМПИЙСКОЙ СИМВОЛИКИ: ЕДИНСТВО И РАЗНООБРАЗИЕ .....	29
<i>Дорохов М.В., Якимова Л.А.</i> .....	29
ТРАВМИРОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ .....	31
<i>Костеркина Е.К., Якимова Л.А.</i> .....	31
НАПРАВЛЕНИЕ «СКИППИНГ» КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ .....	33
<i>Кужелева Е.Д., Якимова Л.А.</i> .....	33
ИЗУЧЕНИЕ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ КУБАНСКОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА О ГАНДБОЛЕ .....	35
<i>Рыбалов Н.Р., Федорова С.А., Махинова М.В.</i> .....	35
ИСКУССТВО ФЛАНКИРОВКИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ .....	37
<i>Хлопенко П.Ю., Федорова С.А., Махинова М.В.</i> .....	37
О ФЛАНКИРОВКЕ: ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ.....	39
<i>Хлопенко П.Ю., Федорова С.А., Махинова М.В.</i> .....	39
ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ФЛАНКИРОВКЕ.....	42
<i>Хлопенко П.Ю., Федорова С.А., Чеуж А.А., Махинова М.В.</i> .....	42
ФЛАНКИРОВКА КАК СПОСОБ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....	45
<i>Хлопенко П.Ю., Федорова С.А., Махинова М.В.</i> .....	45

АНАЛИЗ УСТОЙЧИВОСТИ ВНИМАНИЯ И СКОРОСТИ РЕАКЦИИ У СТУДЕНТОВ МАГИСТРАТУРЫ .....	47
<i>Черняев А.С., Якимова Л.А.</i> .....	47
ОЦЕНКА ЗНАЧЕНИЯ ТЕРМИНОЛОГИИ БОРЬБЫ САМБО В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ .....	49
<i>Чеуж А.А., Чернышов В.А.</i> .....	49
СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ .....	50
<i>Шембелиди А.А., Прокопчук Ю.А.</i> .....	50
<b>КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФУТБОЛА И РЕГБИ</b> .....	<b>52</b>
ПОКАЗАТЕЛИ КОЛЛЕКТИВНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРЫ КОМАНДЫ В СЕРИИ МАТЧЕЙ.....	52
<i>Бычков Д.А., Шестаков М.М.</i> .....	52
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	54
<i>Власов Д.А., Лавриченко В.В.</i> .....	54
ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ОФИЦИАЛЬНЫХ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ МАТЧЕЙ .....	57
<i>Войц К.В., Шестаков М.М.</i> .....	57
ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАТЧЕРСТВА В УСЛОВИЯХ ОФИЦИАЛЬНЫХ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ МАТЧЕЙ .....	58
<i>Войц К.В., Шестаков М.М.</i> .....	58
ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ОФИЦИАЛЬНЫХ МАТЧЕЙ.....	59
<i>Войц К.В., Шестаков М.М.</i> .....	59
ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МАТЧЕЙ .....	60
<i>Войц К.В., Шестаков М.М.</i> .....	60
РОЛЬ И ОСОБЕННОСТИ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА .....	61
<i>Колесников С.А., Гакаме Р.З.</i> .....	61
ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА .....	64
<i>Колесников С.А., Гакаме Р.З.</i> .....	64

ОСОБЕННОСТИ КОМАНДНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ОТДЕЛЬНОМ ВЫИГРАННОМ ОФИЦИАЛЬНОМ МАТЧЕ.....	66
<i>Лысенко А.В., Шестаков М.М.</i> .....	66
ОСОБЕННОСТИ КОМАНДНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В КОНКРЕТНОМ ПРОИГРАННОМ ОФИЦИАЛЬНОМ МАТЧЕ.....	67
<i>Лысенко А.В., Шестаков М.М.</i> .....	67
ПОКАЗАТЕЛИ КОЛЛЕКТИВНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРЫ КОМАНДЫ В КОНКРЕТНОМ МАТЧЕ .....	68
<i>Лысенко А.В., Шестаков М.М.</i> .....	68
КОМАНДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ, СВОЙСТВЕННЫЕ ДЛЯ ВЫИГРАННЫХ МАТЧЕЙ НА СВОЕМ ПОЛЕ .....	69
<i>Павликов А.А., Шестаков М.М.</i> .....	69
КОМАНДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ВЫИГРАННЫХ МАТЧЕЙ НА ПОЛЕ СОПЕРНИКА .....	70
<i>Павликов А.А., Шестаков М.М.</i> .....	70
КОМАНДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ВЛИЯНИЯ ФАКТОРА «ЧУЖОГО ПОЛЯ».....	71
<i>Павликов А.А., Шестаков М.М.</i> .....	71
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....	72
<i>Репях И.И., Золотарев А.П.</i> .....	72
ОСОБЕННОСТИ КОМАНДНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ВЫИГРАННЫХ МАТЧАХ, ЗАВЕРШАЮЩИХ БОЛЬШОЙ МЕЖИГРОВОЙ МИКРОЦИКЛ .....	73
<i>Сасина М.Д., Шестаков М.М.</i> .....	73
ОСОБЕННОСТИ КОМАНДНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ПРОИГРАННЫХ МАТЧАХ, ЗАВЕРШАЮЩИХ БОЛЬШОЙ МЕЖИГРОВОЙ МИКРОЦИКЛ .....	74
<i>Сасина М.Д., Шестаков М.М.</i> .....	74
ПОКАЗАТЕЛИ КОЛЛЕКТИВНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРЫ КОМАНДЫ В МАТЧАХ, ЗАВЕРШАЮЩИХ БОЛЬШИЕ МЕЖИГРОВЫЕ МИКРОЦИКЛЫ .....	75
<i>Сасина М.Д., Шестаков М.М.</i> .....	75
ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ НАПРАВЛЕННОСТИ НАГРУЗОК НА ЦЕЛЕВУЮ ТОЧНОСТЬ УДАРОВ НОГАМИ ПО МЯЧУ В ВОРОТА У ФУТБОЛИСТОВ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	76
<i>Титов В.Ю., Шестаков М.М.</i> .....	76

<b>КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ИГР.....</b>	<b>77</b>
ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЗАЩИТЕ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП .....	77
<i>Баланюк Д.С., Даценко С.С.</i> .....	77
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОМАНД .....	79
<i>Белкина М.С., Даценко С.С.</i> .....	79
ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 12-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ .....	82
<i>Будник О.А., Мосол Т.А.</i> .....	82
СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БАЗОВОМ МИКРОЦИКЛЕ У ТЕННИСИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП .....	85
<i>Вердян Д.С., Дмитренко Л.А.</i> .....	85
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ НАПАДЕНИЯ ГАНДБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....	88
<i>Гаджимагамедова В.Р., Проскура А.В.</i> .....	88
ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ БЛОКИРОВАНИИ МЯЧА У ВОЛЕЙБОЛИСТОК КОМАНД 1 РАЗРЯДА .....	90
<i>Каверин В.В., Даценко С.С.</i> .....	90
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛЯЖНЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ .....	93
<i>Кваша Е.Г., Дудка Г.Н.</i> .....	93
АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ .....	95
<i>Кузьминская Я.С., Мосол Т.А.</i> .....	95
ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	97
<i>Левченко М.И., Мосол Т.А.</i> .....	97
ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧАМИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ.....	99
<i>Литвинюк Н.А., Колесникова Е.А.</i> .....	99
АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БРОСКОВ МЯЧА С ИГРЫ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ .....	101
<i>Марченко Д.Е., Колесникова Е.А.</i> .....	101
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СИТУАЦИЙ БЫСТРОГО ПРОРЫВА БАСКЕТБОЛИСТАМИ 11-12 ЛЕТ .....	104
<i>Микульский А.С., Колесникова Е.А.</i> .....	104
ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ .	106
<i>Мищеркина В.С., Колесникова Е.А.</i> .....	106

ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕРЕДАЧ МЯЧА У БАСКЕТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ.....	109
<i>Мищеркина В.С., Колесникова Е.А.</i> .....	109
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ В НАПАДЕНИИ.....	112
<i>Молодцов Д.Н., Булах Д.Л., Глазин А.М.</i> .....	112
АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫПОЛНЕНИЯ АТАК СО СРЕДНЕЙ И ДАЛЬНЕЙ ДИСТАНЦИИ БАСКЕТБОЛИСТАМИ 15-16 ЛЕТ .....	114
<i>Молодцов Д.Н., Сычков Е.В., Глазин А.М.</i> .....	114
К ВОПРОСУ О ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БАДМИНТОНИСТОВ (КРАТКИЙ ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР).....	116
<i>Нетребко Д.С., Колесникова Е.А.</i> .....	116
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 10-11 ЛЕТ Г. ПЕРМЬ .....	118
<i>Овчинникова М.А., Дудка Г.Н.</i> .....	118
АНАЛИЗ УРОВНЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ .....	120
<i>Папкин А.С., Мосол Т.А.</i> .....	120
УСПЕШНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОЗИЦИОННОМ НАПАДЕНИИ .....	122
<i>Сизов А.А., Проскура А.В.</i> .....	122
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГАНДБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ .....	125
<i>Фашаян Т.С., Проскура А.В.</i> .....	125
РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК КГУФКСТ РАЗНЫМИ ВАРИАНТАМИ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВА «ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ» .....	127
<i>Шарова Е.А., Георбелидзе Г.К., Колесникова Е.А.</i> .....	127
ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК КГУФКСТ .....	129
<i>Шарова Е.А., Колесникова Е.А.</i> .....	129
ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ВВЕДЕНИЯ ОГРАНИЧЕНИЙ ПРИ ИГРЕ В ЗАЩИТЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ .....	131
<i>Шкурко В.Д., Колесникова Е.А.</i> .....	131
ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ БЫСТРОТУ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В ЗАЩИТЕ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ .....	134
<i>Шкурко В.Д., Колесникова Е.А.</i> .....	134
АНАЛИЗ ТАКТИКИ ПОДАЧ В ПРАВУЮ ПОЛОВИНУ СТОЛА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ.....	136
<i>Щепетнев Д.В., Дмитренко Л.А.</i> .....	136
ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	139
<i>Юдакова А.В., Мосол Т.А.</i> .....	139

<b>КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЗИМНИХ ВИДОВ, ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА И СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА.....</b>	<b>142</b>
СВЯЗЬ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-ТУРИСТА ОРИЕНТИРОВЩИКА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ И СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ.....	142
<i>Асыка Р.Р., Долгополов Л.П.....</i>	<i>142</i>
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «МАРШРУТ».....	144
<i>Байкова С.И., Агасьян В.А. ....</i>	<i>144</i>
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ, ГРУППЫ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ» НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ .....	146
<i>Бечин В.М., Долгополов Л.П. ....</i>	<i>146</i>
РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ.....	148
<i>Бубнова Ю.А., Долгополов Л.П.....</i>	<i>148</i>
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКЕ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ .....	150
<i>Волкова К.С., Черняев А.С., Агасьян В.А.....</i>	<i>150</i>
РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ .....	152
<i>Герасимова Д.А., Долгополов Л.П. ....</i>	<i>152</i>
ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ ГРУППЫ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ» НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ Г. КРАСНОДАРА .....	154
<i>Дениско А.С., Долгополов Л.П. ....</i>	<i>154</i>
ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ В КРОССОВЫХ ДИСЦИПЛИНАХ .....	156
<i>Дронь Е.А., Долгополов Л.П. ....</i>	<i>156</i>
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ФИГУРНОМ КАТАНИИ .....	158
<i>Егикьян Р.Ю., Яцык В.З. ....</i>	<i>158</i>
ТЕХНОЛОГИИ В ФУТБОЛЕ: VAR И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СУДЕЙСТВО .....	160
<i>Казанджян А.Т., Горбиков И.И. ....</i>	<i>160</i>
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕПЛОВЫХ ДАТЧИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ В УСЛОВИЯХ ЖАРКОГО КЛИМАТА .....	162
<i>Казанцева В.Е., Капустин А.А.....</i>	<i>162</i>
ПРОВЕДЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФЕСТИВАЛЯ ПО СИНХРОННОМУ ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ «МЫ ВМЕСТЕ» .....	164
<i>Казанцева В.Е., Яцык В.З. ....</i>	<i>164</i>
ОСОБЕННОСТИ СКАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ ГРУППЫ ДИСЦИПЛИН «МАРШРУТ-ГОРНЫЙ» г. КРАСНОДАРА .....	166
<i>Кириллова В.О., Долгополов Л.П. ....</i>	<i>166</i>

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СИНХРОННОГО ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ .....	168
<i>Киркач А.А., Черняев А.С., Яцык В.З.</i> .....	168
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФИГУРИСТОВ-ОДИНОЧНИКОВ НА УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ .....	170
<i>Кривошея Д.С., Яцык В.З.</i> .....	170
ТРАВМАТИЗМ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ.....	172
<i>Логоза А.А., Нихаенко Н.Н.</i> .....	172
ЗНАЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЬЖНИКА-ГОНЩИКА .....	174
<i>Перятинский А.О., Яцык В.З.</i> .....	174
ТРАВМАТИЗМ В СИНХРОННОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ.....	176
<i>Погорелова А.А., Яцык В.З.</i> .....	176
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ КЁРЛИНГА В РОССИИ .....	178
<i>Полетаева И.А., Яцык В.З.</i> .....	178
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ЛЬЖНЫМ СПОРТОМ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ .....	179
<i>Протасова А.А., Нихаенко Н.Н.</i> .....	179
ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ .....	181
<i>Протасова А.А., Нихаенко Н.Н.</i> .....	181
ЗНАЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЬЖНИКА-ГОНЩИКА .....	183
<i>Прус В.С., Яцык В.З.</i> .....	183
ОРГАНИЗАЦИЯ МЕСТА ЗАНЯТИЯ И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ .....	185
<i>Сеймениди О.В., Горбиков И.И.</i> .....	185
ВИДЫ ТОРМОЖЕНИЯ И ПОВОРОТОВ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ.....	187
<i>Сеймениди О.В., Горбиков И.И.</i> .....	187
РАЗВИТИЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ В Г. КРАСНОДАРЕ.....	189
<i>Сирунян М.А., Нихаенко Н.Н.</i> .....	189
ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ НАЧАЛО ЗАНЯТИЙ ХОККЕЕМ С ШАЙБОЙ .....	192
<i>Степашов А.Р., Яцык В.З.</i> .....	192
МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У КОНЬКОБЕЖЦЕВ 16-17 ЛЕТ .....	195
<i>Тюленева С.В., Яцык В.З.</i> .....	195
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ.....	197
<i>Халифаева Д.В., Долгополов Л.П.</i> .....	197
ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА И ВЫНОСЛИВОСТЬ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ.....	199
<i>Хлопенко П.Ю., Агасьян В.А.</i> .....	199

ХОККЕЙ НА КУБАНИ. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ .....	201
<i>Четвериков А.Д., Яцык В.З.</i> .....	201
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ТУРИСТОВГРУППЫ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ» .....	204
<i>Шапкина У.Ю., Агасьян В.А.</i> .....	204
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ» .....	206
<i>Шумилина В.И., Агасьян В.А.</i> .....	206
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГОРНОЛЫЖНИКА .....	208
<i>Щученко А.Д., Яцык В.З.</i> .....	208
<b>КАФЕДРА ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ.....</b>	<b>211</b>
ВЛИЯНИЕ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БОКСЕРОВ .....	211
<i>Новикова С.С., Амбарцумян Н.А.</i> .....	211
РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-Х КЛАССОВ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ИНТЕРЕСА К ПОПУЛЯРНЫМ ВИДАМ СПОРТА .....	214
<i>Погосян К.Н., Амбарцумян Н.А.</i> .....	214
ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РЕГБИСТОВ 15-16 ЛЕТ .....	216
<i>Торцова Е.И., Амбарцумян Н.А.</i> .....	216
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ У БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	218
<i>Ярышкина И.О., Петрякова В.Г.</i> .....	218
ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	220
<i>Ярышкина И.О., Петрякова В.Г.</i> .....	220
<b>КАФЕДРА УПРАВЛЕНИЯ В СПОРТЕ И ОБРАЗОВАНИИ.....</b>	<b>223</b>
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЕЖИ: ВАЖНОСТЬ И НАПРАВЛЕНИЯ ЕЕ СТИМУЛИРОВАНИЯ .....	223
<i>Алексеева Я.В., Кунаковская И.А.</i> .....	223
ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ВЫЗОВЫ, ФАКТОРЫ И ПУТИ УЛУЧШЕНИЯ .....	225
<i>Асанов Л.Н., Кунаковская И.А.</i> .....	225
СПЕЦИФИКА ПОДБОРА КАДРОВ В СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....	228
<i>Бакиев Т.Р., Кунаковская И.А.</i> .....	228
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА СТРАХОВАНИЯ ПЕРСОНАЛА В СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	230
<i>Гамбарян Г.О., Гетман Е.П.</i> .....	230

РЕКЛАМА КАК ВАЖНЫЙ ИНСТРУМЕНТ МАРКЕТИНГА.....	232
<i>Детков Д.А., Гетман Е.П.</i> .....	232
АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ .....	234
<i>Дыбля Я.А., Кунаковская И.А.</i> .....	234
УЛУЧШЕНИЕ КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ В СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ КАК ЭЛЕМЕНТ ЕЕ РАЗВИТИЯ .....	236
<i>Ельдина С.В., Гетман Е.П.</i> .....	236
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ИНДИВИДУАЛЬНОГО СОБЕСЕДОВАНИЯ КАК ЭТАПА ОТБОРА КАНДИДАТА НА ВАКАНТНУЮ ДОЛЖНОСТЬ В СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	238
<i>Задонская М.О., Гетман Е.П.</i> .....	238
РОЛЬ И ФУНКЦИИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ.....	240
<i>Калашиников Р.Р., Кунаковская И.А.</i> .....	240
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В МУНИЦИПАЛЬНОМ УПРАВЛЕНИИ: ПРАКТИЧЕСКИЙ ПОДХОД И УСПЕШНЫЕ ПРИМЕРЫ.....	242
<i>Карапетян Т.Ф., Кунаковская И.А.</i> .....	242
СОВРЕМЕННЫЕ СТРАТЕГИИ МАРКЕТИНГОВОГО ПРОДВИЖЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА ПО ТХЭКВОНДО В ЭПОХУ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	245
<i>Ким В.И., Гетман Е.П.</i> .....	245
АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В МАРКЕТИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО КЛУБА ПО ТХЭКВОНДО .....	247
<i>Ким В.И., Гетман Е.П.</i> .....	247
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ИМИДЖА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	249
<i>Кобельков Д.А., Воеводина С.С.</i> .....	249
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ .....	251
<i>Колосов Б.В., Гетман Е.П.</i> .....	251
УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ .....	253
<i>Кулагин А.В., Воеводина С.С.</i> .....	253
УПРАВЛЕНИЕ ФУТБОЛОМ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.....	254
<i>Кулагин А.В., Воеводина С.С.</i> .....	254
МЕТОДЫ АНАЛИЗА ПРИ РАЗРАБОТКЕ СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	256
<i>Марценюк Ю.М., Гетман Е.П.</i> .....	256
УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ В ЛОГИСТИЧЕСКИХ СИСТЕМАХ .....	258
<i>Митусова П.Е., Кунаковская И.А.</i> .....	258
АКТУАЛЬНЫЙ ВЫБОР СПОРТСМЕНАМИ БРЕНДА ФУТБОЛЬНЫХ БУТС .....	260
<i>Охрименко А.А., Воеводина С.С.</i> .....	260

ОТКРЫТИЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА ЕДИНОБОРСТВ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ.....	261
<i>Пикулин М.М., Воеводина С.С.</i> .....	261
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....	262
<i>Помогайлова Е.А., Гетман Е.П.</i> .....	262
КАК МОТИВИРОВАТЬ ТРЕНЕРОВ В ФИТНЕС-КЛУБЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА СЕРВИСА.....	264
<i>Прилуцкая А.В., Кунаковская И.А.</i> .....	264
КРЕАТИВНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ СПЛОЧЕННОГО КОЛЛЕКТИВА НА МАЛОМ ПРЕДПРИЯТИИ.....	267
<i>Ткачёва А.А., Кунаковская И.А.</i> .....	267
МЕТАМАРКЕТИНГ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ НА КОНКУРЕНТНОМ РЫНКЕ .....	269
<i>Трушкин Д.О., Гетман Е.П.</i> .....	269
ПРОБЛЕМА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФУТБОЛА В РОССИИ.....	271
<i>Хаустов Р.А., Кунаковская И.А.</i> .....	271
ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ МОТИВАЦИИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ ПЕРСОНАЛА.....	273
<i>Хить А.Э., Кунаковская И.А.</i> .....	273
МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ПРОДУКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕРЕЗ ЭФФЕКТИВНУЮ МОТИВАЦИЮ ЕЁ ПЕРСОНАЛА.....	275
<i>Хориноев В.А., Кунаковская И.А.</i> .....	275
МОТИВАЦИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЕ ПЕРСОНАЛА: РАЗЛИЧИЯ И ТОЧКИ ПЕРЕСЕЧЕНИЯ.....	277
<i>Яцина В.С., Кунаковская И.А.</i> .....	277
<b>КАФЕДРА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ.....</b>	<b>280</b>
SPORT AND YOUTH DEVELOPMENT: THE KEY TO GENERATIONAL DEVELOPMENT AND SUSTAINABILITY.....	280
<i>Assio Koami, Yarmolinets L.G.</i> .....	280
ЛИНГВИСТИКА МОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОМ ИНТЕРВЬЮ.....	282
<i>Арутюнян М.Б., Шарикова Ф.Н.</i> .....	282
EXPECTED GOALS MODEL IN FOOTBALL: TRAINING AND DEVELOPING.....	284
<i>Babaev D.E., Osadchaya V.P.</i> .....	284
TYPES OF COPYWRITING.....	286
<i>Besstmertnaya E.I., Sharikova F.N.</i> .....	286
TO THE FUNCTIONAL STRENGTH TRAINING FOR MEN OF THE FIRST MATURE AGE.....	288
<i>Bugayets K.S., Osadchaya V.P.</i> .....	288
ADOLESCENT OBESITY AS A PROBLEM OF MODERN TIMES.....	290
<i>Vasilyeva M.Yu., Osadchaya V.P.</i> .....	290

BASIC PRINCIPLES OF RATIONAL NUTRITION TO ENSURE HEALTHY LIFESTYLE .....	292
<i>Vasilyeva M.Yu., Osadchaya V.P.</i> .....	292
A DIVE INTO THE PSYCHOLOGY OF SPORT, OR «MIND GAMES».....	294
<i>Vostroknutova V.I., Dushko M.S.</i> .....	294
MODERN TRENDS IN FOOTBALL IN THE TOP 5 EUROPEAN LEAGUES: BY THE MATERIALS OF FOREIGN SOURCES .....	296
<i>Logvinenko E.V., Anisimova O.B.</i> .....	296
ОСОБЕННОСТИ ТЕРМИНОЛОГИИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА.....	298
<i>Манукян Е.С., Шарикова Ф.Н.</i> .....	298
АНГЛИЙСКИЕ ЗАИМСТВОВАНИЯ В СПОРТИВНОМ ДИСКУРСЕ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ .....	300
<i>Никитина М.А., Шарикова Ф.Н.</i> .....	300
CORRELATION BETWEEN PASSPORT AGE AND BIOLOGICAL AGE IN PHYSICAL EDUCATION .....	302
<i>Sahakyan G.M., Yarmolinets L.G., Maluka M.V.</i> .....	302
FEATURES OF SPORTS TRAINING IN SPORTS TOURISM BY THE EXAMPLE OF RUSSIA AND TAJIKISTAN.....	304
<i>Chubenko I.S., Anisimova O.B.</i> .....	304
<b>КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ.....</b>	<b>307</b>
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	307
В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ <i>Кондратьева А.А., Панина Н.С.</i> .....	307
К ВОПРОСУ О РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 12-14 ЛЕТ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ.....	309
<i>Надейкина А.О., Бекерова В.Р., Жигайлова Л.В.</i> .....	309
<b>КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.....</b>	<b>311</b>
ГРАНИЧНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ИНДЕКСА ПИНЬЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ КРЕПОСТИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ДЕТЕЙ 7-16 ЛЕТ ГОРОДА КРАСНОДАРА.....	311
<i>Киселева А.В., Мартиросов А.А., Аршинник С.П.</i> .....	311

# КАФЕДРА ТЕОРИИ, ИСТОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК: 796.034.6

## ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

Арутюнян С.Г.

Научный руководитель доцент Прокопчук Ю.А.

***Аннотация.** Данная статья исследует проблему допинга в современном олимпийском спорте. Рассматривается история допинга, основные виды запрещенных веществ, а также приведен анализ различных статистических данных.*

***Ключевые слова:** олимпийские игры, современное олимпийское движение, спорт, допинг, WADA, спорт высших достижений.*

Проблема допинга в современном спортивном движении является одной из наиболее значимых и актуальных. Под допингом в спорте подразумеваются запрещённые препараты, использование которых позволяет существенно улучшить результаты.

Эта проблема широко освещается в средствах массовой информации, и её актуальность возрастает с каждым днём. Всё больше спортсменов оказываются вовлечёнными в скандалы, связанные с применением допинга и запрещённых стероидов.

Каждый день мы узнаём о новых спортсменах, которые не прошли допинг-тесты, были дисквалифицированы и не допущены к соревнованиям [4].

Целью данного исследования является получение информации о современном состоянии изучаемой проблемы и анализа статистических данных.

В ходе исследования предполагалось решить следующие задачи:

1. Уточнить виды допинга и их влияние на организм спортсменов;
2. Выявить и уточнить статистические данные о количестве применения допинга, выданных терапевтических использований и др.

Результаты исследования. Допинг представляет собой проблему, которая затрагивает фундаментальные аспекты честности, справедливости и этики в спорте. Он также оказывает влияние на репутацию Олимпийского движения и здоровье спортсменов.

С каждым новым соревнованием вопросы, связанные с применением запрещенных веществ, становятся всё более актуальными, что подрывает доверие как зрителей, так и спонсоров. Кроме того, в условиях быстрого развития фармакологии и технологий, борьба с допингом требует не только строгих правил и норм, но и постоянного обновления стратегий контроля. Это делает данную тему актуальной для обсуждения как в спортивных организациях, так и среди широкой общественности [5].

Различные виды допинга оказывают неодинаковое воздействие на организм спортсменов. Прежде чем перейти к рассмотрению конкретных видов допинга необходимо подчеркнуть, что применение любых запрещённых препаратов и методов противоречит этическим нормам спорта и принципам честной игры:

1. Анаболические стероиды – это фармацевтические препараты, которые имитируют действие мужского полового гормона и стимулируют синтез белка в клетках, что приводит к выраженной гипертрофии мышечной ткани (Легкая и тяжелая атлетика, плавание).

2. Стимуляторы – это вещества, которые быстро изменяют функциональное состояние головного мозга (активизируют его биоэлектрическую активность, изменяют условные рефлексы и т. д.), а также повышают выносливость к физическим нагрузкам (во всех видах спорта).

3. Кровяной допинг – это процесс искусственного увеличения концентрации гемоглобина в крови спортсмена путём переливания крови, содержащей повышенное

количество эритроцитов. Высокая концентрация гемоглобина улучшает транспортировку кислорода от лёгких к мышцам (бег на длинные дистанции, велогонки, лыжи, биатлон и др.).

4. Диуретики – это мочегонные средства, которые часто используются для удаления лишней жидкости из организма. Интенсивное мочеиспускание помогает выводить из организма другие допинговые вещества или маскировать их применение за счёт значительного снижения плотности мочи (Художественная гимнастика, фигурное катание, бокс, борьба).

5. Наркотические вещества – это обезболивающие препараты, относящиеся к наркотическим средствам. Они повышают болевой порог и снижают или полностью устраняют боль (бобслей, скелетон и др.)

6. Бета-блокаторы – это препараты, которые используются для подавления излишнего возбуждения, снижения тремора и урежения частоты сердечных сокращений (стрельба из лука и пистолета, керлинг, прыжки в воду) [3].

В контексте обсуждения допинга в спорте необходимо особо подчеркнуть, что его применение может иметь серьёзные последствия для здоровья спортсменов [1].

Допинг может привести к ряду физиологических нарушений, таких как:

*Повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, включая инфаркты и инсульты; повреждение печени и почек; проблемы с психическим здоровьем, включая депрессию и тревожные состояния; гормональные нарушения, такие как гинекомастия; увеличение частоты травм.*

Кроме того, допинг может вызвать медицинские последствия, включая: тяжёлые и даже смертельные травмы; *постоянную инвалидность*; преждевременную смерть [2].

В настоящее время наиболее часто обнаруживаемым запрещённым веществом являются анаболические стероиды, доля которых составляет 44%. За ними следуют диуретики (15%) и стимуляторы (14%).

Согласно данным РУСАДА на май 2024 года, мельдоний занимает лидирующую позицию в списке запрещённых веществ, обнаруженных в допинг пробах в период с 2003 по 2021 год. Доля проб с мельдонием составляет 30,3% от общего количества положительных допинг проб. Также в списке присутствует триметазидин, доля которого составляет 3,3%.

Особенно заметным стало увеличение употребления триметазида в 2021 году: если в 2020 году было выявлено три положительные пробы, то в 2021 году их количество возросло до 38 [8].

Первый случай применения допинга на Олимпийских играх был зафиксирован в 1904 году во время марафонского забега. Томас Хикс, профессиональный бегун и явный фаворит соревнований, начал испытывать крайнюю усталость за семь миль до финиша. Когда его состояние стало критическим, к нему подбежал человек со шприцем и открыто сделал инъекцию стрихнина.

Первый летальный исход от применения химических веществ произошёл в 1886 году. Английский велогонщик Артур Линтон, участвовавший в гонке Бордо – Париж на дистанции 600 километров, принял чрезмерную дозу кофеина, смешанного с эфиром, что привело к его смерти прямо во время соревнования [3].

По статистике от WADA за 2017 год лидирующее место по количеству положительных проб занимает Россия (176), а за ней следует Индия и Италия (129). Россия вошла в топ-20 самых проверяемых на допинг стран по итогам 2023 года. На данный момент из-за положительных допинг тестов Россия лишилась: 15 золотых, 20 серебряных и 13 бронзовых олимпийских медалей.

На одних лишь летних Олимпийских играх в период с 1968 по 2020 год Россия лишилась 33 медалей (7 золотых, 15 серебряных и 11 бронзовых) и занимает.

По источникам WADA, в период с 2012 по 2015 годы больше всего положительных допинг проб у российских спортсменов «исчезло» в легкой и тяжелой атлетике – 140 и 118 проб соответственно, что не может не радовать [8].

В контексте проблемы допинга существует аспект, связанный с разрешённым допингом. Препараты, находящиеся в списке запрещённых, могут быть легализованы на основании

терапевтических исключений, но только при условии, что спортсмен сможет доказать необходимость их применения для лечения заболеваний.

Не существует списка спортсменов, получивших разрешение на приём таких препаратов, поскольку эта информация относится к категории врачебной тайны. Однако в 2016 году группа хакеров Fancy Bears взломала сервер Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) и обнаружила, что многие мировые спортсмены получили одобрение агентства на применение формально запрещённых препаратов. Среди них были сёстры Серена и Винус Уильямс, а также непобедимая гимнастка из США Симона Байлс.

По отчетам в 2016 году от источников Французского агентства по борьбе с допингом, элитными спортсменами чаще всего запрашивалось разрешение на применение стероидов – 118, при этом число выданных разрешений составило 42, а отказов 76 соответственно [7].

По данным WADA и отчетам национальных антидопинговых агентств в период с 2009 по 2017 год количество просьб на ТИ в большинстве стран идет на снижение, так, например, в США в 2009 году 555 человек, а в 2017 году 398, но даже несмотря на это, по сравнению с другими странами у США самое большое количество «больных спортсменов» [8].

Так, например, по данным WADA за 2019 год так же самый большой процент «больных спортсменов» принадлежит США (23,36%), такие данные вызывают некоторые вопросы об объективности результатов соревнований. В среднем Россия получает в 20 раз меньше ТИ (2009 – 9, 2017-22) по сравнению с США, что также не может не вызывать о возможной предвзятости к нашей стране [7].

Таким образом, в ходе исследования и анализа научной литературы выявили и уточнили наиболее распространённые виды допинга и их влияние на организм. Проведен сбор и анализ различных статистических данных из источников WADA и РУСАДА, которые вызывают множество вопросов об объективности результатов.

Проблема допинга в современном олимпийском спорте является одной из главных проблем международного спортивного и олимпийского движения. Каждый вид допинга по-своему влияет на организм спортсменов и результаты их соревновательной деятельности. Использование допинга подрывает честность борьбы между спортсменами и отношение к победам тех или иных атлетов, вызывая много вопросов и существенно бьющее по их репутации и репутации страны, за которую они выступают. Необходимо сформировать культуру уважения честной игры, основанную на принципах спортивного мастерства и физической подготовки.

#### **Список литературы:**

1. Гик, Е., Гупало, Е. Спорт и допинг // Наука и жизнь. – 2008.
2. Допинг на Олимпийских Играх. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Doping-at-the-Olympic-Games/> (Дата обращения 01.12.24).
3. Морфий, бренди и галлюцинации, с чего начиналась история допинга. URL: <https://matchtv.ru/rio2016/matchtvnews-NI655085-Morfij-brendi-i-gallucinacii-S-chego-nachalas-istorija-dopinga/> (Дата обращения 01.12.24).
4. Назаренко, Л.Д. Проблемы использования допинга в спорте/ Л.И. Костюнина, И.Н. Тимошина// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016 – № 11. – с. 107.
5. Рахманина, Д.Е., Хайруллин И.Т. Допинг и его влияние на спорт // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – с. 107-109.
6. Самые популярные виды допинга в спорте. URL: <https://www.championat.com/olympicwinter/article-3228477-5-samykh-populjarnykh-vidov-dopinga-v-sporte.html/> (Дата обращения 01.12.24).
7. Отчет о результатах антидопингового тестирования. URL: <https://www.wada-ama.org/en/resources/anti-doping-stats/anti-doping-testing-figures-report/> (Дата обращения 03.12.24).
8. Допинг в профессиональном спорте URL: <https://www.statista.com/topics/9029/doping-in-professional-sports/> (Дата обращения 03.12.24).

## АНАЛИТИЧЕСКОЕ РАССМОТРЕНИЕ ВОПРОСОВ О СУЩНОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Бабич М.В.

Научный руководитель доцент Якимова Л.А.

*Аннотация.* В данной статье анализируются результаты проведенного аналитического исследования, направленного на выявление сущности физической, технической и психологической подготовок на результаты игры в волейбол.

*Ключевые слова:* волейбол, техническая подготовка, психологическая подготовка, физическая подготовка, спортивная подготовка, физические качества, методы спортивной подготовки.

Волейбол – это командный вид спорта, который требует от игроков не только высоких физических качеств, но и технических навыков, психологических свойств личности. Целью исследования было – проведение сбора данных о сущности разнонаправленных сторон подготовки волейболистов. Основные методы исследования: анализ литературных данных, анкетирование спортсменов-волейболистов и тренеров по волейболу [2, 4, 5].

Вопрос о влиянии физической подготовки на игру вызвал однозначную реакцию респондентов: 100% участников подтвердили, что физическая подготовка имеет решающее значение для достижения хороших результатов. Это неудивительно, поскольку волейбол требует от игроков высокой выносливости, силы и ловкости, а также быстрой реакции и координации движений. Участники исследования отметили, что без должной функциональной подготовки даже высокие технические навыки не приведут к успеху на поле. Физическая подготовка включает в себя разнообразные упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки (ОФП), выносливости, силы, ловкости и координации, а также специальных координационно-двигательных способностей, выражающихся в скорости и силе удара, точности движений, специальной способности длительное время осуществлять игровые манипуляции. Например, недостаточная выносливость может привести к быстрой усталости, что, в свою очередь, снижает эффективность игры на протяжении всей партии. Умение сохранять высокую физическую активность на протяжении долгих и интенсивных матчей помогает спортсменам не только эффективно атаковать, но и защищаться, контролируя мяч и пространство на площадке [1, 2, 5].

Один из вопросов был посвящен выявлению наиболее важных физических качеств для волейболистов. Оказалось, что более половины респондентов (73%) считают наиболее важным качеством ловкость. Это качество необходимо для того, чтобы быстро менять позиции на поле, совершать точные и эффективные движения, такие как подача и приём мяча. Ловкость является ключевым фактором для выполнения сложных игровых комбинаций и успешной защиты. Следующим важным качеством, по мнению 18% респондентов, является выносливость. Это качество позволяет игрокам сохранять физическую форму на протяжении всего матча, который может длиться долго и требовать постоянного внимания и усилий. Быстрота была указана меньшей частью респондентов, а именно 9% голосов, что связано с тем, что в волейболе игра требует быстрого реагирования, но не всегда исключительно высокой скорости. Что касается следующего вопроса о менее важных физических качествах для волейбола: 37% опрошенных выделили силу, 27% – выносливость и гибкость, а 9% – быстроту. Это можно объяснить тем, что волейбол не требует от игроков исключительно физической силы, как, например, тяжёлая атлетика, а больше ориентирован на слаженную командную работу и высокую технику выполнения игровых приёмов. Эти данные позволяют сделать вывод, что волейболистам необходимо сочетать различные физические качества для успешных выступлений на высоком уровне [1, 2, 4].

Вопросы о технической подготовке показали, что большинство участников, а именно 73%, правильно указали количество игроков в команде и про количество допустимых касаний

для одного игрока во время игры. 91% респондентов утверждают, что смена игроков происходит по часовой стрелке, что является правильным ответом. Ответы некоторых респондентов свидетельствуют о хорошем уровне их базовых знаний в области техники и правил игры в волейбол [3, 5].

Вопрос о тактической подготовке был одним из ключевых в исследовании. 87% опрошенных волейболистов отметили, что тактическое мышление позволяет игрокам не только эффективно взаимодействовать в рамках командной игры, но и адаптироваться к различным ситуациям на поле. Умение правильно оценивать позиции игроков на площадке, предугадывать действия противника и эффективно распределять ресурсы (например, силовые удары или блокировки) может стать решающим фактором в успехе команды [1, 4, 5].

Исследование показало, что 79% респондентов считают важным умение быстро изменять тактическую схему игры в зависимости от ситуации, например, переходя от атакующих действий к оборонительным, или наоборот, адаптировать свои действия под игровые комбинации соперников. 68% респондентов указали на важность взаимодействия между игроками, которое основывается на заранее продуманных тактических схемах и постоянном диалоге на поле [1, 3, 4].

Тактическая подготовка волейболистов включает в себя не только освоение стандартных игровых схем, но и развитие способности быстро анализировать происходящее на поле, что требует высокой концентрации и психологической устойчивости, упомянутых ранее. Важно отметить, что тактические решения зачастую принимаются в условиях ограниченного времени и под давлением, что ещё раз подчеркивает важность психологической подготовки. Тактическая гибкость становится неотъемлемой частью успешной игры на высоком уровне [1, 3, 5].

Основным методом тактической подготовки является тренировочный процесс, включающий анализ игровых ситуаций, просмотр видео матчей, разбор ошибок и успешных действий команды, а также проведение тактических тренировок, в ходе которых игроки учат свои роли в различных игровых ситуациях. Таким образом, для достижения успеха в волейболе важно сочетание физической, технической, психологической и тактической подготовки [2, 4].

Интересным аспектом, затронутым в интервью с респондентами, является психологическая подготовка. Волейбол требует не только физической силы и выносливости, но и способности сохранять концентрацию, особенно в напряжённые моменты игры. Респонденты подчеркнули необходимость психоэмоциональной устойчивости, которая помогает преодолевать сложные моменты игры и поддерживать командный дух (56,2%). Психологическая устойчивость и командная слаженность, в свою очередь, становятся основой успешных выступлений на поле. Также практически все респонденты отметили важную роль тренера в процессе подготовки и формирования успешной команды (78%). Он не только обучает технике, но и создаёт атмосферу, способствующую командной работе, помогает устранять конфликты и мотивирует игроков на достижение высоких результатов [1, 2, 4].

Таким образом, результаты аналитического исследования подтверждают важность разнонаправленности подготовки в тренировке волейболистов. Это в дальнейшем поможет определить пути тренировочного процесса и грамотно синтезировать средства физической, технической и психологической подготовки в занятиях с начинающими волейболистами.

### **Список литературы:**

1. Дворников, А. В. Факторы, влияющие на эффективность тренировочного процесса в волейболе / А. В. Дворников, Е. М. Денисова, Д. А. Волков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – №1. – С. 23-24.
2. Ивойлов, А. В. Волейбол: учебник для вузов физической культуры и спорта / А. В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 1979. – 192 с.
3. Пащенко, А. Ю. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебно-методическое пособие / А. Ю. Пащенко, О. С. Красникова – Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021. – 85 с.

4. Теория и практика волейбола: Учебно-методическое пособие / В. О Ксендзов, В. И. Колесников, В. П. Соснин, М.А. Прищепа; Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск, 2021. – 125 с.

5. Якимова, Л.А. Теория спорта: Учебно-методическое пособие / Л. А. Якимова, Т. Х. Емтыль, Ю. Прокопчук, В. А. Чернышов. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 112 с.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Базаров Е.Ю.

Научный руководитель доцент Прокопчук Ю.А.

***Аннотация.** В данном исследовании рассмотрены проблемы оздоровительной физической культуры взрослого населения в РФ и рекомендованы мероприятия по повышению числа занимающихся физической культурой и спортом. А также проанализирована динамика двигательной активности взрослого населения.*

***Ключевые слова:** оздоровительная физическая культура, спорт, взрослое население, объем двигательной активности, фитнес-центр.*

Изучение результатов многочисленных исследований по вопросам профилактики заболеваний и сохранения здоровья населения нашей страны дает основание говорить, что вопросы, «связанные со здоровьем, имеют массовый характер и охватывают людей разных возрастов и взрослого населения в том числе». Цель данного исследования заключается в определении вовлеченности взрослого населения в физкультурно-спортивную деятельность. А также необходимо определить проблемы физического воспитания взрослого населения и уточнить эффективный список мероприятий по привлечению взрослого населения к занятиям физической культурой и спортом. Для определения физкультурно-спортивной активности взрослого населения, «спрос» на физкультурно-оздоровительные услуги, факторы, которые формируют отношение к ценностям физической культуры, мотивационные особенности различных социально-демографических групп, нужно знать проблемы оздоровительного физического воспитания. Вот некоторые из них:

1. Возрастные изменения. В возрастном интервале 30-60 лет наступает медленное, но неуклонное снижение ряда показателей физического развития и уровня физического потенциала человека.

2. Отсутствие полноценных методик. Данное направление педагогики находится в стадии формирования.

3. Отсутствие специалистов и специализированных учреждений.

4. Отсутствие четких представлений о целях и задачах физического воспитания.

5. Отсутствие времени для занятий физической культурой и спортом.

6. Невысокий уровень физической образованности. Людям, не владеющим техникой бега и правилами дозировки нагрузки, трудно избежать неприятных ощущений в мышцах и суставах, уберечь себя от перегрузок опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для решения этих проблем в программы по массовой физической культуре необходимо включать разделы, облегчающие выбор индивидуальных целей занятий и способствующие формированию у всех слоёв населения устойчивых мотиваций, самостоятельности и осознанности к регулярным занятиям физическими упражнениями [2,3].

Одним из показателей, определяющих уровень сформированности двигательной активности населения Российской Федерации, является доля населения, вовлеченного в систематические занятия физической культурой и спортом. Для определения данной доли от общего количества населения Российской Федерации был проведен сравнительный анализ сведений 1-ФК и Росстата. Установленные данные о количестве занимающихся, динамике и доле взрослого населения от 30 лет и старше свидетельствуют о выраженной тенденции увеличения вовлеченного в сферу «спорта» взрослого населения. За период исследования количество населения, вовлеченного в систематические занятия физической культурой и спортом, увеличилось на 55,7% (13 685 445 человек) [4]. Показатель вовлеченности в физкультурно-спортивную деятельность указывает на общий прирост в 7,1% у населения от 19 лет и старше и 12,4% – от 30 лет и старше, при этом средний темп прироста по годам систематически занимающихся от 30 лет и старше составляет 3,1%. Доля молодежи в возрасте

от 19 до 29 лет составляет 23,5% в показателе «доля детей и молодежи (возраст 3-29 лет), доля граждан среднего возраста (женщины 30-54 года; мужчины 30-59 лет), систематически занимающихся ФКиС, – 30,9%, что на 2,3% меньше целевого показателя, заложенного федеральным проектом «Спорт – норма жизни» (33,2%); доля граждан старшего возраста (женщины 55-79 лет; мужчины 60-79 лет) – 7,6%, что на 5% ниже данного показателя (12,6%). Целевой показатель «доля граждан старшего возраста (мужчины и женщины 80 лет и старше), систематически занимающихся

ФКиС», федеральным проектом не указан, расчетный статистический показатель на 2022 г. составил 0,12% [4].

Если принять тот факт, что одной из наиболее популярных форм привлечения широких слоев населения к занятиям физической культурой является фитнес, то фитнес-индустрия имеет высокий потенциал развития, учитывая, что среди населения все более популярным направлением становится посещение фитнес-центров. Доказательством этому служат данные сводного отчета, представленного на сайте Министерства спорта РФ, согласно которому количество фитнес-клубов с 2012 года по 2021 год увеличилось на 5 126, то есть кол-во людей, занимающихся фитнесом, выросло в четыре с лишним раза относительно 2012 года и достигло показателя в более 7 млн. человек. Проведем структурный анализ занимающегося контингента. Важным фактором является возраст людей, занимающихся в фитнес-клубах. Данные за 2018-2021 гг. показывают, что категория людей от 30 до 59 лет является наиболее активной. Эта возрастная категория в 2018 году составляла 2 630 459 человек, в 2019 году – 3 186 533 человек, что на 21%, больше. В 2020 году данный показатель увеличился до 3 458 118 человек, т.е. вырос на 8,5%, а в 2021 году – до 3 925 286 [5].

Данное состояние вовлеченности населения в физкультурно-спортивную деятельность свидетельствует о том, что при сохранении среднего значения прироста занимающихся (1,9%) прогностическая доля взрослого населения (женщины – 30–54 года и мужчины – 30–59 лет) к 2024 г. будет составлять 38,5%, что на 13,5% меньше целевого показателя, установленного федеральным проектом «Спорт – норма жизни». Прогнозируемый показатель для населения (женщины – 55–79 лет и мужчины – 60–79 лет) будет находиться в пределах 12,8%, что также меньше целевого показателя на 9,2%. Прогнозируемые значения по достижению целевых показателей федерального проекта «Спорт – норма жизни» свидетельствуют о рисках достижения КРІ федерального проекта, что требует внимания органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и профессионального сообщества к мерам по активизации вовлечения старших возрастных групп в систематические занятия.

Таким образом, полученные данные подтверждают необходимость разработки мер по стимулированию двигательной активности среди населения от 25 лет и старше (формированию потребности в двигательной активности, созданию условий для активного досуга и занятий физическими упражнениями и спортом в шаговой доступности либо в логистической доступности общественного транспорта (не занимающего более 30 мин дороги от места проживания до места занятий, проведения активного досуга), интенсификации разъяснительной и пропагандистской работы о пользе физической активности и положительном влиянии ее на здоровье на всех этапах жизненного цикла человека) [1]

#### **Список литературы:**

1. Григорович, Е.С. Двигательная активность для людей зрелого и старших возрастов: метод. реком. / В.А. Переверзев, К.Ю. Романов. – М.: БГМУ, 2006. – 32 с.
2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 159 с. – ISBN 978-5-534-17901-9.
3. Клаучек, С.В. Физиология стареющего организма: метод. пособие / сост. С.В. Клаучек, Е.В. Лифанова – Волгоград, 2007. – С. 7–10.
4. Федеральный проект «Спорт – норма жизни». URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/fedprosport/> (дата обращения: 22.10.2024)
5. Хайруллина, А.Д. Анализ и перспективы развития российского рынка фитнес-индустрии / А.Д. Хайруллина, Р.Р. Рендикова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10, № 2. – С. 92100. DOI: 10.36028/2308-8826-2022-10-2-92-10

УДК: 796.034-05

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАГИСТРАНТОВ 1 КУРСА  
КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

**Базаров Е.Ю.**

**Научный руководитель доцент Якимова Л.А.**

***Аннотация.** В данном исследовании была составлена программа оценки уровня физической подготовленности юношей, обучающихся в магистратуре, оценены их уровни развития физических качеств, составлены рекомендации для повышения физической подготовленности магистрантов.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физическая подготовленность магистрантов, оценка, тестирование, юноши.*

Современное состояние вопроса о физической подготовленности молодого поколения, особенно юношей достаточно актуально в реалиях будущей профессиональной деятельности и несении воинской службы в рядах вооруженных сил [1, 3, 5].

В связи с чем, целью работы было – оценить уровень физической подготовленности обучающихся юношей факультета магистерской подготовки.

В исследовании приняли обучающиеся первого курса в количестве 52 человек. Для проведения контрольных испытаний применялись тесты, отобранные из комплекса ВФСК ГТО и программ физического воспитания, рекомендуемых для юношеского возраста: оценка силы – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, быстроты – бег 60 м, ловкости – челночный бег 3 раза по 10 м, гибкости – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, выносливости – прыжки на скакалке за 1 минуту [2, 4]. Измерения проводились троекратно – в начале, в середине и по окончании учебного семестра. Среднестатистические результаты описаны в процентах от общего числа испытуемых: испытания на силу сдали на неудовлетворительно 75%, не преодолев порог в 28 раз, и только 25% – на хорошо. В испытании быстроты наоборот – 75 % сдали на хорошо и на отлично, а 25% не справились, где необходимо было пробежать минимум за 9 сек. В тестировании ловкости 75% сдали на отлично, не более чем за 7,1 сек, и 25% – на удовлетворительно. Испытание на ловкость и гибкость сдали только 25% на отлично, остальные – на неудовлетворительно. Средние результаты измерения каждого физического качества подтверждают вышеуказанные значения. Так средние значения измерения силы составляют 25 раз, где порог 28 раз, быстроты – 8,28 сек, где порог – 9 сек, ловкости – 7,58 сек, где порог 8 сек, гибкости – (-12,75) см, где порог +6 см и выносливости – 108,25 раз, где порог составляет 120 раз. Из полученных данных становится понятным, что магистранты прошли необходимый для возрастного развития порог по двум тестам из пяти, это бег 60 м, оценивающий быстроту и челночный бег 3 раза по 10 м, определяющий ловкость. А значит, общая физическая подготовленность у данного контингента находится за пределами возрастных границ и требует улучшения и повышения уровня развития физических качеств.

Таким образом, оценка состояния физической подготовленности молодых людей, обучающихся в магистратуре, позволила увидеть проблему недостаточной двигательной активности данного контингента, приводящая к тому, что у многих из них с возрастом происходит снижение уровня развития некоторых физических качеств. Для освоения способности эффективно выполнять свою роль в обществе и быть физически здоровыми юношам следует обратить внимание на занятия самостоятельными физическими упражнениями.

**Список литературы:**

1. Гилдаш, М. В. Анализ проблемы дефицита двигательной активности в режиме дня студентов высших учебных заведений / М. В. Гилдаш, К. П. Зотова, Л. А. Якимова // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного

федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том ЧАСТЬ 3. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 73-74.

2. Потанина, А. С. Преимущества физической культуры и спорта в социально-психологической адаптации молодого поколения / А. С. Потанина // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 174  
Физическая культура студентов: сборник материалов 71-й Всероссийской научно-практической конференции / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: [б. и.], 2022. – 408 с.

3. Ценностно-мотивационное отношение студентов к ВФСК ГТО как фактор формирования позитивного отношения к комплексу / Ю. А. Прокопчук, Ю. М. Босенко, А. С. Распопова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5(183). – С. 545-547.

4. Федеральный проект «Спорт – норма жизни». – URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/fedprosport/> (дата обращения: 22.10.2024).

5. Якимова, Л. А. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов / Л. А. Якимова, В. А. Чернышов, М. В. Махинова. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – 152 с.

## МОДЕЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Гавришева Е.С., Федорова С.А.

Научный руководитель доцент Махинова М.В.

***Аннотация.** Изучению подлежала специфика профессионализма и наличие информативных критериев оценки подготовленности тренера высокой квалификации на примере вида спорта «художественная гимнастика», выявление важных методов и инструментов для совершенствования системы подготовки кадров в области физической культуры и спорта в России.*

***Ключевые слова:** модель, деятельность тренера, уровень квалификации, художественная гимнастика.*

Актуальность. Университеты совершенствуют образование, уделяя особое внимание наиболее престижным областям знаний, таким как экономика, медицина или юриспруденция. Однако в современной научной литературе не хватает исследовательских публикаций, направленных на совершенствование профессиональных компетенций спортсменов, особенно будущих тренеров. В настоящее время в научном сообществе присутствуют исследователи, продолжающие акцентировать внимание на отличиях в толковании таких научных определений, как «профессия» и «специальность». Они проводят разграничение между профессиями и другими профессиональными занятиями [3, 4, 7].

Объект исследования: профессионализм и критерии оценки подготовленности тренера высокой квалификации на примере вида спорта «художественная гимнастика».

Предмет исследования: содержание направлений профессионализма и критериев оценки подготовленности тренера высокой квалификации на примере вида спорта «художественная гимнастика».

Цель исследования: провести всесторонний обзор уже имеющихся в науке взглядов на терминологию, то есть на предмет толкования профессий, профессионализма. Дать оценку профессионализму как «социальной ценности», увязать с профессиональной идентичностью, проследить как она воспроизводится и развивается. Рассмотреть социальную ценность профессионализма сквозь призму жизненных стратегий специалиста в сфере физической культуры и спорта.

Модель деятельности тренера высокой квалификации по художественной гимнастике – это сложный алгоритм работы с гимнастками, направленный на развитие всех необходимых физических и психологических качеств для успешного выступления на международном уровне. Используя передовые методики обучения и индивидуальный подход к каждой спортсменке, такой тренер помогает своим воспитанницам раскрыть свой потенциал и достичь выдающихся результатов [6].

Тренер высокой квалификации играет важную роль в развитии художественной гимнастики. Он является главным организатором тренировочного процесса и ответственным за подготовку спортсменов к соревнованиям [1, 2].

Тренер также отслеживает прогресс каждого спортсмена, корректируя программу тренировок при необходимости. Кроме того, тренер высокой квалификации играет ключевую роль в формировании ментальной составляющей успешного выступления на соревнованиях. Он помогает спортсменам контролировать стрессовые ситуации, разрабатывает стратегии поведения в условиях соревнований и обучает эффективным методам концентрации. Также тренер высокой квалификации выполняет функцию мотиватора для своих спортсменов. Он вдохновляет их на достижение новых высот, поощряет их усилия и помогает развивать самодисциплину [1].

В целом, роль тренера высокой квалификации в развитии художественной гимнастики неопределима. Художественная гимнастика является одним из самых эстетичных и сложных видов

спорта, требующим от спортсменов не только физической силы и гибкости, но и тонкости психологического подхода. Одной из ключевых составляющих успеха в этом виде спорта является профессиональное мышление тренера высокой квалификации [7].

В художественной гимнастике часто возникают непредвиденные ситуации, требующие мгновенного реагирования. Тренер должен быть способен принять правильное решение в кратчайший срок и обеспечить безопасность спортсмена. Для развития этого мышления существуют специальные инструменты и методики. Один из таких инструментов – самоанализ. Тренер должен постоянно анализировать свою работу, выявлять сильные и слабые стороны, чтобы улучшить свое профессиональное мышление [5].

С целью выявления самооценки подготовки тренеров по художественной гимнастике мы провели анкетирование.

Исследование позволило выявить, какие компетенции тренеры считают наиболее важными для своей работы, а также определить, в каких областях у них есть недостатки.

Для этого исследования были использованы специально разработанные анкеты, в которых тренерам было предложено оценить свои навыки и способности в различных аспектах тренерской работы по художественной гимнастике. Результаты анкетирования позволили выявить не только наиболее важные компетенции для тренеров, но и те аспекты, в которых им не хватает определенных навыков.

Заключение. Тренеру высокой квалификации необходимо проводить целесообразные действия по развитию аккуратности движений, ритмичность исполнения композиции и выразительности выступления гимнасток. Также тренеру необходимо ставить перед спортсменами цели и задачи, помогать им справиться с эмоциональными стрессами и формировать уверенность в своих возможностях

#### **Список литературы:**

1. Жолудева, С.В. Особенности представлений тренеров разных видов спорта о профессии и о работе тренера // Профессиональные представления. 2017. № 1 (9). С. 120-130.
2. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – С.45-49.
3. Крикунов, Г. А. Тренер и спортсмен / Г. А. Крикунов // Вопросы педагогики. – 2022. – № 1-1. – С. 148-151.
4. Мананкина, С.С. Взаимоотношения в системе «тренер-спортсмен» как одно из условий успешности спортсмена / С.С. Мананкина, Т. А. Филь // Наука и социум. материалы XII международной научно-практической конференции. Новосибирск, 2021. С. 115-119.
5. Мельник, В. Н. Гармонизация определения понятия «тренер» / В. Н. Мельник // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – Т. 23, № S2. – С. 146-150.
6. Смолдовская, И. О. Управление взаимодействием субъектов «тренер – спортсмен – родители» в условиях спортивной деятельности / И. О. Смолдовская // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4(38). – С. 186-192.
7. Тихонова, И.В. Личностно-деятельные особенности тренера по эстетической гимнастике / И.В. Тихонова, О.Ф. Барчо, Л. В. Жигайлова, Г.М. Свистун, В. В. Тронев, А.В. Волкова // Кронос, 2021. №2 (52). – С. 92-93.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (ГТО)

Горбунова С.А., Трофименко А.Д.  
Научный руководитель доцент Прокопчук Ю.А.

*Аннотация.* В работе раскрывается информация, о современных программно-нормативных основах физического воспитания в комплексе ГТО и выявляются перспективы их развития.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), программно-нормативные основы физического воспитания, пути развития.

Система физического воспитания, согласно работам, М.К. Холодова и Л.А. Парфенова – это исторически сложившийся тип социальной деятельности, который содержит в себе теоретико-методические, программно-нормативные, организационные и мировоззренческие основы, которые обязаны обеспечивать физическое совершенствование людей, и нацелены на формирование здорового образа жизни населения страны [4, 5].

Программно-нормативные основы физического воспитания реализуется на основе принятых на государственном уровне специализированных документов по физической культуре и спорту, которые в свою очередь содержат комплексные программы по усовершенствованию двигательных умений и навыков, а также обоснованный перечень конкретных норм и требований к ним. Программно-нормативные основы определяются двумя основными направлениями: общеподготовительным и специализированным, и конкретизируются с учётом характеристик контингента, а также условий основной деятельности участников физкультурного движения. Специализированное направление представляет собой углубленное развитие в выбранном виде физической активности, которое в свою очередь основано на широкой общей подготовке, с достижением максимально возможного уровня успеха, учитывающего индивидуальные особенности [3].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), является специализированным направлением программно-нормативных основ физического воспитания, и включает в себя нормативно-тестирующую и спортивную часть. Нормативно-тестирующая часть предусматривает комплексную оценку физической подготовленности населения на основе выполнения установленных нормативов, с последующим награждением знаками отличия данного комплекса. Спортивная часть ориентирована на вовлечение граждан в систематические занятия физической культурой и спортом, принимая во внимание возрастные категории населения, с целью достижения разрядных стандартов и получения массовых спортивных разрядов и званий.

Комплекс ГТО в своём развитии сталкивается с рядом проблем, таких, как: недостаточная подготовка кадров, ответственных за реализацию программы; недостаточная материальная и техническая оснащённость площадок для его проведения; недостаток мотивационной составляющей для участников ГТО; отсутствие специализированной программы оценки нормативов для лиц, относящихся к подготовительной и специальной группе; проблема с объективной оценкой результатов [2, 4].

Для совершенствования программно-нормативных основ физического воспитания в рамках ГТО можно предпринять следующие шаги:

1) Реализовать объединение комплекса не только с физической культурой и спортом, но и другими образовательными предметами и факультативами. Предлагается, увеличить осведомленность населения за счет интеграции информации о ГТО с предметами, имеющими смежные темы и общие точки соприкосновения, а также осуществлять подготовку к сдаче нормативов во внеклассной и внеурочной деятельности.

2) Усовершенствовать материально-техническое оснащение в образовательных учреждениях. Данное предложение направленно, не только на улучшение оснащения центров тестирования ГТО, но и на увеличение количество объектов спорта комплексного назначения для реализации подготовки к сдаче нормативов.

3) Разработать меры поощрения для ответственных лиц, осуществляющих приём и обработку результатов ГТО, для популяризации комплекса и дополнительной мотивации образовательных организаций к подготовке квалифицированных кадров.

4) Разработать и усовершенствовать программу ГТО для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Для данной концепции развития предлагается определение перечня и механизма тестирования в рамках ГТО, на основе научно обоснованных способов диагностики и оценивания физического состояния лиц с различными нарушениями в состоянии здоровья.

5) Внедрить льготы для работающего населения страны. Данную концепцию можно осуществить за счёт внепланового вознаграждения или дополнительного выходного дня от работодателя за участие в сдаче нормативов комплекса ГТО.

Помимо вышперечисленного, можно предпринять следующие шаги: регулярно проводить анализ и обновлять требования, с акцентом на современные тенденции научных исследований; разрабатывать индивидуальные программы по улучшения физической подготовки различных категорий населения; осуществлять регулярное непрерывное обучение инструкторов и тренеров Физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» [1].

Таким образом, можно сделать вывод, что специализированное направление программно-нормативных основ физического воспитания Физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» сталкивается в своей реализации с рядом проблем. Отсюда очевидна необходимость, в разработке комплексные мер, с учетом современных спортивных тенденций, которые предотвращают снижение популяризации и направлены на увеличение количества участников.

#### **Список литературы:**

1. Бальсевич, В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе: монография / В. К. Бальсевич; В. К. Бальсевич. – Москва: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 111 с.

2. Иванов, В. Д. ГТО – вчера, ГТО – сегодня, ГТО – завтра / В. Д. Иванов, А. Д. Горбачева // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2015. – № 4(5). – С. 495-498.

3. Надюк, Н. В. Инновационные формы физического воспитания / Н. В. Надюк // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Липецк, 19–20 апреля 2023 года. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2023. – С. 164-168.

4. Парфенова, Л А Совершенствование программно-нормативных основ ФВ (ГТО) / Л. А Парфенова, Г. А Гордеева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – №9. – С. 114-116.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2006. – 480 с.

УДК: 796.09

## КУЛЬТУРНОЕ И ИСТОРИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ОЛИМПИЙСКОЙ СИМВОЛИКИ: ЕДИНСТВО И РАЗНООБРАЗИЕ

Дорохов М.В.

Научный руководитель доцент Якимова Л.А.

*Аннотация.* Олимпийская символика играет ключевую роль в объединении людей и формировании уникального имиджа Олимпийских игр. Символы, такие как олимпийские кольца, флаг, гимн, девиз и талисманы, олицетворяют мир, спортивный дух и единство.

*Ключевые слова:* Олимпийская символика, олимпийские кольца, культурный обмен, международное сотрудничество, спорт, Пьер де Кубертен, Олимпийская хартия.

Изучение олимпийской символики актуально, поскольку с каждым циклом появляются новые отличительные элементы разных государств, отражающие культуру стран-хозяек и поддерживающие интерес к Играм, а также массово популяризирующие спорт.

Цель: Анализ олимпийской символики и атрибутики для выявления их роли в формировании международного спортивного движения и культурного обмена.

Задачи: изучить историю Олимпийской символики; определить значение основных символов; рассмотреть процедуры проведения Игр.

Олимпийская символика является ключевым фактором, способствующим укреплению идей честной борьбы, международного сотрудничества и уникального духа общечеловеческих ценностей. Олимпийские кольца, впервые предложенные Пьером де Кубертенем в 1913 году, олицетворяют единство спортсменов пяти континентов. Белый флаг с эмблемой колец, представленный в 1920 году, символизирует мир и международное сотрудничество. Девиз Олимпийских игр – «Citius, Altius, Fortius» («Быстрее, выше, сильнее») – отражает стремление спортсменов к совершенству [1, 2].

Изучая в документальных источниках традиции и ритуалы Олимпийских игр нами было выявлено, что особое значение в формировании ценностей олимпизма имеют их талисманы [6, 7]. Их история начинается с начала возрождения данных состязаний. Буквально каждый элемент олимпийской символики несёт глубокий смысл. Олимпийский огонь, впервые зажжённый на Играх 1928 года, символизирует связь с древними традициями. Его эстафета, охватывающая пять континентов, подчёркивает глобальный масштаб движения [3]. Олимпийский гимн, написанный Спиросом Самарасом, усиливает торжественность открытия и закрытия Игр, а клятва участников и судей подчёркивает приверженность принципам честности и справедливости [4]. Данное исследование анализирует культурное и историческое значение олимпийской символики, её влияние на международное спортивное движение и культурный обмен.

Раскрывая исторические сводки, развитие Олимпийской символики связано с эволюцией Олимпийских игр. Пьер де Кубертен, основатель современного Олимпийского движения, внёс значительный вклад в разработку её элементов [2, 6]. Олимпийская хартия, принятая в 1894 году, регламентирует использование символики и подчёркивает её важность для продвижения ценностей олимпизма.

Складывается понимание, что Олимпийская символика не только объединяет людей, но и отражает культурные особенности стран-хозяек. Талисманы Игр, впервые представленные в 1972 году, стали инструментом популяризации Олимпийских игр среди молодёжи, а дизайн медалей подчёркивает уникальность каждой Олимпиады [5]. Так же можно сказать, что невозможно переоценить значимость олимпийской символики, ведь она выходит за рамки спорта. Этот атрибут способствует культурному обмену, укреплению международных отношений и формированию позитивного имиджа стран-организаторов. К примеру, олимпийские эмблемы включают элементы, символизирующие историю и культуру принимающей страны, тем самым способствуя их популяризации.

Завершая, можем сказать, что Олимпийская символика и атрибутика играют главенствующую роль в Олимпийских играх, поддерживая их уникальность и значимость в мировом спортивном движении. Проведённый анализ истории и культурного смысла этих элементов позволяет углубить понимание их роли в современном спорте. Олимпийские кольца, флаг, девиз, клятва, гимн и церемонии не только подчеркивают единство и спортивный дух, но и создают основу для культурного обмена и укрепления мира. Олимпийская символика служит не только визуальными атрибутами, но и несёт мощный смысл, поддерживая ценности Олимпийских игр и их вклад в международное сотрудничество, уважение и межкультурный ценностный обмен.

#### **Список литературы:**

1. Иванов, А. В. Олимпийские символы и их значение в мировом спортивном движении // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 4. – С. 45–50.
2. Кубертен, П. Олимпийские мемуары / П. Кубертен. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
3. Международный олимпийский комитет. Олимпийская хартия: официальный документ. – Лозанна: МОК, 2011. – 125 с.
4. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.olympic.org> (дата обращения: 22.12.2024).
5. Самарас, С. История создания Олимпийского гимна / С. Самарас. – Афины: Олимпийский комитет Греции, 2000. – 112 с.
6. Сидоров, П. К., Захаров, И. Н. История Олимпийских игр: символы и традиции / П. К. Сидоров, И. Н. Захаров. – СПб.: Издательство СПбГУ, 2015. – 156 с.
7. Якимова, Л. А. Теория спорта: Учебно-методическое пособие / Л. А. Якимова, Т. Х. Емтыль, Ю. Прокопчук, В. А. Чернышов. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 112 с.

## ТРАВМИРОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

Костеркина Е.К.

Научный руководитель доцент Якимова Л.А.

*Аннотация.* в данной статье рассмотрены основные причины появления травм в баскетболе, проанализированы наиболее объективные причины травматизма и виды травм в данном виде спорта.

*Ключевые слова:* травматизм, баскетбол, тренировка, соревнование, игрок, повреждения, профилактика.

В последнее время в спортивной деятельности наблюдается увеличение травматизма во всех дисциплинах.

Целью данной работы стало исследование основных травм спортсменов-баскетболистов.

По статистическим данным спортивных врачей и реабилитологов, приблизительно каждый третий баскетболист во время своей карьеры переживает пять легких, две средние и одну серьезную травму [3, 6]. Они уточняют, что самыми распространенными травмами в баскетболе являются: растяжения и разрывы ахиллова сухожилия, возникающие из-за резких прыжков; переломы, ушибы, вывихи пальцев, случающиеся ввиду тяжести баскетбольного мяча; повреждения коленей: такие травмы встречаются реже, они могут иметь серьезные последствия; растяжения и вывихи голеностопа: эти травмы часто возникают при неосторожных движениях; повреждения головы и лица; травмы запястья; травмы локтя, возникающие из-за долгой, регулярной нагрузки (при бросках) или в результате падения либо удара.

Также специалисты в области спортивной медицины указывают на три фактора риска, приводящих к повреждениям игроков: усталостные: развиваются вследствие длительного воздействия однотипных нагрузок на конкретные мышечные группы и суставы (особенно частыми являются дегенеративные изменения коленных суставов и голеностопного сочленения, вызванные постоянными прыжками и беговыми движениями); острые: возникают в результате резкого возрастания нагрузки на мышцы или связочно-сухожильный аппарат. При острых повреждениях необходимо незамедлительное обращение за медицинской помощью, что обеспечивает успешное восстановление (около 90% случаев полного выздоровления). Хронические: обычно являются следствием неправильной реабилитации после травм и игнорирования рекомендаций врачей. Эти повреждения характеризуются сложным течением, плохой податливостью к лечению консервативными методами; часто требуют хирургического вмешательства для восстановления функциональности [1, 4].

По данным исследования 2023 года, проведенного с профессиональными баскетболистами одной команды в течение шести сезонов (с 2014/15 по 2019/20), частота повреждений была выше во время соревнований, чем во время тренировок. Всего было зарегистрировано 306 травм, что составляет 12,59 травм на 1000 часов игры в баскетбол. Большинство травм произошло без прямого контакта с другим игроком или предметом (70,9%) и были локализованы в нижних конечностях (74,8%), особенно в колене (22,9%). Их частота была выше во время соревнований, чем во время тренировок: 77,83 против 8,29 случаев травматизма на 1000 часов игры в баскетбол. Однако не было выявлено различий в механизме и способе возникновения травм при тренировках и соревнованиях, в то время как доля травм, приводящих к потере времени, была одинаковой при тренировках и соревнованиях [2].

Согласно данным другого исследования, проведенного в 2023 году, детализированная статистика травм, связанных с игрой в баскетбол, демонстрирует следующее соотношение повреждений суставов относительно общего числа: 30% приходится на голеностопный сустав, а 18% – на коленный сустав. Кроме того, среди 80% всех повреждений 28% составляют травмы связок, 21% – повреждения мышц, 18% – ушибы, а 12% – тендинит [5].

Факторы, способствующие травмам в данном виде спорта, часто зависят от возраста игроков. В детском баскетболе наиболее распространены черепно-мозговые травмы, ушибы и переломы. В то время как среди взрослых спортсменов чаще фиксируются хронические и усталостные повреждения. Так к причинам детского травматизма относятся: нарушение графика и техники тренировок; пренебрежение разминкой и растяжкой; непослушание игроков; недочеты при организации соревнований; плохая оснащенность спортивных залов. К причинам взрослого травматизма как правило, специалисты в данной области считают: раннее возвращение к игре после болезни; перегрузки организма; нарушение режима тренировок; грубость во время поединка; переутомление и перетренированность.

Необходимо отметить и несчастные случаи, которые могут привести к серьезным повреждениям, даже если игрок дисциплинирован и четко выполняет все рекомендации тренера.

Рассмотрев основные виды травм и их причины в баскетболе, приходим к выводу, что риски занятий слишком велики для организма занимающихся. Чтобы избежать негативных последствий и развития нежелательных патологий мы изучили труды известных практиков в области теории спорта, практиков в области баскетбола, спортивной реабилитации и выявили следующие рекомендации: в подготовительной части разминка должна быть направлена на разогрев опорно-двигательного аппарата (легкий бег, тренировка в спокойном темпе, упражнения со скакалкой, активность на кардиотренажерах, динамическая растяжка, выполнение специфических движений с резистивной лентой), незначительная плиометрика, миофасциальное расслабление и целевые баскетбольные движения; в заключительной части – миофасциальное расслабление и незначительные кардио-активности, позволяющие организму постепенно вернуться в состояние покоя и эффективно восстановиться; на протяжении основной части следить за правильностью технических характеристик выполняемых действий; использование профессионального оборудования и экипировки, учитывающей индивидуальные характеристики тела и способствующие противодействию в появлении рецидивов ранее полученных нарушений; на протяжении всего занятия необходимо планировать задания на укрепление бедер, коленей и мышц кора, которые способствуют поддержанию физической формы; обеспечение корректного восстановления спортсменов после любого вида травм; проведение теоретической подготовки, направленной на освоение знаний игровых правил [6, 7].

В данной статье были рассмотрены виды травм спортсменов-баскетболистов при тренировках и соревнованиях. На основании изложенного можно сделать вывод о том, что травмирование в данном виде спорта – это частое явление, возникающее по ряду факторов. Тем не менее, этой негативной стороны баскетбола можно избежать, если выполнять все рекомендации тренера, соблюдать технику безопасности и проводить все этапы тренировки, не исключая рутинные, к примеру, разминку или заминку.

#### **Список литературы:**

1. Гимадиева, К.М., Лунина, Н.В. Факторы риска, приводящие к травмам связочного аппарата коленного сустава в баскетболе // Российский журнал спортивной науки, 2023. – С.108-115.
2. Морено-Перес, В. Эпидемиология травм, полученных во время тренировок и соревнований у профессиональных баскетболистов // Проспективное обсервационное исследование, 2021. – С. 121–128.
3. Профилактика травматизма в баскетболе баскетбол. URL: <https://terball.ru/blog/profilaktika-travmatizma-v-basketbole> (дата обращения 17.12.24).
4. Травмы баскетболистов и как их избежать. URL: <https://www.maxmassage.ru/blogs/stati-maxmassage/travmy-basketbolistov-i-kak-ih-izbezhat> (дата обращения 17.12.24).
5. Травмы в баскетболе и их причины. URL: [https://sport.insure/blog/samye\\_rasprostranennye\\_travmy\\_v\\_basketbole\\_i\\_prichiny\\_travmatizma/](https://sport.insure/blog/samye_rasprostranennye_travmy_v_basketbole_i_prichiny_travmatizma/) (дата обращения 17.12.24).
6. Шагалова, А.А. Профилактика травматизма в баскетболе // Наука, техника и образование, 2021 – С. 58-61.
7. Якимова, Л.А. Теория спорта: Учебно-методическое пособие / Л. А. Якимова, Т. Х. Емтыль, Ю. Прокопчук, В. А. Чернышов. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 112 с.

**НАПРАВЛЕНИЕ «СКИППИНГ» КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ**

**Кужелева Е.Д.**

**Научный руководитель доцент Якимова Л.А.**

***Аннотация.** В статье рассмотрено применение скиппинга на занятиях физической культурой в общеобразовательных организациях. Выделены эффективность и польза данных занятий, направленность занятий, воздействие на организм школьника.*

***Ключевые слова:** скиппинг, роуп-скиппинг, физическая культура, направленность занятий, эффективность занятий, программа.*

Современные задачи физического воспитания – подготовить подрастающее поколение здоровым, сильным и закаленным к будущей профессиональной деятельности. Но дети, которые проживают в городских условиях, в большинстве случаев испытывают дефицит движений, что оказывает отрицательное влияние на организм школьника. Поэтому существующая в школьной программе учебная дисциплина «Физическая культура» должна быть нацелена на создание у школьников всестороннего физического и духовного развития.

В условиях современного общества, характеризующимся снижением уровня физической активности среди детей, особое значение для физической культуры приобретает поиск эффективных методов и средств, способствующих повышению интереса к занятиям спортом.

Инновационные, современные и эффективные подходы к занятиям по физической культуре повышают интерес у школьников. В последнее время свою популярность получили упражнения со скакалкой. На данный момент, существует одна из форм проведения занятий со скакалкой – скиппинг. Новизна программы состоит в том, что впервые предоставлена современная методика обучения прыжкам через скакалку (соло, в паре, тройка с двумя длинными скакалками) [5].

Рассматривая в научно-методической литературе понятие «скиппинг» можно найти следующее определение, происходящее от английского выражения skip – «прыгать», оно подразумевает вид спорта, включающий в себя разнообразные прыжки, перепрыгивания, перескакивания через скакалку. Некоторые авторы выделяют понятие как «Роуп – скиппинг», обозначающего комплекс упражнений, выполняемых посредством простых прыжков через скакалку, сложных прыжков с танцевальными элементами и использованием одной или двух скакалок, а также прыжки использование акробатических элементов. Доступность и эффективность тренировок, привели эту программу к широкому распространению как среди школьников, так и среди студентов.

Коллектив авторов-создателей утверждают, что программа скиппинг обладает рядом преимуществ перед другими оздоровительными системами, а именно то, что он комплексно влияет на тело человека, развивает все группы мышц (ног, рук, спины, пресса и т.д.), корректирует фигуру достаточно деликатно. Занятия сочетают в себе кардиотренировку и силовую тренировку. Теоретики подтверждают пользу занятий скиппингом в развитии физических качеств, таких как ловкость, гибкость, координацию, быстроту, а также повышает выносливость, потому что тренировки могут длиться от 3-5 минут до 30-40 минут [2, 6]. С точки зрения физиологов прыжки через скакалку помогают выведению токсинов из организма через активное потоотделение во время занятий, восстанавливают гормональный баланс, улучшает работу внутренних органов. Активные занятия скиппингом усиливают кровообращение, улучшают кожу лица, поставляя кислород и питательные вещества в большом объеме [4]. Психологи отмечают, что после таких занятий улучшается настроение, снимается нервное напряжение и стресс, увеличивая выработку гормонов счастья [1].

Изучая методические рекомендации по организации и построению занятий находим, что данным видом тренировки можно заниматься соло, в паре и группой. Соло занятия – это индивидуальный подход к обучению, что позволяет почувствовать себя наравне с остальными,

даже с теми занимающимися, которые не особо сильны, быстры и успешны в других видах спортивной деятельности. Групповые и парные занятия – это возможность для занимающихся, продемонстрировать не только индивидуальные качества, но и умения работать в паре, группе, проявлять чувства товарищества. В парном скиппинге (или, дабл-датч) выполняют прыжки два человека одновременно через две вращающиеся скакалки. Этот вид требует высокой координации движений и синхронности между партнерами. Командном скиппинге учувствуют группы из трех и более человек, которые выполняют синхронные прыжки через одну или несколько скакалок

Методика применения скиппинга в школьной программе требует тщательной подготовки. Планирование уроков физической культуры с элементами скиппинга включает определенные цели и задачи урока, подбор разнообразных упражнений. Программу скиппинга можно использовать на уроке в качестве разминки, основной части урока, где занимающиеся могут выполняться упражнения индивидуально, в паре или в группе, а также с использованием музыкального сопровождения. В заключительной части урока, также можно использовать упражнения на скакалке, в качестве средств для развития гибкости.

Для эффективности применения скиппинга в системе школьных уроков специалисты указывают на рациональность планирования нагрузки упражнений и контроле за самочувствием занимающихся. Уровень сложности, объема и интенсивности двигательных заданий должен соответствовать возрасту и подготовке учащихся [3].

Таким образом, можно отметить, что занятия скиппингом могут быть интересными и привлекательными для школьников в качестве средств физического воспитания.

#### **Список литературы:**

1. Мануйленко, Э. В. Роуп-скиппинг в физической подготовке студентов / Э. В. Мануйленко // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки, Иркутск, 10–11 июня 2015 года. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2015. – С. 405-408. – EDN TXBLLJ.
2. Николаева, Е. К. Методика повышения уровня физической подготовленности обучающихся девушек-старшеклассниц средствами физкультурно-оздоровительных технологий / Е. К. Николаева, Л. А. Якимова // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: от теории к практике: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 19 января 2023 года / Гл. редактор Ж.В. Мурзина. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2023. – С. 243-245.
3. Правдов, Д. М. Физическая подготовка подростков на основе применения скиппинга в системе школьного физического воспитания / Д. М. Правдов, М. А. Правдов // E-Scio. – 2019. – № 9(36). – С. 287-293. – EDN WBXKBV.
4. Шмакова, Л. А. Использование скиппинга в учебном процессе по физической культуре в ВУЗе / Л. А. Шмакова // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: пути развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 65-летию факультета физической культуры и спорта БГПУ, Благовещенск, 08 ноября 2018 года / Под общ. ред. О.В. Юречко. – Благовещенск: Благовещенский государственный педагогический университет, 2018. – С. 75-79. – EDN YSVSHJ.
5. Шпет, В. В. Популяризация и организация занятий скиппингом в общеобразовательных школах / В. В. Шпет, Ю. Д. Овчинников, В. А. Якунина // Профильная школа. – 2020. – Т. 8, № 1. – С. 39-43. – DOI 10.12737/1998-0744-2020-39-43. – EDN НМКЗНУ.
6. Якимова, Л.А. Теория спорта: Учебно-методическое пособие / Л. А. Якимова, Т. Х. Емтыль, Ю. Прокопчук, В. А. Чернышов. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 112 с.

## ИЗУЧЕНИЕ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ КУБАНСКОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА О ГАНДБОЛЕ

Рыбалов Н.Р., Федорова С.А.

Научный руководитель доцент Махинова М.В.

***Аннотация.** В системе физического воспитания современных молодых людей появилась проблема снижения интереса к спорту, которая обуславливает ухудшение состояния функциональных систем организма. Изучение осведомленности молодежи о традиционных, олимпийских видах спорта позволит качественно повлиять на физическое воспитание молодежи.*

***Ключевые слова:** гандбол, олимпийский вид, спорт, молодежь.*

Гандбол заслуженно занимает важное место в мировом спорте. Динамичность и командная природа делают его привлекательным как для игроков, так и для зрителей. В современном мире здоровый образ жизни и физическая активность стали ключевыми аспектами, и гандбол предоставляет уникальную возможность для многих людей вовлечься в активное упражнение и заниматься спортом. Также гандбол является важной частью олимпийского движения, что подчеркивает его статус в спортивной и олимпийской семье [2, 4].

Актуальность исследования заключается в том, что гандбол способствует поддержанию физической формы и командного духа, помогает в воспитании молодежи, приучает к дисциплине и дружбе. Развитие гандбола не только способствовало распространению спорта по всему миру, но и повлияло на социальные и культурные аспекты жизни в странах, где он стал массовым. В частности, можем утверждать, что гандбол содействовал интеграции различных сообществ через спортивные соревнования и мероприятия [1, 3].

Цель проекта изучить осведомленность студентов первого курса Кубанского аграрного университета об олимпийском виде спорта – гандболе.

Методы и организация исследования: опрос, наблюдение, анализ данных. Анкета состояла из 5 вопросов. Респондентами были выбраны студенты первого курса КубГАУ в количестве 25 человек.

Обсуждение результатов. На первый вопрос «Что вы знаете о гандболе и местной команде (СКИФ)?» большая часть отвечающих (53%) слышали о нашей команде в Краснодаре, другая часть респондентов дали отрицательный ответ (7%). Среди опрошенных нашлись и фанаты гандбольного клуба «СКИФ», которые постоянно интересуются спортивными событиями (33%). Так же среди респондентов были студенты КубГАУ, которые в данный момент уже занимаются гандболом в ДЮСШ (7%). На вопрос «Какую игру с мячом вы выберете?» часть учащихся (40%) ответили, что предпочитают футбол, 23% учащихся выбирают гандбол, 19 % выбирают волейбол и 18% отдают предпочтение баскетболу. Нам было интересно узнать мнение опрошенных «Видят ли они будущее у такого вида спорта как гандбол?», большинство респондентов (55%) считают, что гандбол перспективный вид спорта. Некоторые участники опроса (20%) считают, что гандболу есть место быть только за границей. Часть опрошенных (13%), очень сомневается в дальнейшем развитии данного вида спорта. Оставшаяся часть и вовсе считает, что у гандбола нет дальнейшего развития. На вопрос «Хотели бы вы научиться играть в гандбол?» большинству опрошенных было бы интересно опробовать себя в данном виде спорта (73%), остальные предпочтут заниматься другим любимым делом. Мы решили узнать об осведомленности наших участников об истории происхождения гандбола. К сожалению, 57% ничего об этом не знают, 25% что-то где-то слышали, либо немного интересовались этой темой и 18% увлекались и изучали данный вопрос. Результаты на вопрос «Знаете ли вы что-то о гандбольных командах за границей?» были следующими: большая часть опрошенных немного слышали о них (49%), а 33% активно следят и интересуются их достижениями, 18% респондентов не интересуются. На вопрос «Сколько раз СССР становилась чемпионом на олимпиадах?» большинство участников опроса

выбрали правильный вариант ответа (55%), некоторые утверждают, что СССР становились чемпионами лишь дважды (25%), оставшаяся часть вовсе считают, что не более одного раза (20%). На вопрос «Как вы думаете какая самая сильная гандбольная страна?» были получены ответы респондентов: большинство правильно ответили, и выбрали Исландию (33%). Чуть меньшая часть считают, что Россия является самой сильной (27%). Некоторые утверждают, что Франция лидирует (23%). Оставшаяся часть выбрали вариант ответа Дания (17%).

Заключение. Подводя итоги исследования, можно сделать вывод, что у студентов первого курса Кубанского аграрного университета имеется интерес к такому виду спорта, как гандбол, что выражается в их интересе и наблюдении за региональными и российскими гандбольными командами, и их достижениями, но и активной поддержке зарубежных команд. Большинство молодых людей считает, что гандбол ждет большое будущее и его распространение, некоторым хотелось бы выбрать для занятий этот вид спорта, а некоторые изучают историю гандбола. Результаты социологического наблюдения подчеркивают необходимость дальнейшей популяризации гандбола среди молодежи.

#### **Список литературы:**

1. Тхорев, В. И. Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов высокой квалификации на основе моделирования: автореферат дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.04 / Кубанская гос. академия физической культуры. – Краснодар, 1999. – 50 с.
2. Тхорев, В.И., Аршинник, С.П., Кашкаров, Е.К. Женский гандбол: некоторые аспекты современного состояния // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. №2 (156). С. 248 -252.
3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / М.В. Махинова, Ю.А. Прокопчук, Т.Х. Емтыль, Л.А. Якимова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 349 с.
4. Физическая культура и спорт: учебное пособие / Махинова М.В., Коренева М.В. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 445 с.

## ИСКУССТВО ФЛАНКИРОВКИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Хлопенко П.Ю., Федорова С.А.

Научный руководитель доцент Махинова М.В.

***Аннотация.** Физическое воспитание юношей имеет целью подготовить их к несению воинской службы. Средствами могут стать разнообразные виды спорта, в том числе и фланкировка. Популярность среди молодых людей набирают «казацьи» виды боевого искусства, особенно на Кубани.*

***Ключевые слова:** фланкировка, физическое воспитание, боевое искусство, казаки.*

Актуальность. Фланкировка – это система специально подобранных физических упражнений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления для человека, вне зависимости от его пола. Она предполагает оздоровление и физическую подготовленность к разнообразной деятельности, совершенствование основных двигательных способностей. Занятия различными видами фланкировки помогают улучшить подготовку физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил, развить широкий спектр таких личностных качеств, как организованность, дисциплинированность, творческое отношение к делу. Воспитывает нравственные качества, имеющие большое значение в формировании гражданского патриотизма [1, 2, 3].

Специфика упражнений, применяемых во фланкировке, обуславливает широту и глубину ее воздействия. Она формирует правильную осанку, коррекцию различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

Средства фланкировки, как и гимнастики воплощаются с помощью соответствующих методов и приемов. Метод – это способ применения средств с целью достижения запланированного воздействия на занимающихся. При этом предусматривается необходимое для достижения успеха количество повторений движения, способ выполнения, требования к технике, режиму усилий и многое другое. У фланкировки есть свои особенности:

1. Большое разнообразие элементов, различающихся по двигательной структуре, способам выполнения, энергообеспечению, психологической нагрузке. Из большинства элементов можно подобрать определенную систему воздействия на отдельные мышечные группы, суставы.

2. Упражнения доступны занимающимся любого возраста, пола, уровня подготовленности.

3. Возможность выполнения элементов под музыкальное сопровождение: совершенствование умений правильно подбирать характер музыкального произведения под движения или наоборот – конструировать движения под соответствующий музыкальный аккомпанемент, вырабатывать музыкальный слух и индивидуальный стиль исполнения движений, двигательную культуру [4].

Сегодня без «крутки» холодным оружием не обходится ни одно мероприятие, в котором в том или ином виде принимают участие разного рода казацьи объединения. Хотя, чтобы уметь фланкировать не обязательно нужно быть казаком или казачкой. Кроме фланкировки шашкой демонстрируются фланкировка другими видами оружия и не только. Что тоже выглядит не менее зрелищно [6].

Современная фланкировка условно делится на боевую, показательную (художественную) и спортивную. Их можно назвать взаимосвязанными, показательная фланкировка строится на элементах боевой. Режущие и рубящие удары шашкой «смягчаются», превращаясь в определенные связки, которые имеют свои названия [5].

Фаер-шоу можно так же отнести к одной из разновидности фланкировки. Людей, которые работают огнем, называют «фаерщиками». Их реквизит очень разнообразен, ведь чем интереснее будет снаряд, тем более зрелищным получится шоу. Фаер-шоу фокусируется на

работе с огнём, что требует повышенного внимания к технике безопасности и организации мер безопасности места, где будет проходить огненное шоу.

Фаершики так же работают как одной рукой, так и двумя, используя, инвентарь схожий с обычной фланкировкой, но приспособленный под быстрое зажигание. Как правило, на конце их «оборудования» крепится фитиль или находятся металлические шары, набитые специальным материалом, например, асбестом. Для розжига используются различные жидкости, такие как, керосин, 96% медицинский или технический спирт, смесь жидких парафинов, ламповое масло. Выбор жидкости зависит от выполняемого трюка и желаемого зрительного эффекта.

Фаер-шоу проводятся только на открытом пространстве, где нет крыш, стен и пола из легко воспламеняющихся или плавящихся материалов. Если нужно сделать эффектное шоу в помещении, на замену работе с огнем приходит световое шоу. В этом случае используется специальный светящийся инвентарь, имеющий кнопки включения и выключения [4].

Отдельно можно вынести работу поями, которая получила название «поинг». Поинг – это искусство, которое сочетает в себе элементы жонглирования, танца и художественной гимнастики. Упражнения заключаются в умении вращать пои в различных направлениях [7].

Заключение. Фланкировка обеспечивает развитие ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; формирует волю, характер, развивает память, мышление, чувство равновесия, координацию; придает движениям красоту, грациозность, точность. Фланкировщик точно знает название элемента, который он делает, технику его выполнения, какие свои способности он при этом совершенствует, меры безопасности во время занятия, обладает двигательными умениями и навыками. Данный способ физического воспитания юношей является эффективным в подготовке к службе в армии.

#### **Список литературы:**

1. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / М.В. Махинова, Ю.А. Прокопчук, Т.Х. Емтыль, Л.А. Якимова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 349 с.
2. Частоедова, А.Ю., Махинова, М.В., Калинина, И.Н. Определение базовых ценностей и их значение в сфере физического воспитания и спорта // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2023. №4. С. 71-75.
3. Физическая культура и спорт: учебное пособие / Махинова М.В., Коренева М.В. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 445 с.
4. [https://studopedia.net/18\\_31049\\_obshchie-trebovaniya-k-poryadku-vipolneniya-sportivnoy-distiplini-flankirovka-odinochnaya-pokazatel'naya.html](https://studopedia.net/18_31049_obshchie-trebovaniya-k-poryadku-vipolneniya-sportivnoy-distiplini-flankirovka-odinochnaya-pokazatel'naya.html) – «Фланкировка одиночная. Показательная»
5. <http://uralkazak.ru/publ/kultura/shashka/flankirovka/5-1-0-101>– «Фланкировка»
6. <https://dzen.ru/media/armshistory/obuchenie-kazakov-vladeniiu-shashkoi-vo-vtoroi-polovine-xix-veka-5d47d099d11ba200aea57086> – «Обучение казаков владению шашкой во второй половине XIX века»
7. <https://www.domvektor.ru/wp-content/uploads/2020/04/Спирина.-Пои.pdf> – «Оригинальный жанр. Работа с полями»/

**О ФЛАНКИРОВКЕ: ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ****Хлопенко П.Ю., Федорова С.А.****Научный руководитель доцент Махинова М.В.**

***Аннотация.** В российской системе физического воспитания появляются новые виды спортивной состязательности, увлекающие юношей. Таким видом двигательной деятельности спортивной направленности является фланкировка. История происхождения этого вида физической культуры восходит к событиям, связанных с казачеством Кубани.*

***Ключевые слова:** фланкировка, физическое воспитание, боевое искусство, шашка, казаки.*

Современное искусство фланкировки сейчас как никогда актуально, ведь сама по себе фланкировка может стать важнейшим методом физического воспитания. Ее значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств [1].

До 1881 года на вооружении казаков было различное клинковое оружие основным из которого была сабля. Затем ее заменили шашкой. По традиции, в казачьих семьях, шашка вручалась юношам в 17 лет. В комплект входили ножны – для хранения шашки, портупея – для удобства ношения, темляк – узкий ремешок с кисточками, который предохранял шашку от выбивания из рук [2].

Исторически шашка была сначала ножом – в 16-ом веке был распространен такой «подзадачный», «подколчаный» нож, имевший ряд черт, делающих его схожим с шашкой. Примечательно, что изначально шашка применялась в качестве вспомогательного оружия (всегда шла после сабли), но с исчезновением каких-либо доспехов (кольчуг, лат, кирас) уже в XIX веке она является «основным поясным» клинковым оружием, а это выдвигает к ней другие требования, нежели к ножу, при этом шашка сама претерпела значительные изменения: стала более длинной и массивной, получила небольшой изгиб [3].

Ко второй половине XIX века система военной подготовки казака, в том числе и в части владения шашкой, стала терять актуальность. Основной причиной был спад напряжения на границах Российской империи, которые охраняли казачьи полки: боевые навыки переставали требоваться и обучение военному искусству в казачьих станицах стало вытесняться повседневными хозяйственными заботами. Как писал генерал-лейтенант И. Попко, «за небольшим исключением передовых станиц Кавказской линии, где военная тревога вносит еще военное развитие в домашнюю жизнь казачьего населения, надобно согласиться, что нынешний казак, хотя приходит на службу с конем и оружием, но без достаточного умения владеть и тем, и другим». Результат неприятно удивил Александра II, который, узнав, что донские полевые полки, срочно поднятые на подавление восстания в Польше в 1863 году, оказались небоеспособны, потребовал немедленно исправить положение. Нагоняй от Императора потряс казаков, и ситуацию начали срочно исправлять. Реформы коснулись и обучения казаков владению шашкой [3, 4].

Устав для «конных полков казачьих войск», включавший в себя в том числе и приемы владения шашкой, был принят чуть раньше – в 1861 году. Он был разработан на основе армейского «Устава о строевой кавалерийской службе. Часть I. Школа рекрутская» 1843 года. Раздел, касающийся владения шашкой, хотя и назывался «рубка шашкой», но содержал стандартные приемы выполнения атак (ударом и уколом) и защит. В целом этот раздел был достаточно хорошо проработан, даже не смотря на отсутствие большей части приемов, рекомендуемых строевым уставом для регулярной кавалерии. Кавалерийские наставления, принятые для русской армии, не делали скидку на разницу конструкции сабли и шашки, тем более, что в шашке образца 1881 года она была сведена всего лишь к одному элементу: драгунский вариант шашки имел дужку для защиты руки. Соответственно и приемы давались практически идентичные. Так, «Воинский устав о строевой службе казачьих войск» 1862 года

предусматривал удары и уколы по пяти направлениям, а защитные приемы – по четырем. При этом отмечалось, что защитные приемы и удары можно соединять так, чтобы казак сначала выполнял защиту, а потом наносил удар [5].

При этом стремление упростить описание, чтобы облегчить обучаемым понимание упражнений, привело к созданию лаконичного, емкого и легко усваиваемого текста. Однако, как отмечал генерал-лейтенант И. Краснов, из-за крайней нехватки инструкторов пользы от этого обучения было мало [3, 5].

После 1863 года устав дополняют специальными инструкциями, которые разрабатывались в каждом казачьем войске и детализировали порядок обучения владению шашкой, формулируя цели, задачи, порядок обучения и проверки, а также систему награждения отличников. Так, в Уральском войске была разработана «Инструкция для одиночного образования казаков». В войске Донском для обучения обращению с холодным оружием молодых казаков, не бывших еще на службе, назначались в каждую станицу инструкторы из урядников и казаков, преимущественно из служивших в учебном полку, из расчета по инструктору в станицу, но не более 25 обучаемых на одного инструктора. За каждого хорошо обученного казака инструктору полагался рубль. Основная часть учебного времени при занятиях в станице выделялась на стрельбу, «смелую езду» и упражнения во владении холодным оружием пешком и на коне. На сборах – на стрельбу и владение оружием. Увеличивался и объем выделяемого на обучение времени [1, 6].

Впрочем, если обучение рубке было более или менее налажено, с фехтованием все было сложнее. Несмотря на то, что нормативные документы требовали от казака уметь фехтовать (именно фехтовать!) «присвоенным оружием», по словам В. Гладкова «в казачьих частях урядников фехтованию не обучали до 1891 г., т.е. до утверждения главным Военным Министром Инструкции для ведения в кавалерии занятий с разведчиками, – которая обязывает обучать фехтованию разведчиков казачьих частей». Для исполнения требований Инструкции в «Уставе строевой казачьей службы» 1899 года появился отдел, включавший как пешее фехтование, так и фехтование конное вплоть до вольного боя. С этого момента процесс по обучению казака владению шашкой был организован в полной мере [2, 5].

Всадники, вооруженные шашками, атаковали в рассыпном или разомкнутом строю – налет, удар и отскок в случае отпора.

Соответственно, они сближались на параллельных курсах и зачастую решали исход столкновения одним мощным и точным ударом. Для нанесения такого удара именно шашка оказалась приспособлена лучше всего: ее рукоять, как правило, лишена дополнительных элементов защиты, центр тяжести оружия несколько смещен вперед – такая балансировка позволяет наносить более сильные и быстрые удары [1, 6].

После Октябрьской революции шашки сохранились в Красной Армии. В 1927 г. На вооружение Красной Армии был принят новый образец кавалерийской шашки казачьего образца. В 1940 г. Была введена парадная шашка для общевойсковых генералов и генералов артиллерии. Последнее массовое использование шашек на поле боя было зафиксировано во время Великой Отечественной войны. Например, сражение у станицы Куцевской в 1942 году, получившее название – Куцевская атака. Правда, тогда это уже было скорее исключением из правил, т.к. огнестрельное оружие стало основным во всех воинских подразделениях [5, 6].

Выпуск шашек был прекращён в 1950-е гг. в связи с расформированием кавалерийских частей Советской Армии [6].

С появлением современного оружия свою актуальность шашка, как оружие потеряла, превратившись в гимнастический снаряд для развития координации, ловкости, пластики движений, при помощи которого современные казаки соревнуются в ловкости и удали, отдавая долг традициям своих предков. На сегодняшний день элементы фланкировки используются в народных танцах, при показательных номерах в концертных программах. Боевое искусство казаков стало спортивной дисциплиной.

### **Список литературы:**

1. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / М.В. Махинова, Ю.А. Прокопчук, Т.Х. Емтыль, Л.А. Якимова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 349 с.
2. <http://uralkazak.ru/publ/kultura/shashka/flankirovka/5-1-0-101>– «Фланкировка»
3. [https://shashkiotfedota.ru/blog/flankirovka\\_kazachey\\_shashkoy](https://shashkiotfedota.ru/blog/flankirovka_kazachey_shashkoy)
4. <https://dzen.ru/media/armshistory/obuchenie-kazakov-vladeniiu-shashkoi-vo-vtoroi-polovine-xix-veka-5d47d099d11ba200aea57086>
5. <https://pride34.ru/classes/flanking/>
6. <https://dzen.ru/media/id/622865de1f3a3e72bc3778/odnim-udarom-napoval-istoriia-shashki-v-russkoi-armii-62e3b70248295418ce8074a1>

## ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ФЛАНКИРОВКЕ

Хлопенко П.Ю., Федорова С.А., Чеуж А.А.

Научный руководитель доцент Махинова М.В.

***Аннотация.** Физическое воспитание имеет целью улучшить состояние здоровья, выработать привычку к здоровому образу жизни, личностному развитию в детском и молодом возрасте. Средствами могут стать разнообразные виды спорта. Популярность среди подростков и молодых людей набирают «казацкие» виды боевого искусства, такие как фланкировка.*

***Ключевые слова:** фланкировка, физическое воспитание, боевое искусство, особенности обучения, казаки.*

Актуальность. Современное искусство фланкировки сейчас как никогда актуально, ведь сама по себе фланкировка является важнейшим методом физического воспитания. Ее значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Она имеет огромное оздоровительно значение для любого человека, но особенно велико оно для молодежи. Сегодняшняя молодежь имеет худшие показатели, чем их сверстники 10-15 лет назад в росте, окружности грудной клетки, а также возросло количество детей с хроническими заболеваниями. Это говорит о заметной физической деградации современного поколения [1].

Если изучить данные медицинских осмотров детей школьного возраста, а также юношей и девушек, то можно выделить основные проблемы подрастающего поколения – это проблемы с осанкой, вегетососудистая дистония, переутомление. Наблюдается рост заболеваемости сколиозом, причиной которому является малоподвижный образ жизни [2].

Фланкировка помогает предотвратить развитие описанных выше проблем. Занимающийся ей человек поддерживает свое тело в тонусе. Зная любовь подростков, особенно девушек, к всевозможным диетам и чрезмерным физическим нагрузкам, фланкировка может выступить как некая замена этому. От нее не стоит ждать быстрого эффекта, но это даже хорошо, потому что нагрузка распределяется равномерно, не вызывая перенапряжения в организме человека. Постепенное влияние физических нагрузок на организм подростка или молодых людей старше 17 лет будет более благоприятным. Появляется возможность приобрести привычку к систематической двигательной активности, что является огромным плюсом для молодежи, ранее ничем не занимающейся [1, 3].

Цель исследования – изучить особенности обучения фланкировке.

Методы исследования – анализ методических материалов.

Результаты исследования. Фланкировка – это комплекс приёмов с холодным оружием, который может включать в себя танцевальные элементы. Упражнения основаны на чередовании движений руки с шашкой, что позволяет развить координацию, баланс и «прокачать» практически все мышцы. Во время фланкировки задействованы практически все группы мышц, а круговые движения шашкой развивают гибкость и ориентацию. В то время как в художественной гимнастике упор делается на гимнастические позиции и физические упражнения для всего тела. Художественная и спортивная фланкировка похожи на художественную гимнастику. Десятки тысяч элементов с шашкой после многочисленных отработок превращаются в фееричное выступление под музыку [3].

Таким образом, фланкировка сочетает в себе элементы гимнастики и владения холодным оружием, в то время как художественная гимнастика фокусируется на конкретных движениях и выступлениях под музыку.

Основное различие между фланкировкой и художественной гимнастикой в том, что в первой используются элементы с холодным оружием, а во второй – танцевальные движения и музыкальные композиции [1, 4].

Инвентарь для фланкировки и особенности работы с ним. Если рассматривать фланкировку как казачье занятие, то в первую очередь это шашка, являющаяся традиционным оружием кубанских казаков [3, 4, 5].

Шашка у казаков – длинноклинковое колюще-рубящее холодное оружие. Она не имеет ни дужки, ни гарды.

Для фланкировки это оружие используется не заточённым, от чего и появилось понятие «фланкировочная шашка». Она, как и ее боевая версия, имеет разный вес и разный центр тяжести, играющий большую роль при элементе «подброс». У фланкировочных шашек центр тяжести должен быть ближе к эфесу (рукоятке). Чем тяжелее шашка, тем ей сложнее фланкировать. В идеале вес шашки не должен превышать 500 грамм. В особенности вес играет роль для тех, кто только начинает осваивать это искусство и для детей. Так же значение имеет длина. Оптимальной длиной шашки является длина от ложбинки большого и указательного пальца до 2-3 от пола при опущенной вниз руке.

При фланкировке важно то, как человек будет держать шашку. Имеются два хвата: прямой и обратный. Прямой, когда шашка держится открытой ладонью вверх. При обратном ладонь вниз. Положение шашки в обоих положениях одинаковое: не заточенное острие вперед. Зажимается оружие двумя пальцами: большим и указательным.

Пои – это пара шаров, связанных верёвкой или цепью. Груз может быть любым: теннисный мячик, носок, набитый крупной на веревке. Это несколько напоминает жонглирование, но выглядит совсем иначе. Пои состоят из двух петель, которые одеваются на указательный и средний пальцы рук, так, чтобы прикреплённый к ним шнур свободно свисал [4, 5].

Палка и стафф. Палка используется для обычной фланкировки, если на нее прикрепить светящиеся элементы, например, фонарики на конце, то она может стать инвентарем для светового шоу. Для тренировок по фланкировке можно использовать обычную палку. Подойдёт черенок от лопаты или грабель, обрезанный до длины 85–95 см, или пластиковая трубка, купленная в строительном магазине.

Стафф для фаер-шоу – это металлический (реже деревянный) шест с кевларовыми, асбестовыми или керамическими фитилями на концах.

Фланкировка палкой не имеет большого разнообразия элементов. Чаще всего это махи, вращения и подкиды.

В настоящее время фланкировка осуществляется огромным разнообразием инвентаря. Это может быть и нагайка, и гасило (кистень), а также другими традиционными видами холодного оружия казаков. Была придумана так же фланкировка бревном и автоматом Калашникова [4, 5].

Базовыми элементами для всего инвентаря являются:

- Восьмерка прямая и обратная
- Чёрт простой
- Чёрт с подкрутом
- Девятка
- Перехваты перед собой и за спиной
- Подбросы
- Движения вовремя вращения вокруг своей оси.

Схема выполнения всех элементов во фланкировке является одинаковой, но стоит учитывать индивидуальные особенности обучающегося. Если человек правша, то обучение стоит начинать с правой руки и когда движение будет выполняться правильно, можно переходить к работе левой рукой. Так же и с человеком, у которого ведущая рука левая. Во время фланкировки плечи должны быть расправлены, голова смотрит прямо. Ноги на ширине плеч, колени немного присогнуты, стопы стоят параллельно. Свободная рука убирается за спину. Внимание стоит уделять работе корпуса, каждое движение должно сопровождаться его поворотом, в той или иной степени. Это касается плеч, туловища и коленей, пятки не отрываются от пола, голова все также смотрит прямо. Преподавателю стоит обратить внимание

на то, как у обучающегося двигаются бедра. Движение не должно быть слишком амплитудным. Чаще всего с такой сложностью можно столкнуться при обучении девушек. У парней, зачастую, движения тела очень скованные. Фланкировка не допускает излишних наклонов корпуса вперед или назад. Это мешает правильному выполнению элемента и оказывает негативное влияние на осанку [5].

Заключение. Обучение искусству фланкировки в современных условиях позволяет развивать у детей и молодых людей дисциплинированность, внимательность, координацию, тренировать и развивать все группы мышц.

#### **Список литературы:**

1. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / М.В. Махинова, Ю.А. Прокопчук, Т.Х. Емтыль, Л.А. Якимова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 349 с.

2. Физическая культура и спорт: учебное пособие/ Махинова М.В., Коренева М.В. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 445 с.

3. [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7\\_2017.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf)

4. <https://multiurok.ru/files/teoriia-vrashcheniia-poi.html>

5. <http://uralkazak.ru/publ/kultura/shashka/flankirovka/5-1-0-101>

## ФЛАНКИРОВКА КАК СПОСОБ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Хлопенко П.Ю., Федорова С.А.

Научный руководитель доцент Махинова М.В.

***Аннотация.** В системе физического воспитания современных молодых людей появилась проблема снижения интереса к организованной двигательной активности, спорту, которая обуславливает ухудшение состояния функциональных систем организма. Введение новых видов физкультурно-спортивной деятельности позволит качественно повлиять на развитие системы физического воспитания молодежи в возрасте 18-25 лет.*

***Ключевые слова:** фланкировка, физическое воспитание, боевое искусство, казаки, молодые люди 18-25 лет.*

Актуальность. Современное искусство фланкировки сейчас как никогда актуально, ведь сама по себе фланкировка может стать важнейшим методом физического воспитания. Ее значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Сегодняшняя молодежь имеет худшие показатели, чем их сверстники 10-15 лет назад в росте, окружности грудной клетки, а также возросло количество детей с хроническими заболеваниями. Это говорит о заметной физической деградации современного поколения по причине снижения интереса к активной двигательной деятельности [1, 2, 3].

Фланкировка являлась неотъемлемой частью боевого искусства казаков и кавалеристов, которому обучали в армии. А в казачьих семьях детей к воинской службе готовили буквально с самого рождения. В том числе к боевому искусству владения казачьей шашкой. Шашка являлась боевым оружием и частью снаряжения казака. Применялась она в бою, в пешем и конном строю [4].

Основным оружием казака шашка стала после переселения казаков на территорию нынешней Кубани, когда казаки стали тесно общаться с горскими народами, у которых они переняли это оружие. В переводе с кабардино-черкесского са'шхо обозначало длинный нож. До этого казаки пользовались саблями, палашами, ятаганами и т.д. но шашка оказалась более удобна и применима во время боевых действий, поэтому с 1786 года она была принята на вооружение казачьих полков царской армии. В это же время был разработан первый устав казачьей уставной гимнастики по обращению с холодным оружием. На вооружении армии шашка просуществовала вплоть до 50-х годов двадцатого столетия [6].

С появлением современного оружия свою актуальность шашка, как оружие потеряла, превратившись в гимнастический снаряд для развития координации, ловкости, пластики движений, при помощи которого современные казаки соревнуются в ловкости и удали, отдавая долг традициям своих предков. На сегодняшний день элементы фланкировки используются в народных танцах, при показательных номерах в концертных программах. Боевое искусство казаков стало спортивной дисциплиной [5].

Цель исследования заключалась в сборе доказательств, что обучение искусству фланкировки в современных условиях может быть использовано в системе физического воспитания молодежи, так как позволяет повысить интерес к двигательной деятельности, при этом развивает дисциплинированность, двигательную реакцию, координацию, оказывает воздействие на все группы мышц.

Методы исследования: социологический анализ, анкетирование.

Организация исследования: изучение мнения молодых людей в возрасте 18-25 лет проводился в Краснодарском крае по следующим вопросам: «Хотели бы Вы научиться фланкировать?», «Считаете ли Вы, что владеть холодным оружием могут только мужчины?», «Видели ли Вы фаер-шоу?», «Были ли Вы на мероприятиях, где в программе представлено световое шоу?». Количество опрошенных человек составило 54.

Обсуждение результатов исследования: на первый вопрос анкеты положительный ответ дали 36% молодых людей; отрицательно реагировали – 36%; а 29% ответили, что ничего не

знают о фланкировке. Второй вопрос анкеты содержал только одно мнение, все респонденты ответили положительно. На третий и четвертый вопросы анкеты молодые люди в большинстве своем, 93% и 79%, знакомы с фаер-шоу и были на мероприятиях, где в программе было световое шоу.

Заключение: полученные результаты свидетельствуют о том, что имеется тенденция к появлению интереса к новым видам двигательной активности спортивного характера у молодых людей 18-25 лет.

#### **Список литературы:**

1. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / М.В. Махинова, Ю.А. Прокопчук, Т.Х. Емтыль, Л.А. Якимова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 349 с.
2. Физическая культура и спорт: учебное пособие/ Махинова М.В., Коренева М.В. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 445 с.
3. Якимова, Л.А., Махинова, М.В., Емтыль, Т.Х., Пешков, Н.Н., Прокопчук, Ю.А. Использование фитнес-технологий в учебном процессе вузов для формирования положительной мотивации к двигательной активности у обучающихся // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2019. №4. с.27-30.
4. [https://shashkiotfedota.ru/blog/flankirovka\\_kazachey\\_shashkoy](https://shashkiotfedota.ru/blog/flankirovka_kazachey_shashkoy) – «Искусство владения казачьей шашкой».
5. <http://uralkazak.ru/publ/kultura/shashka/flankirovka/5-1-0-101>– «Фланкировка».
6. <https://dzen.ru/media/armshistory/obuchenie-kazakov-vladeniiu-shashkoi-vo-vtoroi-polovine-xix-veka-5d47d099d11ba200aea57086> – «Обучение казаков владению шашкой во второй половине XIX века»

## АНАЛИЗ УСТОЙЧИВОСТИ ВНИМАНИЯ И СКОРОСТИ РЕАКЦИИ У СТУДЕНТОВ МАГИСТРАТУРЫ

Черняев А.С.

Научный руководитель доцент Якимова Л.А.

***Аннотация.** В работе представлены результаты исследования устойчивости внимания и скорости реакции студентов магистрантов с использованием теста Шульте. Результаты показали наличие индивидуальных различий в устойчивости внимания и скорости реакции, что может быть учтено при подготовке к интеллектуальной или спортивной деятельности.*

***Ключевые слова:** тест Шульте, устойчивость внимания, скорость реакции, концентрация, когнитивные способности, ошибки, восприятие, стресс.*

Когнитивные способности, такие как устойчивость внимания и скорость реакции, играют ключевую роль в повседневной деятельности человека [1, 2]. Особенно важно учитывать эти характеристики у молодых людей, поскольку их когнитивные возможности определяют успешность обучения, профессиональной деятельности и способности адаптироваться к стрессовым ситуациям [3]. Современные исследования в области когнитивной психологии подчеркивают необходимость изучения индивидуальных различий в этих параметрах для разработки эффективных методов их улучшения. Это становится особенно актуальным в условиях возросших требований к интеллектуальной и эмоциональной устойчивости молодых специалистов [4, 6].

С целью изучения устойчивости внимания у студенческой молодежи был использован тест Шульте, направленный на изучение индивидуальных особенностей внимания и скорости реакции у группы студентов магистратуры [5].

В эксперименте приняли участие 48 студентов магистрантов в возрасте от 20 до 23 лет. Для диагностики использовался тест Шульте, предполагающий последовательный поиск чисел от 1 до 25 в случайно расположенной таблице.

В результате чего были получены следующие результаты – высокие временные показатели выполнения задания продемонстрировали лишь 20,0% участников, что в среднем составило 36,3 секунды. Остальные обучающиеся не могут концентрировать внимание длительное время, так как их результаты крайне низки – 56,7 секунды. К сожалению, это говорит о том, у данных студентов визуальная обработка учебной информации происходит с замедлением.

Изучая параметры устойчивости внимания можно отметить, что у 72,9% испытуемых в заданиях допущены ошибки, и только у 27,1% тест пройден без нарушений. Из чего следует, что у молодых людей в условиях динамичной работы появляется рассредоточение внимания и как следствие снижается работоспособность.

Для того чтобы повысить уровни когнитивных способностей обучающихся факультета магистерской подготовки и отрегулировать эффективность работы в условиях временного дефицита нами были разработаны рекомендации для участников с низкими показателями: регулярное выполнение упражнений с таблицами Шульте для повышения устойчивости внимания и скорости реакции; введение практик управления стрессом, таких как медитации и дыхательные упражнения; участие в мероприятиях, развивающих когнитивные способности (например, решении задач на внимательность); проведение дополнительных исследований, направленных на выявление влияния таких факторов, как усталость и индивидуальные свойства нервной системы.

Таким образом, полученные данные подтвердили наличие значительных различий в когнитивных способностях у студентов магистратуры. Лучшие результаты продемонстрировали участники с высокой скоростью обработки информации и устойчивостью внимания, что подчёркивает их потенциал для выполнения сложных задач в условиях повышенной когнитивной нагрузки. В то же время выявленные низкие показатели у отдельных

испытуемых подчёркивают необходимость дальнейшего изучения факторов, влияющих на когнитивные способности, и разработки программ их улучшения.

**Список литературы:**

1. Абульханова-Славская, К. А. Личность в психологии активности / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1980. – 299 с.
2. Басса, А. П. Психологические аспекты адаптации подростков в спорте / А. П. Басса // Спортивная психология. – 2018. – № 2. – С. 37–42.
3. Загайнов, Р. М. Стресс и спортивная деятельность: психологические аспекты / Р. М. Загайнов. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 352 с.
4. Винер, И. А. Медико-биологическое сопровождение в системе интегральной подготовки гимнасток высокого класса // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 12. – С. 23–27.
5. Ханин, Ю. Л. Психодиагностика в спорте / Ю. Л. Ханин. – М.: Педагогика, 2022. – 220 с.
6. Якимова, Л. А. Психологическая готовность обучающихся магистратуры / Л. А. Якимова // Проблемы непрерывного педагогического образования: электронный сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием), Ишим, 05 марта 2024 года. – Ишим: Тюменский государственный университет, 2024. – С. 401-405.

**ОЦЕНКА ЗНАЧЕНИЯ ТЕРМИНОЛОГИИ БОРЬБЫ САМБО В ПРОЦЕССЕ  
ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ**

**Чеуж А.А.**

**Научный руководитель доцент Чернышов В.А.**

***Аннотация.** В работе представлены и обсуждаются итоги исследования начальной технической подготовки самбистов, с учётом соответствия названия изучаемого приёма его зрительному образу (пространственной модели).*

***Ключевые слова:** методика, техническая подготовка, начинающие самбисты, обучение, терминология, приёмы, технические действия, двигательная установка.*

Поиск путей повышения эффективности методик обучения начинающих спортсменов априори является актуальным, поэтому наше исследование было посвящено изучению эффективности методики начальной технической подготовки самбистов на основе терминологии, соответствующей пространственным моделям приёмов борьбы.

По мнению Ю.А. Шулики [4] и ряда авторов [1, 2, 3], соответствие названия приёма его зрительному образу, то есть представлению (пространственной модели) движения может способствовать формированию у обучающихся оптимальной двигательной установки на качественное выполнение изучаемого технического действия.

В ходе исследования достоверно было установлено, что применение на этапе начального разучивания терминологии, соответствующей пространственным моделям приемов борьбы, позволяет обучающимся сформировать более точное представление об изучаемом техническом действии, а также более качественно его выполнять. Это выразилось в том, что занимающиеся по экспериментальной методике при реализации технического действия выполняли, прежде всего, ведущий признак броска, (и только после этого отличительные признаки), обеспечивая за счёт этого оптимальную последовательность выполнения элементов действия и приложения своих сил, что отразилось в абсолютно лучших ( $P < 0,001$ ) значениях показателя экспертной оценки.

Таким образом, полученные в ходе исследования результаты убедительно доказали, что организация учебно-тренировочного процесса с применением методики начальной технической подготовки самбистов на основе терминологии, соответствующей пространственным моделям приемов борьбы, позволяет повысить эффективность обучения начинающих борцов.

**Список литературы:**

1. Волков, В.Г., Розенблюм, В. Г. Методика обучения технике борьбы лёжа в самбо: учебное пособие для студентов высш. учебн. заведений. – Приморский край г. Арсеньев: Типография «Классика», 2013. – 95 с.

2. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учебное пособие для студентов высш. учебн. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.

3. Федоров, С.Л. Структура и модельные характеристики технико-тактической подготовленности спортсменов, занимающихся борьбой самбо/С.Л. Федоров//Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – Вып. № 12(46). – С.86 -90.

4. Шулика, Ю.А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР спортивных факультетов пед. ин-в, тех-в физ. культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров. – Ростов н/Д., 2006. – 794 с.

***Аннотация.** Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт играют важную роль в жизни людей с ограниченными возможностями. В данной статье освещены вопросы об адаптивной физической культуре, а также о современных тенденциях и перспективах развития методик подготовки спортсменов в адаптивном спорте.*

***Ключевые слова:** адаптивный спорт, адаптивная физическая культура, современные технологии, методы подготовки, спортсмены с ОВЗ.*

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт играет важную роль в жизни людей с ограниченными возможностями. Он позволяет им заниматься физической активностью, развиваться, повышать свою физическую подготовку и улучшать общее благополучие [2].

Благодаря адаптивному спорту люди с ОВЗ могут самореализовываться, улучшать физическую форму, координацию и силу, чувствовать свою принадлежность к команде или сообществу.

В настоящее время наблюдаются разработки инновационных технологий в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, а также разработаны различные методики для подготовки спортсменов с ОВЗ.

Адаптивная физическая культура и спорт представляют собой важную область физического воспитания, чья цель заключается в улучшении жизни людей с ограниченными физическими возможностями. Это направление направлено на развитие физической активности и преодоление возникающих трудностей, как физических, так и психологических. Программы адаптивного спорта помогают таким людям раскрыть свой потенциал, развить навыки и уверенность в своих силах, способствуя интеграции в общество.

Активное участие в адаптивных физкультурных мероприятиях не только улучшает физическое состояние, но и способствует повышению эмоционального благополучия. Участники учатся преодолевать барьеры, устанавливать новые личные рекорды и формировать социальные связи с другими людьми.

Таким образом, адаптивная физическая культура и спорт являются мощным инструментом для улучшения качества жизни людей с ограниченными возможностями, предоставляя им возможность быть более активными и уверенными в себе. Позволяя им адаптироваться к различным условиям и внедрять активный образ жизни, данное направление вносит значительный вклад в их личностное развитие и социальной адаптации [2].

В настоящее время разрабатываются современные технологии в области адаптивной физической культуры, такие как [1]: использование искусственного интеллекта, развитие робототехники, применение виртуальной и дополненной реальности, дистанционные тренировки, использование сенсоров и биометрических устройств.

Особенности обучения двигательным действиям в адаптивном спорте обусловлены двумя факторами. Во-первых, тем, что в адаптивной физической культуре занимаются люди с отклонениями в состоянии здоровья, с ограниченными физическими, сенсорными и интеллектуальными возможностями, что приводит к тому, что используемых в ней двигательных действий значительно больше по сравнению с обычной физической культурой. Это обусловлено необходимостью компенсировать те или иные их ограничения, например, с помощью специальных технических средств, путем привлечения для выполнения двигательных действий дополнительных партнеров, а именно спортсменов-ведущих (лидеров) и с помощью других приемов. Во-вторых, в адаптивном спорте используется установка на максимально возможное исключение ошибок из процесса обучения, особенно из этапов начального и углубленного разучивания действий [3].

Современные методики подготовки спортсмена в адаптивном спорте включают в себя: снижение мышечного напряжения и формирование произвольного расслабления. Для этого используют мимическую гимнастику, подвижные игры или эстафеты, статические мышечные напряжения с последующим расслаблением мышц, совмещение фазы расслабления с форсированным выдохом, переключение внимания, зрительного контроля и собственных действий на расслабление, включая самомассаж; технология биоуправления – позволяет определить психофизиологические показатели эмоционального напряжения, оценить и оптимизировать актуальные психофизиологические состояния с учётом различных физиологических параметров (ритма ЭЭГ, интегральной ЭМГ, температуры, частоты дыхания и кожно-гальванической реакции); компьютерный видеоанализ. Позволяет оценивать тренировочную и соревновательную деятельность спортсмена, биомеханическую структуру движения и искать пути повышения спортивных результатов. Метод даёт возможность создавать графические и математические модели соревновательной деятельности, выявлять скрытые недостатки и резервы спортсмена [4]; Комплексное научно-методическое сопровождение. Оно позволяет отслеживать готовность спортсмена на протяжении всех этапов подготовки, выявлять его сильные и слабые стороны во всех аспектах подготовки; диагностика физического развития. Измерение параметров и оценка координационных и кондиционных способностей дают информацию о состоянии сохраненных функций и индивидуальных потенциальных возможностях организма.

Использование искусственного интеллекта у легкоатлетов в адаптивном спорте представлены в эксперименте целью которого является обоснование эффективности ИИ в спорте, для этого исследования были привлечены двадцать спортсменов, выборочно разделенных на две команды по десять человек. Каждая группа получила сведения о собственной целевой зоне пульса, которая необходима для более эффективного сжигания жира. Особенность данного эксперимента заключалась в проведении тренировок на беговой дорожке в течение четырех недель, а также с внедрением автоматического регулирования скорости на основе данных о пульсе спортсменов и искусственного интеллекта. То есть одной командой на протяжении четырех недель применялись фитнес-трекеры, а другой – беговая дорожка, подключенная к ИИ [5].

Адаптивная физкультура и адаптивный спорт являются важными направлениями для людей с ОВЗ, но имеют разные цели. Адаптивная физкультура концентрируется на сохранении и улучшении физического состояния, а также поддержании здоровья и благополучия без соревновательного элемента. В отличие от неё, адаптивный спорт нацелен на достижения в спорте и участие в соревнованиях. Это создает возможность для налаживания социальных связей и участия в спортивном сообществе.

В настоящее время в области АФК разрабатываются современные тенденции и перспективы исследований в адаптивном физическом воспитании, такие как: использование искусственного интеллекта, развитие робототехники и др.

В области адаптивного спорта активно развиваются новые методики подготовки спортсменов, такие как: компьютерный видеоанализ, технологии биоуправления и др.

#### **Список литературы:**

1. Ахмедова А.М. Использование современных технологий в адаптивной физической культуре // Физическая культура и спорт в вузе, 2020. – С. 53.
2. Лифинская, А.А. Сущность адаптивной физической культуры / А.А. Лифинская // Поколение будущего: взгляд молодых ученых. – 2019. – С. 215 – 219
3. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.: ил.
4. Евсеев С. П. Оценка соревновательной деятельности в адаптивном спорте / С. П. Евсеев. – М.: Спорт, 2022. – 49 с.
5. Мануйленко Э.В., Тациан А.А., Созаева А.С. Использование технологий искусственного интеллекта в спорте // Экономика и управление в спорте. – 2024. – Том 5. – № 1.

## КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФУТБОЛА И РЕГБИ

УДК: 796.015.

### ПОКАЗАТЕЛИ КОЛЛЕКТИВНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРЫ КОМАНДЫ В СЕРИИ МАТЧЕЙ

Бычков Д.А.

Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

*Аннотация.* В работе обоснован состав устойчивых показателей коллективной соревновательной деятельности, положительно влияющих на результативность игры футбольной команды в серии матчей в рамках соревновательного мезоцикла.

*Ключевые слова:* квалифицированные футболисты, технико-тактические действия, результативность игры, серия матчей.

Совершенствование тренировочного процесса в футболе, во многом связывается специалистами с его содержанием, которое всегда ориентировано на подготовку игроков к эффективному решению индивидуальных и командных задач в условиях соревновательной деятельности [1].

Качество подготовки и эффективность непосредственно соревновательной деятельности в футболе определяется, в конечном итоге, результатом матча. В связи с этим очевиден интерес к определению тех показателей подготовленности игроков и их действий во время матча, которые влияют на результативность соревновательной деятельности команды [2, 3].

В связи с этим обоснование состава устойчивых показателей коллективной соревновательной деятельности, обуславливающих эффективность игры футбольной команды в серии матчей в рамках соревновательного мезоцикла представляется актуальным.

В результате исследования с использованием корреляционного анализа было выявлено:

1. Обязательным условием успешной соревновательной деятельности футбольной команды в серии матчей в течение мезоцикла определяет эффективность игры квалифицированных футболистов, как в нападении, так и в обороне.

2. В серии матчей количество мячей, забитых в ворота соперника, статистически достоверно возрастает с увеличением числа выполненных: коротких и средних передач мяча без учета его направления, ведения мяча, ударов по воротам и общего объема технических приемов с мячом за игру.

3. Статистически достоверное снижение количества мячей, пропущенных футбольной командой в собственные ворота происходит с увеличением в игре числа передач мяча «на ход», отбора мяча и единоборств за мяч сверху, а также с улучшением качества выполнения длинных передач и перехватов мяча.

4. Процент набранных командой очков в серии матчей возрастает с увеличением числа выполненных коротких и средних передач мяча без учета его направления и ведения мяча, а также с улучшением качества выполнения коротких и средних передач мяча без учета его направления.

Результаты данного исследования дополняют основные положения теории и методики футбола сведениями о составе показателей коллективной соревновательной деятельности квалифицированных футболистов, которые определяют эффективность игры команды в серии матчей в рамках мезоцикла соревновательного периода.

#### Список литературы:

1. Афонский, В.И. Организация и содержание тренировочного процесса на этапах годового цикла подготовки квалифицированных футболистов: автореф. дис. канд. пед. наук / В.И. Афонский. – ГПУ им. Л.Н. Толстого. Тула, 2004. – 23 с.

2. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов: монография / Г.А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
3. Тюленьков, С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография / С.Ю. Тюленьков: – М.: Физическая культура, 2007. – 352 с.

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Власов Д.А.

Научный руководитель доцент Лавриченко В.В.

***Аннотация.** В статье представлен способ оценивания эффективности распределения объемов тренировочной нагрузки в соревновательном периоде годичной подготовки. Проведено исследование по влиянию применяемых нагрузок на организм футболистов 15 летнего возраста.*

***Ключевые слова:** юные футболисты; этап совершенствования спортивного мастерства; соревновательный период, сердечно-сосудистая система, объемы тренировочной нагрузки.*

**Введение.** В наши дни тяжело переоценить популярность футбола. Такая простая игра в мяч является одним из самых популярных видов спорта во всем мире, с миллионами поклонников и последователей.

В течение своего развития, футбол приобрел определенный уровень конкурентоспособности, где каждый участник, не важно тренер или спортсмен, или же просто приближенный человек находятся в постоянном поиске новых способов улучшения своей работы [1].

Одним из важнейших критериев при подготовке спортсмена выступает уровень нагрузки на учебно-тренировочных занятиях. Так, мониторинг влияния на организм спортсмена применяемой нагрузки позволяет увидеть эффективность направленности тренировочных средств и их объемов, а также вовремя вносить необходимые корректировки. В то же время постоянный контроль состояния спортсмена позволяет прогнозировать появление отклонений в его здоровье [2, 3].

Целью нашего исследования явился мониторинг функционального состояния и работоспособности сердечно-сосудистой системы организма футболистов 15 лет под влиянием нагрузок в течение четырех месяцев соревновательного периода.

**Организация и методы исследования.** В исследовании приняли участие футболисты ГБУ ДО КК СШ «Академия футбола» в возрасте 15 лет, количество которых составляло 18 человек. Обследование спортсменов проводилось в период между соревновательными матчами. Для исследования работоспособности сердечно-сосудистой системы использовалась проба Руффье. Для тестирования функционального состояния сердечно-сосудистой системы использовалась проба Мартине-Кушелевского.

**Результаты исследования.** В начале исследования был проанализирован исходный уровень функционального состояния и работоспособности сердечно-сосудистой системы спортсменов (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования исходного уровня функционального состояния и работоспособности сердечно-сосудистой системы спортсменов в начале эксперимента

Методика	Результат	Оценка
Показатели работоспособности сердечно-сосудистой системы (индекс Руффье)	4,30±0,99	Удовлетворительно
Показатели тестирования функционального состояния сердечно-сосудистой системы (проба Мартине)	В покое 66,00±1,60	Хорошо
	При нагрузке 95,25±3,48	

В представленной таблице показан начальный уровень исследуемых параметров, который по тесту Руффье имеет оценку «удовлетворительно», однако тестирование по функциональной пробе показало более лучший результат «хорошо».

Учебно-тренировочные занятия, анализируемые в ходе исследования, проводились по определенной схеме распределения времени и тренировочных нагрузок, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Распределение тренировочных нагрузок в течение исследуемого периода подготовки футболистов

Распределение нагрузки (Август-Сентябрь)					
Период подготовки	Количество тренировок в неделю	Количество тренировок в день	Средняя продолжительность тренировки (мин)	Интенсивность нагрузки	Переносимость нагрузки
Соревновательный	5	1	73,47	средняя	отлично
Распределение нагрузки (Октябрь-Ноябрь)					
Период подготовки	Количество тренировок в неделю	Количество тренировок в день	Средняя продолжительность тренировки (мин)	Интенсивность нагрузки	Переносимость нагрузки
Соревновательный	5	1	83,57	средняя	отлично

Анализируя представленное тренерским штабом распределение тренировочной нагрузки в соревновательном периоде подготовки, можно отметить дифференцировку на два этапа. Во втором этапе подготовки (октябрь-ноябрь) отмечается увеличение количества тренировочного времени, что повлияло на увеличение объема нагрузки.

В конце исследования также было установлено влияния увеличенного объема предлагаемых нагрузок на функциональное состояние и работоспособность сердечно-сосудистой системы спортсменов. Полученные данные представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты тестирования уровня функционального состояния и физической работоспособности спортсменов в конце эксперимента

Методика	Результат	Оценка
Показатели работоспособности сердечно-сосудистой системы (индекс Руффье)	2,28±0,78	Хорошо
Показатели тестирования функционального состояния сердечно-сосудистой системы (проба Мартине)	В покое 63,00±1,60	Хорошо
	При нагрузке 84,75±1,36	

Данные, изложенные в таблице, свидетельствуют о положительном влиянии предлагаемых увеличенных объемов тренировочных нагрузок, что выражается в повышении показателей работоспособности сердечно-сосудистой системы по индексу Руффье на оценку «хорошо».

**Выводы.** Таким образом, в ходе исследования проведенный мониторинг функционального состояния и работоспособности сердечно-сосудистой системы организма футболистов в соревновательном периоде годичного цикла подготовки выявил, что увеличение объема тренировочного времени в последние два месяца учебно-тренировочных занятий соревновательного периода оказывает положительной эффект на уровень функционирования

сердечно-сосудистой системы в условиях систематических тренировок юных футболистов 15-летнего возраста.

**Список литературы:**

1. Анализ мнения тренеров о соотношении «изолированных» и игровых средств подготовки на спортивно-оздоровительном этапе / Л.А. Якимова, О.В. Макеев, Е.И. Усачев, И.С. Измestьев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 25. – С. 58-61.

2. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2006. – 271 с.

3. Лавриченко, В. В. Адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы юных футболистов на этапах становления спортивного мастерства / В.В. Лавриченко, М.Р. Григорьян, А.С. Прохорцева // Современные вопросы биомедицины. – 2024. – Т. 8. – № 2(28). DOI: 10.24412/2588-0500-2024\_08\_02\_34

УДК: 796.015.

## ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ОФИЦИАЛЬНЫХ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ МАТЧЕЙ

Войц К.В.

Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

*Аннотация.* В работе рассмотрены количественные и качественные показатели технико-тактической деятельности футболистов этапа начальной подготовки, которые по-разному проявляются в официальных и тренировочных матчах.

*Ключевые слова:* юные футболисты, этап начальной подготовки, технико-тактические действия, тренировочные матчи, официальные матчи.

Исследования специалистов свидетельствуют, что на данный момент наиболее изученной представляется соревновательная деятельность юношей старших возрастных групп, как ближайший резерв профессиональных команд. Соревновательная же деятельность юных футболистов более ранних этапов спортивной подготовки до настоящего времени остается наименее изученной, в том числе и в связи с условиями ее реализации [1, 2, 3].

В связи с этим цель исследования заключалась в выявлении отличительных особенностей показателей технико-тактической деятельности юных футболистов 10-11 лет между официальными и тренировочными матчами.

В результате исследования было выявлено:

1. Футболисты 10-11 лет во время официальных матчей чаще всего применяют: передачи мяча партнеру по команде на короткое или среднее расстояния в сторону ворот соперника; перемещение футболиста, контролирующего мяч, по футбольному полю; овладение мячом, контролируемым соперником; овладение летящим или катящимся мячом, временно не находящимся под контролем при его передаче между соперниками; передачи мяча партнеру по команде на короткое или среднее расстояния в сторону своих ворот и поперек поля.

2. Футболисты 10-11 лет во время тренировочных игр чаще всего применяют: передачи мяча партнеру по команде на короткое или среднее расстояния в сторону ворот соперника; перемещение футболиста, контролирующего мяч, по футбольному полю; передачи мяча партнеру по команде на короткое или среднее расстояния в сторону своих ворот или поперек поля; овладение мячом, контролируемым соперником; обыгрыш соперника путем выполнения обманных движений с мячом или быстрого дриблинга с мячом.

3. В тренировочных играх, по сравнению с официальными матчами, юные футболисты 10-11 лет гораздо чаще применяют такие технико-тактические действия как: передачи мяча партнеру по команде на короткое или среднее расстояния в сторону своих ворот или поперек поля; передачи мяча партнеру по команде на короткое или среднее расстояния в направлении ворот соперника; передачи мяча с фланга партнеру по команде, находящемуся или вбегающему в штрафную площадь соперника; перемещение футболиста, контролирующего мяч, по полю; обыгрыш соперника путем выполнения обманных движений с мячом или быстрого дриблинга с мячом; все действия в целом.

### Список литературы:

1. Кудяшев, Н.Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Х. Кудяшев. – Набережные Челны, 2011. – 23 с.

2. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

3. Шестаков, М.М. Разносторонность действий юных футболистов разных этапов многолетней подготовки в условиях тренировки / М.М. Шестаков // Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары, 2018. – С. 135-140.

УДК: 796.015.

## ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В УСЛОВИЯХ ОФИЦИАЛЬНЫХ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ МАТЧЕЙ

Войц К.В.

Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

*Аннотация.* В работе рассмотрены отличия количественных и качественных показателей технико-тактической деятельности футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства, которые они демонстрируют в официальных и тренировочных матчах.

*Ключевые слова:* юные футболисты, этап совершенствования спортивного мастерства, технико-тактические действия, тренировочные матчи, официальные матчи.

Имеющиеся в литературе материалы показывают не только на объективное существование определенной специфики соревновательной деятельности, характерной для юных футболистов конкретной возрастной группы, реализуемой в разных условиях проведения матчей, но и на отсутствие достаточно полной информации об этом феномене [1, 2, 3, 4].

В связи с этим цель исследования заключалась в выявлении отличительных особенностей между показателями технико-тактической деятельности футболистов 14-15 лет, демонстрируемыми в официальных и тренировочных матчах.

В результате исследования было выявлено:

1. Футболисты 14-15 лет во время официальных матчей чаще всего применяют: передачи мяча партнеру по команде на короткое или среднее расстояния в сторону ворот соперника; перемещение футболиста, контролирующего мяч по футбольному полю; передачи мяча партнеру по команде на короткое или среднее расстояния в сторону своих ворот и поперек поля; овладение мячом, контролируемым соперником; овладение летящим или катящимся мячом, временно не находящимся под контролем соперниками.

2. Футболисты 14-15 лет во время тренировочных игр чаще всего применяют: перемещение футболиста, контролирующего мяч, по футбольному полю; передачи мяча партнеру по команде на короткое или среднее расстояния в сторону ворот соперника; передачи мяча партнеру по команде на короткое или среднее расстояния в сторону своих ворот или поперек поля; опережающее соперника овладение летящим или катящимся мячом с целью установления контроля над ним.

3. В тренировочных играх, по сравнению с официальными матчами, юные футболисты 14-15 лет гораздо чаще применяют такие технико-тактические действия как: передачи мяча партнеру по команде на длинное расстояние; передачи мяча с фланга партнеру по команде, находящемуся или вбегающему в штрафную площадь соперника; перемещение футболиста, контролирующего мяч, по полю; опережающее соперника овладение летящим или катящимся мячом с целью установления контроля над ним; удары по мячу головой в ворота соперника; удары по мячу ногой в ворота соперника; все действия в целом.

### Список литературы:

1. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-методическое пособие / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. – М.: Физическая культура, 2009. – 160 с.

2. Кудяшев, Н.Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Х. Кудяшев. – Набережные Челны, 2011. – 23 с.

3. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

4. Шестаков, М.М. Разносторонность действий юных футболистов разных этапов многолетней подготовки в условиях тренировки / М.М. Шестаков // Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары, 2018. – С. 135-140.

УДК: 796.015.

## ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ОФИЦИАЛЬНЫХ МАТЧЕЙ

Войц К.В.

Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

*Аннотация.* В работе рассмотрены отличия количественных и качественных показателей технико-тактической деятельности футболистов этапа начальной подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства, которые они демонстрируют в официальных матчах.

*Ключевые слова:* юные футболисты, этап начальной подготовки, этап совершенствования спортивного мастерства, технико-тактические действия, официальные матчи.

Специалисты отмечают, что соревновательная деятельность юных футболистов является перспективным направлением для поиска путей повышения эффективности процесса их подготовки в многолетнем процессе [1, 2].

Вместе с тем в практике детско-юношеского футбола по-прежнему продолжает иметь место и известная всем определенная оторванность содержания процесса подготовки от содержания соревновательной деятельности юных футболистов соответствующих возрастных групп [1, 3].

В связи с этим цель исследования заключалась в выявлении отличительных особенностей между показателями технико-тактической деятельности футболистов 10-11 и 14-15 лет, демонстрируемыми в официальных матчах.

В результате исследования было выявлено, что в условиях официальных матчей футболисты 14-15 лет значительно чаще, по сравнению с игроками 10-11 лет, выполняют 64,3% технико-тактических действий: передачи мяча партнеру по команде на короткое или среднее расстояния в сторону своих ворот или поперек поля; передачи мяча партнеру по команде на короткое или среднее расстояния, перемещающемуся в сторону ворот соперника; передачи мяча партнеру по команде на длинное расстояние; передачи мяча с фланга партнеру по команде, находящемуся или вбегающему в штрафную площадь соперника; перемещение футболиста, контролирующего мяч, по полю; овладение мячом, контролируемым соперником; опережающее соперника овладение летящим или катящимся мячом с целью установления контроля над ним; овладение летящим мячом, временно не находящимся под контролем соперника; передачи мяча головой партнеру по команде без учета направления полета и расстояния: все действия в целом.

Кроме того, установлено, что у юных футболистов 10-11 и 14-15 лет объемы отдельных технико-тактических действий, выраженные в процентах, относительно числа всех игровых приемов, выполненных за матч в целом, имеют существенные различия в пользу более старшей возрастной группы.

### Список литературы:

1. Войц, К.В. Показатели технико-тактической деятельности юных футболистов 10-12 лет в зависимости от условий осуществления игровой деятельности / К.В. Войц, М.М. Шестаков // SCIENCE AND TECHNOLOGY RESEARCH: сборник статей Международной научно-практической конференции (22 февраля 2021 г.) – Петрозаводск: МЦНП «Новая наука», 2021. – С. 59-63.
2. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
3. Шестаков, М.М. Разносторонность действий юных футболистов разных этапов многолетней подготовки в условиях тренировки / М.М. Шестаков // Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары, 2018. – С. 135-140.

УДК: 796.015.

## ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МАТЧЕЙ

Войц К.В.

Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

*Аннотация.* В работе рассмотрены отличия количественных и качественных показателей технико-тактической деятельности футболистов этапа начальной подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства, которые они демонстрируют в тренировочных матчах.

*Ключевые слова:* юные футболисты, этап начальной подготовки, этап совершенствования спортивного мастерства, технико-тактические действия, тренировочные матчи.

Исследования показали, что большинство специалистов детско-юношеского футбола высказываются за то, что технику игры необходимо изучать в учебно-тренировочном процессе последовательно с учетом постепенного увеличения координационной сложности этих приемов и в связи с возрастными возможностями их освоения, а в последующем еще и с учетом их наибольшего представительства в условиях соревновательной деятельности [1, 2, 3].

В связи с этим цель исследования заключалась в выявлении отличительных особенностей между показателями технико-тактической деятельности футболистов 10-11 и 14-15 лет, демонстрируемыми в тренировочных матчах.

В результате исследования было выявлено, что в условиях тренировочных матчей футболисты 14-15 лет значительно чаще, по сравнению с игроками 10-11 лет, выполняют 50,0% технико-тактических действий: передачи мяча партнеру по команде на короткое или среднее расстояния в сторону своих ворот или поперек поля; передачи мяча с фланга партнеру по команде, находящемуся или вбегающему в штрафную площадь соперника; передачи мяча партнеру по команде на длинное расстояние; передачи мяча с фланга партнеру по команде, находящемуся или вбегающему в штрафную площадь соперника; опережающее соперника овладение летящим или катящимся мячом с целью установления контроля над ним; овладение летящим мячом, временно не находящимся под контролем соперника; передачи мяча головой партнеру по команде без учета направления полета и расстояния; все действия в целом.

Таким образом, можно говорить о том, что эффективным средством совершенствования количественных и качественных показателей технико-тактической деятельности юных футболистов этапа начальной подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства в условиях соревновательной деятельности являются двусторонние игры в рамках тренировки на полях разных размеров.

### Список литературы:

1. Войц, К.В. Показатели технико-тактической деятельности юных футболистов 10-12 лет в зависимости от условий осуществления игровой деятельности / К.В. Войц, М.М. Шестаков // SCIENCE AND TECHNOLOGY RESEARCH: сборник статей Международной научно-практической конференции (22 февраля 2021 г.) – Петрозаводск: МЦНП «Новая наука», 2021. – С. 59-63.
2. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
3. Шестаков, М.М. Разносторонность действий юных футболистов разных этапов многолетней подготовки в условиях тренировки / М.М. Шестаков // Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары, 2018. – С. 135-140.

## РОЛЬ И ОСОБЕННОСТИ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Колесников С.А.

Научный руководитель доцент Гакаме Р.З.

***Аннотация.** Современный этап развития игровых видов спорта характеризуется значительным увеличением сложности игровых компонентов: скорости игры, тактического разнообразия, высокой конкуренцией и продолжающимся ростом требований к уровню подготовки спортсменов. В рамках аналитического обзора научно-методической литературы рассмотрены роль и особенности развития когнитивных способностей спортсменов в процессе спортивной подготовки в игровых видах спорта, в частности футбола.*

***Ключевые слова:** спортивная подготовка, игровые виды спорта, когнитивные способности, соревновательная деятельность, начальный этап, физическая активность.*

Для достижения спортивных результатов на самом высоком уровне в игровых видах спорта требуются как физические качества (сила, скорость, выносливость и т.п.) и навыки, так и психические (внимание, память, мышление, принятие решений и т.п.), чтобы функционировать на оптимальном уровне в стрессовых и конкурентных условиях. Такие психофизические качества, которые отвечают за восприятие, обработку и анализ информации, принятие решений и контроль их исполнения, объединяют в понятие когнитивных способностей (КС) [2].

В исследовании подробно рассматриваются особенности КС, нагрузка на которые наиболее явно прослеживается в структуре тренировочной и соревновательной деятельности (СД) в игровых видах спорта. Так, например, у технико-тактических действий футболистов, выделяют следующие когнитивные основы:

- ощущения: экстерорецептивные (внешние контактные, дистантные), проприорецептивные (ощущения в мышцах и т.п.), интерорецептивные (внутренние ощущения равновесия, ускорения и т.п.);
- восприятие (пространства, времени, движения и т.п.);
- внимание (объем, избирательность, концентрация, распределение, переключение);
- память (вербальная и моторная память, оперативная и произвольная);
- мышление (наглядно-образное мышление, оперативное мышление);
- интеллект (принятие решения, антиципирующее воображение) [3].

Эффективность принимаемого в конкретной игровой ситуации решения и действия более совершенна при условии адекватности проявления КС в текущей учебно-тренировочной или соревновательной ситуации.

Развитие ощущений возможно при использовании стандартных двигательных действий в нестандартной последовательности и сочетании, нестандартных двигательных действий с постоянным обновлением условий деятельности, которые заставляют исполнителя быть включенным в процесс обработки ощущений, восприятия, дифференциации, выделения особенностей и условий деятельности.

За счет накопленных и систематизированных ощущений и восприятия разнообразной информации в процессе работы на тренировочных занятиях создается индивидуально оптимальный образ деятельности и взаимодействия, основанный на выведении из сферы сознательного контроля данных параметров вариативного двигательного действия (автоматизация технико-тактических действий), что способствует выделению внимания и концентрации на более сложных когнитивных задачах и творческих процессах [1].

Вместе с тем образ двигательного действия, особенности его становления и закрепления обусловлены проявлением памяти. В процессе освоения умения или отработки навыка спортсмен опирается на ведущий вид памяти (зрительной, слуховой, двигательной и т.д.), актуализируемый содержанием задачи. Применительно к спортивной подготовке, память и в момент закрепления реакции, и в момент ее воспроизведения представляет собой деятельность,

с помощью которой спортивный педагог ориентирует юного спортсмена на запоминание (и воспроизведение) учебного материала, раскрывающего сущность и содержание соревновательной деятельности [1, 2].

В составе когнитивного компонента деятельности также представлено внимание, обеспечивающее реализацию функций: активизации значимых и торможения незначимых психологических и физиологических процессов в текущий момент времени; обеспечения целенаправленного отбора поступающей информации с учетом актуальных потребностей субъекта; обеспечения избирательной длительной концентрации психической активности на заданном объекте или виде деятельности [2].

С учетом вида спортивной деятельности (учебная, тренировочная, соревновательная) приобретают наибольшую значимость те или иные свойства внимания: избирательность – отражающая возможность успешной настройки (минимизации) на восприятие информации, позволяющей достичь цели деятельности; объем – как количество одновременно отчетливо воспринимаемых объектов; распределение – как способность одновременного успешного выполнения нескольких различных видов деятельности (действий); концентрация – как степень сосредоточенности на объекте; устойчивость – как длительность концентрации внимания на объекте; переключаемость – как динамическая характеристика, определяющая способность переводить внимание с одного объекта на другой [1].

В процессе активизации мышления и интеллекта, характеризующих высшую форму познавательной деятельности юного спортсмена, важно уделять особое внимание развитию компонентов продуктивного мышления: быстроту (поиск и принятие решений в условиях дефицита времени), творчество (поиск и применение нестандартных вариантов достижения цели), широту (анализ и применение всего спектра вариантов достижения цели), гибкость (адаптация вариантов решения задач, исходя из обстоятельств, возможностей и качеств оппонентов и т.п.), д), критичность (объективная оценка информации, анализ ошибок), инициативность (постоянный поиск новых способов, методов достижения результата и активное их применение), самостоятельность (применение своих собственных идей, постановка перед собой новых целей и достижения их своими силами) [3].

Игровые виды спорта, и в частности футбол, характеризуются динамичностью, высокой скоростью смены игровых ситуаций, быстротой принятия решений, антиципацией ответных действий и высоким уровнем проявления тактического мышления, которое протекает по принципу «акцептора действия», предполагающему выбор наиболее оптимального решения на основе ассоциативных связей, возникающих между личностным опытом и текущей информацией. Тактическое мышление проявляется непосредственно в моторных действиях в условиях жесткого лимита времени, в процессе интенсивного психофизического напряжения, на фоне частой смены игровых ситуаций с учетом высокой степени вероятности ожидаемой игровой ситуации [1].

Результативность деятельности спортсмена (наряду с технической, физической, тактической, психической подготовленностью) зависит от характера воспринимаемой информации, времени ее переработки и воплощения в соответствующих реакциях, быстрого и адекватного специфического мышления. Эффективность восприятия и быстрота переработки информации, принятие решения, выбор средств для достижения целей являются центральными в СД спортсмена. Дефицит пространства и времени в условиях соревновательной борьбы затрудняет восприятие, переработку информации и принятие решения [4].

Таким образом, особенностями структуры СД в игровых видах спорта, вытекающими из её функциональной структуры, являются:

- 1) восприятие информации в условиях маскировки и ложности действий противника;
- 2) обработка информации и принятие решения в условиях лимита и дефицита пространства и времени;
- 3) воплощение принятых решений при активном противоборстве противника и не всегда благоприятных условиях среды и деятельности партнеров [4].

Эффективность спортивной деятельности в ряду значимых компонентов обусловлена характером проявления КС и стилей. Процессы ощущения, восприятия, внимания, мышления, психомоторной координации и т.д. активно участвуют в обработке информации, обеспечивая целесообразность действий, их соответствие тактическим и стратегическим задачам спортивной деятельности. Юный спортсмен осмысливает ощущения, стремится к восприятию значимой информации, проводит мысленный анализ и синтез, применяя логическое или творческое мышление [1].

Проведенный обзор и анализ исследований позволяет выделить следующие особенности развития КС у юных спортсменов:

- ряд КС имеет определенные чувствительные периоды для эффективного воздействия на их развитие в рамках процесса спортивной подготовки;
- положительное влияние когнитивно-ориентированной физической активности на общую эффективность функционирования мозга подчеркивает важность интеграции когнитивных задач в физическую активность для улучшения результатов СД;
- способ проведения физической активности существенно влияет на её эффективность в отношении развития КС – эффективность принимаемого в конкретной игровой ситуации решения и действия более совершенна при условии адекватности проявления когнитивных способностей в учебно-тренировочных ситуациях;
- характер частоты и продолжительности занятий, условия включения сложных когнитивных задач в упражнения оказывают значительную роль для достижения высоких результатов развития КС и адаптации их применения в СД;
- для обеспечения надлежащего процесса творческого развития, первые этапы спортивной подготовки должны основываться на внутренне мотивирующем и слабо структурированном опыте, а переход от диверсификации к специализации должен происходить постепенно в соответствующие периоды развития [5].

Исследование подчеркивает эффективность развития КС с ранних этапов спортивной подготовки, учитывая особенности развития и индивидуальные характеристики юных спортсменов. Опыт применения современных технологий позволяет переносить взаимовлияние развития КС и индивидуальных технико-тактических действий на повышение результативности в СД.

Применение в учебно-тренировочном процессе спортивной подготовки в игровых видах спорта упражнений, включающих повышенную когнитивную нагрузку и ориентированных на игровые ситуации (в условиях ограниченного времени и пространства, и под давлением необходимости реагировать на соперников), может быть полезным для повышения эффективности СД, а также для развития креативности и гибкости мышления.

#### **Список литературы:**

1. Кузьменко, Г.А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методологические и организационные предпосылки: Монография. – М.: Прометей, 2013. – 532 с.
2. Меркулов, И.П. Когнитивные способности / И.П. Меркулов // Российская Академия Наук. – М.: Институт философии РАН, 2005. – 184 с.
3. Нифонтов, М.Ю. Психологические спортивно важные качества, определяющие результативность футболистов / М.Ю. Нифонтов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 381–383.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература. – 2004. – 808 с.
5. Silva A.F., Conte, D., Clemente F.M. Decision-Making in Youth Team-Sports Players: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 3803. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113803>

## ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Колесников С.А.

Научный руководитель доцент Гакаме Р.З.

***Аннотация.** В игровых видах спорта, особенно в футболе, игроки постоянно сталкиваются с быстро меняющимися ситуациями. В рамках аналитического обзора научно-методической литературы рассмотрено влияние развития когнитивных способностей юных спортсменов в процессе спортивной подготовки на эффективность соревновательной деятельности в игровых видах спорта, в частности футбола.*

***Ключевые слова:** спортивная подготовка, игровые виды спорта, когнитивные способности, соревновательная деятельность, начальный этап, физическая активность.*

Для достижения успешных результатов в игровых видах спорта особое значение имеют, так называемые, исполнительные функции, зрительное восприятие и скорость реакции, которые связаны с эффективностью работы нервной системы. Основу исполнительных функций составляют базовые когнитивные функции: контроль внимания, когнитивное торможение, рабочая память и гибкость мышления. Исполнительные функции необходимы для процессов принятия решений в игровых видах спорта. Кроме того, они участвуют в контроле и регулировании когнитивных процессов «более низкого уровня», таких как время реакции [1,2].

Анализ взаимодействия общих когнитивных способностей, таких как избирательное внимание, гибкость мышления, торможение, рабочая память, периферическое восприятие, реакция выбора, и спортивных результатов в игровых ситуациях (продвижение мяча, своевременности действия и выполнения передачи) у юных футболистов показал, что эффективность в специфичных ситуативных задачах коррелирует с показателями тестирований для оценки гибкости мышления, описываемую как способность принимать решения, адаптироваться к новым ситуациям и менять точку зрения. Соответственно, в игровой ситуации запланированное действие должно быть распознано и адаптировано с помощью движений в кратчайшие сроки [1, 2].

Таким образом, применение в учебно-тренировочном процессе упражнений на развитие исполнительных функций, особенно гибкости мышления, ориентированных на игровые ситуации (в условиях ограниченного времени и пространства, и под давлением необходимости реагировать на соперников), может быть полезным для повышения эффективности соревновательной деятельности, в том числе креативности. Также результаты тестов на реакцию и внимание показали, что участники с более высокими ресурсами внимания, высокими показателями тормозящего контроля могли успешно распределять внимание и демонстрировать более эффективные двигательные действия [6].

Обзор исследований, направленных на оценку влияния развития зрительного восприятия, также показывает положительную корреляцию развития когнитивных способностей с повышением эффективности игровых действий. Так было изучено влияния специфической для футбола перцептивно-когнитивной тренировки, сочетающей в себе специфическую для спорта и жонглирующую задачи, на периферические реакции юных футболистов-мужчин. Эта тренировка привела к значительному снижению времени периферической реакции и улучшению контроля игрового пространства в экспериментальной группе. Результаты исследования показывают, что улучшение перцептивно-когнитивных способностей положительно сказались на результативности технико-тактических действий в соревновательной деятельности [5].

Ещё одно исследование демонстрирует значительное улучшение (на 15%) точности принятия решений при передаче мяча у юных футболистов 8-9 лет, которые выполняли упражнения по методике 3D-MOT (3-dimensional multiple object tracking), по сравнению с

контрольной группой. Эксперимент заключался в дополнительном обучении одной группы по методике 3D-MOT. Используемая техника представляет собой «высокоуровневую» перцептивно-когнитивную задачу 3D-MOT, которая стимулирует большое количество мозговых сетей, которые должны работать вместе во время упражнения, включая интеграцию сложных движений, динамическую, устойчивую и распределённую обработку информации и рабочую память. Результат эксперимента был подтвержден пропорциональным количественным увеличением субъективной точности принятия решений в экспериментальной группе. Наконец, пороговые значения скорости 3D-MOT у игроков подтвердили их способность обрабатывать сложные и динамичные визуальные задачи [4].

Одним из важнейших требований для принятия решений в игровых видах спорта и в частности в футболе, является способность точно извлекать значимую информацию из визуальной сцены (окружающей среды), что возможно благодаря использованию как процессов восприятия, так и процессов внимания. Внимание и концентрация – важнейшие способности, влияющие на принятие решений спортсменами. В процессе соревновательной деятельности спортсмену приходится распределять внимание на пространство вокруг (например, на товарищей по команде, соперников, снаряд), использовать избирательное внимание (например, на то, какому игроку отдать мяч) и фокусировать внимание (например, смотреть перед ударом на ворота, а затем во время удара на мяч, чтобы забить гол) [3, 4].

Проведенный обзор и анализ исследований позволяет заключить, что, развивая когнитивные способности юных спортсменов игровых видов спорта, в частности восприятие (в т.ч. зрительное), концентрацию внимания, переключение и распределение внимания, можно улучшить результативность соревновательной деятельности, способствовать дальнейшему развитию этих способностей и более эффективному процессу многолетней спортивной подготовки.

Применение в учебно-тренировочном процессе спортивной подготовки в игровых видах спорта упражнений, включающих повышенную когнитивную нагрузку и ориентированных на игровые ситуации (в условиях ограниченного времени и пространства, и под давлением необходимости реагировать на соперников), может быть полезным для повышения эффективности соревновательной деятельности, а также для развития креативности и гибкости мышления.

#### **Список литературы:**

1. Клименко, В.В. Психомоторные способности юного спортсмена / В.В. Клименко. – Киев, 1987. – 165 с.
2. Меркулов, И.П. Когнитивные способности / И.П. Меркулов // Российская Академия Наук. – М.: Институт философии РАН, 2005. – 184 с.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература. – 2004. – 808 с.
4. Romeas, T., Guldner, A., and Faubert, J. (2016). 3D-Multiple object tracking training task improves passing decision-making accuracy in soccer players. *Psychol. Sport Exerc.* 22, 1-9. doi: 10.1016/j.psychsport.2015.06.002
5. Schumacher, N., Reer, R., Braumann, K.M. On-Field Perceptual-Cognitive Training Improves Peripheral Reaction in Soccer: A Controlled Trial. *Front Psychol.* 2020 Aug 7;11:1948. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01948. PMID: 32849142; PMCID: PMC7427441.
6. Schumacher, N., Schmidt, M., Wellmann, K., Braumann, K.M. General perceptual-cognitive abilities: Age and position in soccer. *PLoS One.* 2018 Aug 23; 13(8):e0202627. doi: 10.1371/journal.pone.0202627. PMID: 30138420; PMCID: PMC6107215.

УДК: 796.015.

## ОСОБЕННОСТИ КОМАНДНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ОТДЕЛЬНОМ ВЫИГРАННОМ ОФИЦИАЛЬНОМ МАТЧЕ

Лысенко А.В.

Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

*Аннотация.* В работе рассмотрены количественные и качественные показатели технико-тактической деятельности квалифицированных футболистов профессиональной команды, которые отражают характерные особенности, присущие отдельным выигранным официальным матчам.

*Ключевые слова:* квалифицированные футболисты, командные показатели, технико-тактические действия, выигранные матчи.

Зрелищность футбольной игры и ее результат зависят от технико-тактического мастерства футболистов и уровня их физической и психической подготовленности [1, 2].

Согласно данным целого ряда исследований, выполненных на примере высококвалифицированных футболистах, было обосновано, что содержание тренировочного процесса в обязательном порядке должно учитывать особенности коллективной и индивидуальной соревновательной деятельности. При этом обязательным условием является использование только надежных и информативных показателей [3, 4].

В связи с этим цель исследования заключалась в определении информативных количественных и качественных показателей коллективной соревновательной технико-тактической деятельности квалифицированных футболистов в отдельных официальных выигранных матчах.

В результате исследования было выявлено:

1. Квалифицированные футболисты в отдельном официальном выигранном матче чаще всего применяют короткие и средние передачи мяча в различных направлениях (от  $116,0 \pm 4,35$  до  $137,3 \pm 7,43$ ), ведение мяча ( $75,6 \pm 1,61$ ), обводку соперника ( $54,5 \pm 2,34$ ), отбор мяча ( $69,2 \pm 2,66$ ), перехват мяча ( $141,1 \pm 5,16$ ) и борьбу за мяч внизу ( $40,5 \pm 2,18$ ), которые в целом составляют 84,75% от всего объема приемов, выполненных за игру.

2. У квалифицированных футболистов в отдельном официальном выигранном матче наилучшим качеством выполнения отличаются короткие и средние передачи мяча в различных направлениях (от  $6,6 \pm 0,27\%$  до  $16,7 \pm 0,43\%$  брака), ведение мяча ( $6,6 \pm 0,46\%$  брака), перехват мяча ( $23,8 \pm 1,47\%$  брака) и единоборство за мяч внизу ( $25,6 \pm 1,82$ ).

Результаты исследования расширяют теоретическую основу и дополняют эмпирическую базу теории и методики футбола сведениями о показателях коллективной соревновательной деятельности квалифицированных футболистов, влияющих на эффективность игры команды в отдельном официальном матче.

### Список литературы:

1. Высочин, Ю.В. Факторы, лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации футболистов / Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 17–21.

2. Зименко, Д.Е. Критерии соревновательной деятельности, обуславливающие эффективность игры команды в конкретном матче / Д.Е. Зименко, М.М. Шестаков // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – Часть 1. – С. 146.

3. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов: монография / Г.А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.

4. Митин, Е.А. Управление тренировочным процессом в футболе между турами соревновательного периода / Е.А. Митин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 54–58.

УДК: 796.015.

## ОСОБЕННОСТИ КОМАНДНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В КОНКРЕТНОМ ПРОИГРАННОМ ОФИЦИАЛЬНОМ МАТЧЕ

Лысенко А.В.

Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

*Аннотация.* В работе представлены общекомандные количественные и качественные показатели технико-тактической деятельности квалифицированных футболистов, которые отражают характерные особенности, присущие конкретному проигранному официальному матчу.

*Ключевые слова:* квалифицированные футболисты, командные показатели, технико-тактические действия, проигранные матчи.

Известно, что для планирования и коррекции тренировочных программ и планов подготовки квалифицированных футболистов тренеры используют информацию, полученную в ходе комплексного контроля [3, 4].

Такой контроль, кроме прочего, предполагает систематический сбор данных о показателях соревновательной и тренировочной деятельности игроков и команды в целом, что позволяет целенаправленно корректировать содержание процесса подготовки, в том числе и межигровых циклах в соответствии с задачами, стоящими перед очередным матчем [2].

С этих позиций специалисты отмечают перспективность исследования по установлению наиболее информативных общекомандных показателей соревновательной технико-тактической деятельности квалифицированных футболистов в конкретном матче с учетом его результата [1].

Поэтому цель исследования заключалась в определении характерных для проигранных официальных матчей количественных и качественных показателей коллективной соревновательной технико-тактической деятельности квалифицированных футболистов.

В результате исследования было выявлено:

1. Квалифицированные футболисты в проигранных официальных матчах чаще всего применяют короткие и средние передачи мяча в различных направлениях (от  $77,4 \pm 6,14$  до  $96,5 \pm 8,10$ ), ведение мяча ( $51,7 \pm 2,38$ ), обводку соперника ( $49,3 \pm 2,52$ ), отбор мяча ( $74,1 \pm 3,12$ ), перехват мяча ( $178,7 \pm 8,13$ ), борьбу за мяч внизу ( $46,4 \pm 2,12$ ) и борьбу за мяч сверху ( $47,5 \pm 3,16$ ), которые в целом составляют 91,33% всего объема приемов, выполненных за игру.

2. Квалифицированные футболисты в проигранных официальных матчах относительно эффективно выполняют только короткие и средние передачи мяча в различных направлениях (от  $7,1 \pm 0,61\%$  до  $19,2 \pm 0,53\%$  брака) и ведение мяча ( $7,4 \pm 0,62\%$  брака), тогда как остальные игровые приемы выполняются с браком более 30%.

Полученные в исследовании результаты позволяют дополнить имеющиеся в теории и методике футбола сведения о коллективных показателях соревновательной технико-тактической деятельности квалифицированных футболистов, влияющие на успешность игры команды в конкретном официальном матче.

### Список литературы:

1. Годик, М.А. Параметры мастерства / М.А. Годик, В.М. Годик // Еженедельник Футбол, 2009. – № 24. – С. 22-24.
2. Зименко, Д.Е. Критерии соревновательной деятельности, обуславливающие эффективность игры команды в конкретном матче / Д.Е. Зименко, М.М. Шестаков // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – Часть 1. – С. 146.
3. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов: монография / Г.А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
4. Митин, Е.А. Управление тренировочным процессом в футболе между турами соревновательного периода / Е.А. Митин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 54-58.

УДК: 796.015.

## ПОКАЗАТЕЛИ КОЛЛЕКТИВНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРЫ КОМАНДЫ В КОНКРЕТНОМ МАТЧЕ

Лысенко А.В.

Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

*Аннотация.* В работе обоснован состав общекомандных количественных и качественных показателей технико-тактической деятельности квалифицированных футболистов, которые обеспечивают достижение победы в конкретном официальном матче.

*Ключевые слова:* квалифицированные футболисты, командные технико-тактические действия, информативные показатели, эффективность соревновательной деятельности.

Во всех странах мира игра в футбол пользуется исключительной популярностью. Футбол как вид спорта неуклонно развивается, методы игры совершенствуются, двигательная деятельность футболиста усложняется [1].

Выявление новых, более эффективных методов достижения высших форм двигательной деятельности способствует повышению спортивного мастерства футболистов. Опираясь на точные знания особенностей игры, можно так организовать двигательную деятельность футболистов, что это будет способствовать и процессу развития самой игры [2, 3].

В связи с этим цель исследования заключалась в обосновании, а состав показателей коллективной соревновательной деятельности квалифицированных футболистов, определяющих эффективность игры команды в конкретном матче.

В результате исследования было установлено:

1. Выигранные матчи отличаются от проигранных большим объемом выполненных за игру всех технико-тактических действий ( $t=2,15$ ;  $p<0,05$ ) и лучшим качеством их исполнения ( $t=2,25$ ;  $p<0,05$ ).

2. Успешное выступление профессиональной команды в официальном матче, по сравнению с проигранной встречей, определяется повышенным объемом выполнения квалифицированными футболистами коротких и средних передач в различных направлениях ( $t=3,71-5,13$ ;  $p<0,01-0,001$ ), прострельных или навесных передач в штрафную площадь соперника ( $t=2,59$ ;  $p<0,05$ ), длинных передач ( $t=2,54$ ;  $p<0,05$ ), ведения ( $t=8,32$ ;  $p<0,001$ ) и ударов по воротам ( $t=3,05$ ;  $p<0,01$ ).

3. Успешное выступление профессиональной команды в официальном матче, по сравнению с проигранной встречей, определяется лучшим качеством выполнения квалифицированными футболистами коротких и средних передач мяча вперед ( $t=3,06$ ;  $p<0,01$ ), прострельных или навесных передач в штрафную площадь соперника ( $t=2,48$ ;  $p<0,05$ ), обводки соперника ( $t=2,82$ ;  $p<0,05$ ), перехватов ( $t=3,37$ ;  $p<0,01$ ), единоборств внизу ( $t=2,72$ ;  $p<0,05$ ) и ударов по воротам ( $t=2,60$ ;  $p<0,05$ ).

Таким образом, определение количественных и качественных показателей общекомандной технико-тактической деятельности квалифицированных футболистов позволило установить те из них, которые определяют эффективную игру команды в конкретном матче.

### Список литературы:

1. Газаев, В.В. Искусство побеждать в игре / В.В. Газаев. – М.: Академия, 2005. – 187 с.
2. Зименко, Д.Е. Критерии соревновательной деятельности, обуславливающие эффективность игры команды в конкретном матче / Д.Е. Зименко, М.М. Шестаков // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – Часть 1. – С. 146.
3. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов: монография / Г.А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.

УДК: 796.015.

## КОМАНДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ, СВОЙСТВЕННЫЕ ДЛЯ ВЫИГРАННЫХ МАТЧЕЙ НА СВОЕМ ПОЛЕ

Павликов А.А.

Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

*Аннотация.* В работе рассмотрены командные количественные и качественные показатели технико-тактической деятельности квалифицированных футболистов, которые характерны для выигранных матчей, проводимых на своем поле.

*Ключевые слова:* квалифицированные футболисты, технико-тактические действия, выигранные матчи, свое поле.

Известно, что уровень игры команды, как системы, во многом связан с действиями каждого футболиста на поле, коллективно решающими общую задачу по достижению победы над противником [1, 2].

Совершенствование структуры соревновательной деятельности с целью повышения эффективности командных взаимодействий существенным образом связано с изучением соотношений объемов и качества выполнения технико-тактических действий, как индивидуально отдельными футболистами, так и командой в целом, в условиях проведения матчей на своем поле [3, 4].

В связи с этим цель исследования заключалась в выявлении состава показателей соревновательной деятельности профессиональной футбольной команды, которые свойственны для выигранных матчей на своем поле.

В результате исследования было выявлено:

1. Количественную основу технико-тактических действий, выигранных футбольными командами матчей на своем поле представляют: поперечные передачи (18,2%), передачи вперед (13,8%), ведение (11,1%), перехваты (19,2%), отбор (8,3%) и обводка (7,0%), составляющие 77,6% от общего объема ( $839 \pm 19,3$ ), выполненных за игру приемов.

2. Качественную основу технико-тактических действий, выигранных футбольными командами матчей на своем поле представляют: поперечные передачи (7,0% брака), передачи вперед (28,0% брака), перехваты (26,0% брака) и единоборства внизу (28,0% брака), единоборства вверху (29,0% брака) и обводка (33% брака) при общей за игру эффективности выполнения технико-тактических действий не более  $27 \pm 1,8\%$  брака.

Результаты данного исследования дополняют теорию и методику футбола сведениями, отражающими характерные особенности состава количественных и качественных показателей соревновательной технико-тактической деятельности у квалифицированных футболистов в официальных выигранных матчах, проводимых на своем поле.

### Список литературы:

1. Газаев, В.В. Искусство побеждать в игре / В.В. Газаев. – М.: Академия, 2005. – 187 с.
2. Зименко, Д.Е. Критерии соревновательной деятельности, обуславливающие эффективность игры команды в конкретном матче / Д.Е. Зименко, М.М. Шестаков // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – Часть 1. – С. 146.
3. Мاستов Фади Повышение адаптированности футболистов Сирии к условиям матчей на выезде: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Фади Мاستов. – СПб, 2008. – 24 с.
4. Полуренко, К.Л. Основные показатели технико-тактических действий команды при различных тактических вариантах организации игры / К.Л. Полуренко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы I Международной научно-практической конференции. – Уссурийск: УГПИ, 2006. – С. 158-162.

УДК: 796.015.

## КОМАНДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ВЫИГРАННЫХ МАТЧЕЙ НА ПОЛЕ СОПЕРНИКА

Павликов А.А.

Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

*Аннотация.* В работе рассмотрены командные количественные и качественные показатели технико-тактической деятельности квалифицированных футболистов, которые характерны для выигранных матчей, проводимых на поле соперника.

*Ключевые слова:* квалифицированные футболисты, технико-тактические действия, выигранные матчи, поле соперника.

Зрелищность футбольной игры и ее результат зависят от технико-тактического мастерства футболистов и уровня их физической и психической подготовленности. При этом для планирования и коррекции учебно-тренировочных программ и планов подготовки тренеры используют информацию, полученную в ходе комплексного контроля, включая сбор данных о показателях индивидуальной и командной соревновательной деятельности [2, 4].

Анализ научной и научно-методической литературы свидетельствует, что показателей, позволяющих оценить соревновательную технико-тактическую деятельность довольно много, что создает определенные трудности при изучении полученных результатов [1].

Поэтому весьма перспективным представляется исследование, посвященное определению наиболее надежных и информативных показателей технико-тактического мастерства, демонстрируемого квалифицированными футболистами во время матча [3].

В связи с этим, цель исследования заключалась в выявлении состава показателей соревновательной деятельности профессиональной футбольной команды, которые являются определяющими для выигранных матчей, проводимых на полях соперников.

Результаты исследования позволили установить:

1. Поперечные и передачи назад (12,4%), передачи вперед (11,5%), перехваты (25,7%), отбор (10,4%), ведение (8,6%), единоборство вверху (7,4%) и обводка (7,2%) представляют количественную основу игровых приемов, выигранных футбольными командами матчей на поле соперника и составляют 76,2% общего объема ( $767 \pm 25,8$ ), выполненных за игру технико-тактических действий.

2. Поперечные и передачи назад (11,0% брака), передачи вперед (31% брака), длинные передачи (30,0% брака) и перехват мяча (34% брака) представляют качественную основу игровых приемов, выигранных футбольными командами матчей на поле соперника при общей за игру эффективности выполнения технико-тактических действий не более  $34 \pm 2,4\%$  брака.

Полученные в данном исследовании результаты, раскрывающие особенности состава общекомандных количественных и качественных показателей соревновательной технико-тактической деятельности квалифицированных футболистов в официальных выигранных матчах, проводимых на поле соперника, расширяют теоретические основы и эмпирическую базу теории и методики футбола.

### Список литературы:

1. Гаджиев, Г.М. Анализ игры / Г.М. Гаджиев // Теория и методика футбола. – М.: Издание Российского футбольного союза, 2007. – С. 4-6.
2. Газаев, В.В. Искусство побеждать в игре / В.В. Газаев. – М.: Академия, 2005. – 187 с.
3. Годик, М.А. Параметры мастерства / М.А. Годик, В.М. Годик // Ежедневник Футбол, 2009. – № 24. – С. 22-24.
4. Полишкис, М.М. Современные тенденции соревновательной и тренировочной деятельности в футболе. / М.М. Полишкис, А.К. Беляков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 2. – С. 70.

УДК: 796.015.

**КОМАНДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ВЛИЯНИЯ  
ФАКТОРА «ЧУЖОГО ПОЛЯ»**

**Павликов А.А.**

**Научный руководитель профессор Шестаков М.М.**

*Аннотация.* В работе рассмотрены командные количественные и качественные показатели технико-тактической деятельности квалифицированных футболистов, которые характерны для выигранных матчей, проводимых на своем поле и на поле соперника.

*Ключевые слова:* квалифицированные футболисты, технико-тактические действия, выигранные матчи, фактор «Чужого поля».

Известная специалистам тенденция снижения эффективности и результативности соревновательной деятельности футболистов и в целом команд в зависимости от места проведения встречи выражается в определенных отличиях количественных и качественных показателей игры между выигранными матчами, которые они проводили на своем поле и на поле соперник [1, 4].

Исследования позволяют специалистам констатировать факт, что профессиональные футбольные команды на своем поле и на поле соперника добиваются успеха за счет относительно разного состава технико-тактических действий, которые они гораздо чаще применяют и более качественно выполняют в игре, чем другие приемы [2, 3].

В связи с этим, цель исследования заключалась в обосновании показателей коллективной технико-тактической деятельности квалифицированных футболистов, определяющих эффективность игры команды в матчах на своем поле и на поле соперника.

Результаты исследования позволили установить:

1. Футболисты во время официальных выигранных матчей на своем поле выполняют существенно больший объем ( $t=2,59$ ;  $p<0,05$ ) и с лучшим качеством ( $t=2,33$ ;  $p<0,05$ ), игровых приемов с мячом, по сравнению с играми на поле соперника.

2. В выигранных встречах у себя на поле футболисты относительно чаще, чем на поле соперника, применяют следующие 54,5% атакующих технико-тактических действий: поперечные передачи ( $t=2,23$ ;  $p<0,05$ ), передачи вперед ( $t=2,44$ ;  $p<0,05$ ), длинные передачи ( $t=2,52$ ;  $p<0,05$ ); прострельные передачи ( $t=2,25$ ;  $p<0,05$ ), ведение ( $t=3,16$ ;  $p<0,01$ ), удары по воротам ( $t=2,28$ ;  $p<0,05$ ).

3. В выигранных встречах у себя на поле футболисты относительно чаще, чем на поле соперника, применяют следующие 45,4% оборонительных технико-тактических действий: отбор мяча ( $t=2,31$ ;  $p<0,05$ ); перехват мяча ( $t=4,91$ ;  $p<0,001$ ); единоборство за мяч внизу ( $t=3,28$ ;  $p<0,01$ ); единоборство за мяч сверху ( $t=2,22$ ;  $p<0,05$ ).

Полученные в данном исследовании результаты, позволяют констатировать факт, что профессиональные футбольные команды на своем поле и на полях соперников добиваются успеха за счет относительно разного состава технико-тактических действий, которые они гораздо чаще применяют и более качественно выполняют в игре, чем другие приемы.

**Список литературы:**

1. Высочин, Ю.В. Факторы, лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации футболистов / Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 17–21.
2. Газаев, В.В. Искусство побеждать в игре / В.В. Газаев. – М.: Академия, 2005. – 187с.
3. Гаджиев, Г.М. Анализ игры / Г.М. Гаджиев // Теория и методика футбола. – М.: Издание Российского футбольного союза, 2007. – С. 4-6.
4. Лобановский, В.В. Техничко-тактические действия футболистов / В.В. Лобановский, Е.А. Разумовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 245 с.

## СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Репях И.И.

Научный руководитель профессор Золотарев А.П.

***Аннотация.** В мезоцикле подготовки экспериментально доказана эффективность применения специализированных средств тренировки юных футболистов на этапе начальной спортивной специализации. Установлена степень их позитивного влияния на показатели специальных проявлений координационных способностей, эффективность и разносторонность выполнения технико-тактических действий в игровой соревновательной деятельности.*

***Ключевые слова:** юные футболисты, начальная спортивная специализация, специализированные средства тренировки, интегральная подготовка, соревновательная деятельность.*

Несмотря на то, что классификация специализированных средств тренировки футболистов разработана достаточно давно [2], как и обоснование принципов интегральной подготовки на примере детско-юношеского футбола [1], во многом открытым остается вопрос дифференцирования объемов их применения на этапе начальной спортивной специализации.

Цель исследования – разработать тренировочную программу преимущественного применения специализированных средств и экспериментально проверить её эффективность в мезоцикле подготовки юных спортсменов на этапе начальной спортивной специализации.

В исследовании приняли участие футболисты 12 лет – экспериментальная (n=21) и контрольная (n=19) группы. Продолжительность эксперимента – четыре месяца. Суть экспериментального воздействия заключалась в преимущественном применении в тренировочном процессе специализированных средств, подобранных по принципу интегральной подготовки [1], в объеме до 90 % от общего времени.

Анализ полученных результатов свидетельствует, что на фоне стабильных возрастных значений в динамике показателей физической подготовленности оказанное экспериментальное воздействие в позитивных темпах статистически достоверно ( $t=2,7-3,9$ ;  $p<0,05-0,01$ ) превышает аналогичные показатели контрольной группы, способствует улучшению специальных проявлений координационных способностей (на 24,5%), эффективности (на 10,8 %) и разносторонности (на 8,9%) выполнения технико-тактических действий в игровой соревновательной деятельности.

Таким образом, доказана целесообразность преимущественного применения в тренировочном процессе юных футболистов на этапе начальной спортивной специализации специализированных тренировочных средств, подобранных по принципу интегральной подготовки.

### Список литературы:

1. Золотарев, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. ...д-ра пед. наук /Золотарев Александр Петрович. – Краснодар, 1997. – 50 с.
2. Шестаков, М.М. Классификация специализированных средств тренировки квалифицированных футболистов / М.М. Шестаков // Актуальные проблемы современного футбола: сборник научных трудов, посвященный 25-летию кафедры теории и методики футбола и регби / под общ. ред. А.П. Золотарева. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2011. – С. 214-227.

УДК: 796.015.

## ОСОБЕННОСТИ КОМАНДНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ВЫИГРАННЫХ МАТЧАХ, ЗАВЕРШАЮЩИХ БОЛЬШОЙ МЕЖИГРОВОЙ МИКРОЦИКЛ

Сасина М.Д.

Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

*Аннотация.* В работе показаны командные количественные и качественные показатели технико-тактической деятельности квалифицированных футболистов, которые характерны для выигранных матчей, проводимых в конце большого межигрового микроцикла.

*Ключевые слова:* квалифицированные футболисты, командные показатели, технико-тактические действия, выигранные матчи, большой межигровой микроцикл.

Эффективность процесса подготовки команды к очередной игре отражается на ее количественных и качественных показателях, в том числе и на результативности соревновательной деятельности. При этом сам процесс подготовки осуществляется в условиях воздействия целого ряда объективных внешних факторов [2].

Одним из таких объективных факторов, влияние которого необходимо учитывать при построении процесса подготовки футболистов к очередному матчу, является длительность межигрового микроцикла. Дело в том, что она отражается на возможности восстановления от нагрузки прошедшего матча, проведения полноценного тренировочного процесса и подготовки к очередной игре [1, 3].

Цель исследования заключалась в обосновании состава показателей соревновательной деятельности профессиональной футбольной команды, которые характерны для выигранных матчей, завершающих большие межигровые микроциклы соревновательного периода.

В результате исследования было выявлено:

3. Количественную основу выигранных официальных матчей, завершивших большой межигровой микроцикл, представляют поперечные передачи (18,4%), передачи вперед (13,8%), ведение (10,9%), отбор (9,2%) и перехваты мяча (19,5%), составляющие 71,8% всех технико-тактических действий ( $798,6 \pm 18,9$ ), выполненных квалифицированными футболистами профессиональной команды за игру.

4. Качественную основу выигранных профессиональной футбольной командой официальных матчей, завершивших большой межигровой микроцикл, представляют поперечные передачи (5,1% брака), передачи вперед (17,5% брака), ведение (5,1% брака), обводка (34,4% брака), перехваты (26,2% брака) и единоборства за катящийся мяч (29,7% брака) при общей за игру эффективности выполнения технико-тактических действий не более  $33,1 \pm 1,64\%$  брака.

Таким образом, результаты данного исследования раскрывают состав и величины количественных и качественных показателей коллективной соревновательной технико-тактической деятельности у квалифицированных футболистов в выигранных официальных матчах, завершивших большой межигровой микроцикл.

### Список литературы:

1. Зименко, Д.Е. Критерии соревновательной деятельности, обуславливающие эффективность игры команды в конкретном матче / Д.Е. Зименко, М.М. Шестаков // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – Часть 1. – С. 146.

2. Илюшин, А.Е. Разработка оптимальных режимов тренировочной нагрузки в соревновательном периоде футболистов высокой квалификации / А.Е. Илюшин, Г.Н. Паскин // XXX юбилейная научная конференция студентов, аспирантов и соискателей: тезисы докладов. – Малаховка, 2006. – Вып. XV. – С.137-143.

3. Митин, Е.А. Управление тренировочным процессом в футболе между турами соревновательного периода / Е.А. Митин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 54-58.

УДК: 796.015.

## ОСОБЕННОСТИ КОМАНДНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ПРОИГРАННЫХ МАТЧАХ, ЗАВЕРШАЮЩИХ БОЛЬШОЙ МЕЖИГРОВОЙ МИКРОЦИКЛ

Сасина М.Д.

Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

*Аннотация.* В работе показаны командные количественные и качественные показатели технико-тактической деятельности квалифицированных футболистов, которые характерны для проигранных матчей, проводимых в конце большого межигрового микроцикла.

*Ключевые слова:* квалифицированные футболисты, командные показатели, технико-тактические действия, проигранные матчи, большой межигровой микроцикл.

Успех в игре обусловлен высокой физической, технической, тактической и волевой подготовленностью каждого футболиста в отдельности и команды в целом [1].

В рамках соревновательного периода командам приходится проводить матчи через разные по длительности межигровые микроциклы, что определяет задачи, а отсюда и содержание тренировочного процесса в этих промежутках между играми, а также сказывается на успешности выступления команды в этих встречах [2, 3, 4].

Поэтому, исследование по определению показателей коллективной соревновательной деятельности квалифицированных футболистов, определяющих эффективность игры команды в матче, завершающем большой межигровой микроцикл, представляется актуальным.

Цель исследования заключалась в обосновании состава показателей соревновательной деятельности профессиональной футбольной команды, которые характерны для проигранных матчей, завершающих большие межигровые микроциклы соревновательного периода.

В результате исследования было выявлено:

1. Проигранные официальные матчи, состоявшиеся после больших межигровых микроциклов, характеризуются тем, что квалифицированные футболисты профессиональной команды чаще всего прибегают к выполнению коротких и средних передач мяча в различных направлениях, отборам мяча, ведению мяча и его перехватам, составляющие 69,5% всего объема технико-тактических действий, выполненной командой за матч в целом ( $719,3 \pm 23,5$ ).

2. Наилучшим качеством выполнения квалифицированными футболистами профессиональной команды в проигранных после больших межигровых микроциклов официальных матчах отличаются короткие и средние передачи мяча в различных направлениях, ведение мяча и его перехват ( $6,5-34,1\%$  брака) при общей за игру эффективности выполнения технико-тактических действий  $38,9 \pm 2,12\%$  брака.

Таким образом, результаты данного исследования раскрывают состав и величины количественных и качественных показателей коллективной соревновательной технико-тактической деятельности у квалифицированных футболистов в проигранных официальных матчах, завершавших большой межигровой микроцикл.

### Список литературы:

1. Гаджиев, Г.М. Простая сложная игра глазами профессионала. / Г.М. Гаджиев. – М.: Эксмо, 2019. – 352 с.
2. Илюшин, А.Е. Разработка оптимальных режимов тренировочной нагрузки в соревновательном периоде футболистов высокой квалификации / А.Е. Илюшин, Г.Н. Паскин // XXX юбилейная научная конференция студентов, аспирантов и соискателей: тезисы докладов. – Малаховка, 2006. – Вып. XV. – С.137-143.
3. Люкшинов, Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Н.М. Люкшинов, А.С. Солодков, В.В. Белоусов и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 432 с.
4. Митин, Е.А. Управление тренировочным процессом в футболе между турами соревновательного периода / Е.А. Митин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 54-58.

УДК: 796.015.

**ПОКАЗАТЕЛИ КОЛЛЕКТИВНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ  
ИГРЫ КОМАНДЫ В МАТЧАХ, ЗАВЕРШАЮЩИХ БОЛЬШИЕ  
МЕЖИГРОВЫЕ МИКРОЦИКЛЫ**

**Сасина М.Д.**

**Научный руководитель профессор Шестаков М.М.**

***Аннотация.** В работе обоснован состав показателей коллективной соревновательной деятельности, положительно влияющих на результативность игры футбольной команды в матчах, проводимых в конце больших межигровых микроциклов.*

***Ключевые слова:** квалифицированные футболисты, командные показатели, эффективность соревновательной деятельности, большой межигровой микроцикл.*

Известно, что эффективность решения задачи по подготовке команды к очередной игре и влияние целого ряда объективных факторов (уровень мастерства, место проведения встречи, уровень подготовленности, степень готовности к матчу, длительность межигрового микроцикла и др.), отражаются, в конечном итоге, на количественных и качественных показателях, а также на результативности соревновательной деятельности [1, 3].

В связи с этим, представляет интерес определение показателей коллективной соревновательной деятельности квалифицированных футболистов, влияющих на эффективность игры команды в матче, завершающем большой межигровой микроцикл [2, 3].

Цель исследования заключалась в обосновании состава показателей коллективной соревновательной деятельности квалифицированных футболистов, положительно влияющих на эффективность игры команды в матчах, завершающих больше межигровые микроциклы.

Результаты исследования позволили установить:

1. Успешное выступление профессиональной команды в официальном матче по завершению большого межигрового микроцикла, по сравнению с проигранной встречей, определяется повышенным объемом выполнения квалифицированными футболистами передач вперед ( $t=4,44$ ;  $p<0,001$ ), передач поперек и назад ( $t=6,07$ ;  $p<0,001$ ), прострельных передач ( $t=2,26$ ;  $p<0,05$ ), длинных передач ( $t=3,40$ ;  $p<0,001$ ), ведения ( $t=6,12$ ;  $p<0,001$ ) и ударов по воротам ( $t=3,43$ ;  $p<0,01$ ), составляющих в целом более половины (54,5%) всего состава технико-тактических действий, применяемых во время игры.

2. Успешное выступление профессиональной команды в официальном матче по завершению большого межигрового микроцикла, по сравнению с проигранной встречей, определяется лучшим качеством выполнения квалифицированными футболистами передач вперед ( $t=2,44$ ;  $p<0,05$ ), поперечных передач ( $t=3,05$ ;  $p<0,01$ ), прострельных передач ( $t=2,15$ ;  $p<0,05$ ), ведения ( $t=3,33$ ;  $p<0,001$ ), обводки ( $t=2,24$ ;  $p<0,05$ ), единоборств внизу ( $t=2,42$ ;  $p<0,05$ ), единоборств вверху ( $t=2,35$ ;  $p<0,05$ ) и ударов по воротам ( $t=2,78$ ;  $p<0,01$ ), составляющих 81,8% всего арсенала технико-тактических действий, применяемых во время игры.

Результаты данного исследования позволяют констатировать факт, что профессиональные футбольные команды добиваются успеха в матчах, завершающих большие межигровые микроциклы, за счет повышенного объема и качества выполнения квалифицированными футболистами вполне конкретного состава технико-тактических действий.

**Список литературы:**

1. Высочин, Ю.В. Факторы, лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации футболистов / Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 17–21.
2. Люкшинов, Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Н.М. Люкшинов, А.С. Солодков, В.В. Белоусов и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 432 с.
3. Митин, Е.А. Управление тренировочным процессом в футболе между турами соревновательного периода / Е.А. Митин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 54–58.

УДК: 796.015.

## ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ НАПРАВЛЕННОСТИ НАГРУЗОК НА ЦЕЛЕВУЮ ТОЧНОСТЬ УДАРОВ НОГАМИ ПО МЯЧУ В ВОРОТА У ФУТБОЛИСТОВ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Титов В.Ю.

Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

*Аннотация.* В работе показано, как у футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства изменяется точность попадания мячом в ворота под воздействием нагрузки тренировочных занятий разной преимущественной направленности (аэробной, аэробно-анаэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной).

*Ключевые слова:* футболисты, этап совершенствования спортивного мастерства, удары в ворота, целевая точность, направленность нагрузки.

Одними из информативных показателей соревновательной деятельности, обуславливающих успешное выступление команды являются количество и точность ударов по мячу в ворота соперника [2, 3]. При этом на точность попадания мячом в ворота соперника оказывает влияние большое число факторов, одним из которых является степень утомления игрока и его нервно-мышечного аппарата под воздействием выполненных нагрузок разной направленности, которые характерны соревновательной деятельности [1, 4].

В связи с этим цель исследования заключалась в выявлении закономерностей изменения показателя точности ударов ведущей ногой по мячу в ворота у футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства под воздействием нагрузок тренировочных занятий разной преимущественной направленности.

В результате исследования было выявлено:

1. У футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства 60-минутное тренировочное занятие преимущественно аэробной и смешанной (аэробно-анаэробной) направленности статистически достоверно улучшает показатель точности попадания мяча в заданные зоны площади ворот после ударов по нему ногой.

2. У футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства 60-минутное тренировочное занятие преимущественно анаэробно-гликолитической направленности не вызывает статистически достоверного изменения показателя точности попадания мяча в заданные зоны площади ворот после ударов по нему ногой.

3. У футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства 60-минутное тренировочное занятие преимущественно анаэробно-алактатной направленности вызывает статистически достоверное ухудшение показателя точности попадания мяча в заданные зоны площади ворот после ударов по нему ногой.

Результаты данного исследования позволяют дополнить теорию и методику детско-юношеского футбола сведениями об отличительных особенностях изменения показателей точности попадания мячом в заданные зоны площади ворот после ударов по нему ведущей ногой у футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства после выполнения нагрузок тренировочных занятий разной преимущественной направленности.

### Список литературы:

1. Годик, М.А. Параметры мастерства / М.А. Годик, В.М. Годик // Еженедельник Футбол, 2009. – № 24. – С. 22-24.
2. Люкшинов, Н. М. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Н. М. Люкшинов, А. С. Солодков, В. В. Белоусов и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 432с.
3. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Г.В. Монаков. – Псков, 2003. – 256 с.
4. Шестаков, М.М. Влияние преимущественной направленности нагрузки тренировочного занятия на точность попадания в ворота у футболистов 13-14 лет / М.М. Шестаков // Научно-практический журнал «Заметки ученого». – 2023. – № 1. – С. 108-111.

## КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ИГР

УДК: 796.325

### ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЗАЩИТЕ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Баланюк Д.С.

Научный руководитель доцент Даценко С.С.

***Аннотация.** В процессе изучения соревновательной деятельности был проведен подробный анализ эффективности защитных действий у волейболисток команд, обучающихся на учебно-тренировочном этапе. Волейболистки демонстрируют недостаточную эффективность приема нападающих ударов и мячей после касания блока. Особенно низкими являются показатели приема подачи, точность которого предопределяет успешность атаки, и действия при страховке нападающих игроков.*

***Ключевые слова:** волейбол, тактика, защитные действия, соревновательная деятельность, учебно-тренировочный этап.*

Тактические действия при игре в защите – один из важных элементов в современном волейболе. Эффективными тактическими действиями в защите должны владеть все команды для успешного выполнения игровых схем, для победы в матче [4, 5]. Современный волейболист должен уметь хорошо играть на различных позициях в защите. Взаимодействие защитников в команде играет важную роль для достижения главной цели игры – победе над соперником [1].

В доступной литературе представлен большой объем исследовательского материала по технико-тактическим действиям в защите высококвалифицированных волейболистов. Защитные действия волейболистов разрядников изучены недостаточно [2, 3].

Цель исследования – определить эффективность защитных действий волейболисток учебно-тренировочных групп.

Задачи исследования:

1. Уточнить параметры игровых действий в защите в условиях соревновательной деятельности.
2. Оценить эффективность защитных действий команды в условиях соревновательной деятельности.

Педагогическое наблюдение показало, что у команд девушек разной квалификации существенно отличается продолжительность розыгрыша очка, что связано с эффективностью игровых действий в защите.

В рамках изучения соревновательной деятельности был проведен подробный анализ эффективности защитных действий у волейболисток команд, обучающихся на учебно-тренировочном этапе. Для этого проводилась видеосъемка игр для последующего изучения параметров игровых действий. Для анализа эффективности действий в защите были отобраны игры команды, игроки которой вошли в экспериментальную группу, с другими командами, принимавшими участие в турнире. Для просмотра отбирались только партии, проведенные командами в упорном противоборстве. Всего было проанализировано 6 партий с разными командами.

В специально разработанные протоколы вносились статистические данные по приему подачи в зонах 1, 6, 5 приему нападающих ударов в зонах 1, 6, 5 действиях при страховке нападающих и блокирующих игроков.

Результаты обработки полученных протоколов представлены в таблице 1. В среднем за партию команда осуществляет около 23 приемов подачи, при этом успешные действия составляют чуть более 50%. Успешным является прием подачи, точно направленный в зону связующего игрока.

В среднем за партию команда принимает около 45 нападающих ударов, из них 61% мячей, доведенных в зону связующего игрока и оставленных в игре.

При выполнении нападающих ударов в среднем до 11 раз за партию игроки команды осуществляют страховку ударов, из них успешными являются менее трети действий – 26%.

Таблица 1 – Показатели соревновательной деятельности в защите у волейболисток учебно-тренировочных групп, (n=6)

Игровые показатели	Прием подачи	Прием нападающих ударов	Страховка при нападении	Страховка при блокировании
Общее количество игровых действий	23,7±0,73	45,5±3,72	10,8±1,11	10,16±0,77
Успешные действия, кол-во	12,2±0,71	27,7±2,51	2,8±0,33	5,3±0,36
Эффективность игровых действий, %	51,5	60,9	26,1	52,4

До 10 раз за партию волейболистки выполняют страховку блокирующих игроков, в данной игровой ситуации успешные действия составляют более 50%.

Модельные характеристики по рассмотренным нами игровым ситуациям для тренировочного этапа не разработаны. По нашему мнению, для достижения спортивного результата команда должна демонстрировать более высокие показатели эффективности всех перечисленных действий, особенно при страховке нападающих игроков.

Заключение. Проведенный анализ соревновательной деятельности волейболисток учебно-тренировочных групп выявил недостаточную на наш взгляд эффективность выполняемых ими защитных действий. Особенно низкими являются показатели приема подачи, точность которого предопределяет успешность атаки, и действия при страховке нападающих игроков. Также необходимо повышать эффективность приема нападающих ударов и мячей после касания блока, что обеспечит более длительное удержание мяча в игре и успех соревновательной деятельности в целом.

#### Список литературы:

1. Даценко, С.С. Индивидуальная подготовка связующих игроков в командах волейболисток на этапе совершенствования спортивного мастерства / С.С. Даценко, Л.А. Дмитренко, О.Г. Лызарь // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – №2. – С.47-54.
2. Даценко, С.С. Особенности содержания тактической подготовки волейболисток тренировочных групп в подготовительном периоде годичного цикла / Даценко С.С., Дмитренко Л.А. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №9(163). – С.76-81.
3. Даценко, С.С. Передача мяча в прыжке в подготовке волейболисток тренировочных групп / С.С. Даценко, Л.А. Дмитренко, И.В. Здоренко // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2023. – С. 41-46.
4. Колесникова, Е.А. Эффективность использования сложнокоординационных упражнений в тренировочном процессе юных баскетболистов при обучении ведению мяча / Колесникова Е.А., Гнипель В.С. // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2024. – С. 43-47.
5. Фашаян, Т.С. Характеристика параметров координационной подготовленности гандболистов 9-10 лет / Фашаян Т.С., Проскура А.В. // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – №1. – С.38-39.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОМАНД

Белкина М.С.

Научный руководитель доцент Даценко С.С.

***Аннотация.** В результате исследования были получены показатели эффективности атакующих действий, которые при подаче составили 55,4%, при нападающем ударе существенно ниже – 28%. В защитных действиях эффективность приема подачи составляет 55,8%, приема нападающих ударов – 48,8%, игры на блоке 38,9%. Полученные показатели на наш взгляд, являются недостаточными для осуществления результативной игровой деятельности.*

***Ключевые слова:** волейбол, тактика, атакующие действия, защитные действия, эффективность игровых действий.*

Волейбол считается одним из наиболее сложных видов спорта по техническому выполнению игровых действий, необходимых для успешного осуществления соревновательной деятельности спортсменов [3, 5]. Волейболист должен хорошо владеть технической стороной известных приемов игры и применять их в соответствии с быстроменяющейся обстановкой [1].

Анализ соотношения технико-тактических сторон игры (нападение-защита) в отечественном и мировом волейболе показывает постоянное усиление нападающих действий в команде [2, 6]. Эта главная тенденция современного волейбола повышает требования и к эффективности, и к сложности игровых действий.

Техническое мастерство волейболиста определяется объемом владения техническими приемами и эффективностью их использования [4].

Цель исследования – изучить показатели эффективности игровых действий у квалифицированных волейболисток.

Задачи исследования:

1. Уточнить параметры игровых действий в нападении и защите у волейболисток квалифицированных команд.

2. Оценить эффективность технико-тактических действий волейболисток в условиях соревновательной деятельности.

Педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью команд показало, что в напряженных длительных матчах к середине игры возрастает количество ошибок при выполнении игровых действий, снижается точность передачи мяча. На наш взгляд, это связано с недостатком игровой выносливости.

В связи с чем, нами был проведен анализ эффективности игровых действий в условиях соревновательной деятельности. Для этого проводилась видеосъемка игр для последующего изучения параметров игровых действий в защите и нападении. Для анализа эффективности действий были отобраны игры команды, волейболистки которой вошли в экспериментальную группу, с другими командами, принимавшими участие в турнире. Для просмотра отбирались только партии, проведенные командами в упорном противостоянии. Всего было отобрано и проанализировано 6 партий с разными командами.

В специально разработанные протоколы вносились статистические данные по количеству игровых действий и результатам их выполнения.

При подаче фиксировалось общее количество подач и количество положительных исходов розыгрыша. За положительный исход были приняты действия подающего игрока, которые позволили выиграть мяч или затруднить прием, т.е. соперник не смог довести мяч в зону связующего игрока.

При выполнении нападающих ударов фиксировалось количество выигранных мячей и количество ошибок при выполнении действия.

При приеме нападающих ударов регистрировалось общее количество ударов и

количество поднятых мячей.

При блокировании фиксировалось общее количество блокирований, выигранных и смягченных мячей.

После обработки результатов в соответствии с принятыми формулами [7], были получены показатели эффективности атакующих действий (Таблица 1) и показатели эффективности защитных действий (Таблица 2) в условиях соревновательной деятельности.

Таблица 1 – Эффективность атакующих действий у волейболисток квалифицированных команд, (n=6)

Показатели	Подача	Нападающий удар
Общее количество действий	24,7±0,73	54,0±1,26
Продуктивные действия	13,7±0,73	15,2±0,65
Эффективность, %	55,4	28,0

В среднем за партию волейболистки выполняют до 25 подач, из них продуктивными является до 14 подач. В это количество входят подачи с чистым выигрышем мяча и подачи, которые соперник не смог принять точно для организации атаки. Таким образом, эффективность подачи составила 55,4%.

В течение партии на этапе совершенствования спортивного мастерства волейболистки выполняют до 54 нападающих ударов, т.е. в среднем по 2 нападающих удара за один розыгрыш, при этом сопернику удается оставить в игре до 39 мячей, эффективность нападающего удара составляет 28%.

Эффективность защитных действий представлена в таблице 2. При приеме подачи волейболисткам около половины мячей удается точно направить в зону связующего игрока, поэтому эффективность приема подачи составляет 55,8%.

Также в среднем из 30 мячей, которые проходят мимо блока игрокам удается оставить в игре до 15, соответственно эффективность приема нападающих ударов составляет 48,8%.

Таблица 2 – Эффективность защитных действий у волейболисток квалифицированных команд, (n=6)

Показатели	Прием подачи	Прием нападающего удара	Блокирование
Общее количество действий	24,2±0,52	30,3±0,78	50,3±1,15
Продуктивные действия	13,5±0,73	14,8±0,66	19,7±1,15
Эффективность, %	55,8	48,8	38,9

В среднем за партию волейболистки выполняют до 50 блокирований мяча, при этом до 20 мячей удается оставить в игре, что на наш взгляд, является низким показателем. Эффективность игры на блоке составляет 38,9%.

Полученные показатели соревновательной деятельности в партиях с напряженным противоборством демонстрируют недостаточную эффективность игры, как в нападении, так и в защитных действиях.

Заключение. Проведенный анализ эффективности соревновательных действий квалифицированных волейболисток выявил недостаточную технико-тактическую подготовленность как при игре в защите, так и в нападении. Особое внимание в тренировочном процессе следует уделить приему подач и нападающих ударов, эффективность которых в игре составила всего 55% и 48,8% соответственно, что ниже нормативных значений для этапа совершенствования спортивного мастерства. Именно с приема мяча в защите начинается организация атаки и контратаки, и только при точном первом приеме атакующие действия могут быть разнообразными и успешными.

### **Список литературы:**

1. Булах, Д.Л. Индивидуализация в процессе спортивной подготовки спортсменов-игровиков / Д.Л. Булах, Д.Е. Поздеева Е.А. Колесникова // В книге: Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. материалы конференции. Краснодар, 2023. С. 21-22.
2. Гладков, Н.А. Техничко-тактические особенности силовой подачи в прыжке у квалифицированных волейболистов / Н.А. Гладков, С.С. Даценко // В книге: Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. материалы конференции. Краснодар, 2023. С. 23-24.
3. Даценко, С.С. Развитие скоростно-силовой выносливости у волейболисток / С.С. Даценко, А.В. Ежова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №6(220). – С. 88-92.
4. Даценко, С.С. Повышение эффективности силовой подачи в прыжке у квалифицированных волейболисток / С.С. Даценко, Л.А. Дмитренко // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С.43-45.
5. Даценко, С.С. Особенности проявления специальной гибкости у волейболисток при выполнении нападающих ударов / С.С. Даценко, Л.А. Дмитренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №4(170). – С.88-91.
6. Малунеева, Ю.И. Особенности соревновательной деятельности связующих игроков в волейболе / Ю.И. Малунеева, С.С. Даценко // В книге: Тезисы докладов II научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. Краснодар, 2024. С. 57-58.
7. Протасовская, Е.В. Особенности атакующей деятельности гандболисток высокой квалификации на соревновательном этапе подготовки / Протасовская Е.В., Проскура А.В. // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2024. – С.79-80.

УДК: 796.325

## ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 12-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Будник О.А.

Научный руководитель старший преподаватель Мосол Т.А.

*Аннотация.* В данной работе представлено проведенное исследование динамики развития гибкости у занимающихся групп начальной подготовки первого года обучения. Проанализированы полученные результаты 5 контрольных испытаний.

*Ключевые слова:* развитие гибкости, контрольное тестирование, исследование, низкий показатель, высокий показатель.

Гибкость – это морфофункциональные характеристики опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его элементов относительно друг друга [1]. Гибкость является одним из ключевых физических качеств для спортсменов любого уровня, особенно в игровых видах спорта, таких как волейбол. У подростков 12-13 лет развитие гибкости играет важную роль не только для улучшения спортивных результатов, но и для предотвращения травм [2, 4].

В данном тестировании определяются показатели уровня развития гибкости, а также подвижности суставов у девочек 12–13 лет занимающихся волейболом в начале исследования. В тестировании приняли участие 10 спортсменок, занимающихся в МАУ СШ «Тимашевского района» город Тимашевск на базе МБОУ СОШ № 4, результаты которых представлены в таблице.

Таблица 1 – Показатели уровня развития гибкости у девушек 12–13 лет в начале исследования

	«Выкрут» прямых рук назад сверху (см)	Подвижность в голеностопных суставах (см)	Подвижность в тазобедренном суставе	«Мост»	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
1	45	7	35	55	+12
2	50	10	37	60	+14
3	48	8	40	62	+16
4	53	9	32	58	+20
5	49	6	37	49	+19
6	50	11	36	48	+17
7	43	5	42	52	+11
8	46	8	40	56	+15
9	48	8	43	55	+13
10	43	7	43	57	+12
<b>М</b>	<b>47,5</b>	<b>7,9</b>	<b>38,5</b>	<b>55,2</b>	<b>+14,9</b>
<b>m</b>	<b>1,08</b>	<b>0,59</b>	<b>1,23</b>	<b>1,49</b>	<b>1,02</b>

Гибкость в волейболе – это способность игрока эффективно выполнять различные движения и управлять своим телом при выполнении различных технических действий на площадке. Данное физическое качество необходимо развивать с раннего детства и придерживаться систематичности [3].

По результатам тестирования выяснилось, что в среднем у занимающихся высокий уровень подвижности в плечевом суставе, где средний результат составляет  $47,5 \pm 1,08$  см. Наилучшим результатом является 43 см, худшим – 53 см (оба результата выше минимального значения).

При выполнении контрольного упражнения «Подвижность в голеностопных суставах» испытуемые в среднем показали результат  $7,9 \pm 0,59$  что является результатом лучше минимального результата. Наилучшим результатом является 11 см, худшим – 5 см (оба результата выше минимального значения).

В тесте – «Подвижность в тазобедренном суставе», средний результат составил  $38,5 \pm 1,23$ . Наилучшим результатом при выполнении теста является – 32 см, худшим – 43 см.

При выполнении теста «Мост», занимающиеся показали высокий уровень гибкости позвоночного столба. Средний результат составляет  $55,2 \pm 1,49$ . Наилучший результат теста – 48 см, худший – 62 см (выше минимального значения).

При выполнении контрольного упражнения «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)», занимающиеся проявили высокий уровень гибкости. Средний результат составил  $+14,9 \pm 1,02$  см. Наилучшим результатом является +20 см, худшим – +11 см (оба результата выше минимального значения).

Проанализировав полученные результаты тестирования, можно сказать, что у спортсменов достаточно развитая гибкость позвоночного столба и подвижности суставов.

После проведенного первичного тестирования спортсменки занимались по специально разработанному комплексу с использованием стретчинговых упражнений.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование. Его цель – определение эффективности влияния разработанного комплекса на изменение уровня гибкости позвоночного столба и подвижности суставов у девушек 12-13 лет, занимающихся волейболом (Таблица 2).

Таблица 2 – Показатели уровня развития гибкости у девочек 12–13 лет занимающихся волейболом в конце исследования.

	«Выкрут» прямых рук назад сверху (см)	Подвижность в голеностопных суставах (см)	Подвижность в тазобедренном суставе (см)	«Мост»	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье «от уровня скамьи» (см)
1	42	9	34	53	+14
2	45	11	34	57	+15
3	43	9	33	54	+18
4	44	8	32	57	+19
5	46	7	36	48	+21
6	45	10	36	47	+20
7	40	11	40	50	+14
8	42	7	40	55	+6
9	43	9	39	55	+14
10	40	7	42	54	+12
<b>М</b>	<b>42,1</b>	<b>8,8</b>	<b>36,6</b>	<b>53</b>	<b>15,3</b>
<b>m</b>	<b>0,55</b>	<b>0,51</b>	<b>1,14</b>	<b>1,17</b>	<b>1,48</b>

По результатам тестирования выяснилось, что в среднем у занимающихся высокий уровень подвижности в плечевом суставе, где средний результат составляет  $42,1 \pm 0,55$  см. Наилучшим результатом является 40 см, худшим – 46 см (оба результата выше минимального значения).

При выполнении контрольного упражнения «Подвижность в голеностопных суставах» испытуемые в среднем показали результат  $8,8 \pm 0,51$  что является результатом лучше минимального значения. Наилучшим результатом является 11 см, худшим – 7 см (оба результата выше минимального значения).

В тесте – «Подвижность в тазобедренном суставе», средний результат составил  $36,6 \pm 1,14$ . Наилучшим результатом при выполнении теста является – 32 см, худшим – 42 см.

При выполнении теста «Мост», занимающиеся показали высокий уровень гибкости позвоночного столба. Средний результат составляет  $53 \pm 1,17$ . Наилучший результат теста – 47 см, худший – 57 см (выше минимального значения).

При выполнении контрольного упражнения «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)», занимающиеся проявили высокий уровень гибкости. Средний результат составил  $+15,3 \pm 1,48$  см. Наилучшим результатом является +21 см, худшим – +6 см (оба результата выше минимального значения).

На (рисунок) представлено сравнение полученных показателей в начале и конце эксперимента.

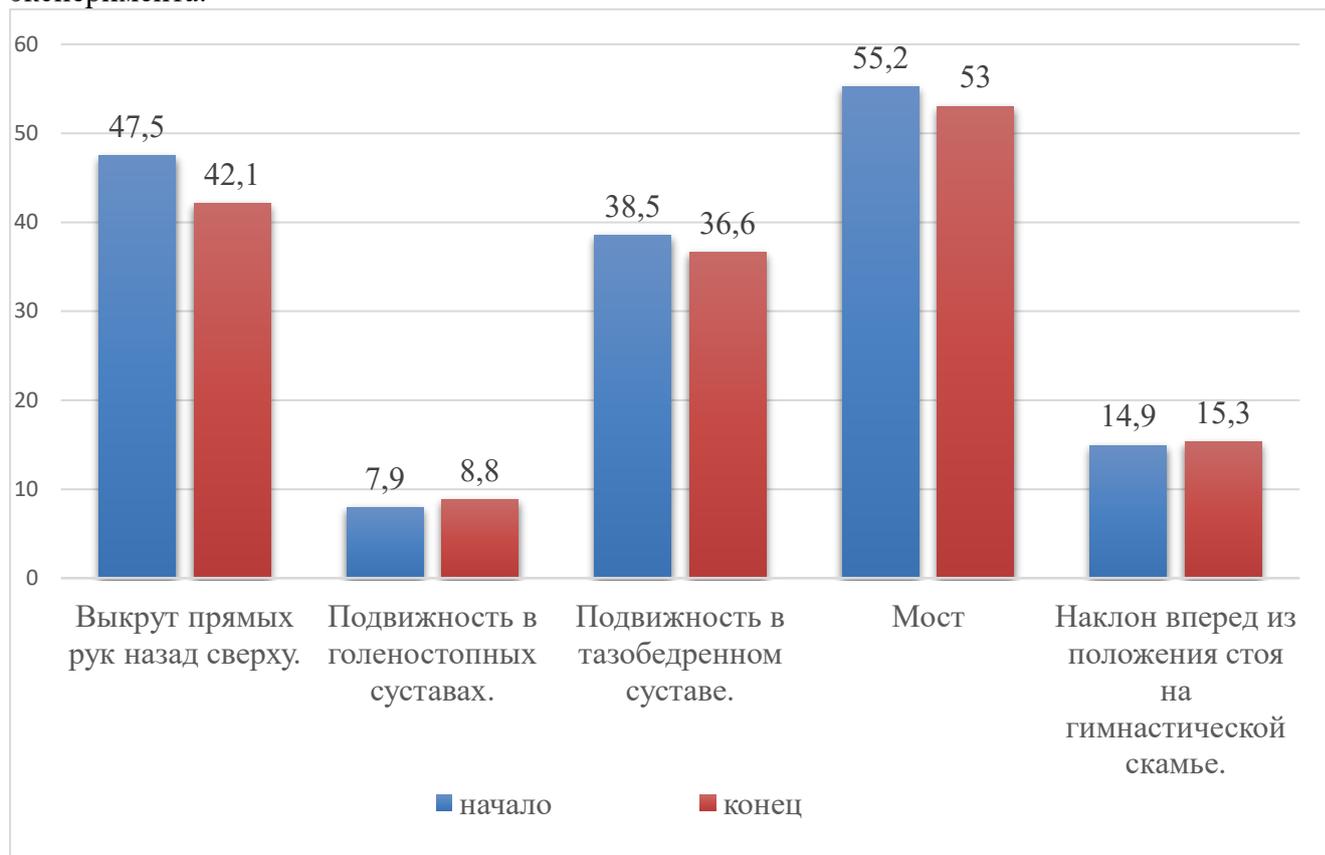


Рисунок – Динамика изменений показателей гибкости

Сравнительный анализ по показателям развития гибкости позвоночного столба и подвижности в суставах показывает, что с использованием стретчинговых упражнений наблюдается положительное изменение показателей.

#### Список литературы:

1. Влияние уровня подвижности кисти у студентов гуманитарного колледжа КГУФКСТ на качество передачи мяча / Даниленко К.С. В книге: Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. Тезисы докладов конференции. Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. Краснодар, 2022. С. 302-303.
2. Лях, В.И. Гибкость и методика ее развития / В.И. Лях //Физкультура в школе-1, 2015. – 250 с.
3. Матвеев, Л. П. Воспитание физических качеств [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2006. – 214 с.
4. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов [Текст] / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 319 с.

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БАЗОВОМ  
МИКРОЦИКЛЕ У ТЕННИСИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

**Вердян Д.С.**

**Научный руководитель доцент Дмитренко Л.А.**

***Аннотация.** На результативность соревновательной деятельности существенное влияние оказывают надежность, точность игровых действий в напряженных игровых условиях. К концу тренировочного этапа подготовки теннисисты должны владеть широким арсеналом ударов и разновидностями подачи. В данной работе предложена модель распределения упражнений технико-тактической направленности в недельном цикле подготовки с учетом выявленных в процессе анализа недостатков в содержании тренировочных занятий теннисистов.*

***Ключевые слова:** теннис, техника, тактика, точность ударов, учебно-тренировочный этап.*

К критериям эффективности соревновательной деятельности теннисистов относят надежность, т.е. безотказную, безошибочную деятельность в условиях соревнований, которая проявляется в способности противостоять сбивающим факторам, стабильность, предполагающую отсутствие собственных ошибок [2, 5]. Конечной целью основных технических приемов в теннисе является выигрыш очка. Однако, чем сильнее удар, тем вероятнее промах. Возникает два противоречивых момента: с одной стороны, удар должен быть как можно более сильным, с другой – не утрачивать точности [1].

К тренировке точности ударов и подач целесообразно приступать после того как у игрока сформируется достаточно стабильная техника движений [3, 6]. В первые годы обучения теннисисту необходимо освоить большое количество разнообразных элементов игры, поэтому на этапе углубленной спортивной специализации актуальной становится тренировка надежности, точности игровых действий [7].

**Цель исследования** – оптимизировать процесс совершенствования точности ударов и подач у теннисистов учебно-тренировочных групп.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ содержания тренировочных занятий в базовом микроцикле теннисистов, проходящих подготовку на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет.

2. Разработать модель микроцикла подготовки направленного на совершенствование точности ударов и подач.

В ходе проведения педагогического наблюдения осуществлялся хронометраж и анализ содержания тренировочных занятий. Наблюдение проводилось в течение тренировочной недели. Полученные конспекты занятий анализировались, определялась направленность тренировочных упражнений и их суммарная продолжительность в одной тренировке и в недельном тренировочном цикле [4].

Отдельно проводился анализ содержания технико-тактической подготовки теннисистов. Был выделен перечень технических приемов, которыми должны владеть теннисисты на тренировочном этапе обучения, и проведен анализ содержания тренировочных занятий, где выявлен объем упражнений для совершенствования этих технических приемов в тренировочном процессе. Было выявлено, что некоторым элементам игры в течение недели не уделяется внимание. Теннисисты используют их только в процессе игровой практики при возникновении тактической необходимости. Проведенная оценка позволила определить основные задачи, направленные на оптимизацию тренировочного процесса и совершенствование точности игровых действий.

Анализ содержания методической части типовой программы спортивной подготовки по виду спорта теннис, показал, что к концу учебно-тренировочного этапа теннисисты должны владеть следующими техническими приемами (Таблица 1).

Предварительный анализ содержания технико-тактической подготовки показал, что в тренировочном процессе теннисистов преимущественно преобладают подачи, крученые и резаные удары. В анализируемых микроциклах вообще не отводилось время ударам над головой, свеча. Эпизодически в тренировочных занятиях отрабатывались удары с лета и укороченные удары.

При разработке содержания технико-тактической подготовки в примерный план микроцикла, представленного в таблице 1, были включены все предусмотренные программой игровые действия.

Таблица 1 – Примерное содержание технико-тактической подготовки в базовом микроцикле у теннисистов тренировочных групп свыше трех лет подготовки

Технический прием		Техническая подготовка						Тактическая подготовка					
		пн	вт	ср	чт	пт	сб	пн	вт	ср	чт	пт	сб
Подачи			v		+			+		v		v	
Передвижения		+		+		+		+		+		+	
Крученые удары с задней линии	справа	v		+					v		+		v
	слева	v		+						v		+	v
Плоские удары с задней линии	справа		+		v				+		v		
	слева			+		v				+		v	
Резаные удары с задней линии	справа	+			v					v		+	+
	слева	+	v			+			v		+		+
Укороченные удары с задней линии	справа		+			v			v		+		
	слева	+			v			v		+			
«Свеча»	справа		v		+					+			v
	слева			+		v			v				+
Удары с лета	справа		+		+			v					+
	слева	+					+			v		+	
Удары над головой	справа		+					+			v		
	слева		+										

«v» – тренировка точности.

Так, например, при тренировке подач в понедельник запланирована отработка в комбинациях, во вторник, целенаправленно совершенствование точности, в среду, закрепление точности в комбинациях, в четверг, работа над мощностью подачи, в пятницу, совершенствование точности подачи в комбинациях.

Если рассматривать содержание тренировочных занятий по дням недели, то в понедельник, например, запланировано совершенствование точности подач и быстроты перемещений в тактических действиях. Тренировка техники и быстроты перемещений в разделе специальной физической подготовки. Отработка точности крученых ударов справа и слева в упражнениях с «корзиной». Игра резаными ударами с партнером в упражнениях на технику. Совершенствование техники и точности в тактике укороченных ударов слева, точности в тактике ударов с лета справа и совершенствование ударов справа над головой.

Заключение.

На наш взгляд, при распределении технико-тактических упражнений в недельном тренировочном цикле необходимо учитывать следующее:

- техническим приемам, которые лежат в основе всех тактических комбинаций выделять время в каждом тренировочном занятии;
- каждому техническому приему отводить время в разделах технической и тактической подготовки;
- ударам, которые используются в соревновательной деятельности реже, отводить время в разделе технической и тактической подготовки, по два раза в неделю;

– тренировке точности каждого технического приема отводить время в разделе технической и тактической подготовки, большее внимание уделять подачам и крученым ударам.

#### **Список литературы:**

1. Гергеленко, Я.В. Влияние скоростных способностей теннисистов на технику выполнения игровых комбинаций / Я.В. Гергеленко, Л.А. Дмитренко // В книге: Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – Краснодар, 2021. – С. 20-21.

2. Даценко, А.А. Анализ надежности и эффективности ударов с отскока у теннисистов тренировочных групп / А.А. Даценко, Л.А. Дмитренко // В книге: тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – Краснодар, 2021. – С. 25-26.

3. Даценко, А.А. Содержание тренировочно-соревновательной деятельности теннисисток в соревновательном периоде подготовки / А.А. Даценко, С.С. Даценко, Л.А. Дмитренко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – №1. – С. 25-28.

4. Дмитренко, Л.А. Управление величиной тренировочной нагрузки в соревновательном периоде спортивной подготовки теннисисток на этапе совершенствования спортивного мастерства / Л.А. Дмитренко, С.С. Даценко, А.А. Даценко // Наука и спорт: современные тенденции. 2024. – Т. 12. – №3(46). – С. 6-15.

5. Дмитренко, Л.А. Планирование технико-тактической подготовки теннисистов тренировочных групп / Дмитренко Л.А., Иванов Д.М. // В сборнике: Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. Материалы XVII Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией А.В. Родина, Е.Н. Бобковой. – Смоленск, 2023. – С. 96-100.

6. Дмитренко, Л.А. Формирование специфических координационных способностей у теннисистов на начальном этапе обучения // Л.А. Дмитренко, А.А. Даценко, Д.А. Меремшаова // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко. – Краснодар, 2022. – С. 63-67.

7. Шварц, Я. Взаимосвязь физической подготовленности и точности игровых действий у теннисистов тренировочных групп // Я. Шварц, Л.А. Дмитренко // В книге: Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – Краснодар, 2021. – С. 49-50.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ НАПАДЕНИЯ ГАНДБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Гаджимагамедова В.Р.

Научный руководитель, старший преподаватель Проскура А.В.

**Аннотация.** В статье приводятся числовые значения основных показателей нападения гандболисток высокой квалификации по данным игр Чемпионата России, проведен анализ динамики рассматриваемых параметров.

**Ключевые слова:** гандбол, гандболистки высокой квалификации, показатели соревновательной деятельности нападения, результативность нападения, результативность бросков, голевые передачи, заработанные штрафные броски, потери в нападении.

Исследования, проводимые в области спорта высших достижений должны систематически обновляться [1, 3, 4]. В гандболе высших достижений особый интерес представляет изучение особенностей проявления показателей соревновательной деятельности в процессе главных соревнований [2, 5]. Такие данные должен учитывать каждый тренер при составлении программ подготовки команды к следующему игровому сезону.

В нашем исследовании мы проанализировали основные соревновательные действия в нападении гандболисток высокой квалификации краснодарской команды «Кубань». Регистрация основных параметров нападения проходила в процессе Чемпионата России 2023 г. Всего нами было проанализировано 42 матча. В перечень исследуемых параметров вошли: количество бросков в створ ворот соперника, количество забитых голов, количество успешных голевых передач, количество заработанных штрафных бросков и количество потерь мяча в нападении. С учетом отдельных вышеперечисленных параметров мы рассчитали результативность бросков (%) и результативность нападения (%).

Кроме сбора информации об общих количественных составляющих основных параметров нападения, большой интерес представляют данные о том на сколько эффективность применения основных соревновательных действий гандболисток меняется в зависимости от этапа Чемпионата России, влияют ли длительность соревновательного периода, который длится 10 месяцев, и повышенная напряженность финальных матчей на рассматриваемые игровые характеристики.

В таблице 1 представлены данные эффективности применения соревновательных действий нападения на разных этапах Чемпионата России 2023 г.

Таблица 1 – Сравнение показателей соревновательных действий в нападении гандболисток высокой квалификации в матчах Чемпионата России 2023 г.

Показатели	Предварительный этап		Финальный этап	t	t	t
	1 часть Хср.±m	2 часть Хср.±m	3 часть Хср.±m	p	p	p
Результативность нападения (%)	54,8±1,8	58,6±2,1	54,9±3,3	1,39 >0,05	0,02 >0,05	0,91 >0,05
Общая результативность бросков (%)	60,5±2,0	62,0±1,6	61,4±3,6	0,56 >0,05	0,23 >0,05	0,15 >0,05
Голевые передачи (к-во)	20,3±2,5	17,1±1,6	15,3±2,7	1,08 >0,05	1,09 >0,05	0,56 >0,05
Заработанные штрафные броски (к-во)	4,4±0,4	5,2±0,7	5,7±0,7	0,91 >0,05	1,44 >0,05	0,38 >0,05
Потери мяча в нападении (к-во)	11,2±0,8	11,9±0,8	12,8±1,8	0,60 >0,05	0,97 >0,05	0,55 >0,05

Количество заработанных штрафных бросков в игре варьировало от 4,4 до 5,7 раз за игру. Это показатель, наоборот, планомерно увеличивался с каждым этапом чемпионата.

Теряли мяч спортсменки в нападении в среднем по 11,2-12,8 раз за игру. Можно отметить, что потери мяча с каждым этапом возрастали.

Результативность нападения, в расчёте которой учитывались значения и результативности бросков и количества заработанных штрафных бросков и количество потерь мяча, менялась не прямолинейно. Лучший результат отмечен на 2 этапе предварительных игр чемпионата (58,6%), значения этого показателя на 1 этапе чемпионата и в финале практически идентичны (соответственно 54,8% и 54,9%).

С помощью математического анализа мы сравнили средние значения основных показателей на разных этапах чемпионата. Во всех сравниваемых случаях t-критерий статистический меньше t-критерия критического при  $p > 0,05$ . Таким образом, можно отметить, что значимых отличий в динамике рассматриваемых параметров выявлено не было.

Полученные данные дают представление о количественных характеристиках основных параметров нападения у гандболисток высокой квалификации. Учет этих данных в формировании последующих тренировочных программ позволит оптимизировать процесс игровой подготовки гандболисток на следующих соревнованиях.

### **Список литературы:**

1. Игнатьева, В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учебное пособие / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева; под общ. ред. В.Я. Игнатьевой. – М.: Физическая культура, 2005. – 276с.

2. Колесникова, Е.А. Структура и содержание подготовки баскетболисток 15-16 лет к соревнованиям стритболу / Е.А. Колесникова // Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2006. – 15 с.

3. Руденик, В.В. Обучение гандболистов технико-тактическим действиям / В.В. Руденик, В.И. Гавроник // Вестник Полоцкого государственного университета. – Серия Е. – Педагогические науки. – 2022. – № 7. – С. 47-52.

4. Тхорев, В.И. Параметры атакующей деятельности в современном мужском гандболе и степень их достижения сборной России: (по результатам 14 чемпионата Европы-2020) / В.И. Тхорев, Е.К. Кашкаров // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2020. – № 1. – С. 49-53.

5. Фанталова, А.П. Факторы, обуславливающие эффективность построения подготовки гандболистов к соревнованиям / А.П. Фанталова, А.А. Дохов // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации. Материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов. / Под ред. А.Н. Захаровой, А.В. Кабачковой. – 2018. – С. 121-123.

## ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ БЛОКИРОВАНИИ МЯЧА У ВОЛЕЙБОЛИСТОК КОМАНД 1 РАЗРЯДА

Каверин В.В.

Научный руководитель доцент Даценко С.С.

**Аннотация.** В результате исследования выявлено, что в командах 1 разряда основной объем блокирований приходится на зону 2 и 3, что связано со способом комплектования команд. На данном этапе подготовки юниорок большинство команд выбирает вариант комплектования 5:1, когда в команде один связующий игрок. Соотношение двойного блока и индивидуального блокирования соответственно 84 и 16%.

**Ключевые слова:** волейбол, тактика, защитные действия, блокирование, соревновательная деятельность.

Основой спортивного мастерства в волейболе, является технико-тактический арсенал игроков [4]. Решающее значение в соревновательной деятельности остается за командами, чьи игроки грамотно реализовывают свой технико-тактический потенциал максимально, мобилизуя свои усилия в экстремальных условиях игры [1].

Блокирование относится к защитным действиям у сетки. Выполнить организованный блок достаточно непростая задача [3]. Удачный организованный блок приносит очки и помогает команде в защите. Поэтому стоит сказать, что плохо организованный блок затрудняет игру команды. Это происходит в ситуациях, когда игроки действуют не согласованно, неправильно выбирают место и время для прыжка, не переносят руки на сторону соперника.

Поэтому актуальным вопросом является получение статистических данных об особенностях применения разных способов блокирования в командах волейболисток и уточнение направленности подготовки при совершенствовании блокирования.

**Цель исследования** – изучить особенности соревновательной деятельности волейболисток 1 разряда при блокировании.

### **Задачи исследования:**

1. Выявить количественные параметры действий при блокировании в условиях соревновательной деятельности.

2. Определить эффективность действий команды при блокировании нападающих ударов.

При работе с научно-методической литературой рассматривались варианты расстановки команды при организации защитных действий, их положительные и отрицательные стороны [2, 5]. Сопоставлялись со способами защиты команд, участвующих в настоящем исследовании. Подробно изучались варианты действий игроков, при индивидуальном блокировании, варианты взаимодействия волейболистов при организации группового блока: двойного и тройного. Сопоставление с результатами наблюдения за действиями команд юниорок показало, что девушками тройной блок почти не применяется.

Существенную часть исследования составил анализ соревновательной деятельности, в рамках которого проводилась оценка технико-тактических действий команд 1 разряда при выполнении блокирования. Участники данного исследования впоследствии вошли в состав контрольной и экспериментальной групп. Непосредственно для анализа были отобраны матчи с равным по силам соперником. В специально разработанный протокол матча вносились статистические данные по количеству игровых действий и результатах их выполнения.

При просмотре видеоматериалов фиксировалось общее количество блокирований и результат выполнения блока. Отраженные и смягченные мячи относились к полезным действиям на блоке. Также записывались зоны игровой площадки, из которых выполняется блокирование. Отдельно фиксировалось количество одиночного и двойного блокирования.

На рисунке 1 представлено соотношение действий по зонам игровой площадки при постановке блока.

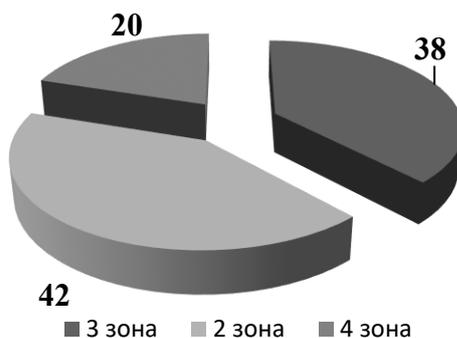


Рисунок 1 – Объем действий при постановке блока в разных зонах игровой площадки, %

В командах 1 разряда основной объем блокирований приходится на зону 2, что связано с комплектованием команд 1:5 или 2:4. В ходе педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью команд, с которыми были сыграны матчи волейболисток контрольной и экспериментальной групп выявлено, что на данном этапе подготовки юниорок применяется расстановка 1:5. При данной расстановке атака чаще всего выполняется из зоны 4 по линии.

Также большой объем блокирований приходится на зону 3, так как это центр площадки и при расстановке 1:5 также можно организовать быструю атаку.

На рисунке 2 представлено соотношение действий при индивидуальном и групповом блокированиях.

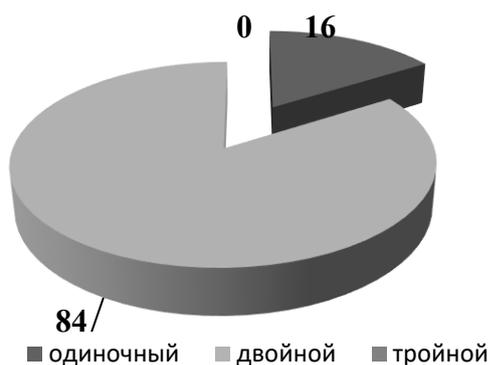


Рисунок 2 – Соотношение действий при постановке индивидуального и группового блока, %

Проведенный анализ показал, что командами юниорок 1 разряда тройной блок не применяется. Основной объем действий (84%) приходится на постановку двойного блока. На индивидуальное блокирование приходится соответственно 16% действий.

Также определялось общее количество блокирований отдельно для игр в подгруппах и финальных игр (Таблица 1). В среднем за партию волейболистками выполняется 44-47 блокирований.

Таблица 1 – Параметры блокирования за партию команд волейболисток 1 разряда

Игровые параметры	Финальные игры	Игры в подгруппах
Общее количество	44,3±2,09	46,8±1,21
Количество успешных действий	14,7±0,97	14,3±0,88
Эффективность, %	33	31

Количество успешных действий на блоке составило от 12 до 18 раз за партию, что в среднем составляет 14,5 приемов мяча.

При оценке показателей соревновательной деятельности рассчитывалась эффективность блокирования отношением выигранных и смягченных мячей к общему количеству выполненных за партию блокирований.

В финальных играх эффективность блокирования составила 33%, отборочных 31%.

Проведенная оценка показателей игровых действий при постановке блока позволила определить основные задачи, направленные на повышение эффективности его применения в игре. В соответствии с этими задачами был проведен анализ содержания тренировочных занятий и разработаны рекомендации по их модернизации.

**Заключение.** Анализ показателей соревновательной деятельности волейболисток 1 разряда выявил недостаточную эффективность блокирования, которая составила 31% в предварительном турнире и 33% в финальных играх. Данные показатели являются ниже нормативных значений для этапа совершенствования спортивного мастерства. При совершенствовании игровых действий при блокировании нападающих ударов целесообразно распределять тренировочные средства с учетом выявленных особенностей соревновательной деятельности. Акцент должен быть сделан на организацию группового блока (двойного) во второй и третьей зонах площадки.

#### **Список литературы:**

1. Булах, Д.Л. Индивидуализация в процессе спортивной подготовки спортсменов-игровиков / Д.Л. Булах, Д.Е. Поздеева Е.А. Колесникова // В книге: Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. Краснодар, 2023. С. 21-22.

2. Гладков, Н.А. Техничко-тактические особенности силовой подачи в прыжке у квалифицированных волейболистов / Н.А. Гладков, С.С. Даценко//В книге: Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. Краснодар, 2023. С. 23-24.

3. Даценко, С.С. Индивидуальная подготовка связующих игроков в командах волейболисток на этапе совершенствования спортивного мастерства / С.С. Даценко, Л.А. Дмитренко, О.Г. Лызарь //Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – №2. – С.47-54.

4. Даценко, С.С. Особенности содержания тактической подготовки волейболисток тренировочных групп в подготовительном периоде годичного цикла /Даценко С.С., Дмитренко Л.А. //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №9(163). – С.76-81.

5. Даценко, С.С. Передача мяча в прыжке в подготовке волейболисток тренировочных групп / С.С. Даценко, Л.А. Дмитренко, И.В. Здоренко // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2023. – С. 41-46.

УДК: 793.325

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛЯЖНЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ

Кваша Е.Г.

Научный руководитель старший преподаватель Дудка Г.Н.

***Аннотация.** В работе представлена динамика развития координационных способностей у юных волейболисток, занимающихся пляжным волейболом. Индивидуализация тренировочного процесса, подкрепленная систематической практикой, способствует более глубокому освоению навыков и ускоренному развитию координационных способностей у юных волейболисток.*

***Ключевые слова:** юные волейболистки, координационные способности, тренировочный процесс.*

Координационные способности, как известно, весьма разнообразны. В настоящее время каждый вид спорта требует проявления различных специфических координационных способностей, в том числе и волейбол. Совершенная координация обеспечивает высокий уровень достижений.

По мнению К.И. Бергер (2019) «...при занятиях волейболом преимущественно проявляются такие виды координационных способностей, как способности к перестроению двигательных действий и моторному приспособлению, а также способность к комплексной реакции».

Координационные способности играют ключевую роль в волейболе, так как этот вид спорта требует от игроков не только физической силы и выносливости, но и высокой точности и скорости реакций. Постоянное взаимодействие с партнерами по команде, мгновенное принятие решений и способность предвидеть действия соперника – все это возлагает на спортсменов необходимость развивать координацию на высоком уровне. В этом контексте особенно важны такие способности, как ориентация в пространстве, способность изменять направление движения, чувство баланса и моторная адаптация [1].

Таким образом, значительное внимание, уделенное координационным способностям, является залогом гармоничного развития спортсмена. Тренировочные процессы, включающие развитие этих способностей, способствуют созданию универсальных игроков, способных проявлять себя в самых разных игровых ситуациях, добиваясь максимальной эффективности и стабильных результатов, что особенно важно в таком динамичном и высоко конкурентном виде спорта, как пляжный волейбол.

Цель исследования – проследить динамику развития координационных способностей у девочек 10-11 лет, занимающихся пляжным волейболом.

В исследовании приняли участие юные волейболистки 10-11 лет, в количестве 10 человек. Для определения уровня развития координационных способностей девочек было проведено педагогическое тестирование по следующим тестам: Тест «Реакция-мяч» (см), Бег к пронумерованным медицинбалам (с), Челночный бег 3x10м (с), Стойка на одной ноге (с), Тест «Свисток-упор присев-поворот-ускорение» (с).

Сравнительные результаты тестирования юных волейболисток группы в течение четырех месяцев тренировочного процесса представлены в таблице 1.

В целом, исследование вестибулярного аппарата и развитие равновесия являются важными аспектами в тренировочном процессе юных волейболисток. Результаты тестирования следует анализировать в комплексе с другими показателями физической подготовки и индивидуальными особенностями игрока.

Достоверные изменения в результатах тестирования наблюдаются в тесте «Челночный бег 3x10 м. Так в начале эксперимента средние показатели в данном тесте составляли 9,3 секунды, а при повторном тестировании составили 8,9 секунды ( $t=2,14$ , при  $P<0,05$ ).

Таблица 1 – Результаты тестирования координационных способностей юных волейболисток экспериментальной группы

Название теста	До эксперимента (M±m)	После эксперимента (M±m)	t	P
Челночный бег 3x10м (с)	9,3±0,13	8,9±0,11	<b>2,14</b>	<b>&lt;0,05</b>
Бег к пронумерованным медицинболам (с)	10,1±0,06	9,9±0,22	0,74	>0,05
Тест «Реакция-мяч» (см)	148,6±2,15	138,3±2,17	<b>2,46</b>	<b>&lt;0,05</b>
Стойка на одной ноге (с)	На правой	7,6±0,33	1,21	>0,05
	На левой	4,4±0,26	<b>6,40</b>	<b>&lt;0,001</b>
Тест «Свисток-упор присев-поворот-ускорение» (с)	8,2±0,19	7,2±0,14	<b>4,18</b>	<b>&lt;0,001</b>

Показатели в беге к пронумерованным медицинболам в течение четырех месяцев не изменились, разница составила 0,2 секунды.

Показатели в тесте «Реакция на мяч» девочки после внедрения экспериментальной методики смогли улучшить на 10 сантиметров. Это может свидетельствовать о том, что в возрасте 10-11 лет дети активно развивают свои жизненные навыки, что включает в себя и реакцию на внешние раздражители. Скорость реакции может варьироваться в зависимости от множества факторов, включая индивидуальные особенности, уровень физической активности, а также среду, в которой они обучаются и отдыхают [2].

Дети, занимающиеся спортом, показывают более высокие результаты в тестах на скорость реакции по сравнению с их сверстниками, которые ведут менее активный образ жизни. Это связано с тем, что физическая активность способствует улучшению координации и концентрации, что в свою очередь сказывается на быстроте реакции.

Результаты в тесте «Стойка на одной ноге», который определяет способность к равновесию, свидетельствует о том, что показатели стойки на правой ноге юные волейболистки достоверно не отличаются спустя четырех месяцев исследования. Это может быть связано с тем, что особое внимание тренерами уделялось стойке на левой ноге, так как в группе испытуемых восемь девочек из десяти были правшами, и им более сложно было выполнять именно стойку на левой ноге. Возможно поэтому, и достоверные изменения в результатах тестирования наблюдаются в тесте «Стойка на левой ноге с закрытыми глазами» ( $t=6,40$ , при  $P<0,001$ ).

Способность к комплексной реакции определялась в тесте «Свисток-упор присев-поворот-ускорение». В начале эксперимента девочки выполняли данный тест в среднем за 8,2 секунды, после эксперимента средние результаты составили 7,2 секунды ( $t=4,18$ , при  $P<0,001$ ).

Таким образом, в тренировочном процессе, основанном на развитии координационных способностей у девочек 10-11 лет, занимающихся пляжным волейболом, в четырех тестах из шести наблюдаются достоверные изменения.

#### Список литературы:

1. Бергер, К.И. Координационные способности школьников 8-11 лет при занятиях волейболом / К.И. Бергер, Ю.В. Елютин, Д.С. Аринин // В сборнике: Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях. Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 22-25.
2. Колесникова, Е.А. Тренажерные устройства в подготовке баскетболистов: учебное пособие / Е.А. Колесникова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 60 с.

## АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Кузьминская Я.С.

Научный руководитель старший преподаватель Мосол Т.А.

**Аннотация.** В данной работе было проведено исследование уровня развития скоростно-силовых способностей волейболисток 13-14 лет занимающихся в учебно-тренировочных группах первого года обучения в спортивной школе станицы Брюховецкой муниципального образования Брюховецкий район, а также разработан комплекс упражнений, направленных на развитие данных показателей.

**Ключевые слова:** скоростно-силовые способности, волейбол, контрольное тестирование, низкий показатель, высокий показатель.

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью спортсменов. Специфика игры, протекающая с переменной интенсивностью в динамическом режиме мышечных сокращений, при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, предъявляет высокие требования к уровню развития скоростно-силовых возможностей игрока [1].

Волейболистам в процессе игровой деятельности необходимо постоянно передвигаться по площадке, применять силу при выполнении подачи и нападающего удара, а также быстро реагировать и максимально высоко выпрыгивать при блокировании атакующих ударов, так скоростно-силовые способности являются главными качествами для достижения высоких результатов [2]. И именно поэтому развитие данных способностей является основополагающим аспектом в процессе подготовки юных волейболисток к соревновательной деятельности [3].

В сентябре 2024 года нами были проведены тестирования по скоростно-силовой подготовленности волейболисток, результаты которых мы внесли в таблицу 1, для дальнейшего анализа уровня развития скоростно-силовых способностей.

Таблица 1 – Показатели тестирований скоростно-силовой подготовки.

ФИО	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Челночный бег 5x6 м (с)	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	Бег 60 м (с)
Любовь А.	200	9,4	11,50	42	9,8
Алина Г.	185	8,8	11,0	40	9,8
Елена Г.	185	9,2	12,0	42	9,5
Валерия Д.	200	8,5	11,50	44	9,6
Татьяна Е.	170	10,4	10,0	36	10,2
Дарья З.	185	9,3	12,0	40	9,5
Дарья К.	200	8,4	11,50	45	9,6
Валерия К.	170	9,7	11,0	40	10,0
Алёна К.	170	9,7	11,0	40	10,0
Елена Л.	175	9,4	11,50	40	9,8
Мария П.	180	8,8	12,0	40	9,6
Дарина С.	200	8,8	12,0	45	9,4
Виктория Х.	170	9,8	10,0	38	10,0
Маргарита Г.	170	10,4	10,0	40	9,8
М	182,9	9,3	11,2	40,9	9,8
m	3,39	0,17	0,20	0,68	0,06

Сопоставив данные, которые представлены в федеральном стандарте спортивной подготовки по волейболу [4] и полученные нами результаты, мы можем сделать следующие выводы. Анализируя каждый из предложенных и проведенных нами тестов, мы можем говорить о том, что волейболистки в возрасте 13-14 лет успешно справились с каждым из них. Спортсменки показали достойные результаты для уровня подготовки учебно-тренировочного этапа. Но в каждом нормативе можно выделить лучшие и худшие показатели.

В тесте, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, 5 волейболисток показали худший результат, который соответствует показателю ниже среднего группового значения, равного  $182,9 \pm 3,39$  сантиметров. В этом же тестировании 4 волейболистки выполнили норматив с результатом 200 см, что является лучшим в группе.

Результат 10,4 секунды, выполняя челночный бег 5х6 метров, показали 2 спортсменки. Они справились с нормативом, который представлен в федеральном стандарте для учебно-тренировочного этапа, но, сравнивая с средним значением в группе, которое равно  $9,3 \pm 0,17$  секунды, это является самым низким результатом.

Четыре волейболистки выполнили бросок мяча массой 1 килограмм из-за головы двумя руками стоя с результатом 12,0 метров. Данный показатель соответствует значению выше средне-группового, равного  $11,2 \pm 0,20$  метров, и является лучшим в группе. С предложенным нормативом справились все волейболистки, но трое показали низкий результат – 10,0 метров.

С результатом 36 и 38 сантиметров прыгнули в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами две спортсменки. В соответствии с федеральным стандартом, волейболистки, занимающиеся в группе учебно-тренировочного этапа, должны выполнять данный норматив с результатом не менее 35 сантиметров. Исходя из этого, мы можем сделать вывод, что полученные нами результаты являются критическими. Самым высоким прыжком в группе, является прыжок, равный 45 сантиметрам. При этом, среднее значение в группе составляет  $40,9 \pm 0,68$  сантиметров.

С тестом – бег 60 метров, справились все спортсменки. Средне-групповым значением является результат  $9,8 \pm 0,06$  секунд. Четыре волейболистки показали результат ниже среднего, а 6 волейболисток, наоборот, выше среднего. Лучшим является показатель, равный 9,4 секунды, а худшим – 10,2 секунды.

Таким образом, анализируя полученные данные, мы можем сделать вывод, что у волейболисток, выбранной нами группы, хорошая скоростно-силовая подготовленность. Но, безусловно, имеются аспекты, на которые необходимо обратить внимание при проведении тренировочного процесса.

Проанализировав полученные результаты тестирования скоростно-силовой подготовленности, мы выяснили, что в тренировочный процесс необходимо внести корректировки, направленные на улучшение способностей, связанных с проявлением быстроты.

Нами был разработан и предложен комплекс упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей волейболисток 13-14 лет. Данный комплекс применялся на учебно-тренировочных занятиях два раза в неделю в начале основной части тренировки. Предложенные упражнения использовались в соответствии с темой тренировочного занятия.

#### **Список литературы:**

1. Бевзо, К.И. Волейбол как средство развития скоростно-силовых способностей у школьников // студенческий вестник – Ессентуки – 2023 – №47-2 – 68-69 с.
2. Глазин, А.М. Скоростно-силовая подготовленность волейболисток 13-14 лет с использованием плиометрического метода / А.М. Глазин, Ю.А. Мельников // Физическая культура, спорт – наука и практика – Краснодар: КГУФКСТ – 2021 – №2 – 24-29 с.
3. Динамика скоростно-силовых способностей юных волейболисток 9-10 лет Кузьминская Я.С. В книге: Тезисы докладов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. Краснодар, 2024. С. 49-50.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

## ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Левченко М.И.

Научный руководитель старший преподаватель Мосол Т.А.

***Аннотация.** В данной работе представлено проведенное исследование оценки уровня развития физических качеств у занимающихся групп начальной подготовки второго года обучения. Проанализированы полученные результаты 7 контрольных испытаний, характеризующих общую и специальную физическую подготовленность.*

***Ключевые слова:** физические качества, контрольное тестирование, низкий показатель, высокий показатель.*

Физические качества – это функциональные свойства организма, обеспечивающие активную двигательную деятельность. Физические качества, двигательные качества – равнозначные термины [3]. С самого начала спортивной подготовки юных волейболистов разносторонняя физическая подготовка должна развёртываться вокруг двигательных навыков. Благоприятное воздействие оказывает разносторонняя тренировка, построенная с учётом положительного взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками [4].

В данном тестировании определяется уровень развития физических качеств у занимающихся на начальном этапе подготовки второго года обучения. В тестировании приняли участие 10 спортсменок 2014-2016 годов рождения, занимающихся в «Академии волейбола» Краснодарский край, результаты которых представлены в таблице.

Таблица – Показатели физической подготовленности занимающихся

	Бег на 30 м с высокого старта (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Челночный бег 5х6 м (с)	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)
Василиса	7,02	162	25	+20	10,2	7,6	30
Виктория	7,72	151	15	+14	11,04	6,8	23
Ульяна	6,72	183	30	+14	10,8	10,3	32
Алиса	7,0	152	15	+21	11,05	7,5	29
Полина	6,6	176	30	+18	9,58	11,1	27
Адриана	7,6	145	20	+17	11,09	6,9	21
Ясмينا	7,52	147	23	+17	10,5	7,3	18
Анисия	7,4	151	20	+11	11,17	6	18
Мария	6,6	160	28	+10	10,58	6,6	25
Наталья	7,44	141	15	+15	11,68	5,3	14
M	7,2	156,8	22,1	+15,7	10,8	7,5	23,7
m	0,14	4,54	2,02	1,19	0,19	0,61	1,98

Скоростно-силовые качества у волейболистов наиболее ярко проявляются в способности высоко прыгать. При этом имеющиеся задатки в проявлениях этого комплексного качества позволяют в значительной мере прогнозировать их дальнейшее развитие и совершенствование [2]. По результатам тестирования выяснилось, что в среднем у занимающихся достаточно низкий показатель скоростно-силовых способностей, в частности, при выполнении теста – «прыжок в высоту с одновременным отталкиванием двумя ногами», где средний результат

составил  $23,7 \pm 1,98$  см. Наилучший результат – 32 см, худший – 14 см (оба показателя ниже минимального значения).

Также, выяснилось, что у занимающихся низкое значение показателя быстроты, в частности, при выполнении теста – «бег на 30 м с высокого старта», где средний результат составил  $7,2 \pm 0,14$  с. Наилучший результат проявили 2 спортсменки – 6,6 с, худший результат – 7,72 с (оба результата ниже минимального значения).

При выполнении контрольного упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» испытуемые в среднем показали результат  $22,1 \pm 2,02$  повторений, что является результатом лучше минимального результата. Наилучший результат показали две занимающиеся – 30 повторений, худший результат – 15 повторений (оба результата выше минимального значения)

В тесте – «прыжок в длину с места толчком двумя ногами», спортсменки показали результат выше минимального значения со средним показателем в  $156,8 \pm 4,54$  см. Наилучшим результатом при выполнении теста является – 183 см, худшим – 141 см (оба результата значительно превышают нормативные показатели).

Также, достаточно высокий уровень двигательно-координационных способностей продемонстрировали занимающиеся в тесте – «челночный бег 5х6 м» со средним результатом в  $10,8 \pm 0,19$  с. Лучший результат при выполнении упражнения – 10,2 с, худший – 11,68 с (оба результата преобладают над нормативным значением).

При выполнении контрольного упражнения «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)», занимающиеся проявили высокий уровень гибкости. Средний результат составил  $+15,7 \pm 1,19$  см. Наилучшим результатом является +21 см, худшим – +10 см (оба результата выше минимального значения).

При выполнении теста «бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя», занимающиеся показали средний уровень скоростно-силовых способностей со средним результатом в  $7,5 \pm 0,61$  м. Наилучший результат теста – 11,1 м, худший – 5,3 м (ниже минимального значения).

Начальная подготовка детей в избранном виде спорта является надежной основой для проведения последующих специализированных занятий [1].

Исходя из полученных и проанализированных результатов тестирования общей и специальной физической подготовленности, можно сделать вывод о том, что уровень физических качеств у занимающихся соответствует показателю развития ниже среднего. Соответственно, следует делать акцент на тех физических качествах, которые развиты у занимающихся меньше остальных посредством оптимизации тренировочного процесса.

#### **Список литературы:**

1. Детско-юношеский волейбол. Возрастная категория 8-9 лет: учебное пособие для вузов / А.В. Родин, В.В. Костюков, М.В. Луганская, К.В. Прохорова. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 744 с.: ил. – Текст: непосредственный.
2. Лазарева, Ю.А. Определение информативных показателей уровня физической и технической подготовленности юных волейболистов на разных этапах подготовки [Электронный ресурс]: вып. квалификац. работа: направление подгот. 49.03.01 / Лазарева Юлия Андреевна; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2021. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
3. Махинова, М.В., Прокопчук Ю.А., Емтыль Т.Х. [и др.]. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ: Экоинвест, 2019. – 349 с.; 21,8 печ.
4. Фандеева, А.С. Формирование координационных способностей в волейболе посредством «мини-волейбола» В сборнике: Наука на благо человечества – 2020. Материалы Международной научной онлайн-конференции молодых учёных (статьи преподавателей и аспирантов). Отв. редактор и составитель Е.А. Певцова. 2020. С. 282-287.

УДК: 796.3

## ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧАМИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Литвинюк Н.А.

Научный руководитель доцент Колесникова Е.А.

*Аннотация.* В работе представлены группы подводящих упражнений с мячами, которые можно использовать в занятиях с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

*Ключевые слова:* физическая активность, упражнения с мячами, синдром дефицита внимания и гиперактивности

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) – это расстройство развития, возникающее в детском возрасте и связанное с дефектами центральной нервной системы, которые приводят к нарушению концентрации внимания, гиперактивности, импульсивности [1, 7].

В целях профилактики и коррекции СДВГ у детей используются комплексы методик. Основными направлениями являются двигательная активность, психолого-педагогическая коррекция, семейная психотерапия, поведенческая терапия и релаксационные методики [2, 7].

Главной особенностью заключается в том, что дети с СДВГ практически не ощущают физическую усталость и поэтому двигаться они могут достаточно длительное время, но в тоже самое время чрезмерная физическая нагрузка может навредить такому ребенку [6], поэтому важна правильная организация тренировочных занятий [1].

Специалисты говорят о том, что упражнения стоит подбирать таким образом, чтобы ребенок через их выполнение смог освободиться от избыточной энергии, «выпустить» пар, по возможности исключить отвлекающие факторы [1]. В тоже время не рекомендуется привлекать воспитанников к участию в различных соревнованиях и конкурсах, где существует риск переживания сильных эмоций, которые невозможно контролировать [1, 4]. Большинство авторов научных работ, изучающих проблему физического воспитания детей с СДВГ, в качестве физической активности советуют занятия аэробной гимнастикой, любительским плаванием, фигурным катанием, восточными единоборствами (айкидо), использовать нейропсихологические коррекционные упражнения (дыхательные упражнения, растяжки, перекрестные телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики рук и др.) [1, 2, 4, 7].

Мнения специалистов насчет включения игровых заданий и игр в команде расходятся. Одни утверждают, что гиперактивному ребенку сложно взаимодействовать с уравновешенными сверстниками, тем более, такие командные виды спорта, как футбол, волейбол, баскетбол, хоккей, подразумевают четкое следование правилам, что на первых порах для детей с СДВГ почти нереально [4]. С другой стороны, есть мнение, что командные игры, наоборот, позволят быстрее и успешнее пройти социализацию детям с особенностями [3, 6, 7, 8]. В любом случае, нужно ориентироваться на интерес ребенка и начинать с более простых занятий, периодически переключая внимание на другой вид деятельности или назначив такого занимающегося помощником педагога, в обязанности которого будет входить подсчет набранных очков или контроль соблюдения правил игры [1, 5, 6].

Использование упражнений игровой направленности может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме. Индивидуальные упражнения и игры позволяют адаптировать их под индивидуальные особенности ребенка и сосредоточиться на его конкретных потребностях. Упражнения в группе способствуют развитию социальных навыков и взаимодействия с другими детьми [3, 5, 8].

В качестве одного из вариантов проведения занятий с детьми с СДВГ могут использоваться элементы спортивных игр, а именно подводящие упражнения с мячами (теннисными, волейбольными, баскетбольными). К ним можно отнести следующие группы упражнений:

- а) броски в стену и ловля отскочившего мяча;
- б) различные варианты переключений с руки на руку и переключений мяча (на полу, под ногой, за спиной и др.);
- в) упражнения на удержание равновесия с мячом в руках (балансировочные упражнения в различных исходных положениях);
- г) силовые упражнения с мячом (в статическом и динамическом режиме);
- д) прыжковые упражнения с мячом в руках;
- е) упражнения на развитие целевой точности (попадания в вертикальную или горизонтальную мишень, расположенную на разном расстоянии или высоте).

Результаты проведенного исследования позволили дополнить данные о вариантах и группах упражнений, которые могут быть использованы в занятиях с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

### **Список литературы:**

1. Аношкина, Н.Л. Занятия физической культурой для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности / Н.Л. Аношкина, П.А. Аношкина, П.И. Спесивцева // Современные ориентиры и проблемы дошкольного и начального образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Липецк–Барнаул, 20-21 апреля 2023 года). – Липецк: ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2023. – С. 194-197.
2. Антонова, Э.А. Профилактика и коррекция синдрома дефицита внимания и гиперактивности у детей дошкольного возраста / Э.А. Антонова, А.В. Грачева, Т.А. Голошубова // Современная образовательная среда: теория и практика: материалы II Всероссийск. науч. – практ. конф. (Чебоксары, 26 октября 2022 г.). – Чебоксары: Интерактив плюс, 2022. – С. 56-58.
3. Базовые виды двигательной деятельности: спортивные игры: учеб. пособие / Даценко С.С. [и др.]. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. -116с.
4. Бачурина, Ю.В. Физическое воспитание детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности / Ю.В. Бачурина // Педагогика, психология, общество: актуальные исследования: материалы Всерос. науч. – практ. конф. (Чебоксары, 19 марта 2021 г.). – Чебоксары: ИД «Среда», 2021. – С. 234-236.
5. Булах, Д.Л. Индивидуализация в процессе спортивной подготовки спортсменов-игровиков / Д.Л. Булах, Д.Е. Поздеева, Е.А. Колесникова // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – Часть 4. – С. 21-22.
6. Ковыряев, Д.А. Влияние занятий волейболом на состояние психофизического здоровья детей 7-8 летнего возраста с диагнозом синдромом дефицита внимания и гиперактивности / Д.А. Ковыряев, Н.Т. Строщкова // Вопросы педагогики. – 2022. – № 2-2. – С. 90-92.
7. Панина, С.Р. Подвижные игры как способ профилактики синдрома дефицита внимания и гиперактивности детей-школьников (СДВГ) / С.Р. Панина // Актуальные исследования студентов и аспирантов в области гуманитарных, общественных, юридических и экономических наук: материалы научного мероприятия «Дни студенческой науки» (Хабаровск, 10 марта – 30 апреля 2021 года). – Хабаровск: Издательство ХГУЭП, 2021. – С. 62-65.
8. Шумихина, Ю.А. Игровая деятельность в работе с гиперактивными детьми дошкольного возраста / Ю.А. Шумихина, Д.А. Хабибуллин // Молодые исследователи за устойчивое развитие: сборник статей VIII Международной научно-практической конференции (Петрозаводск, 11 июня 2024 г.). – Петрозаводск: МЦНП «НОВАЯ НАУКА», 2024. – С. 112-116.

## АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БРОСКОВ МЯЧА С ИГРЫ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Марченко Д.Е.

Научный руководитель доцент Колесникова Е.А.

**Аннотация.** Результативность бросков в баскетболе считается одним из основных компонентов соревновательной деятельности. В работе представлены данные о результативности бросков баскетболистов 13-14 лет, выступающих в составах команд, которые занимают разные позиции в турнирной таблице соревнований. Выявлено, что у баскетболистов команды, занимающей 1 текущее место в турнирной таблице, значительно выше результативность бросков с игры, по сравнению с игроками, команда которых находится на 3 месте.

**Ключевые слова:** результативность бросков мяча, баскетболисты 13-14 лет.

Результативность бросков мяча является важным статистическим показателем игры в баскетболе [1, 7]. Повышению результативности бросков, созданию благоприятных условий для проведения атаки, а также повышению стабильности выполнения данного приема игры уделяется большое внимание в учебно-тренировочном процессе [1, 5]. В современном баскетболе уже долгое время в профессиональных командах существует практика, когда помимо командных тренировочных занятий в игровом и тренажерном залах, есть еще индивидуальные тренировки, в задачи которых входит отработка техники и повышение результативности различных видов бросков мяча [3, 6]. Поэтому оценка результативности и внедрение эффективных методик в тренировочный процесс баскетболистов на разных этапах спортивной подготовки является актуальной проблемой, требующей поиска новых качественных решений [1, 2, 4].

Цель исследования – проанализировать результативность бросков с игры в условиях соревновательной деятельности у баскетболистов 13-14 лет, входящих в состав команд, занимающих 1 и 3 места в турнирной таблице.

В исследовании приняли участие 12 баскетболистов в возрасте 13-14 лет (по 6 человек двух команд, игровое время в условиях соревновательной деятельности которых составляет не менее 16 минут). Анализ соревновательной деятельности проводился во время игр Первенства Краснодара по баскетболу среди юношей 2010-2011 года рождения и младше. Всего было проанализировано по 8 матчей.

Анализ соревновательной деятельности баскетболистов 13-14 лет двух команд, выступающих в одной возрастной категории и занимающих 1 и 3 место в турнирной таблице по итогам регулярного первенства Краснодара перед финальным раундом, показал, что у игроков команды, занимающей 1 место, наблюдается более стабильный процент реализации бросков в процессе матча (Рисунок 1).

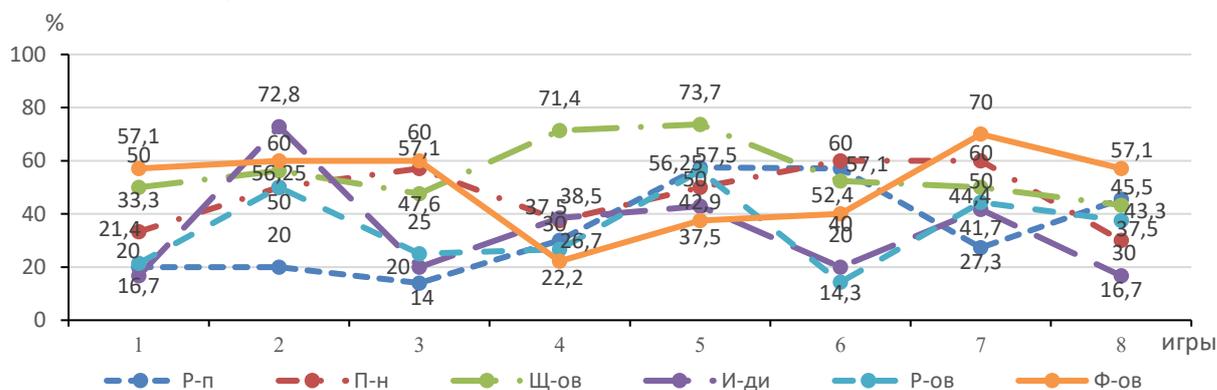


Рисунок 1 – Динамика результативности бросков с игры у баскетболистов, занимающих 1 место в турнирной таблице соревнований

На рисунке 1 видно, что практически у всех игроков есть игры, в которых значительно снижается результативность бросков по сравнению с другими матчами и средним показателем результативности. При этом результативность бросков в играх менее 20% наблюдалась только у трех баскетболистов в четырех разных матчах. Средний уровень результативности бросков с игры показали три игрока из шести обследуемых – их результативность колебалась в диапазоне от 33,7% до 34,4% в среднем за матч (в отдельно взятых играх процент попаданий варьировался от 14,0% до 72,8%). Три игрока показали высокий уровень результативности бросков с игры, реализуя в среднем от 47,2% до 55,6% бросков за матч.

В группе игроков, выступающих за команду, которая перед финальным раундом занимала третью текущую строчку турнирной таблицы, средняя результативность бросков с игры колебалась в диапазоне от 21,9% до 41,4% (Рисунок 2).

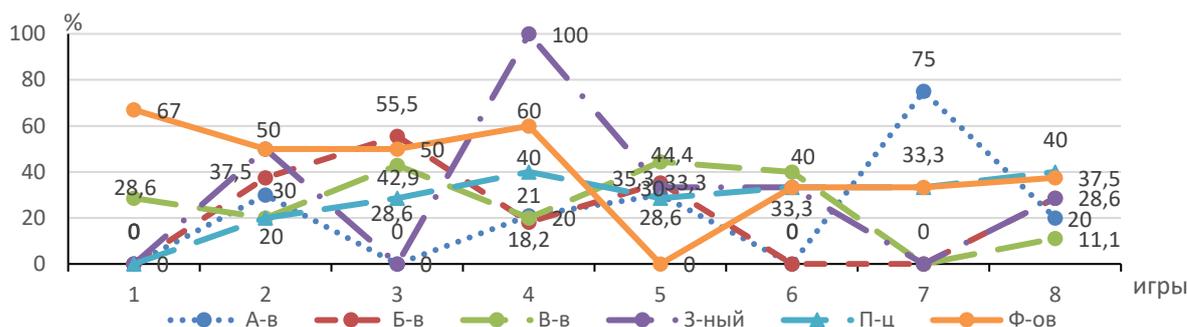


Рисунок 2 – Динамика результативности бросков с игры у баскетболистов, занимающих 3 место в турнирной таблице соревнований

На рисунке 2 видно, что в большинстве игр (5 из 8) были игроки, которым не удалось реализовать ни одного броска с игры (результативность 0%). Также обращает на себя внимание большое количество игроков (5 из 6 обследуемых), у которых результативность в матчах была ниже 35%. Только один игрок в 4 матчах показал высокий процент попаданий, превышающий отметку 50%.

Анализ средней результативности бросков с игры баскетболистов, выступающих в составах команд, которые занимают 1 и 3 места в турнирной таблице соревнований показал, что у первой группы данный показатель значительно выше, чем процент попаданий с игры баскетболистов второй группы ( $t=2,92$ ,  $p<0,05$ ) (Рисунок 3).

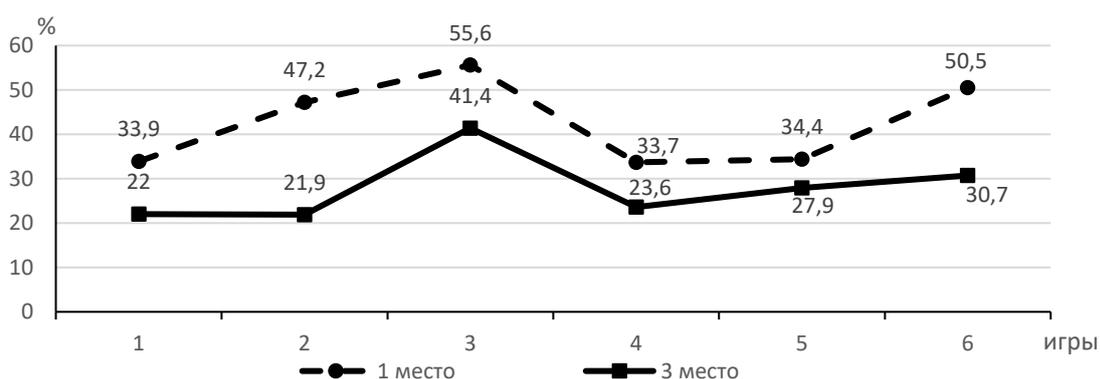


Рисунок 3 – Средняя результативность бросков с игры у баскетболистов в матчах команд, занимающих 1 и 3 место в турнирной таблице соревнований

Таким образом, проведенный анализ результативности бросков с игры подтверждает теорию о том, что реализация атакующих действий является основным критерием, позволяющим занимать более высокое место в турнирной таблице в соревнованиях. Для повышения эффективности и результативности бросков мяча тренерам необходимо больше времени уделять индивидуальной работе со спортсменами.

### Список литературы:

1. Глазин, А.М. Повышение эффективности реализации дистанционных бросков у юных баскетболистов / А.М. Глазин, В.С. Газарянц, Р.Н. Мягкий // *Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма*. – Краснодар, КГУФКСТ, 2020. – № 1. – С. 21-22
2. Дудка, Г.Н. Совершенствование в технике выполнения бросков мяча у баскетболистов групп начальной подготовки / Г.Н. Дудка, К.А. Попов // *Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: сборник статей по материалам I международной (XIV с международным участием) научно-практической конференции «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения»* – М.: Изд-во Медиагруппа «ХАСК», 2024. – С. 151-156.
3. Колесникова, Е.А. Сравнительный анализ количественных показателей и результативности бросков мяча в баскетболе 3x3 у квалифицированных спортсменов разного возраста / Е.А. Колесникова // *Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма*. – 2022. – №1. – С. 45-47.
4. Мищеркина, В.С. Повышение результативности бросков в движении у баскетболисток 15-16 лет с учетом игрового амплуа / В.С. Мищеркина // *Научный поиск: я начинаю путь: материалы III Междунар. студ. науч.-практ. конф.*, Минск, 4 апр. 2024 г. – Минск: БГУФК, 2024. – С. 178-182.
5. Поздеева, Д.Е. Анализ результативности бросков в игре квалифицированных баскетболистов U19 с учетом итогового результата матча / Д.Е. Поздеева, Е.А. Колесникова // *Тезисы докладов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции*. – Краснодар, КГУФКСТ, 2024. – С. 65-66.
6. Поздеева, Д.Е. Квалификационные особенности реализации бросков мяча баскетболистами в соревновательной деятельности / Д.Е. Поздеева, Д.Е. Таранюк, Е.А. Колесникова // *Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа*. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – Часть 2. – С. 119
7. Пыхтина, А.Ю. Анализ объема и результативности бросков мяча баскетболистов 15-16 лет / А.Ю. Пыхтина, Н.М. Бондаренко // *Тезисе докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции*. – Краснодар, 2017. – С. 37-38.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СИТУАЦИЙ БЫСТРОГО ПРОРЫВА БАСКЕТБОЛИСТАМИ 11-12 ЛЕТ

Микульский А.С.

Научный руководитель доцент Колесникова Е.А.

***Аннотация.** В работе представлены количественные показатели и результативность ситуаций быстрого прорыва у баскетболистов 11-12 лет. Наиболее распространенными вариантами быстрого прорыва у баскетболистов 11-12 лет являются атаки, выполняемые после перехвата мяча, посредством коротких передач и по центру площадки.*

***Ключевые слова:** юные баскетболисты, быстрый прорыв, объем, результативность*

Ситуации быстрого прорыва, наряду с бросками, выполняемыми баскетболистами сверху («dunk») или после навесной передачи («alley oop»), считаются одними из зрелищных моментов в современном баскетболе [1, 2]. Команда, которая нацелена на организацию быстрого прорыва, заставляет соперника пересмотреть планы на используемые системы защиты, а именно играть медленнее, чтобы остановить темп игры, частично отказываясь от борьбы за отскок, осуществляя страховку «тыла» [2, 3, 4]. Кроме того, успешность проведения быстрого прорыва способствует повышению агрессивности своих защитных действий, что вынуждает команду противника чаще ошибаться при добивании, терять мяч и нарушать правила игры [5, 6].

Цель исследования – определить количество и результативность ситуаций быстрого прорыва у баскетболистов 11-12 лет в зависимости от условий его проведения.

Исследование проводилось на базе МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва №1» МО г. Краснодар. Всего было проанализировано 8 игр баскетболистов 11-12 лет в рамках Открытого первенства города Краснодара среди юношей 2012-2013 г.р. В ходе анализа соревновательной деятельности фиксировались следующие показатели: продолжительность атак, реализуемых баскетболистами быстрым прорывом, их общее количество в матчах, особенности проведения атак (начальные ситуации, способ проведения быстрого прорыва и траектория движения мяча по площадке). Результативность атак рассчитывалась по соотношению успешно завершенных атак к их общему количеству.

В играх баскетболистов 11-12 лет средняя продолжительность ситуаций быстрого прорыва составляет  $6,13 \pm 0,292$  секунды, при этом в организации действий в основном участвует 1 или 2 игрока ( $M=1,8 \pm 0,14$ ).

В баскетболе результативным действием в атаке можно считать не только попадание в кольцо, но и нарушение правил соперником (фол) при броске. Поскольку в детском баскетболе процент реализации бросков как в целом с игры, так и со штрафной линии, очень низкий, было принято решение рассчитать результативность быстрого прорыва отдельно в тех ситуациях, которые завершились попаданием в кольцо соперника, а также с учетом атак, в которых противник совершал фолы.

В среднем за матч баскетболистам 11-12 лет удавалось организовать  $10,6 \pm 0,72$  ситуаций быстрого прорыва. Из них 21,9% ситуаций завершались удачным броском в кольцо. Если учитывать атаки, в которых соперник совершал фол, то результативность быстрого прорыва составляла 40,6%.

Из всего объема атак, в которых баскетболисты пытались реализовать быстрый прорыв, 63,2% приходятся на действия после перехвата мяча, 28,3% – после подбора мяча и 8,5% – после вбрасывания мяча. Результативность атак, совершенных после подбора мяча, составляет 33,3% как при учете только удачных бросков, так и атак с фолом соперника. В ситуациях после вбрасывания мяча баскетболисты смогли реализовать 33,3% атак удачным броском, а результативность атак с учетом фолов соперника, совершенных при проведении быстрого прорыва, составляла 66,7%. Самый низкий показатель результативности наблюдался в ситуациях быстрого прорыва после перехвата мяча – 15,0% удачных бросков с игры (40,0% атак завершались или попаданием в кольцо или фолом соперника).

В зависимости от способа проведения быстрого прорыва выделяют атаки с ведением мяча, продвижение по площадке посредством коротких передач или длинная передача убегающему вперед партнеру. Чаще всего баскетболисты 11-12 лет проводят вариант быстрого прорыва с использованием коротких передач (в среднем  $5,3 \pm 0,62$  раза). Обращает на себя внимание то, что именно при данном способе реализации быстрого прорыва баскетболисты показывают самую низкий процент попаданий – 12,5% (с учетом ситуаций, в которых соперник получает фол, результативность равна 43,8%). В 34,0% ситуаций один из игроков команды осуществляет передвижение в быстром прорыве с ведением мяча. Причем в 27,3% атак баскетболисту удается принести 2 очка в корзину своей команды. Результативность ситуаций быстрого прорыва с ведением мяча, в которых игрок забил в кольцо или соперник нарушил правила (получил фол) равна 36,4%. Доля быстрых прорывов с длинной передачи составляет 16,0% от их общего числа, а результативность таких атак равна 40,0%.

Далее были рассмотрены ситуации быстрого прорыва с точки зрения траектории движения мяча по площадке. Различают быстрый прорыв вдоль боковой линии и по центру площадки. В большинстве ситуаций баскетболисты организуют продвижение мяча через центр площадки, на долю которых приходится 78,3% от общего числа атак. Оставшуюся часть (21,7%) занимают атаки быстрым прорывом вдоль боковой линии. Результативность быстрого прорыва, проводимого по центру площадки составляла 28,0%, еще в 20,0% ситуаций соперник получал фол на бросающем игроке. Анализ соревновательной деятельности показал, что единственными ситуациями, при которых баскетболисты не смогли реализовать ни одного броска, является быстрый прорыв вдоль боковой линии (0%). И только в 14,3% атак соперник получил фол.

Таким образом, наиболее распространенными вариантами проведения ситуаций быстрого прорыва у баскетболистов 11-12 лет являются атаки, выполняемые после перехвата мяча, посредством коротких передач и по центру площадки. И именно при совершенствовании данных вариантов требуется дополнительное внимание тренера и работа над результативностью бросков.

#### **Список литературы:**

1. Базовые виды двигательной деятельности: спортивные игры: учеб. пособие / Даценко С.С. [и др.]. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 116с.
2. Глазин, А.М. Повышение эффективности выполнения быстрого прорыва в баскетболе / А.М. Глазин, В.В. Костюков, Е.А. Колесникова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – №4. – С. 130-134.
3. Поздеева, Д.Е. Методика повышения результативности атакующих действий в стремительном нападении у баскетболистов 14-15 лет / Д.Е. Поздеева, Е.А. Колесникова // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – №1. – С.45-50.
4. Пыхтина, А.Ю. Характеристика пространственно-временных показателей и результативности ситуаций быстрого прорыва баскетболистов и баскетболисток студенческих команд / А.Ю. Пыхтина, В.В. Скачкова, Е.А. Колесникова // Физическая культура и спорт – основы здоровой нации: III Междунар. науч.-практ. конф. – Чита: ЗабГУ, 2016. – С. 157-161.
5. Сизов, А.А. Успешность реализации тактических действий гандболистов высокой квалификации в стремительном нападении / А.А. Сизов, А.В. Проскура // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2024. – № 1. – С. 29-31.
6. Устинов, А.А. Эффективность ситуаций быстрого прорыва у баскетболистов студенческих команд / А.А. Устинов, Е.А. Колесникова // Тезисы докладов XXXXII научной конференции студентов и молодых ученых Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2015. – С. 230-231.

## ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Мищеркина В.С.

Научный руководитель доцент Колесникова Е.А.

*Аннотация.* В работе представлены результаты внедрения комплексов упражнений для повышения уровня физической подготовленности баскетболисток 14-15 лет. В ходе педагогического эксперимента у баскетболисток экспериментальной группы улучшились показатели быстроты и скоростной выносливости.

**Ключевые слова:** баскетболистки, физическая подготовленность, тренировочный процесс.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической, технической и тактической подготовленности спортсменов [1, 8]. Уже с ранних этапов обучения тренеры стремятся привить своим игрокам способности действовать максимально быстро в нападении, а также использовать в защите агрессивные системы построения командных взаимодействий (прессинг по всей площадке и активная защита против игрока с мячом в играх баскетболистов младших возрастных групп, групповой отбор мяча и зонная защита в старших возрастных категориях) [3]. Такие положения предопределяют важность общей и специальной физической подготовки игроков как при планировании этапов годового цикла подготовки, так и при построении многолетнего тренировочного процесса [4, 5, 6]. В связи с этим, поиск новых средств и методов спортивной тренировки, а также своевременный мониторинг уровня физической подготовленности дает возможность не только определить его «сильные» и «слабые» стороны, но и вносить необходимые коррективы в планирование тренировочного процесса [2, 7].

Цель исследования – повышение физической подготовленности баскетболисток 14-15 лет.

Методика и организация исследования. Исследование на базе МБОУ СОШ №101 в рамках тренировочных занятий проекта профессионального баскетбольного клуба «Локомотив-Кубань» «Локостарт». В исследовании приняли участие 12 баскетболисток 14-15 лет (6 человек контрольная группа, 6 человек экспериментальная группа). Для того чтобы оценить уровень физической подготовленности баскетболисток были использованы 5 тестов, включенных в перечень нормативов по ОФП и СФПП, утвержденные ФСОО «Федерация баскетбола Краснодарского края», для включения перспективных спортсменов в резервный состав списков кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края по баскетболу.

Результаты исходного тестирования определяли, что по большинству показателей (4 из 5) уровень физической подготовленности исследуемых баскетболисток 14-15 лет ниже нормативных требований (Рисунок).

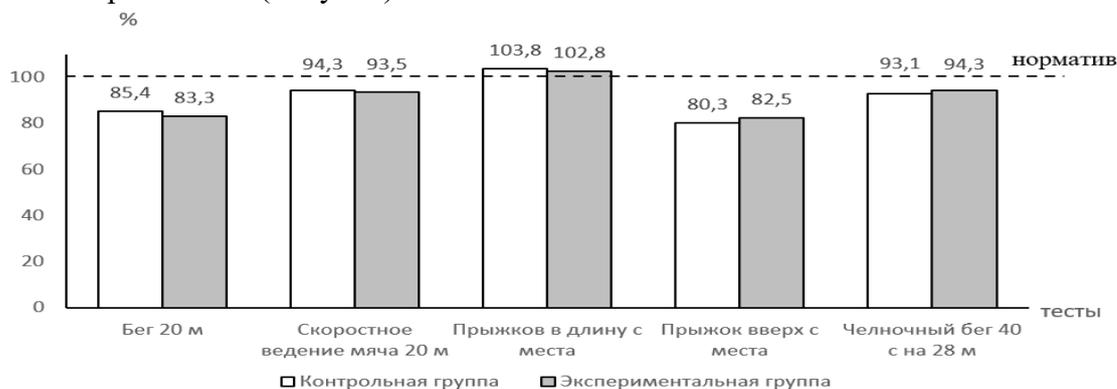


Рисунок – Соответствие показателей физической подготовленности баскетболисток 14-15 лет нормативным требованиям

Только в тесте «Прыжок в длину с места» баскетболисток обеих групп показали среднегрупповой результат, который соответствует нормативным требованиям. В других тестах отставание составляло от 5,7% до 19,7%.

Для повышения уровня физической подготовленности баскетболисток экспериментальной группы в учебно-тренировочный процесс были включены комплексы упражнений, направленные на отработку:

- передач мяча в движении с атакой кольца в непрерывном режиме;
- бросков мяча в сочетании с развитием скоростной выносливости (серии бросков в кольцо после выполнения ускорений различной длины);
- ведения мяча в сочетании с перемещениями по координационной лестнице.

Данные группы упражнений внедрялись в учебно-тренировочный процесс баскетболисток экспериментальной группы в течение 15-20 минут в каждом занятии: упражнения с передачами мяча и координационной лестницей – по 1 разу в недельном цикле, упражнения с бросками мяча – дважды в неделю. Педагогический эксперимент был рассчитан на 3 месяца.

Достоверных отличий перед началом педагогического эксперимента в показателях баскетболисток контрольной и экспериментальной групп выявлено не было ( $t=0,35-0,85$ ,  $p>0,05$ ).

После окончания педагогического эксперимента в контрольной группе показатели имеют положительную динамику роста, однако, данные изменения не являются статистически значимыми ( $t=0,57-1,47$ ,  $p>0,05$ ).

В экспериментальной группе наблюдаются более выраженный прирост показателей (Таблица). В тесте «Бег 20 м» и «Скоростное ведение мяча 20 м», характеризующих быстроту и скоростные способности, результаты баскетболисток улучшились в среднем на 7,1% ( $t=2,77$ ,  $p<0,05$ ) и 7,5% ( $t=3,89$ ,  $p<0,01$ ) соответственно. В тесте «Челночный бег 40 с на 28 м» спортсменки стали преодолевать за установленный промежуток времени дистанция на 4,0% больше, чем перед началом педагогического эксперимента.

Таблица – Сравнительный анализ уровня развития общей и специальной физической подготовленности баскетболисток 14-15 лет в начале и в конце эксперимента ( $n=12$ )

Показатели		Контрольная группа				Экспериментальная группа			
		До эксперимента ( $M\pm m$ )	После эксперимента ( $M\pm m$ )	Достоверность различий		До эксперимента ( $M\pm m$ )	После эксперимента ( $M\pm m$ )	Достоверность различий	
				t	p			t	p
Быстрота	Бег 20 м (с)	4,1 $\pm 0,15$	3,9 $\pm 0,12$	1,04	$>0,05$	4,2 $\pm 0,06$	3,9 $\pm 0,09$	<b>2,77</b>	<b><math>&lt;0,05</math></b>
	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	10,6 $\pm 0,22$	10,3 $\pm 0,16$	1,10	$>0,05$	10,7 $\pm 0,18$	9,9 $\pm 0,10$	<b>3,89</b>	<b><math>&lt;0,01</math></b>
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)	176,5 $\pm 2,17$	178,3 $\pm 2,26$	0,57	$>0,05$	174,7 $\pm 1,96$	179,4 $\pm 2,12$	1,63	$>0,05$
	Прыжок вверх с места со взмахом руками см	32,1 $\pm 1,18$	32,3 $\pm 0,76$	0,14	$>0,05$	33,0 $\pm 1,07$	35,7 $\pm 0,94$	1,90	$>0,05$
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	176,8 $\pm 2,20$	181,5 $\pm 2,31$	1,47	$>0,05$	179,2 $\pm 1,78$	186,7 $\pm 2,06$	<b>2,75</b>	<b><math>&lt;0,05</math></b>

Не было выявлено достоверных отличий в тестах, характеризующих уровень развития скоростно-силовых способностей, что позволяет сделать вывод об отсутствии достаточного объема и направленности средств, которые будут способствовать росту результатов в данных показателях.

Таким образом, предложенные группы упражнений благоприятно воздействуют на рост показателей, характеризующих показатель быстроты и скоростной выносливости. Данное

положение подтверждается достоверным приростом среднегрупповых значений в тестах «Бег 20 м», «Скоростное ведение мяча 20 м» и «Челночный бег 40 с на 28 м».

### **Список литературы:**

1. Глазин, А.М. Интенсификация процесса спортивной подготовки подростков и юношей как фактор повышения конкурентоспособности игроков в баскетболе и стритболе / А.М. Глазин, В.В. Костюков, Х.Д. Ктайман, Т.М. Аалавани // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2014. – №2. – С. 46-48.

2. Колесникова, Е.А. Особенности использования специализированных легкоатлетических упражнений в тренировке юных баскетболистов / Е.А. Колесникова, М.А. Колесников, А.М. Глазин, Т.М. Аалавани, К.Д. Хайдер // Актуальные проблемы и современные технологии подготовки баскетболистов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – С. 72-74.

3. Колесникова, Е.А. Эффективность использования сложнокоординационных упражнений в тренировочном процессе юных баскетболистов при обучении ведению мяча / Е.А. Колесникова, В.С. Гнипель // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции (17-18 октября 2024 г.): материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2024. – С. 43-47.

4. Мамишев, И.Э. Оптимизация процесса технической подготовки теннисистов учебно-тренировочных групп / И.Э. Мамишев, Л.А. Дмитренко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции (17-18 октября 2024 г.): материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2024. – С. 60-63.

5. Поздеева, Д.Е. Повышение физической подготовленности баскетболистов 11-12 лет на основе использования метода круговой тренировки / Д.Е. Поздеева, Е.А. Колесникова // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2023. – №1. – С. 64-67.

6. Пузаков, А.А. Эффективность построения скоростно-силовой подготовки бадминтонисток 14-16 лет в предсоревновательном периоде / А.А. Пузаков, Е.А. Колесникова // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2021. – №1. – С. 105-110.

7. Таранюк, Д.Е. Мониторинг уровня физической подготовленности студенток, занимающихся баскетболом / Д.Е. Таранюк, Е.А. Колесникова // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи: проблемы и перспективы развития: Материалы XIV Международной научно-практической конференции (21 ноября 2019 г., г. Тула). – Тула, Издательство «ТулГУ», 2019. – С. 353-359.

8. Теория и методика обучения базовым видам спорта (техника, тактика, методика обучения спортивным играм): Учебное пособие / С.В. Литвинова [и др.]. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 124 с.

## ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕРЕДАЧ МЯЧА У БАСКЕТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ

Мищеркина В.С.

Научный руководитель доцент Колесникова Е.А.

*Аннотация.* В работе представлены результаты внедрения комплексов упражнений для повышения точности и эффективности передач мяча у баскетболистов 10-11 лет. В ходе педагогического эксперимента у баскетболистов экспериментальной группы на 9,9% улучшилась точность выполнения передач мяча двумя руками от груди и на 22,6% точность передач одной рукой от плеча, количество ошибок в технике сократилось в 2,6 раза.

**Ключевые слова:** передачи мяча, баскетболисты 10-11 лет, техника выполнения.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране, для которой характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение, осуществляемые в единоборстве с соперниками [2].

На начальном этапе обучения необходимо создать условия для оптимизации учебно-тренировочного процесса. Поэтому на первое место выдвигаются задачи, которые позволяют предупреждать и своевременно корректировать ошибки, возникающие в структуре выполняемых технических действий [3, 4, 5].

Передача мяча в баскетболе является вторым важным приемом игры после бросков в корзину. Игрок, умеющий своевременно и точно отдавать передачи партнерам, представляет ценность для любой команды, и тренеры ценят такого игрока не меньше, чем самого результативного [1, 7]. Существует несколько видов передач мяча, и, естественно, в задачи тренера входит обучение данным техническим приемам игры с использованием наиболее совершенных и эффективных методик [6, 7].

Цель исследования – повысить эффективность техники передач мяча у баскетболистов 10-11 лет.

В исследовании приняли участие 20 баскетболистов 10-11 лет (10 человек контрольная группа и 10 человек экспериментальная группа), проходящих спортивную подготовку в группах начальной подготовки 3 года обучения на базе ГБУ КК «СШОР по баскетболу».

Для определения точности выполнения передач мяча проводилось два теста: передачи мяча в цель двумя руками от груди и передачи мяча в цель одной рукой от плеча. Кроме того, во время сдачи нормативов дополнительно была проведена экспертная оценка техники выполнения передач мяча.

Для повышения эффективности и точности выполнения передач мяча в учебно-тренировочный процесс баскетболистов экспериментальной группы были включены следующие комплексы упражнений и подвижных игр:

1. Передачи мяча в парах в различных исходных положениях: стоя, стоя на коленях, сидя на полу или на гимнастических скамейках.
2. Передачи двух мячей в парах.
3. Передачи мяча в движении (с изменением способа передвижений игроков – лицом вперед, боком приставными шагами, при встречном движении).
4. Выполнение разновидностей передач в условиях противодействия одного или нескольких защитников в ситуациях численного большинства нападающих: 2х1, 3х1, 3х2.
5. Подвижные игры для совершенствования передач на месте и в движении («Передал – садись», «Командная перестрелка», «Пятнашки мячом»).

Режим тренировок предполагал проведение четырех занятий в неделю продолжительностью 2 академических часа. Два раза в недельном цикле на отработку передач мяча было запланировано по 15 минут тренировочного времени. Педагогический эксперимент длился 4 месяца.

За время эксперимента в контрольной группе несколько улучшились 3 показателя, характеризующих точность и эффективность техники передач мяча, однако статистически значимых изменений выявлено не было ( $t=0,27-1,65$ ,  $p>0,05$ ). Несколько снизился результат в тесте «Передача одной рукой от плеча», но данное ухудшение также статистически не достоверно ( $t=0,88$ ,  $p>0,05$ ) (Таблица 1).

Таблица 1 – Изменения в показателях точности и эффективности передач мяча у баскетболистов контрольной и экспериментальной групп в ходе педагогического эксперимента ( $n=20$ )

Показатели	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	До эксперимента ( $M\pm m$ )	После эксперимента ( $M\pm m$ )	Достоверность различий		До эксперимента ( $M\pm m$ )	После эксперимента ( $M\pm m$ )	Достоверность различий	
			t	p			t	p
1. Экспертная оценка (балл)	2,5±0,16	2,8 ±0,17	1,29	>0,05	2,2±0,14	3,7±0,22	<b>5,75</b>	<b>&lt;0,001</b>
2. Передача двумя руками от груди (количество)	13,8±0,29	13,9±0,24	0,27	>0,05	13,5±0,32	15,7±0,42	<b>4,17</b>	<b>&lt;0,001</b>
3. Передача одной рукой от плеча (количество)	4,3±0,34	3,9±0,30	0,88	>0,05	4,2±0,34	6,0±0,31	<b>3,91</b>	<b>&lt;0,01</b>
4. Ошибки в технике (количество)	4,3±0,32	3,4±0,44	1,65	>0,05	5,3±0,47	2,3±0,32	<b>5,28</b>	<b>&lt;0,001</b>

В экспериментальной группе к концу педагогического эксперимента улучшились все четыре исследуемых показателя.

Достоверно улучшилась точность выполнения передач мяча двумя руками от груди на 9,9%, ( $t=4,17$ ,  $p<0,01$ ), а точность передач одной рукой от плеча – на 22,6%. ( $t=3,91$ ,  $p<0,01$ ). Кроме того, уровень техники выполнения передач у большинства исследуемых баскетболистов стал соответствовать оценке выше среднего ( $t=5,75$ ,  $p<0,001$ ), а количество ошибок в технике передач мяча сократилось в 2,6 раза ( $t=5,28$ ,  $p<0,001$ ).

Улучшения показателей юных баскетболистов 10-11 лет, входящих в состав экспериментальной группы, свидетельствуют о правильном выборе средств обучения и совершенствовании в технике передач мяча.

Таким образом, предложенные упражнения оказывают благоприятное влияние на показатели, характеризующие точность и эффективность выполнения передач мяча у баскетболистов 10-11 лет.

#### Список литературы:

- Булах, Д.Л. Индивидуализация в процессе спортивной подготовки спортсменов-игровиков / Д.Л. Булах, Д.Е. Поздеева, Е.А. Колесникова // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – Часть 4. – С. 21-22.
- Глазин, А. М. Повышение профессионального мастерства: баскетбол: курс лекций / А.М. Глазин, Е.А. Колесникова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 120 с.
- Даценко, С.С. Передача мяча в прыжке в подготовке волейболисток тренировочных групп / С.С. Даценко, Л.А. Дмитренко, И.В. Здоренко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2023. – С. 41-46.

4. Дудка, Г.Н. Типичные ошибки в технике ведения мяча у баскетболистов групп начальной подготовки / Г.Н. Дудка, Е.А. Колесникова // Тезисы докладов XXXIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (декабрь 2011 г. – март 2012 г., г. Краснодар). – Часть 2. -Краснодар, 2012. -С. 30-31.

5. Колесникова, Е.А. Повышение эффективности ведения мяча у баскетболистов групп начальной подготовки / Е.А. Колесникова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – №1. – С. 187-188.

6. Пигида, К.С. Оценка эффективности комплекса упражнений, направленного на развитие ловкости баскетболистов начального этапа подготовки / К.С. Пигида, Г.К. Георбелидзе, В.Д. Орехов // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции (12-13 октября 2023 г.): материалы конференции. – Краснодар: Издательство «Экоинвест», 2023. – С. 73-75.

7. Рыжкова, Н.К. Методика совершенствования техники передач мяча в баскетболе / Н.К. Рыжкова, Е.Н. Ирхина // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных статей IV Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева. – Москва: Издательство ООО «РИТМ: издательство, технологии, медицина», 2022. – С. 166-170.

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ  
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ В НАПАДЕНИИ**

Молодцов Д.Н., Булах Д.Л.

Научный руководитель доцент Глазин А.М.

***Аннотация.** В настоящее время игрокам в баскетболе необходимо обладать высоким уровнем технико-тактического мастерства, которое отражается не только в эффективности выполнения бросков по кольцу, но, также выполнения результативных передач, подбора мяча на чужом щите. Совершенствуя данные технические приемы, мы повышаем эффективность игры в нападении.*

***Ключевые слова:** баскетбол, атакующие передачи, подбор мяча, бросок мяча, индивидуальные атакующие действия.*

Баскетбол в настоящее время – это высокодинамическая игра, предъявляющая к спортсменам высокие требования не только физического, технического, но и тактического характера [1, 4].

Технические и тактические действия в баскетболе разнообразны. Большинство отечественных специалистов отмечают, что одним из важных атакующих действий в баскетболе является умение игроком отдать результативную передачу, то есть вывести партнера на открытый бросок. Также важным приемом игры в нападении является взятие отскока на чужом щите [2, 3].

Наблюдение велось за соревновательной деятельностью баскетболистов в ходе проведения Первенства России. Основными критериями наблюдения являлись: атакующие передачи, подбор мяча на чужом щите.

Проведя анализ соревновательной деятельности в начале спортивного сезона, мы получили следующие результаты: в среднем игроки совершают 11,6 подборов мяча в нападении за игру, а количество результативных передач составляет 15,3 раза. Данные показатели отстают от модельных характеристик 10,4 и 4,7 раза соответственно.

Для повышения эффективности выполнения атакующих действий был предложен индивидуальный тренировочный подход к игрокам. Основным направлением которого, является: отработка индивидуальных приемов, действий по открыванию и выбора позиции баскетболистами. На каждом тренировочном занятии этому уделялось по 20 минут.

После повторного наблюдения за соревновательной деятельностью баскетболистов по окончании спортивного сезона были получены следующие результаты: количество подборов на чужом щите в среднем возросло на 9 раз и составило 20,6, а результативные передачи увеличились на 2,9 раз за игру и составили 18,2 раза. Продемонстрированные показатели в плотную приблизились к модельным значениям.

Сравнительный анализ результатов, полученных в начале исследования с результатами по его окончании, продемонстрировал следующее, что результат в подборе мяча на чужом щите изменился достоверно  $t=5,85$  при  $P<0,001$ , также достоверно изменились показатели и в результативных передачах  $t=7,01$  при  $P<0,001$ .

Таким образом, мы можем утверждать о позитивном влиянии индивидуального подхода на совершенствование атакующих действий баскетболистов.

**Список литературы:**

1. Глазин, А.М. Повышение эффективности выполнения быстрого прорыва в баскетболе /А.М. Глазин, В.В. Костюков, Е.А. Колесникова// Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. -№4. – С. 130-134.

2. Глазин, А. М. Методика совершенствования соревновательной деятельности студенток-баскетболисток / А. М. Глазин, А. А. Глазин // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского

государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 18-20.

3. Колесникова, Е.А. Повышение эффективности тренировочного процесса баскетболисток студенческих команд в подготовительном периоде /Е.А. Колесникова, Д.Е. Таранюк// Материалы международной научно-практической конференции Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. – Краснодар, 2020. – С. 33-35.

4. Колесникова, Е. А. Методика повышения уровня специальной выносливости баскетболистов студенческих команд / Е. А. Колесникова, Д. Е. Поздеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2(204). – С. 224-229. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.2.p224-229.

## АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫПОЛНЕНИЯ АТАК СО СРЕДНЕЙ И ДАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ БАСКЕТБОЛИСТАМИ 15-16 ЛЕТ

Молодцов Д.Н., Сычков Е.В.

Научный руководитель доцент Глазин А.М.

***Аннотация.** Владение высоким уровнем технической подготовленности игроками в современном баскетболе помогает им быть конкурентоспособными, как внутри команды, так и среди других игроков. Одним из основных показателей в технико-тактической подготовленности баскетболистов будет являться бросок со средней и дальней дистанции.*

***Ключевые слова:** баскетбол, броски со средней дистанции, броски с дальней дистанции, техническая подготовленность, эффективность атак.*

Главной задачей в баскетболе является качественная реализация атакующих действий (результативные атаки кольца). В настоящее время существует обширное количество данных по совершенствованию эффективности атакующих действий. Однако, помимо роста атакующих действий, активно растет эффективность игры в защите. Поэтому необходимо постоянно искать новые пути и средства по совершенствованию индивидуальных атакующих технико-тактических приемов баскетболистов [1, 4].

На технику выполнения броска в баскетболе существенное влияние оказывает, какую позицию игрок занимает на площадке, от расстояния до кольца, а также имеются различия по кинетической и динамической структуре движения [2, 3].

Исследование проводилось на баскетболистах, выступающих в детско-юношеской баскетбольной лиге, на протяжении спортивного сезона. Предметов наблюдения являлись броски со средней и дальней дистанции.

Результаты, полученные в первой половине спортивного сезона, показывают, что эффективность атак со средней (44,1%) и дальней (33,6%) дистанции, при сравнении с модельными значениями имеют существенную разницу (свыше 5%).

Для повышения эффективности дистанционных атак использовался ряд методов:

1. Более высокая интенсивность выполнения упражнения, способствующая совершенствованию процесса броска.

2. Последовательное усложнение технического приема в сочетании с различными средствами.

Проведя наблюдение за соревновательной деятельностью баскетболистов во второй половине спортивного сезона, мы получили следующие данные: результативность атак со средней дистанции составила 57,8%, а с дальней – 44,3%, что является выше модельных значений на 2,8% и 0,3% соответственно.

Проведя сравнительный анализ количества выполненных атак, мы видим, что статистически значимых различий, что в попытках атак со средней и дальней дистанции не имеется  $t=0,29$  при  $P>0,05$  и  $t=0,04$  при  $P>0,05$ .

### Список литературы:

1. Глазин, А. М. Повышение эффективности реализации дистанционных бросков у юных баскетболистов / А. М. Глазин, В. С. Газарянц, Р. Н. Мягкий // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 21-22.

2. Глазин, А.М. Методические приемы повышения уровня технической подготовленности баскетболистов, выступающих в чемпионате России. Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. -№4. – С. 9-13.

3. Колесникова, Е.А. Повышение эффективности тренировочного процесса баскетболисток студенческих команд в подготовительном периоде /Е.А. Колесникова, Д.Е.

Таранюк// Материалы международной научно-практической конференции Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. – Краснодар, 2020. – С. 33-35

4. Колесникова, Е. А. Сравнительный анализ количественных показателей и результативности бросков мяча в баскетболе 3х3 у квалифицированных спортсменов разного возраста / Е. А. Колесникова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 45-47. – EDN KBVFYV.

## К ВОПРОСУ О ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БАДМИНТОНИСТОВ (КРАТКИЙ ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР)

Нетребко Д.С.

Научный руководитель доцент Колесникова Е.А.

***Аннотация.** В статье раскрывается теоретический анализ методических подходов повышения уровня специальной выносливости бадминтонистов. Выявлено, что большинство авторов отдают предпочтение упражнениям, по своей структуре и содержанию соответствующим специфике соревновательной деятельности.*

***Ключевые слова:** бадминтонисты, специальная выносливость, теоретический обзор*

В спортивных играх поддержание активной игровой деятельности на протяжении всего матча требует качественной физической подготовленности. Кроме того, высокий уровень технико-тактической подготовки квалифицированных игроков влияет не только на активность, но и продолжительность активных фаз игры [2, 4, 5]. При этом особые требования будут предъявляться к проявлению специальной выносливости [1, 2, 8].

Повышение уровня выносливости тесно связано с увеличением показателя максимального потребления кислорода. Изменение данного параметра происходит только на фоне определенных структурных перестроений со стороны дыхательной, сердечно-сосудистой систем и системы крови, при выполнении физической нагрузки определенной интенсивности, которая обеспечивается смешанным аэробно-анаэробным или анаэробным механизмами энергопотребления [6].

В бадминтоне эволюция игры идет в направлении постоянного повышения интенсивности игровой деятельности и быстроты выполнения технических приемов. Во время игры в различной последовательности и соотношении с разными интервалами чередуются упражнения, различные по характеру, интенсивности и продолжительности [8]. Поэтому перед большинством тренеров возникает необходимость обобщения имеющихся данных и поиска оптимального подхода, способного качественно обновить сложившиеся представления о средствах и методах развития специальной выносливости бадминтонистов.

Значительная часть авторов для повышения уровня специальной выносливости рекомендуют использование в учебно-тренировочном процессе бадминтонистов интервального и равномерного методов, а также упражнений с применением многоволачного метода [1, 7, 9].

При развитии специальной выносливости у бадминтонистов этапа спортивной специализации А.А. Ивашин, В.П. Помыткин рекомендуют делать акцент на упражнение с воланом с умеренной и большой интенсивностью. При этом определяя нагрузку, нужно иметь в виду ежедневное длительное выполнение упражнения и необходимость полного восстановления к последующему занятию. Кроме того, применяемые средства должны отвечать требованиями специфики вида спорта [3].

В исследовании Ю.В. Черемных предлагается вариант развития координационной выносливости, когда отрезки работы и отдыха приближены к интервалам розыгрыша и отдыха между розыгрышами (время работы от 20-45 секунд, а время отдыха 20-30 секунд). Все предлагаемые упражнения были разделены на 4 типа упражнений, имеющих разную вариативность выполнения: а) упражнения в тройках для развития способности дольше держать волан без ошибок, за счет увеличения скорости обмена ударами; б) многоволачная тренировка по всему корту в цель для отработки умений на высокой скорости отправлять воланы в нужную зону; в) упражнения, в которых после обмена ударами на средней скорости и длительном удержании акцент ставился на умение произвести атаку для забивания очка; г) упражнения на отработку умения атаковать и продолжать свою атаку в направлении к сетке в несколько ударов [7].

В работах В. Воробьевой с соавт. и А.З. Шамгуллина, Г.Р. Шамгуллиной основной акцент сделан на выполнении упражнения с применением многоволачного метода со сменой

спарринг-партнера, в котором предлагался режим работы в одном подходе в течение 30 секунд, а в одной серии – 10 минут. Дополнительно авторы предлагают для включения в учебно-тренировочный процесс последовательно следующие группы упражнений: а) беговые упражнения (короткая разножка, скрестная разножка, бег на месте и др.) в сочетании с работой с воланами в быстром темпе; б) выходы в углы площадки в максимальном темпе с отягощениями (грузы на ногах); в) ускорения в парах (2 x 20 м) со сменой партнера; г) удержание волана в течение 1 минуты (отдых 15 секунд) в упражнении «двое против одного» [1, 9].

Таким образом, анализ данных научно-методической литературы позволяет заключить, что для развития специальной выносливости в бадминтоне большинство авторов рекомендуют включать в учебно-тренировочный процесс бадминтонистов средства, соответствующие по своему содержанию и структуре специфике соревновательной деятельности.

### **Список литературы:**

1. Воробьева, В. Комплекс средств развития скоростной выносливости у бадминтонистов 14-15 лет в одиночной категории / В. Воробьева, В.А. Бурцев, Е.В. Бурцева // Университетский спорт: здоровье и процветание нации: материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых (Казань, 23-24 апреля 2015 г.). – Т. 2. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 46-49.

2. Дмитренко, Л.А. Особенности проявления и развития выносливости у игроков в настольном теннисе / Л.А. Дмитренко, С.С. Даценко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2019. – №1. – С. 32-34.

3. Ивашин А.А. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика: Часть 2 / А.А. Ивашин, В.П. Помыткин. – М.: «Буки Веди», 2015. – 486 с.

4. Колесникова Е.А. Методика повышения уровня специальной выносливости баскетболистов студенческих команд / Е.А. Колесникова, Д.Е. Поздеева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 224-229.

5. Пузаков, А.А. Содержание и анализ показателей ударных действий бадминтонисток-юниорок высокой квалификации / А.А. Пузаков, Е.А. Колесникова // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – №1. – С. 51-55.

6. Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва: Спорт, 2017. – 621 с.

7. Черемных, Ю.В. / Методика развития координационной выносливости у бадминтонистов / Черемных Ю.В. // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Казань, 17 февраля 2023 года). – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023. – Том 1. – С. 604-606.

8. Черемных Ю.В. Методологические подходы к исследованию развития специальной выносливости у квалифицированных бадминтонистов на этапе спортивной специализации / Ю.В. Черемных // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан (Казань, 6 апреля 2022 года). – Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2022. – Том 1. – С. 357-358.

9. Шамгуллин, А.З. Совершенствование анаэробной выносливости у бадминтонистов 14-15 лет / А.З. Шамгуллин, Г.Р. Шамгуллина // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (21 февраля 2018). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ Казань, 2018. – С. 419-424.

*Аннотация.* В работе представлена динамика физической подготовленности школьников 10-11 лет г. Перми. Исследование предоставляет учителям физической культуры возможность определить дополнительные ресурсы для целенаправленного планирования учебного процесса с девятиклассниками и эффективного улучшения их физической подготовки.

*Ключевые слова:* педагогическое тестирование, физическая подготовленность, школьники младших классов.

Формирование физической культуры подрастающего поколения является ключевой задачей в рамках стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Изучение приоритетов выбора испытаний комплекса ГТО для различных школьных возрастных категорий, разработка методики их поиска и на этой основе создание оптимальных программ физического воспитания способствуют улучшению уровня подготовки, организации и качества выполнения испытаний [1].

Педагогическое тестирование проводилось с применением тестов ВФСК ГТО соответствующих третьей ступени, возрастная группа от 10 до 11 лет включительно.

Нами было проведено тестирование физической подготовленности в двух образовательных учреждениях города Пермь (МАОУ «Флагман» и лицей № 10 г. Пермь).

Результаты тестирования девочек 4-х классов муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Флагман» представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели тестирования физической подготовленности школьниц МАОУ «Флагман»

Тесты	Осень 2022 г. (M±m)	Весна 2023 г. (M±m)	t	P
Бег 30м (с)	6,0±0,09	5,7±0,06	2,77	<0,05
Бег 1000м (мин, с)	373,4±7,89	365,6±8,21	0,69	>0,05
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	12,9±0,64	14,4±0,87	1,39	>0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	3,9±1,42	4,5±0,17	0,42	>0,05
Челночный бег 3х10м (с)	9,1±0,13	8,6±0,10	3,05	<0,01
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135,3±4,15	147,5±3,67	2,20	<0,05

Из проведенных шести тестов достоверные отличия в результатах тестирования наблюдаются только в трех, а именно: «Бег 30м», «Челночный бег 3х10м», «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (t=2,20-3,05, при P<0,05-0,01).

В тестах Бег 1000м, Подтягивание из виса на низкой перекладине, Наклон вперед из положения стоя достоверных изменений в течение года не наблюдаются (t=20,42-1,39, при P>0,05).

Нами так же было проведено педагогическое тестирование среди школьниц 4-х классов МАОУ лицей № 10. Результаты тестирования представлены в таблице 2.

После математической обработки результатов тестирования было выявлено, что в трех из шести проводимых тестов, в трех наблюдаются достоверные изменения в показателях тестирования. А именно в тесте бег 30 метров, челночный бег 3х10м, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (t=20,48-2,77, при P<0,01).

Таблица 2 – Показатели тестирования физической подготовленности школьников  
МАОУ лицея №10

Тесты	Осень 2022г (M±m)	Весна 2023г0 (M±m)	t	P
Бег 30м (с)	5,9±0,09	5,6±0,06	<b>2,77</b>	<b>&lt;0,05</b>
Бег 1000м (мин, с)	406,7±10,39	380,5±7,61	2,03	>0,05
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	10,2±0,69	12,8±1,24	1,83	>0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	4,0±0,92	7,3±0,86	<b>2,62</b>	<b>&lt;0,05</b>
Челночный бег 3x10м (с)	9,2±0,14	8,8±0,08	<b>2,48</b>	<b>&lt;0,05</b>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150,9±3,10	156,6±2,21	1,50	>0,05

В настоящее время важное значение приобретает изучение особенностей динамики развития физических качеств и формирования двигательных способностей в возрастном аспекте, особенно в юношеском возрасте, когда закладывается фундамент спортивного мастерства [2].

Таким образом, результаты исследований могут свидетельствовать о недостаточной эффективности существующей системы физического воспитания в школах. Одним из возможных объяснений может быть недостаточное внимание к индивидуальным особенностям и потребностям учеников, а также ограниченность применяемых методов и упражнений. Внедрение более адаптивных и разнообразных программ физического развития могло бы способствовать улучшению спортивных показателей и здоровью школьников.

#### Список литературы:

1. Аршинник, С. П. Особенности планирования и реализации программы подготовки к испытаниям комплекса «Готов к труду и обороне» с учетом приоритетов школьников России (на примере подростков 13-15 лет) / Аршинник С.П., Лысенко В.В., Костенко Е.Г., Толстых О.С. // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8. №3. С. 21.
2. Поздеева, Д.Е. Повышение физической подготовленности баскетболистов 11-12 лет на основе использования метода круговой тренировки / Поздеева Д.Е., Колесникова Е.А.// Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2023. № 1. С. 64-67.

## АНАЛИЗ УРОВНЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Папкин А.С.

Научный руководитель старший преподаватель Мосол Т.А.

***Аннотация.** В данной работе представлен анализ уровня развития координационных способностей детей 9-10 лет, учащихся младших классов общеобразовательной школы. Проанализированы полученные результаты 5 контрольных испытаний.*

***Ключевые слова:** координационные способности, контрольные испытания, исследование, низкий, средний, высокий показатель.*

Координационные способности в основном характеризуют способность соответствующим образом формировать целостные двигательные действия, а также способность трансформировать разработанные формы движений или переходить от одних действий к другим, то есть требованиям меняющихся обстоятельств. Эти характеристики в большей степени идентичны, но также имеют свои особенности [2].

Координация – это преодоление избыточных степеней свободы наших органов движения, т.е. превращение их в управляемые системы.

Специальные координационные способности относятся к группе однородных по психофизиологическим механизмам двигательных действий, организованных по нарастающей сложности [3].

Тестирование в ходе данного исследования проводилось среди мальчиков 3 классов общеобразовательной школы № 42 города Краснодара.

В основу тестирования вошли следующие упражнения, характеризующие уровень развития координационных способностей: челночный бег 3х10 метров; «Ласточка»; метание теннисного мяча на точность (из положения сед ноги врозь); прыжки на скакалке за 60 секунд; точность манипулирования в пространстве.

Данные, полученные в ходе исследования уровня развития координационных способностей детей 3 «Б» класса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели уровня развития координационных способностей мальчиков, обучающихся 3 «Б» класса

№	ФИО	Челночный бег 3х10 (сек)	Метание теннисного мяча в цель (кол.раз)	«Ласточка» (сек)	Прыжки на скакалке за 60 сек (кол.раз)	Жонглирование обручами (балл)
1	А. Сергей	11,5	2	19	30	0
2	В. Давид	10,3	4	28	60	3
3	Г. Владислав	9,6	2	14	42	4
4	К. Дмитрий	10,2	4	17	47	5
5	К. Ярослав	9,5	4	14	39	4
6	М. Гордей	9,2	3	15	52	3
7	С. Демид	9,9	5	15	68	3
8	С. Марк	9,2	3	22	72	3
9	С. Александра	9,3	3	23	79	4
10	Т. Данил	9,7	2	15	68	5
11	Х. Владимир	10	0	18	57	0
	<b>М</b>	<b>9,9</b>	<b>2,9</b>	<b>18,2</b>	<b>55,8</b>	<b>3,1</b>
	<b>m</b>	<b>0,21</b>	<b>0,43</b>	<b>1,42</b>	<b>4,85</b>	<b>0,54</b>

По результатам проведенного исследования было выявлено, что среднегрупповые значения в показателях, характеризующих координационные способности мальчики 3 «Б» находятся на уровне развития ниже среднего. Так в тесте «Челночный бег 3x10 с перемещением предметов» в среднем по группе, время преодоления дистанции составило  $9,9 \pm 0,21$  сек, что в свою очередь соответствует оценке «хорошо», при обработке полученных результатов в тесте «Метание теннисного мяча в цель с 5 метров» в среднем по группе составило  $2,9 \pm 0,43$  раза, данный показатель соответствует оценке «неудовлетворительно», тест «Ласточка» в среднем по группе показал значение  $18,2 \pm 1,42$  сек, что соответствует оценке «удовлетворительно», в свою очередь в тесте «Прыжки на скакалке за 60 секунд» среднегрупповое значение составило –  $55,8 \pm 4,85$  раза, что соответствует оценке «неудовлетворительно», среднегрупповое значение в тесте «Жонглирование обручами» составило  $3,1 \pm 0,54$  балла, этот показатель соответствует оценке – «удовлетворительно».

В результате проведенного исследования можно сделать вывод о необходимости внедрения корректировок в учебный процесс, в связи с низким уровнем развития координационных способностей. Для этого нами был разработан и предложен следующий комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей состоящий из 7 упражнений:

1. Подбрасывание и ловля мяча из разных исходных положений. Все дети выполняют упражнение одновременно. По команде преподавателя ученики бросают мяч вверх и ловят. Исходные положения могут быть из положения сидя на полу, в полуприсяде, одной рукой, двумя руками, хлопок руками после подбрасывания. Обращать внимание на точность выполнения упражнения.

2. Бег 15 метров зигзагом. Учащийся стоит за линией старта, по команде начинает движение по намеченной траектории, отбегая все мячи. Первый мяч расположен на расстоянии 5 метров от линии старта, второй мяч лежит параллельно первому, и последний мяч на таком же расстоянии.

3. Метание набивного мяча в цель. Упражнение выполняется из исходного положения сидя на полу, ноги на ширине плеч, набивной мяч в руках перед грудью. По команде учителя дети выполняют бросок в цель, отмеченную на стене на расстоянии 3 метра.

4. Прыжки в длину с места из разных исходных положений. По команде учителя дети выполняют прыжки вперёд из положений полуприседа, стоя правым или левым боком вперед, а также спиной вперед.

5. «Ласточка» с мячом в руках. Учащийся принимает исходное положение основная стойка, волейбольный мяч в руках над головой. По команде преподавателя ученик наклоняется вперед, одновременно отводя одну ногу назад, чтобы она образовала прямую линию с туловищем. После выполнения упражнение возвращается в исходное положение и повторяет упражнение с другой ногой.

6. Бег спиной вперед. Учащийся становится спиной вперед за линией старта. По команде учителя начинает движение, вперед смотрит через левое плечо. Пересекает линию 20 метров.

7. Перепрыгивания через скамейку боком. Учащийся становится сбоку от скамейки на расстоянии 10 сантиметров, исходное положение основная стойка, ноги немного согнуты в коленном суставе. По команде ученик выполняет прыжок через скамейку, после чего уже другим боком повторяет упражнение.

#### **Список литературы:**

1. Координационные способности школьников 8-11 лет при занятиях волейболом Бергер К.И., Елютин Ю.В., Аринин Д.С. В сборнике: Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях. материалы XII Всероссийской научно-практической конференции. 2019. – С. 22-25.

2. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: [Сов. спорт], 2024. – 280 с.: ил.

3. Синявский, Н.И. Всероссийский мониторинг как инструмент объективной оценки физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, С.М. Обухов // Теория и практика физ. культуры. – 2021. – № 7. – С. 101-102.

**УСПЕШНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ГАНДБОЛИСТОВ  
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОЗИЦИОННОМ НАПАДЕНИИ**

Сизов А.А.

Научный руководитель старший преподаватель Проскура А.В.

*Аннотация.* В статье приводятся параметры эффективности реализации индивидуальных, групповых и командных тактических действий гандболистами высокой квалификации лучших мировых сборных команд во время их участия в чемпионатах Мира и Европы.

*Ключевые слова:* гандбол, гандболисты высокой квалификации, позиционное нападение, индивидуальные и групповые тактические действия, эффективность тактических действий.

Высокая конкуренция гандбольных команд на международной арене заставляет тренерские составы постоянно искать пути дальнейшего повышения эффективности реализации всех игровых действий спортсменов, в том числе и тактических действий, и взаимодействий [1, 3]. Для этого необходим постоянный мониторинг соревновательной деятельности спортсменов. Все это и предопределило актуальность выбранной нами темы [2, 4, 5].

Цель исследования – опытно-экспериментальная оценка ценности атакующих тактических действий гандболистов высокой квалификации в позиционном нападении на основе анализа соревновательной деятельности.

В процессе педагогического наблюдения мы фиксировали определенные параметры тактики позиционного нападения с целью выявления наиболее эффективных из них. Педагогическое наблюдение мы проводили за соревновательной деятельностью гандболистов высокой квалификации ведущих команд Чемпионата Мира и Чемпионата Европы 2021-2022 г. – это команды «Швеция», «Дания», «Испания» и «Франция», занявших на этих соревнованиях места с первого по четвертое.

В позиционном нападении (Таблица 1) из индивидуальных тактических действий были зарегистрированы только 2 показателя – это результативность атаки после «финта с броском» и результативность атаки после «свободного броска». Следует отметить, что эффективность реализации «финта с броском» больше, чем эффективность реализации «свободных бросков» практически у всех команд, кроме «Швеции». В среднем эффективность реализации «финта с броском» соответственно тоже больше эффективности реализации «свободного броска» (77,4% – эффективность атаки после «финта с броском», при объеме использования – 12,5 %, от всех тактических действий в позиционном нападении; 55,9% – эффективность реализации «свободного броска» при объеме использования – 18,2%).

В групповых тактических действиях мы анализировали «смену игроков задней линии», «скрестные действия» и «двойки». Наивысший коэффициент эффективности «смены задних игроков» отмечен в команде Дании (84,5%). «Скрестные действия» все команды выполняли с примерно одинаковым уровнем эффективности (60,1-63,5%). «Двойки» эффективнее всего выполняли игроки команды Швеции (на 100,0%). Объем применения каждого из тактических действий у всех команд находится примерно в одинаковом диапазоне.

В командных тактических действиях мы анализировали «стяжку с одного фланга на другой», «вход крайнего игрока», «выпускание линейного» и «замену вратаря на полевого игрока». Среди рассматриваемых команд эффективность применения «стяжки с одного фланга на другой» превалирует у команды Франции (85,7%). Эффективность применения «входа крайнего игрока» у команд Швеции, Дании и Испании примерно на одном уровне и находится в диапазоне 40,0-45,0%. Чуть меньше остальных реализация этого действия у команды Франции (33,0%). «Выпускание линейного» применяли только 2 команды (Швеции и Франции) и уровень эффективности соответствует 66,05 и 66,6%. «Замену вратаря полевым игроком» применяли также только 2 команды (Швеции и Дании) и уровень эффективности этих действий соответствует 60,0% и 53,8%. Объем применения каждого из тактических действий у всех команд также находится примерно в одинаковом диапазоне.

Таблица 1 – Эффективные тактические действия у высококвалифицированных гандболистов в позиционном нападении

Виды тактических действий	Параметры эффективности тактических действий	Ведущие мужские сборные по гандболу чемпионата Мира и Европы				Коэффициент эффективности (КЭ) % Хср.	Общий объем использования, (ООИ) % Хср.
		Швеция	Дания	Франция	Испания		
Индивидуальные тактические действия, %							
Финт с броском	ОКЭ	69,4	83,4	83,4	73,4	77,4	12,5
	ООИ	12,3	12,7	12,6	12,4		
Свободный бросок	ОКЭ	69,5	77,7	40,9	35	55,9	18,6
	ООИ	19,0	18,4	18,3	18,7		
Групповые тактические действия, %							
Смена задних игроков	ОКЭ	53,4	84,5	62,4	40,1	60,1	14,2
	ООИ	14,2	14,7	13,9	14,4		
Скрестные действия	ОКЭ	60,1	62,0	62,4	63,5	62,0	10,3
	ООИ	10,2	10,5	10,7	9,9		
Двойки	ОКЭ	100,0	61,4	63,7	70,9	74,0	14,2
	ООИ	13,8	14,8	14,2	14,1		
Командные тактические действия, %							
Стяжка с одного фланга на другой	ОКЭ	69,5	63,6	85,7	58,3	69,2	18,3
	ООИ	18,2	18,5	17,8	18,6		
Вход крайнего игрока	ОКЭ	42,8	45,0	33,0	40,0	30,2	5,1
	ООИ	5,2	5,4	5,9	6,0		
Выпускание линейного	ОКЭ	66,0	0	66,6	0	33,1	2,6
	ООИ	4,6	0	6,0	0		
Замена вратаря на полевого игрока	ОКЭ	60,0	53,8	0	0	28,5	4,3
	ООИ	8,5	8,7	0	0		

По результатам анализа данных нашего исследования можно констатировать, что гандболисты высокого класса в играх Чемпионата Мира и Европы эффективнее всего в позиционном нападении выполняют: в индивидуальных тактических действиях – «финт с броском», а чаще используют «свободный бросок»; в групповых тактических действиях отмечено наиболее эффективное выполнение «двоек», частота применения в равных больших объемах у «смены задних игроков» и «двоек»; в командных тактических действиях наиболее эффективной была «стяжка с одного фланга на другой» и объем применения этого действия у нее также наибольший.

#### Список литературы:

1. Колесникова, Е.А. Структура и содержание подготовки баскетболисток 15-16 лет к соревнованиям стритболу / Е.А. Колесникова // Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2006. – 15 с.
2. Пороховская, М. В. Анализ соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов / М. В. Пороховская // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: Материалы V Международной электронной научно-практической конференции, Красноярск, 22–23 мая 2015 года / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», 2015. – С. 107-112.

3. Свинин, А. И. Выявление наиболее эффективного вида нападения у высококвалифицированных гандболистов в процессе соревновательной деятельности / А. И. Свинин, Г. М. Юламанова // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры: материалы XXXII национальной научно-методической конференции, с международным участием, Челябинск, 20 мая 2022 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2022. – С. 212-214.

4. Фанталова, А. П. Факторы, обуславливающие эффективность построения подготовки гандболистов к соревнованиям / А. П. Фанталова, А. А. Дохов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: Материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, Томск, 19 апреля 2018 года / Под ред. А.Н. Захаровой, А.В. Кабачковой. – Томск: Общество с ограниченной ответственностью «СТТ», 2018. – С. 121-123.

5. Эштухтарова, С. М. Анализ эффективности атакующей игровой деятельности высококвалифицированных гандболистов в период соревнований / С. М. Эштухтарова // Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования: Сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Грозный, 14 октября 2021 года. – Грозный: Чеченский государственный педагогический университет, 2021. – С. 358-364.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГАНДБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Фашаян Т.С.

Научный руководитель старший преподаватель Проскура А.В.

***Аннотация.** В исследовании предложен и научно обоснован один из способов совершенствования координационных способностей гандболистов на начальном этапе подготовки.*

***Ключевые слова:** гандбол; юные гандболисты; этап начальной подготовки; координационные способности гандболистов; параметры, характеризующие координационные способности.*

В гандболе развитию и совершенствованию координационных способностей уделяют особое внимание практически на всех этапах многолетней подготовки. Многие технические элементы гандболистов тесно связаны именно с уровнем развития координационных способностей, которые необходимы и при выполнении скоростных перемещений с изменением направления с ведением мяча и без, и при выполнении скоростных передач и бросков мяча в условиях постоянного противоборства. Базовый фундамент для развития этих качеств и способностей закладывается еще на начальном этапе подготовки гандболистов, поэтому в нашем исследовании мы предложили и научно доказали один из способов усовершенствования процесса координационной подготовки юных гандболистов на начальном этапе обучения [1, 2, 3, 4, 5].

Контрольная группа гандболистов 9-10 лет занималась по программе развития координационных способностей, в которой объем применения подвижных игр составлял 1/3 часть от всего объема времени, выделенного на развитие ловкости и координационных способностей. В экспериментальной группе этот объем был увеличен с до 1/2 части.

Начальные данные статистического сравнения показателей координационных способностей контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение параметров координационных способностей контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

Тесты	КГ X <sub>ср</sub> ±m	ЭГ X <sub>ср</sub> ±m	t	p
Челночный бег 3x10 м (с)	9,90±0,02	9,91±0,02	0,27	>0,05
Челночный бег 50 м (с)	14,59±0,03	14,56±0,02	0,96	>0,05
Ведение мяча «змейкой» 30 м (с)	9,11±0,03	9,10±0,02	0,23	>0,05
20 передач мяча в парах (с)	21,17±0,06	21,20±0,06	0,38	>0,05
5 бросков мяча в ворота (с)	22,42±0,12	22,46±0,11	0,25	>0,05
Примечание – КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа				

Можно отметить, что показатели контрольной и экспериментальной групп во всех испытаниях статистически друг от друга не отличаются (при уровне достоверности  $p > 0,05$ ).

По окончании экспериментального периода мы также провели статистический анализ данных исследования с целью выявить математически достоверные изменения в динамике исследуемых показателей контрольной и экспериментальной групп (Таблица 2).

В контрольной группе отмечены математически достоверные изменения в тесте «челночный бег 3x10 м» ( $p < 0,05$ ), в тесте «ведение мяча «змейкой» 30 м» ( $p < 0,05$ ) и в тесте «5 бросков мяча в ворота» ( $p < 0,05$ ). В остальных сравниваемых случаях, не смотря на видимые улучшения показателей, статистически значимых изменений выявлено не было.

В экспериментальной группе статистически достоверные улучшения показателей отмечены в двух тестах: так же в челночном беге 3x10 м» ( $p < 0,05$ ) и в тесте «20 передач мяча в парах» ( $p < 0,05$ ).

Таблица 2 – Динамика параметров координационных способностей гандболистов 9-10 лет в контрольной и экспериментальной группах

Тесты	1 тестирование Хср±m	2 тестирование Хср±m	t	p
<b>Контрольная группа</b>				
Челночный бег 3x10 м (с)	9,90±0,02	9,83±0,01	2,60	<0,05
Челночный бег 50 м (с)	14,59±0,03	14,54±0,01	1,54	>0,05
Ведение мяча «змейкой» 30 м (с)	9,11±0,03	9,00±0,02	3,22	<0,05
20 передач мяча в парах (с)	21,17±0,06	21,05±0,02	1,90	>0,05
5 бросков мяча в ворота (с)	22,42±0,12	21,92±0,05	3,76	<0,05
<b>Экспериментальная группа</b>				
Челночный бег 3x10 м (с)	9,91±0,02	9,82±0,01	3,59	<0,05
Челночный бег 50 м (с)	14,56±0,02	14,53±0,01	1,04	>0,05
Ведение мяча «змейкой» 30 м (с)	9,10±0,02	9,05±0,01	1,91	>0,05
20 передач мяча в парах (с)	21,20±0,06	20,99±0,04	2,82	<0,05
5 бросков мяча в ворота (с)	22,46±0,11	22,21±0,07	1,83	>0,05

Таким образом, можно заключить, что, скорее всего, такие изменения связаны с тем, что для совершенствования координационных способностей во время выполнения таких заданий как «броски мяча в ворота двигаясь по определенной траектории» и «ведение мяча «змейкой» более избирательно можно подобрать именно, используя специальные упражнения, а координационные способности, связанные с выполнением передач мяча, более эффективно совершенствуются в специальных подвижных играх.

#### **Список литературы:**

1. Зайцев, Ю.Г. Применение круговой тренировки как эффективной формы организации спортивной подготовки гандболистов резерва / Зайцев Ю.Г., Костюков В.В., Чашкова О.Ю. // Физ. культура, спорт – наука и практика. – 2020. – № 3. – С. 14-18.
2. Игнатьева, В.Я. Особенности развития физических качеств у гандболисток высокой квалификации по этапам подготовительного периода / В.Я. Игнатьева, Р.Р. Минабутдинов // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. – 2010. – N 12. – С. 66-69.
3. Игнатьева, В.Я. Применение комплексных средств для подготовки гандболистов и повышения качества физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. /В.Я. Игнатьева // Методическое письмо тренерам по гандболу и учителям общеобразовательных школ. – М.: 2008. – 25 с.
4. Тхорев, В.И. Дополнительная предпрофессиональная программа по игровому виду спорта «Гандбол» / В.И. Тхорев, Н.Ю. Анисимова, Е.Ю. – Краснодар: ДЮСШ КК, 2019. – 43 с.
5. Шульга, И. М. Особенности физического развития подростков / И. М. Шульга, И. В. Катаева, С. М. Безроднова // Актуальные проблемы педиатрии: сб. матер. XII конгр. педиатров России. М., 2008. – С. 536.

УДК: 796.323

## РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК КГУФКСТ РАЗНЫМИ ВАРИАНТАМИ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВА «ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ»

Шарова Е.А., Георбелидзе Г.К.

Научный руководитель доцент Колесникова Е.А.

*Аннотация.* В работе представлены результаты тестирования уровня скоростной выносливости баскетболисток КГУФКСТ по двум вариантам контрольных нормативов «Челночный бег 10 площадок по 28 м» и «Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с». Выявлено, что выполнение варианта теста на преодоление максимального расстояния за определенное время является более сложным по сравнению со второй версией норматива, в которой баскетболистки на время пробежали заданную дистанцию.

**Ключевые слова:** баскетболистки студенческих команд, скоростная выносливость, тестирование.

Успешность выступления на соревнованиях в баскетболе во многом зависит от способности игроков совершать быстрые действия на протяжении длительного промежутка игрового времени [1, 3, 4, 6]. Очень часто баскетболистам в матчах приходится выполнять различной длины ускорения (от 5 до 20 м), увеличивается число ситуаций быстрого прорыва [2, 5]. Кроме того, в некоторых командах в официальных играх принимают участие по 6-8 спортсменов из 12, заявленных на матч, а значит, отдельные игроки находятся на площадке по 30-35 минут «чистого» игрового времени [2, 3, 5]. Эти сведения позволяют считать, что развитие скоростной выносливости и контроль уровня подготовленности игроков являются актуальной задачей в спортивной тренировке баскетболистов.

В перечень нормативов в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» для зачисления и перевода спортсменов, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), для оценки специальной физической подготовки включены 4 теста, один из которых характеризует уровень скоростной выносливости – «Челночный бег 10 площадок по 28 м» [7]. В более ранних нормативных документах (Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденные в апреле 2013 года и январе 2022 года, Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР) тест на скоростную выносливость имел несколько другой вариант – баскетболисты, выполняя челночный бег на 28 м по баскетбольной площадке, должны были преодолеть как можно большее расстояние за 40 секунд.

Цель – оценить сложность разных вариантов сдачи нормативов, характеризующих уровень скоростной выносливости баскетболистов.

В исследовании приняли участие 11 баскетболисток сборной команды КГУФКСТ в возрасте от 17 до 22 лет.

Для определения уровня скоростной выносливости баскетболисток было проведено 2 варианта теста: «Челночный бег 10 площадок по 28 м» и «Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с».

В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденном 16.11.2022 года, для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства для девушек предусмотрено выполнение норматива «Челночный бег 10 площадок по 28 м» с результатом не более 65 секунд. В ранних версиях Федеральных стандартов (январь 2022 года и апрель 2013 года) челночный бег выполнялся в течение 40 секунд, при этом баскетболистки должны были успеть преодолеть за указанное время расстояние не менее 205 м.

Результаты выполнения актуального тестового задания баскетболистками показали, что в среднем расстояние 10 площадок преодолевалось за  $66,9 \pm 0,95$  секунды, что на 2,8% хуже нормативного значения. Причем из всех обследуемых две баскетболистки уложились в норматив, пробежав дистанцию менее чем за 65 секунд. У остальных баскетболисток отставание варьировалось в диапазоне от 0,3% до 9,7%.

Выполняя тест «Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с», баскетболистки КГУФКСТ в среднем пробегали  $177,9 \pm 2,58$  м, что на 13,2% ниже контрольной отметки. При этом ни одной спортсменке из 11 обследуемых не удалось преодолеть минимальный порог в данном тесте, отставание от нормативных требований составляло от 5,4% до 18,5%.

Результаты проведенного исследования, позволяют предположить, что достижение нормативных значений в тесте «Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с» являлось более сложной задачей для баскетболисток КГУФКСТ, по сравнению с контрольными цифрами в тесте «Челночный бег 10 площадок по 28 м». Среднегрупповые значения баскетболисток КГУФКСТ уступают нормативным требованиям на 13,2% в тесте «Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с» и на 2,8% в тесте «Челночный бег 10 площадок по 28 м».

#### **Список литературы:**

1. Глазин, А.М. Повышение профессионального мастерства: баскетбол: курс лекций / А.М. Глазин, Е.А. Колесникова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 120 с.
2. Глазин А.М. Повышение эффективности выполнения быстрого прорыва в баскетболе / А.М. Глазин, В.В. Костюков, Е.А. Колесникова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – №4. – С. 130-134.
3. Карагодина, А.М. Особенности развития скоростной выносливости в подготовке баскетболистов / А.М. Карагодина, А.Н. Болгов // Наука-2020. – 2023. – №2 (63). – С. 35-39.
4. Колесникова, Е.А. Взаимосвязь показателей соревновательной деятельности и физической подготовленности баскетболистов студенческих команд (на примере КГУФКСТ) // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции (12-13 октября 2023 г.): материалы конференции. – Краснодар: Издательство «Экоинвест», 2023. – С. 55-58.
5. Колесникова, Е.А. Оценка скоростной выносливости баскетболистов КГУФКСТ на основе анализа объема выполняемых ускорений в динамике матча / Е.А. Колесникова, Д.Е. Поздеева // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2021. – № 1. – С. 28-30.
6. Поздеева, Д.Е. Анализ показателей специальной выносливости баскетболистов студенческих команд / Д.Е. Поздеева, Е.А. Колесникова // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – С. 38.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. №1006). – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876541/> (Дата обращения: 12.12.2024)

## ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК КГУФКСТ

Шарова Е.А.

Научный руководитель доцент Колесникова Е.А.

**Аннотация.** В работе представлена оценка уровня скоростной выносливости баскетболисток КГУФКСТ на основе изучения динамики изменения скорости бега при сдаче теста «Челночный бег 10 площадок по 28 м».

**Ключевые слова:** баскетболистки студенческих команд, скоростная выносливость

Одной из важных способностей баскетболистов считается специальная выносливость, которая выражается в умении игроков эффективно выполнять технические приемы и перемещения по площадке на протяжении всего матча [5]. К разновидностям специальной выносливости баскетболистов можно отнести скоростную, скоростно-силовую (прыжковую), координационную, бросковую и игровую выносливость [3, 4, 7]. Основным объемом работы над развитием данного качества тренеры планируют в подготовительном периоде годового цикла, в последующем необходимо поддерживать уровень спортивной формы, а значит, по возможности, повышать показатели специальной выносливости баскетболистов [1, 2, 3].

Основным показателем скоростной выносливости является время, на протяжении которого удастся поддерживать заданную скорость или темп движения [4, 6].

Цель – оценить уровень скоростной выносливости баскетболисток КГУФКСТ.

В исследовании приняли участие 11 баскетболисток сборной команды «Артемиды-КГУФКСТ» в возрасте от 17 до 22 лет.

Для определения уровня скоростной выносливости баскетболисток был проведен тест «Челночный бег 10 площадок по 28 м». В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства для девушек предусмотрено выполнение данного норматива с результатом не более 65 секунд [8]. Для того чтобы уложиться в данный временной промежуток в среднем баскетболистки должны пробегать одну площадку за 6,5 секунд или со скоростью 4,31 м/с.

Результаты выполнения тестового задания баскетболистками показал, что в среднем дистанция была преодолена за  $66,9 \pm 0,95$  секунды, что на 2,8% хуже нормативного значения. Причем из всей группы обследуемых только двум девушкам удалось уложиться в норматив. У остальных баскетболисток отставание варьировалось в диапазоне от 0,3% до 9,7%.

Анализ временных показателей преодоления заданных отрезков дистанции показал, что средняя скорость бега у баскетболисток снижалась до 8 площадки включительно, и только девятую и десятую площадки девушки преодолели практически с той же скоростью, что и на восьмом отрезке (Рисунок).

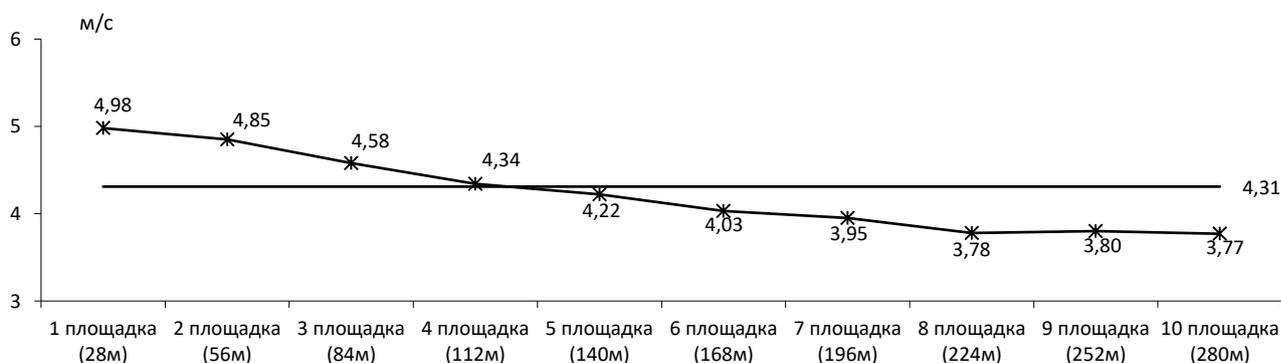


Рисунок – Динамика скорости преодоления 28-метровых отрезков баскетболистками КГУФКСТ при сдаче норматива «Челночный бег 10 площадок по 28 м»

Необходимую среднюю скорость для того, чтобы уложиться в норматив баскетболистки смогли удерживать только первые четыре площадки, пятую площадку более половины (6 из 11 человек) спортсменок уже пробегали, затрачивая на данный отрезок дистанции более 6,5 секунд.

Таким образом, баскетболисткам КГУФКСТ требуется повышать уровень скоростной выносливости. Зачастую, особенно в играх девушек, активная фаза в баскетболе (без остановки игрового времени) длится от 40 секунд до 1,5-2 минут, поэтому поддержание скоростного режима в течение 6-8 площадок должно сохраняться. Эти данные позволяют сделать следующие выводы: а) скоростная выносливость баскетболисток КГУФКСТ требует дополнительного развития, так как служит базой для выполнения эффективных технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности; б) баскетболистки не могут «разложить» свои силы на всю дистанцию, резко начав в первые три-четыре отрезка, что в дальнейшем сильно влияет на способность сохранять оптимальную скорость передвижения на протяжении всей дистанции.

### **Список литературы:**

1. Георбелидзе, Г.К. Повышение быстроты перемещений у баскетболистов студенческих команд / Г.К. Георбелидзе, Е.А. Колесникова, Н.М. Бондаренко // Современные подходы в подготовке баскетболистов и волейболистов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Малаховка, 5-7 октября 2016 г.). – Малаховка, 2017. – С. 21 -26.

2. Даценко, А.А. Содержание тренировочной деятельности теннисисток на этапе совершенствования спортивного мастерства / А.А. Даценко, Л.А. Дмитренко // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2024. – №1. – С. 34-39.

3. Колесникова, Е.А. Методика повышения уровня специальной выносливости баскетболистов студенческих команд / Е.А. Колесникова, Д.Е. Поздеева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 224-229.

4. Колесникова, Е.А. Оценка скоростной выносливости баскетболистов КГУФКСТ на основе анализа объема выполняемых ускорений в динамике матча / Е.А. Колесникова, Д.Е. Поздеева // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2021. – № 1. – С. 28-30.

5. Колесникова, Е.А. Совершенствование быстроты передвижений баскетболистов студенческих команд на основе использования упражнений избирательной направленности / Е.А. Колесникова, Г.К. Георбелидзе // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №2. – С. 10-14.

6. Куадже, П.Р. Динамика скоростной выносливости баскетболистов 15-16 лет в годичном цикле подготовки / Куадже П.Р., Глазин А.М. // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – Краснодар, 2021. – С. 33.

7. Куницына, Н.К. Определение уровня развития общей выносливости посредством контрольного тестирования / Н.К. Куницына, Т.А. Мосол // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. материалы конференции. – Краснодар, 2023. – С. 44-45.

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. №1006). – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876541/> (Дата обращения: 12.12.2024)

## ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ВВЕДЕНИЯ ОГРАНИЧЕНИЙ ПРИ ИГРЕ В ЗАЩИТЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Шкурко В.Д.

Научный руководитель доцент Колесникова Е.А.

*Аннотация.* В работе представлены мотивы введения ограничений в действиях баскетболистов при игре в защите. Также приводятся основные положения, на которых должны быть сфокусированы тренеры при планировании и построении защитных действий юных спортсменов в игре один на один с соперником.

*Ключевые слова:* баскетболисты, защитные действия, подготовка спортсменов

В баскетболе изучение приемов игры в защите идет параллельно с отработкой действий игрока или команды в нападении. Баскетбол, как и любая спортивная игра, характеризуется частой сменой игровых ситуаций, которые зачастую являются уникальными, так как игрок при выполнении одного тактического действия может использовать различные сочетания технико-тактических приемов на площадке [3, 4, 6].

В тренировочном процессе юных спортсменов изучение тактики защиты естественно начинается с индивидуальных действий. Баскетболиста необходимо подготовить к тому, чтобы он умел противодействовать сопернику с мячом – не дать нападающему выполнить беспрепятственный бросок в кольцо, затруднить проход к корзине, а также оказывать максимальное давление на разыгрывающего игрока, в обязанности которого входит основное руководство или это еще можно назвать «дирижирование» действиями партнерами по команде в нападении [2, 7].

Также велико значение подготовки игрока при игре в защите против соперника без мяча. Защитник всегда должен помнить, что нападающий игрок без мяча нацелен на поиск и ждет момента для того, чтобы выполнить рывок на свободное место для получения мяча и, как правило, старается освободиться от опеки как можно ближе к кольцу [5, 6].

Далее индивидуальные действия в защите, по мере их усвоения спортсменами, начинают использовать в групповых взаимодействиях двух и трех игроков. А уже после этого идет изучение командных взаимодействий.

При работе с юными спортсменами тренеры, которые стремятся достичь максимального результата в минимально короткое время, зачастую пренебрегают принципами постепенности и последовательности в изучении материала. Так при появлении в команде высокорослого игрока рано начинают заниматься узкой специализацией: в нападении от высокорослых баскетболистов в меньшей степени требуется умение выполнять длительное ведение, недостаточно времени уделяется на отработку дистанционных бросков, в защите вместо опеки своего нападающего баскетболист занимает позицию в ограниченной зоне и «подстраховывает» партнеров. Аналогичная ситуация может складываться и с «маленькими» игроками, которые любят «играть в нападении» и совсем не умеют защищаться, зная, что их всегда подстрахует «центровой» игрок [1].

В целом, тренер, выбирающий такой путь в достижении максимальных результатов, получит больше вреда, чем пользы в будущем от такого спортсмена. Если рассмотреть такую ситуацию в разрезе вопроса подготовки спортивного резерва, то можно предположить, что тренеры юношеских сборных команд, скорее всего, откажутся от выбора таких баскетболистов в пользу универсальных спортсменов [3].

С другой стороны, если тренер решит «пожертвовать» своим временем и будет планомерно строить подготовку юных баскетболистов, то на этапе отбора спортсменов в сборные команды регионов будет больше конкурентоспособных игроков, а значит и выше уровень их игры.

Уже несколько лет в регламенте проведения Всероссийских соревнований в двух младших возрастах (юноши и девушки до 14 и до 15 лет) часть матча команды играют

«пятерками» по 4-5 минут с правом участия в данном игровом отрезке только одного из семи запасных игроков (с 2023 года 1 и 2 четверти матча, до 2023 года – 1-3 четверти матча). Также введены ограничения по использованию принципов зонной защиты и зонного прессинга, запрещен групповой отбор мяча у игрока, не выполняющего атаку кольца. В связи с этим возрастает важность умения всех баскетболистов команды защищаться один на один против соперника, а, именно:

а) уметь перемещаться в защитной стойке, опекая игрока с мячом и не давая ему преимущества в пространстве, а значит и, снижая процент попаданий с игры, заставляя нападающего выполнять поспешные, неудобные броски;

б) оказывать постоянное и агрессивное давление на игрока с мячом, «ломая» отработанные взаимодействия и комбинации, поскольку игрок в такой ситуации будет больше думать, как ему сохранить мяч при дриблинге, а не как своевременно и точно отдать передачу открывшемуся партнеру по команде;

в) использовать элементы личного прессинга на всей площадке или на отдельной ее части, что будет позволять увеличивать число потерь у соперника или заставит переводить мяч из тыловой зоны не самого лучшего дриблера;

г) использовать грамотную подстраховку, если партнер проиграл позицию своему нападающему, или переключение при заслонах. В данных ситуациях игрок должен знать – если ему помог партнер по команде, то его игрок, скорее всего, остался без опеки, а значит, требуется новая подстраховка.

Также следует отметить, что любая команда в баскетболе нацелена на проведение быстрого прорыва. Это значит, что баскетболистов необходимо учить как можно быстрее переключаться от нападения к защите и при этом отрабатывать навыки моментального распределения игроков между защитниками до перехода атакующей команды в позиционное нападение.

Таким образом, эффективная защита в баскетболе имеет большое значение, которое всегда находит отражение в итоговом результате встречи. Каждый тренер при обучении спортсмена на ранних этапах спортивной подготовки должен стремиться к повышению универсальности и вариативности их игровых действий как в нападении, так и в защите. Только в этом случае тренер сможет подготовить конкурентоспособного спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

### **Список литературы:**

1. Булах, Д.Л. Индивидуализация в процессе спортивной подготовки спортсменов-игроков / Д.Л. Булах, Д.Е. Поздеева, Е.А. Колесникова // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – Часть 4. – С. 21-22.

2. Колесникова, Е.А. Совершенствование быстроты передвижений баскетболистов студенческих команд на основе использования упражнений избирательной направленности / Е.А. Колесникова, Г.К. Георбелидзе // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №2. – С. 10-14.

3. Дмитренко, Л.А. Планирование технико-тактической подготовки теннисистов тренировочных групп / Л.А. Дмитренко, Д.М. Иванов // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XVII Международной научно-практической конференции (г. Смоленск, 25-27 января 2023 года). – Смоленск, 2023. – С. 96-100.

4. Колесникова, Е.А. Анализ защитных действий баскетболистов студенческих команд разных игровых амплуа в условиях соревновательной деятельности / Е.А. Колесникова, Г.К. Георбелидзе // Материалы научной и научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – №1. – С. 36.

5. Поздеева, Д.Е. Методика повышения результативности атакующих действий в стремительном нападении у баскетболистов 14-15 лет / Д.Е. Поздеева, Е.А. Колесникова //

Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 4550.

6. Проскура, А.В. Характеристика параметров оборонительных действий гандболистов различной квалификации / А.В. Проскура, Д.А. Немец // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции (г. Краснодар, 12-13 октября 2023 года). – Краснодар: Издательство «Экоинвест», 2023. – С. 88-91.

7. Халявка, А.А. Совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий в защите у баскетболистов студенческих команд / А.А. Халявка, Е.А. Колесникова, И.А. Ляшко, Н.М. Дахно // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XIV Международной научно-практической конференции (г. Смоленск, 28-30 января 2020 года). – Смоленск, 2020. – С. 182-186.

## ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ БЫСТРОТУ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В ЗАЩИТЕ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Шкурко В.Д.

Научный руководитель доцент Колесникова Е.А.

***Аннотация.** Цель работы заключается в определении показателей быстроты передвижений баскетболистов 14-15 лет. В исследовании выявлено, что в тестах, характеризующих различные виды передвижений и их сочетаний, баскетболисты 14-15 лет в среднем уступают нормативным требованиям в диапазоне от 2,7% до 11,3%.*

***Ключевые слова:** баскетболисты, быстрота передвижений, тестирование.*

Современный баскетбол – это атлетическая игра, которая предъявляет высокие требования к спортсменам [5, 7].

Особый интерес приобретает процесс подготовки баскетболистов, представляющих учебно-тренировочные группы 3 и 4 годов обучения. Для достижения высокого технико-тактического мастерства спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств [1, 3, 5]. Успешность игровых действий в защите является объективным показателем уровня мастерства игрока [2, 4, 8]. Одним из путей повышения эффективности индивидуальных технико-тактических действий баскетболистов в защите большинство специалистов считают повышение уровня физической подготовленности спортсменов [5, 6].

Цель исследования – оценить показатели быстроты защитных передвижений у баскетболистов 14-15 лет.

В исследовании приняли участие 20 баскетболистов 14-15 лет, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивной специализации на базе МБУ ДО «Спортивная школа по игровым видам спорта» г. Эссентуки.

Для определения уровня быстроты передвижений баскетболистов было проведено тестирование по 3 контрольным нормативам: челночный бег 3х10 м, передвижение 6х5 м («квадрат»), передвижение в защитной стойке.

Результаты проведенного тестирования показали, что по всем трем показателям исследуемая группа баскетболистов уступает нормативным требованиям (Таблица).

Таблица – Показатели быстроты передвижений баскетболистов 14-15 лет

Показатели	Норматив	Баскетболисты 14-15 лет (M±m)
Челночный бег 3х10 м (с)	7,2	7,41±0,088
Передвижение 6х5 м («квадрат») (с)	8,7	9,81±0,088
Передвижение в защитной стойке (с)	8,3	8,53±0,051

В тесте «Челночный бег 3х10 м» среднегрупповое значение ниже нормативных требований на 2,8%. Обращает на себя внимание, что из всех исследуемых баскетболистов только четыре человека смогли преодолеть дистанцию за требуемое время, у остальных спортсменов отставание составляло от 1,0% до 11,7%.

В тесте «Передвижение в защитной стойке», где большую часть дистанции баскетболисты преодолевали спиной вперед, среднее значение исследуемых баскетболистов на 0,23 секунды или 2,7% ниже нормы. Проанализировав личные результаты, можно сказать, что только 25% (5 из 20 обследуемых спортсменов) показали необходимый уровень скорости передвижения в данном тесте. У остальных игроков разница отставания личных показателей от нормативного значения варьировалась в диапазоне 0,4-6,5%.

В тесте «Передвижение 6х5 м («квадрат»)» зафиксировано более существенное отставание среднего значения исследуемой группы спортсменов от норматива – 11,3%. При этом ни одному баскетболисту не удалось выполнить тест с требуемыми временными

показателями. Минимальное отставание от норматива, зафиксированное у баскетболистов, составило 0,45 секунды или 4,9%. Худший результат в данном тесте был на 1,58 секунды ниже нормы, что в переводе в проценты составляет 15,4%.

Таким образом, для повышения качества игры в защите, в первую очередь, необходимо развивать и поддерживать высокий уровень у баскетболистов специальной быстроты, а именно умения перемещаться, не уступая нападающим игрокам, приставными шагами в защитной стойке, а также успевать возвращаться в защиту после завершения атакующих действий и занимать правильное исходное положение. Контроль показателей быстроты передвижений баскетболистов позволит вносить необходимые коррективы в учебно-тренировочный процесс при планировании работы над специальной физической подготовкой игроков.

#### **Список литературы:**

1. Георбелидзе, Г.К. К вопросу о развитии быстроты передвижений баскетболистов / Г.К. Георбелидзе, Е.А. Колесникова // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вызов Южного федерального округа (февраль – март 2017 г., г. Краснодар): материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – С. 26-28.
2. Глазин, А.М. Повышение профессионального мастерства: баскетбол: курс лекций / А.М. Глазин, Е.А. Колесникова. – Краснодар, КГУФКСТ, 2018. – 120 с.
3. Гнипель, В.С. Роль развития ловкости как компонента физической подготовленности баскетболистов 9-11 лет / Гнипель В.С., Г.Н. Дудка // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – Часть 4. – С. 25-27.
4. Дмитренко, Л.А. Анализ интенсивности тренировочных занятий в подводящем микроцикле у теннисисток на этапе совершенствования спортивного мастерства / Л.А. Дмитренко, С.С. Даценко, А.А. Даценко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции (12-13 октября 2023 г.): материалы конференции. – Краснодар: Издательство «Экоинвест», 2023. – С. 47-51.
5. Колесникова, Е.А. Совершенствование быстроты передвижений баскетболистов студенческих команд на основе использования упражнений избирательной направленности / Е.А. Колесникова, Г.К. Георбелидзе // Физическая культура, спорт -наука и практика. – 2017. – № 2. – С. 10-14.
6. Совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий в защите у баскетболистов студенческих команд / А. А. Халявка [и др.] // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XIV Междунар. науч.-практ. конф., Смоленск, 28-30 янв. 2020 г. – Смоленск, 2020. – С. 182-186.
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта (техника, тактика, методика обучения спортивным играм): учебное пособие / С. В. Литвинова [и др.]. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 124 с.
8. Шкурко, В.Д. Количественные показатели технико-тактических действий в защите у баскетболистов 13-14 лет / В.Д. Шкурко, Е.А. Колесникова // Научный поиск: я начинаю путь: материалы III Междунар. студ. науч.-практ. конф., Минск, 4 апр. 2024 г. – Минск: БГУФК, 2024. – С. 261-264.

## АНАЛИЗ ТАКТИКИ ПОДАЧ В ПРАВУЮ ПОЛОВИНУ СТОЛА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Щепетнев Д.В.

Научный руководитель доцент Дмитренко Л.А.

**Аннотация.** В результате проведенного исследования было установлено, что значительное количество подач (39%) квалифицированные теннисисты выполняют ближе к центру стола, из которых 69% – короткие подачи, 24% – вылетающие подачи и 7% – длинные, активные подачи. 42% подач высококвалифицированные теннисисты выполняют ближе к правой боковой линии стола, из которых 72% – короткие подачи, 26% – вылетающие подачи.

**Ключевые слова:** настольный теннис, подача мяча, тактика подач, прием подач, эффективность подач.

Благодаря стремительному развитию настольного тенниса и всех технологий, которые связаны с данным видом спорта, в последнее десятилетие роль подач значительно возросла [2]. В арсенале спортсменов появляется все больше и больше подач, которые довольно вариативны по своему вращению, длине и направлению. Качественное исполнение данного элемента позволяет квалифицированному теннисисту владеть инициативой в розыгрышах и заставлять соперника совершать невынужденные ошибки [3].

Подача – единственный технический прием, который выполняется из почти статического положения и не зависит от действий соперника, то есть не является ответным действием на его удар, и, в то же время, первый шаг к выигрышу очка [1].

Подача – это единственный вид удара, на который соперник не в состоянии повлиять. Осуществляя любые другие удары, принимающий игрок вынужден учитывать вращение и скорость приходящего мяча. Сегодня подача является одним из главных элементов настольного тенниса. Игроки специально разучивают технику этого удара, ведь грамотная подача – залог успеха всего розыгрыша. Более того, спортсмены тренируют по несколько видов подач, рассчитанных на игру с соперниками разного стиля [4].

Цель, которую перед собой ставит спортсмен, выполняя ту или иную подачу, прежде всего, заключается в том, чтобы выиграть позицию у соперника, которая в дальнейших ходах поможет успешно провести розыгрыш. Иными словами, выиграть розыгрыш за 1–3 хода.

Исследование соревновательных выступлений некоторых ведущих теннисистов страны, которые имеют звания мастера спорта или мастера спорта международного класса, показало, что основное количество подач направлено в правую сторону стола, что составляет 42% от общего количества подач.

Теннисисты в соревновательных матчах в основном активно пользуются следующими видами подач в правую половину стола:

1. Короткая подача в правую половину стола с нижним вращением.
2. Короткая подача в правую половину стола с нижнебоковым вращением.
3. Короткая подача в правую половину стола боковым вращением.
4. Короткая подача в правую половину стола с верхним вращением.
5. Короткая подача в правую половину стола без вращения.
6. Вылетающая подача в правую половину стола с нижним вращением.
7. Вылетающая подача в правую половину стола без вращения.
8. Вылетающая подача в правую половину стола с нижнебоковым вращением.
9. Длинная подача с боковым вращением в правую половину стола.

Основное преимущество вышеперечисленных подач заключается в том, что они могут выполняться в разные зоны стола. Можно выделить основные 4 зоны, куда можно подать подачу по направлению в правую часть стола.

Первая зона, которая является наиболее эффективной – короткая подача в правую часть стола ближе к белой центральной линии стола. Основное преимущество данной подачи состоит

в том, чтобы не дать сопернику выполнить атаку первым ходом и, кроме того, чтобы вынудить его сомневаться, какой стороной лучше всего принять подачу – левой или правой. Количество данного вида подач от общего объема подач составляет 54%. Подачи с данным направлением могут варьироваться по вращению, которое зависит от изначальной модели розыгрыша, которую держит у себя в голове подающий. Среди всех подач количество подач с нижним вращением составляет 39%, с боковым – 13%, без вращения – 42%.

Вращение, которое теннисист придает подаче, зависит от следующих факторов. С соперником, который хорошо владеет первым ходом и после имеет достаточно активное продолжение, чаще всего подаются подачи с нижним вращением для того, чтобы вынудить его играть пассивно и захватить подающему инициативу в атаке. С соперником, который хорошо владеет промежуточной игрой возле сетки, подающие обычно выполняют подачи с боковым, с нижнебоковым вращением, чтобы на первом ходе отдать им инициативу и навязать обмен ударами в верхнем розыгрыше. Плоская же подача выполняется чаще всего с целью не дать сопернику сыграть активно за счет вращения подачи. Также эту подачу называют «пустой». Из-за отсутствия вращения и из-за отсутствия темпа сопернику гораздо тяжелее ответить сложностью на подобную подачу. Эффективность подач по данному направлению составляет 56%.

Второй зоной для подач в правую половину стола является короткая подача под сетку ближе к белой торцевой линии стола. Количество данной подачи составляет 20%. Данная подача также может выполняться с большим разнообразием во вращениях. Эффективность такого направления заключается в том, чтобы растянуть соперника и вынудить его открыть свой левый угол стола, в который чаще всего направляется второй ход после подачи. Вращение зависит от изначальной тактики, которой придерживается игрок – либо навязать сопернику верхний розыгрыш, после которого следует обмен мощными ударами, либо же оставить его в столе и не позволить совершить первый активный ход. Таким образом, задача – либо вынудить его зависеть мяч и после совершить активную атаку, либо остро сыграть в левую половину стола, из которой сопернику придется совершать атаку с дефицитом времени и большим объемом передвижений. Эффективность данной подачи равняется 47%.

Третьей зоной для подач в правую половину стола является угол правой стороны, куда обычно игрок подает активную или, так называемую, острую подачу. Процентное соотношение длинной подачи составляет 6%. Эффективность 84%. Подача по данному направлению используется достаточно редко. Это связано с тем, что у соперника не остается других вариантов, кроме того, как принимать ее активным ходом, а подающему строить свой розыгрыш через игру «вторым номером», то есть от приема. Острая подача в правый угол эффективна эпизодически и подается для эффекта неожиданности, чтобы не дать сопернику легко адаптироваться к приему подач, этим и обусловлена ее эффективность в процентном соотношении. Кроме того, подача эффективна тем, что за счет вращения можно предугадать направление последующей атаки. Чаще всего в 66% случаев соперник атакует в левую половину стола, откуда следует либо перевод в левый угол, либо контратака. Подачи по такому направлению варьируются уже не только по вращению, но и по длине. Существует два основных варианта комбинирования данной подачи: вылетающая подача и длинная. Вылетающая подача особенна тем, что с нее очень сложно сыграть активно остро и явно завладеть инициативой и в то же время ее тяжело оставить коротко у сетки. В таких случаях, принимая пассивно коротко, у соперника снижается качество приема, что в следствие ведет к потере позиции и первому активному ходу подающего. Такой сценарий происходит в 57% розыгрышей.

Четвертая зона для подач – подачи к задней белой линии стола ближе к центру. Количество данных подач составляет 20%. Качественно исполненная подача имеет успех в 54% случаев. Ее эффективность заключается в том, что соперник вынужден играть из «зоны локтя», куда прежде всего, нужно сдвинуться, что требует хорошую технику передвижений. Чаще всего подачи регулируют по длине – вылетающая подача и длинная подача. Данный вид подач выполняются для того, чтобы вынудить соперника ошибиться, либо выполнить пассивную

атаку, ответом на которую часто следует контратака. Что касается длинных и вылетающих подач, то чаще всего они применяются с нижним и нижнебоковым вращением, чтобы выиграть время у соперника и не дать ему сыграть за счет темпа подачи и ее сильного вращения. Поддачи с нижним и нижнебоковым вращением значительно замедляют полет мяча и на их приеме требуется больше времени на обработку.

Подводя итог, можно сказать, что поддачи, которые квалифицированные теннисисты подают в правую половину стола, пользуются широкой популярностью в настоящее время и являются отличным элементом начала атаки. Они позволяют не только грамотно построить розыгрыш и вынудить действовать соперника так, как это необходимо подающему, но и заставляют соперника чувствовать себя некомфортно на приеме и испытывать сомнения в своих действиях, что незамедлительно ведет к повышению процента невынужденных ошибок. Безусловно, настольный теннис – это игра тактического разнообразия, каждый соперник индивидуален, имея свои, как и сильные стороны, так и слабые. С кем-то эффективность повышается, а с кем-то наоборот снижается, но грамотно выстроенная тактика и качество исполнения того или иного элемента с большой уверенностью приведет к успешному розыгрышу.

#### **Список литературы:**

1. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. – М.: Academia, 2006. – 526 с.: ил.

2. Дмитренко, Л.А. Анализ тактики подач по игровым зонам стола у квалифицированных теннисисток / Л.А. Дмитренко, Гамбарян Н.В. // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – №1. – С.12-14.

3. Дмитренко, Л.А. Эффективность игровых действий при выполнении подач у теннисистов 12 лет / Л.А. Дмитренко, С.С. Даценко, Н. Нгуен В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной [и др.]. – 2020. – С. 25-27.

4. Худец, Р., Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец / пер. с англ. Белозеров О. – М.: ВистаСпорт, 2005. – 272 с.

УДК: 373.103

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Юдакова А.В.

Научный руководитель старший преподаватель Мосол Т.А.

*Аннотация.* В данной работе представлено проведенное исследование уровня физического развития учащихся 6 классов МАОУ СОШ №34. Проанализированы полученные результаты проведенных 6 педагогических тестирований.

*Ключевые слова:* физическое развитие, педагогическое тестирование, ВФСК ГТО, средний школьный возраст, спортивные игры.

Регулярная мышечная активность является надежным залогом успешного физического развития, высокой жизнеспособности организма в целом, его систем и органов в течение всего периода онтогенеза [2].

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» комплекс ГТО представляет собой программно-нормативную основу системы физического воспитания граждан Российской Федерации, устанавливающую государственные требования к уровню их физической подготовленности [1].

В сентябре – октябре 2024 года на базе МАОУ СОШ №34 нами было проведено педагогическое тестирование учащихся среднего школьного возраста для определения их физического развития, за основу были приняты тесты комплекса ВФСК ГТО для 4 ступени. Педагогическое тестирование проводилось на двух параллельных классах 6 «Б» и 6 «В».

В таблице 1 представлены показатели, полученные при проведении педагогического тестирования в 6 «Б» классе.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности 6 «Б» класса

ФИО	Пол	ч/б 3x10 сек	Бег 30м, сек	Подтягивания, раз		Наклон вперед из положения стоя, см	Прыжок в длину, см	Бег 1.5 км, мин
				низкой перекладине	высокой перекладине			
1. Б.Д.	Ж	10,2	6,8	14		+21	155	8
2. Б.Н.	М	9,9	5,4		2	+6	170	9
3. Д.В.	М	8,5	5,5		1	+4	170	7
4.Ж.М.	Ж	9,8	6,3	7		+10	155	8,5
5. З.Д.	М	9,6	9,2		0	+6	155	9,5
6. З.А.	Ж	10,3	7	10		+11	150	9,5
7. З.В.	М	9,1	5,8		2	-5	185	7
8. К.Р.	М	12	13		0	+6	150	10
9. К.П.	Ж	9,8	7	12		+5	140	7,5
10.М.П.	Ж	10	7,1	23		+12	145	8,5
11.М.М.	Ж	9,2	5,8	20		+24	145	7,5
12.М.Т.	Ж	9,8	5,6	17		+5	165	9
13.Н.М.	Ж	10,8	6,9	12		+15	155	8,5
14. Р.Д.	М	9,7	5,7		5	0	165	8
15. Т.Г.	М	9,4	6,4		0	+4	170	8,5
16. Т.М.	М	10,2	7,6		0	+3	160	8,5
17. Ф.П.	М	9,8	5,7		0	+9	180	7,5
18. Ш.А.	Ж	9,2	6,1	17		+9	165	8
Среднее значение		9,9	6,8	14,7	1,1	8,1	160,0	8,3
Ошибка среднего		1,18	0,44	1,22	0,51	1,69	2,97	0,21

Среднее значение показателя в тесте «Челночный бег 3х10 м» равно  $9,9\pm 1,18$  с, что в свою очередь является низким показателем (ниже бронзы).

В тесте «Бег 30м» значение показателя в среднем по группе составило  $6,8\pm 0,44$ с, что в свою очередь является низким значением и соответствует уровню ниже бронзового знака.

Тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» был сдан группой со средним результатом равным  $8,1\pm 1,69$ см, что говорит о хорошем уровне развития гибкости.

Среднее значение показателя в тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» равно  $160,0\pm 2,97$ см, что в свою очередь является средним результатом (серебро).

Тест «Бег на 1500м» был выполнен группой неплохо, что соответствует уровню бронзового знака и равен в среднем  $8,3\pm 0,21$  мин.

В тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине» (для мальчиков) значение показателя в среднем составило  $1,1\pm 0,51$  раз, что в свою очередь соответствует уровню ниже бронзового знака.

По средним результатам теста «Подтягивание из виса на низкой перекладине» (для девочек) равному  $14,7\pm 1,22$  раз, можно заявить, что их уровень развития силы соответствует серебряному знаку.

В таблице 2 представлены показатели, полученные при проведении педагогического тестирования в 6 «В» классе.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности 6 «В» класса

ФИО	Пол	ч/б 3х10 сек	Бег 30м, сек	Подтягивания, раз		Наклон вперед из положения стоя, см	Прыжок в длину см	Бег 1.5 км, мин
				низкой перекладине	высокой перекладине			
1. Б.Д.	Ж	9,4	5,8	7		+5	155	7
2. Б.С.	М	9,2	6		5	-5	150	7
3. Б.В.	Ж	9,8	6,6	10		+2	125	8
4. В.Б.	М	8,9	5,8		9	+5	175	7
5. Г.Э.	Ж	9	6	7		+8	155	7
6. Д.Т.	М	9	5,6		3	-8	185	7
7. З.Я.	М	12	7,3		0	+2	140	8
8. М.К.	М	9,8	6,2		3	+10	160	6,5
9. М.Д.	Ж	8,5	5,3	27		+6	180	7
10. М.Д.	М	10,5	7,2		0	-13	110	9
11. П.Р.	М	8,4	4,9		1	-10	175	9
12. П.М.	М	8,4	5,4		8	-10	185	6
13. П.Анг	Ж	11,6	6,6	0		-3	120	9
14. П.Анж	Ж	9,7	6,2	4		+12	150	9
15. Т.М.	М	10	6,3		1	+5	155	9
16. Х.Б.	М	9	5,2		3	+3	180	6,5
17. Х.К.	Ж	8,7	5,1	13		+13	185	6,5
18. Ч.А.	М	8,7	5,3		0	+2	175	7
Среднее значение		9,5	5,9	9,7	3,0	1,3	158,9	7,5
Ошибка среднего		0,24	0,16	1,94	0,73	1,84	5,52	0,24

Среднее значение показателя в тесте «Челночный бег 3х10 м» равно  $9,5\pm 0,24$  с, что в свою очередь является неплохим показателем (бронза).

В тесте «Бег 30м» значение показателя в среднем по группе составило  $5,9\pm 0,16$ с, что в свою очередь является неплохим значением и соответствует уровню бронзового знака.

Тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» был сдан группой со средним результатом равным  $1,3 \pm 1,84$  см, что говорит о низком уровне развития гибкости.

Среднее значение показателя в тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» равно  $158,9 \pm 5,52$  см, что в свою очередь является средним результатом (серебро).

Тест «Бег на 1500 м» был выполнен группой неплохо, что соответствует уровню серебряного знака и равен в среднем  $7,5 \pm 0,24$  мин.

В тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине» (для мальчиков) значение показателя в среднем составило  $3,0 \pm 0,73$  раз, что в свою очередь соответствует уровню бронзового знака.

По средним результатам теста «Подтягивание из виса на низкой перекладине» (для девочек) равному  $9,7 \pm 1,94$  раз, можно заявить, что их уровень развития силы соответствует бронзовому знаку.

Также в исследуемых классах было проведено анкетирование на тему того, какими видами спорта занимаются учащиеся (Таблица 3). В обоих классах большая часть детей предпочли заниматься спортивными играми, такими как волейбол, футбол и баскетбол, меньшая же часть отдала предпочтение сложнокоординационным видам спорта и единоборствам.

Таблица 3 – Результаты анкетирования в классах

ВИДЫ СПОРТА			
6 «Б» класс		6 «В» класс	
Футбол	3	Волейбол	6
Волейбол	2	Футбол	4
Худ. гимнастика	2	Гимнастика ОФП	1
Карате	2	Плавание	1
Баскетбол	1	Худ. гимнастика	1

Исходя из анализа двух исследований – педагогического тестирования и анкетирования, можно сделать вывод о том, что класс, в котором больше детей занимаются спортивными играми, лучше справился со сдачей нормативов ВФСК ГТО. Самым стабильным результатом для классов стал норматив «Прыжок в длину с места», который они сдали практически идентично.

Полученные результаты исследования согласуются с мнением специалистов о необходимости более активного применения спортивных и подвижных игр в качестве эффективного средства для повышения базовых двигательных возможностей, оцениваемых с помощью комплекса ГТО [3].

### Список литературы:

1. Актуализация нормативов физической подготовленности обучающихся в соответствии с требованиями комплекса ГТО / Аршинник С.П. [и др.] // Физ. культура, спорт – наука и практика. – 2020. – № 2. – С. 9-16. URL: [HTTP://journal.kgufkst.ru/file/?iblock\\_id=18&id=28740](http://journal.kgufkst.ru/file/?iblock_id=18&id=28740).

2. Синявский, Н.И. Мониторинг готовности подростков к выполнению нормативов комплекса ГТО / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, В.Ю. Лосев // Теория и практика физ. культуры. – 2020. – № 11. – С. 98-100.

3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИЛИ «СПОРТ» И «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Краснов Е.А., Пылаев С.М. В сборнике: Герценовские чтения. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2024. С. 72-76.

# КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЗИМНИХ ВИДОВ, ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА И СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

УДК: 796.56

## СВЯЗЬ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-ТУРИСТА ОРИЕНТИРОВЩИКА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ И СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Асыка Р.Р.

Научный руководитель доцент кафедры Долгополов Л.П.

*Аннотация.* Проведя параллель и сравнив спортивный туризм и спортивное ориентирование как отдельные виды спорта, можно вывести ряд общих закономерностей в подготовке спортсменов.

*Ключевые слова:* спортивное ориентирование, ориентирование, туризм, спортивный туризм, правила вида, дистанция.

До 1975 года спортивное ориентирование развивалось на базе туристских объединений [1]. Проводились соревнования и мероприятия по ориентированию на местности под лозунгами туризма, но в 1975 году ориентирование на местности выделилось в самостоятельный вид спорта, и было передано в ведение Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. При этом в нынешнем спортивном туризме присутствуют дисциплины, в которых все составляющие элементы спортивного ориентирования входят в состав плана постановки дистанции [2]. Данной дисциплиной является длинная пешеходная дистанция. Главными ее компонентами являются технические этапы и ориентирование на местности по карте.

Спортивный туризм и спортивное ориентирование являются техническими и ситуационными видами спорта. Несмотря на то, что ориентирование отделилось от туризма 49 лет назад, есть масса схожих моментов.

Ряд общих закономерностей:

1. Правила вида;
2. Место проведения;
3. Программа проведения соревнований;
4. Требования к постановке дистанции по направленности подготовки;
5. Необходимость в составителях карт;
6. Техническая оснащенность для проведения мероприятия;
7. Контингент занимающихся и выступающих на соревнованиях;
8. История возникновения.

Одним из таких схожих элементов являются пункты в правилах видов, в которых написано, что при постановке дистанции соотношение направленности подготовки спортсмена для преодоления дистанции должно составлять 50% физическая подготовка и 50% техническая подготовка. Исходя из этого, постановщики в спортивном туризме на длинных пешеходных дистанциях 50% технической подготовки делят по 25%, и распределяют по равна между ориентированием и туризмом.

В связи с этим подготовка спортсмена-туриста ориентировщика состоит из 50% физической подготовки, 25% технической подготовки ориентирования и 25% технической подготовки туризма [4].

Так же множество тур объединений, кружков, спортивных секций и школ, которые занимаются спортивным туризмом, участвуют активно в спортивном ориентировании, как правило, на соревнованиях по спортивному ориентированию не меньше 30% участвующих, так же занимаются туризмом, что еще раз поднимает значимость подготовки присутствия тренировок по спортивному ориентированию среди туристов.

Немаловажным разделом спортивного туризма, который использует умения и навыки, которые прививает спортивное ориентирование, является группа дисциплин «Маршруты» [3]. При прохождении маршрута спортсмены-туристы используют картографический материал, а овладения навыка использовать его эффективно, это главная задача ориентирования.

Ориентирование, как и туризм изначально появились, как способы преодоления препятствий, преодоления расстояния и выживания в природной среде, при очень долгом развитии появилось множество направлений этих отраслей, как и эти виды спорта [5]. Спортивный туризм и спортивное ориентирование является лишь отраслью туризма и ориентирования, и суть изначального туризма и ориентирования сохранилась ни только в спорте, но и во многих отраслях до сих пор.

К сожалению, в данный момент, тенденция развития этих родственных видов спорта приводит к отдалению друг от друга, что сказывается на них самих, как в хорошую, так и плохую сторону.

#### **Список литературы:**

1. Вяткин, Л.А., Сидорчук, Е.В. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 208 с.
2. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: учеб. пособие/ С.В. Худик, В.С. Близневская, А.Ю. Близневский [и др.] – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2020 г. – 150 с.
3. Чеснокова, А.С., Долгополов, Л.П. Значение спортивного ориентирования в спортивном туризме // Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых КГУФКСТ – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – Часть 2. – 57 с.
4. Подгорная, А.С. Спортивное ориентирование в подготовке спортсменов-туристов группы дисциплин «дистанция пешеходная» длинная / А.С. Подгорная, Д.В. Берляков //Тезисы докладов XLV научная конференция студентов и молодых ученых вузов ЮФО (февраль – март 2018 г., г. Краснодар): материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. Часть 2. 7с.
5. Ширинян, А.А. Иванов, А.В. Современная подготовка спортсмена ориентировщика. 2010 г. Часть 1-2.

**РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ  
В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «МАРШРУТ»**

**Байкова С.И.**

**Научный руководитель старший преподаватель Агасьян В.А.**

***Аннотация.** В работе на основании анализа литературных данных по развитию выносливости спортсменов-туристов в дисциплине «маршрут» определено, что выносливость целесообразно развивать по утрам с использованием бега и ходьбы по пересеченной местности со средней интенсивностью на основе основополагающих принципов спортивной тренировки.*

***Ключевые слова:** спортивный туризм, маршрут, спортсмен, выносливость, подготовка.*

Спортивный туризм-вид спорта, цель которого выявление победителей на соревнованиях, приводящихся в природной среде, на искусственном рельефе и за прохождение категорированных препятствий.

Группа дисциплин «Маршрут» включает в себя 6 категорий сложности, каждая из которых определяется продолжительностью дней, количеством естественных препятствий и автономностью.

Выносливость-это способность организма выдерживать высокие по объему нагрузки без потери работоспособности. Выносливость является одним из наиболее значимых качеств для спортсмена-туриста при преодолении маршрута.

Имея хорошую выносливость, туристы могут преодолеть сложный маршрут за короткий промежуток времени с прохождением как можно большего количества естественных препятствий.

Таким образом, можно сделать вывод, что, учитывая особенности спортивного туризма в группе дисциплин «маршрут», выносливость следует развивать с бега по утрам, бега по пересечённой местности, а также ходьбы, ибо в походе движение начинается с самого утра и проходит на рельефе. Для каждого человека характерен свой темп ходьбы, бега, но для эффективного развития выносливости следует выбрать темп средней интенсивности [3, 4].

Успех похода зависит в большей степени от подготовки туристов. На маршруте приходится преодолевать большие расстояния в течение длительного времени и со значительной физической нагрузкой, зависящей от сложности естественных препятствий, темпа передвижения, метеорологических условий, веса рюкзака. В результате организм утомляется и создается возможность появления ошибок при преодолении опасных или сложных участков маршрута. Следовательно, безопасность туриста во многом зависит от его физической подготовленности. Спортсмены должны поддерживать форму, то есть регулярно выполнять физические упражнения, но нагрузка на организм должна быть равномерная, она характеризуется следующими факторами: интенсивностью, продолжительностью, величиной интервала отдыха, характером отдыха и числом повторений упражнений [1].

Чтобы преодолеть маршрут, нужно готовить себя к большим физическим нагрузкам. Тренировки следует проводить на пересечённой местности, приближенной к походным условиям. Также преодоление трудностей в походе воспитывает у обучающихся чувство коллективизма, учит становиться выше личных симпатий и антипатий, быть чуткими к окружающим.

Регулярные тренировочные занятия с правильным чередованием физических нагрузок и отдыха, направленные на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости – улучшают физическую подготовленность спортсмена. Немаловажное значение имеет и психологическая подготовка. Спортсмен должен быстро адаптироваться в изменяющихся условиях [2].

Для достижения поставленных задач необходимо выбрать правильную методику тренировочного процесса. Некоторые принципы:

Принцип повторности и систематичности. Предусматривает закрепление и развитие полученных знаний в процессе регулярных тренировок. Тренировки должны проводиться по системе «от лёгкого к трудному», «от простого к сложному», «от известного к неизвестному».

Принцип постепенности. Тренировочный процесс должен строиться с учётом постепенного повышения нагрузок. Это достигается за счёт ступенчатого перехода от одного цикла занятий к другому.

Принцип доступности. Показывает зависимость системы тренировочных занятий от подготовленности участников.

Принцип коллективности в сочетании с индивидуализацией. Каждый спортсмен имеет свои особенности физического развития и технической подготовленности, условия труда, отдыха и питания [5].

#### **Список литературы:**

1. Билецкая, В.В. Общая и специальная физическая подготовка студентов при занятиях пешеходным туризмом – 5с
2. Варламов, В.Г. Основы безопасности в пешем походе / Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», Москва, 1983 – 62 с.
3. Долгополов, Л.П. Развитие скоростно-силовой выносливости в группе дисциплин дистанция пешеходная / Л.П. Долгополов, А.С. Чеснокова // Курорты. Сервис. Туризм. – 2014. – № 1. – С. 135
4. Кравец, В.В. Развитие скоростно-силовой выносливости у спортсменов-туристов в условиях среднегорья / В.В. Кравец, Л.П. Долгополов // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2018. – 27 с.
5. Харьков, И. И. «Физическая подготовка туристов: теория и практика». Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2021. С. – 45.

УДК: 796.51.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ, ГРУППЫ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ» НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

Бечин В.М.

Научный руководитель доцент кафедры Долгополов Л.П.

***Аннотация.** В статье обосновывается необходимость психологической подготовки спортсменов-туристов в дисциплине «дистанция пешеходная» на начальном этапе. Рассмотрены методы, повышающие эмоциональную устойчивость и концентрацию, а также влияние командного духа на результаты. Психологическая подготовка помогает спортсменам достигать лучших результатов на соревнованиях.*

***Ключевые слова:** психологическая подготовка, спортсмены-туристы, дистанция пешеходная, эмоциональная устойчивость, концентрация, командный дух, соревновательные результаты.*

Психологическая подготовка спортсменов-туристов, специализирующихся на дисциплине «дистанция пешеходная», на начальном этапе тренировок способствует улучшению их спортивных показателей на соревнованиях. Это объясняется тем, что развитие уверенности в собственных силах и снижение соревновательной тревожности, согласно концепции Vealey (1988), играет ключевую роль в повышении эффективности выступлений. Формирование психологической устойчивости позволяет участникам быстрее адаптироваться к стрессовым условиям соревнований, принимать оптимальные решения и сохранять концентрацию на сложных участках дистанции [1].

Психологическая подготовка играет ключевую роль в формировании успешных спортсменов – туристов, так как результативность на соревнованиях зависит не только от физической подготовки, но и от психоэмоционального состояния участников. В условиях высокой конкуренции и эмоционального стресса, спортсмены часто сталкиваются с различными психологическими барьерами, такими как страх неудачи, тревога и недостаток уверенности в своих силах. Эти факторы могут негативно сказываться на их результатах [2].

Систематическая психологическая подготовка помогает спортсменам-туристам справляться с этими трудностями. В рамках такой подготовки можно использовать различные техники и методики, включая тренировки на концентрацию внимания, визуализацию успеха, а также упражнения на управление стрессом. Например, техники визуализации позволяют спортсменам заранее представить себе успешное выступление, что повышает их уверенность и снижает уровень тревожности перед соревнованиями. Умение управлять своим эмоциональным состоянием, в частности, осознанное дыхание и медитация, могут значительно увеличить стрессовую устойчивость и улучшить концентрацию [1].

Психологическая подготовка спортсменов-туристов также играет значительную роль в снижении влияния внешних факторов, которые могут отвлекать или вызывать стресс во время соревнований. Например, сложные погодные условия, неудачи на отдельных этапах дистанции или давление со стороны соперников часто становятся причинами потери концентрации и мотивации. Однако спортсмены, которые проходят психологическую подготовку, обучаются сохранять фокус и эмоциональное равновесие, что позволяет им справляться с трудностями и продолжать выполнять поставленные задачи. Регулярная практика техник, таких как прогрессивная мышечная релаксация или ментальная репетиция, помогает спортсменам оставаться собранными даже в самых напряженных ситуациях, что напрямую отражается на качестве их выступлений [2].

Также, начальная психологическая подготовка способствует более быстрому освоению технических навыков и стратегий, необходимых для успешного прохождения дистанции. Спортсмены, которые уверены в себе и умеют справляться с психологическим напряжением, демонстрируют более высокую обучаемость и готовность пробовать новые подходы в тренировочном процессе. Это особенно важно на этапе формирования базовых навыков в

дисциплине «дистанция пешеходная», где требуется сочетание выносливости, точности и тактического мышления. Таким образом, сочетание психологической подготовки с физическими и техническими тренировками создает целостный подход к развитию спортсменов-туристов, что обеспечивает их преимущество на соревнованиях [2].

Кроме того, психологическая подготовка способствует формированию командного духа и улучшению взаимоотношений внутри группы. Эффективная коммуникация между участниками команды могут стать залогом успешного выступления в сложных условиях спортивных соревнований. Спортсмены-туристы, которые чувствуют поддержку своих товарищей по команде, способны лучше справляться с напряжением и демонстрировать более высокие результаты на дистанции [3].

На практике внедрение таких подходов может включать тренировки по улучшению коммуникации, упражнения на построение доверия, а также обсуждение командных целей и стратегий. Спортсмены, которые обучены работать в условиях группового взаимодействия, быстрее адаптируются к нестандартным ситуациям и демонстрируют более высокие результаты [4].

Научные исследования подтверждают, что спортсмены-туристы, обладающие высокими психологическими навыками, как правило, показывают лучшие результаты в своих дисциплинах. Например, данные о выступлениях спортсменов на соревнованиях показывают, что те, кто прошел психологическую подготовку, чаще достигают личных рекордов и занимают более высокие места. Это подчеркивает важность интеграции психологических тренировок в общий процесс подготовки спортсменов [4, 5].

В дополнение к улучшению результатов на соревнованиях, психологическая подготовка также влияет на долгосрочное развитие спортсменов-туристов, способствуя улучшению их общего психоэмоционального состояния и повышению уровня удовлетворенности от занятий спортом. Это, в свою очередь, может уменьшить риск выгорания и способствовать более длительному участию в спортивной деятельности [4, 5].

Таким образом, внедрение психологической подготовки на начальном этапе для спортсменов-туристов в дисциплине «дистанция пешеходная» не только положительно сказывается на их соревновательных показателях, но и способствует всестороннему развитию, повышению уверенности и формированию устойчивых эмоциональных навыков, необходимых для успешного выступления в условиях конкурентной среды.

#### **Список литературы:**

1. Аушева, Ю.М., Долгополов, Л.П. Психологический аспект в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям по спортивному туризму. В сборнике Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2021. – С. 15-18.
2. Водопьянов, В.А., Долгополов, Л.П. Совершенствование командного взаимодействия спортсменов-туристов группы дисциплин «дистанция пешеходная». В книге Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых Южного федерального округа. 2018. – С. 10.
3. Кузнецов, А. В. Психологическая подготовка спортсменов в условиях высоких нагрузок. – М.: Научный мир, 2015-315 с.
4. Гурев, А. П. Психологическая подготовка в спорте: Теория и практика. – Екатеринбург: УралГУФК, 2017. – 276 с.
5. Шорохов, В. Д., & Кукушкин, В. С. Психология успеха: Как добиться высоких результатов в спорте. – М.: Астрель, 2019. – 204 с.

## РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ

Бубнова Ю.А.

Научный руководитель доцент кафедры Долгополов Л.П.

***Аннотация.** Спортивный туризм сочетает в себе активные путешествия и спортивные соревнования. Участники этого вида деятельности нуждаются в ловкости, которая помогает им адаптироваться к разнообразным условиям на маршруте. Важность развития ловкости нельзя переоценить, так как она способствует безопасности и эффективности в движении. В этом исследовании мы рассмотрим, как ловкость влияет на успех спортсменов и методы ее тренировки.*

***Ключевые слова:** спортивный туризм, ловкость, физическая подготовка.*

Развитие ловкости у спортсменов, занимающихся спортивным туризмом, играет ключевую роль в обеспечении их безопасности и эффективности в преодолении природных препятствий. В данной работе рассматриваются основные аспекты формирования и улучшения ловкости у туристов, методы тренировок, а также влияние физической подготовки на успешность спортсменов в туристских соревнованиях [2, 4, 5].

Ловкость – это способность спортсмена быстро и точно выполнять движения, менять положения тела и адаптироваться к меняющимся условиям. Для спортсменов, занимающихся спортивным туризмом, ловкость критически важна: она помогает им балансировать на сложном рельефе, избегать падений и успешно преодолевать препятствия [1, 3].

– Значение ловкости в спортивном туризме

Спортивный туризм требует от спортсменов не только физической силы, но и высокой степени координации, гибкости и быстроты реакции. Развитие ловкости способствует:

- Увеличению скорости передвижения по сложным маршрутам
- Улучшению контроля за движением в условиях нестабильного грунта
- Повышению общей выносливости и устойчивости к травмам
- Методы развития ловкости

Тренировки, направленные на развитие ловкости, включают:

– Функциональные тренировки: Использование различных упражнений на баланс, координацию и гибкость.

– Подвижные игры: Включение элементов игровых форматов, которые способствуют улучшению реакции и взаимодействию в команде.

– Технические навыки: Постановка и отработка различных туристских навыков, таких как переправа через реки, движение по скалам и т.д. [3].

– Влияние физических показателей на ловкость

Физическая подготовка спортсменов должна сочетать в себе силовые тренировки, аэробную подготовку и развитие гибкости. Исследования показывают, что спортсмены с высоким уровнем общей физической подготовки демонстрируют лучшие результаты в ловкости и координации [3, 5].

Развитие ловкости у спортсменов, занимающихся спортивным туризмом, требует системного подхода, включающего разнообразные методы тренировок и физическую подготовку. Улучшение ловкости напрямую влияет на эффективность

и безопасность туристов, что позволяет им успешно преодолевать сложные маршруты и достигать поставленных целей.

Ловкость является одной из ключевых составляющих успешного участия в спортивном туризме. Спортсмены, активно развивающие этот навык, становятся более уверенными и высокоэффективными в своих действиях, что значительно увеличивает их шансы на успех в условиях соревнований и дальних походов [5].

Вот некоторые упражнения, которые помогают развивать ловкость в спортивном туризме:

Лестницы и конусы:

– Разложите спортивные конусы или лестницу на земле. Прыгайте от одного к другому, стараясь выполнять это как можно быстрее. Это поможет развить координацию и скорость реакции.

Дорожка с препятствиями:

– Создайте полосу препятствий из палок, камней или других объектов. Практикуйтесь в маневрировании между ними, изменяя направление и скорость.

Прыжки на одной ноге:

– Выполняйте прыжки на одной ноге вперёд, назад и в стороны. Это упражнение укрепляет мышцы ног и развивает баланс.

Прыжки с поворотами:

– Прыгайте на месте и добавляйте повороты на 90 или 180 градусов в воздухе. Это улучшит вашу координацию и способность менять направление.

Координационные упражнения с мячом:

– Играйте в небольшом пространстве, кидая мяч в стену и ловя его назад, выполняя различные упражнения с ногами, например, передвижение вбок.

Специальные ловкие игры:

– Играйте в такие игры, как «вышибалы» или «перетягивание каната». Эти активности не только развивают ловкость, но и укрепляют командное взаимодействие [5].

Регулярно выполняя эти упражнения, вы сможете значительно улучшить свою ловкость, что поможет вам в спортивном туризме.

#### **Список литературы:**

1. Бельская, Н.В. «Техника и тактика спортивного туризма». – М: Физкультура и спорт, 2018. – 240 с.
2. Дудин, Ю.О., Долгополов, Л.П. Развитие специфических координационных способностей у спортсменов-туристов в группе дисциплин маршрут. В книге Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых Южного федерального округа. – 2018. – С.-16.
3. Петров, И. А. Физическая подготовка в спорте. – Санкт-Петербург: Спорт. – 2020. – 178 с.
4. Сидоров, В. Р. Антропометрические и физические показатели у спортсменов // Журнал спортивной науки. – №15(3). – 2019. С. 45-50.
5. Кузнецова, Т. Е. Координация и ловкость в спорте. – Казань: Издательство СФГПУ, 2021. – 260 с.

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКЕ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Волкова К.С., Черняев А.С.

Научный руководитель старший преподаватель кафедры Агасьян В.А.

*Аннотация.* В статье рассматривается использование настольного тенниса как средства для развития мелкой моторики в спортивном туризме. Анализируются преимущества настольного тенниса в контексте подготовки туристов к высоким физическим и координационным нагрузкам. Приводятся практические рекомендации по интеграции настольного тенниса в тренировочный процесс спортивного туризма.

*Ключевые слова:* настольный теннис, спортивный туризм, мелкая моторика, координация, ловкость, тренировочный процесс.

Настольный теннис представляет собой не только увлекательную и динамичную спортивную игру, но и действенный инструмент для развития важных физических качеств, таких как мелкая моторика и координация движений. В условиях спортивного туризма, где успех во многом зависит от точности и оперативности действий участников, игра в настольный теннис становится полезным элементом тренировочного процесса [1, 2]. Она позволяет эффективно подготовить туристов к выполнению задач, требующих как физической выносливости, так и высокой степени контроля над собственными движениями [3].

Развитие мелкой моторики, которая отвечает за тонкие и скоординированные движения рук и пальцев, играет важную роль при работе с туристическим снаряжением, установке палаток, навигации и выполнении других походных задач. В процессе игры спортсменам необходимо мгновенно реагировать на траекторию движения мяча, что улучшает зрительно-моторную координацию, укрепляет реакцию и способствует более чёткому взаимодействию между глазами и руками. Дополнительно настольный теннис развивает концентрацию внимания, поскольку игрокам необходимо отслеживать быстрые изменения ситуации на столе и моментально адаптироваться к ним [3, 4]. Это качество особенно полезно для туристов, которым нужно оставаться бдительными и внимательными к изменениям окружающей среды и безопасному использованию оборудования.

Кроме того, игра в настольный теннис способствует развитию ловкости и общей подвижности [3]. Частые перемещения, резкая смена позиций и быстрое выполнение ударов активизируют различные группы мышц, формируя у спортсменов гибкость, скорость и реактивность. Включение настольного тенниса в подготовительный процесс помогает разнообразить тренировки, делает их более увлекательными и способствует сплочению туристической группы [5].

В спортивном туризме настольный теннис может применяться как в тренировочном процессе, так и на соревнованиях [1, 2].

В тренировочном процессе – включение настольного тенниса в тренировки для туристов может добавить элемент игры, что способствует улучшению настроения и сплоченности команды.

На соревнованиях – организация турниров по настольному теннису может стать отличной формой времяпрепровождения во время туристических мероприятий, улучшая связи между участниками и развивая их навыки.

Нами были разработаны следующие рекомендации, направленные на внедрение настольного тенниса в процесс подготовки спортсменов-туристов:

1. Совмещение с другими тренировками: включайте настольный теннис в общий тренировочный план, сочетая его с походами и другими физическими упражнениями.

2. Разнообразие практики: используйте различные методы тренировки, такие как игровые практики, эстафеты и соревнования, чтобы удерживать интерес участников.

Настольный теннис представляет собой универсальный инструмент для развития мелкой моторики и психологической устойчивости. Его интеграция в подготовку спортсменов-туристов может значительно повышать эффективность и результативность в спортивных достижениях. Рекомендуется дальнейшее изучение и применение настольного тенниса как инструмента для развития основных навыков в спортивном туризме.

Таким образом, настольный теннис является эффективным средством для развития мелкой моторики, что крайне важно в спортивном туризме. Разнообразие тренировок, включая игру в настольный теннис, поможет улучшить физическую подготовку, координацию и взаимодействие участников, делая их готовыми к любым вызовам на пути.

#### **Список литературы:**

1. Захарова, Е. В. Интеграция игровых видов спорта в подготовку туристов / Е. В. Захарова. – Казань: Университетская книга, 2022. – 150 с.
2. Иванов, П. К. Настольный теннис: основы техники и тактики / П. К. Иванов. – Екатеринбург: Уралспорт, 2020. – 196 с.
3. Сидоров, И. Н. Развитие координационных способностей у спортсменов / И. Н. Сидоров. – СПб.: Лань, 2019. – 180 с.
4. Коваленко, Л. П. Физическая подготовка в туристской деятельности / Л. П. Коваленко // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 3. – С. 38–42.
5. Куликов, А. В. Спортивный туризм: методические основы подготовки / А. В. Куликов. – М.: Спорт, 2018. – 240 с.

***Аннотация.** Силовая выносливость – ключевой компонент физической подготовки спортсменов, особенно в спортивном туризме. В статье рассматриваются методы тренировки, влияние факторов на подготовку и рекомендации для спортсменов и тренеров. Основное внимание уделяется специфике силовых нагрузок в туристических походах и соревнованиях, а также оптимизации этих нагрузок.*

***Ключевые слова:** спортивный туризм, развитие, спортсмен, силовая выносливость, движения.*

Силовая выносливость представляет собой способность мышц выполнять работу в течение длительного времени с минимальным утомлением. Это качество включает в себя не только физическую силу, но и способность мышц эффективно использовать кислород и питательные вещества в процессе работы. В спортивном туризме, где часто требуется преодолевать значительные расстояния с тяжелым снаряжением, развитие этого качества становится ключевым для достижения высоких результатов. Например, спортсмены, участвующие в многодневных походах, должны быть способны подниматься на крутые склоны и переносить рюкзаки весом до 30% от массы тела без значительного утомления [1, 4].

В условиях длительных походов и соревнований спортсмены сталкиваются с разнообразными физическими нагрузками, включая подъемы, спуски и перемещение по сложным маршрутам. Силовая выносливость помогает преодолевать эти трудности, снижая риск травм и повышая общую эффективность выполнения задач. Например, во время длительного восхождения на гору важно не только иметь достаточную силу для подъема, но и способность поддерживать эту силу на протяжении нескольких часов. Это позволяет спортсменам сохранять контроль над своим телом и избегать падений или других несчастных случаев.

Развитие силовой выносливости в спортивном туризме включает в себя следующие методы:

1. Силовые тренировки: использование различных упражнений с отягощениями (например, приседания, жимы, тяги) для укрепления основных мышечных групп. Важно включать в программу тренировки не только основные группы мышц, но и стабилизаторы, которые играют ключевую роль в поддержании равновесия и координации.

2. Функциональные тренировки: выполнение упражнений, имитирующих движения, характерные для туристической деятельности, такие как подъем по лестнице с рюкзаком или работа с собственным весом. Эти тренировки помогают развить не только силу, но и координацию движений.

3. Кросс-тренинг: сочетание различных видов физической активности (бег, плавание, велоспорт) для повышения общей физической подготовки и выносливости. Это позволяет избежать монотонности тренировок и снижает риск травм.

4. Специфическая тренировка: проведение тренировок в условиях, приближенных к реальным (например, походы с рюкзаком на длинные дистанции), что позволяет адаптировать организм к специфическим нагрузкам. Например, можно организовать выходы на природу с постепенным увеличением веса рюкзака и дистанции [3].

На развитие силовой выносливости влияют такие факторы как:

1. Индивидуальные особенности: уровень физической подготовки, возраст и пол спортсмена. Например, молодые спортсмены могут быстрее восстанавливаться после интенсивных нагрузок, чем более опытные атлеты.

2. Питание: сбалансированное питание, богатое белками, углеводами и витаминами, способствует восстановлению и росту мышечной массы. Важно также учитывать время приема

пищи – предтренировочное и посттренировочное питание играют важную роль в восстановлении.

3. Режим тренировок: правильное распределение нагрузок и отдых между тренировками играет ключевую роль в повышении силовой выносливости. Необходимо планировать циклы тренировок с учетом периодов интенсивной работы и восстановления.

4. Психологические аспекты: мотивация и настрой спортсмена также влияют на его результаты и способность преодолевать трудности. Психологическая подготовка может включать в себя техники визуализации успеха и медитации для снижения уровня стресса.

Обзор научно литературы подтвердил, что развитие силовой выносливости в спортивном туризме является важной задачей для достижения высоких результатов. Применение разнообразных методов тренировки, учет индивидуальных особенностей спортсменов и правильное питание способствуют улучшению физических показателей и повышению общей эффективности. Успешные примеры известных спортсменов показывают, что комплексный подход к тренировкам может значительно повысить результативность [2, 3, 5].

Таким образом, силовая выносливость – это ключевой элемент успешной деятельности в спортивном туризме. Эффективные тренировки и внимательное отношение к состоянию организма помогут спортсменам не только достигать высоких результатов, но и наслаждаться процессом преодоления природных препятствий. Важно помнить о комплексном подходе к тренировкам и учитывать все факторы, влияющие на развитие силовой выносливости. Применение современных технологий мониторинга состояния здоровья и физической подготовки может стать дополнительным инструментом для оптимизации тренировочного процесса.

#### **Список литературы:**

1. Борисов, А. В. «Физическая подготовка спортсменов в условиях спортивного туризма». – Москва: Физкультура и спорт, 2015. – 210 с.
2. Тихонов, В. Г. «Функциональная подготовка в спортивном туризме». Москва: Спорт, 2014. – 180 с.
3. Дьяков, И. А. «Силовая выносливость: методология и практика тренировки». – Санкт-Петербург: Питер, 2018. – 238 с.
4. Петров, М. И. «Основы физической подготовки в спортивном туризме». Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. 268 с.
5. Захаренко, В. Н., Сидоренко, А. П. Тренировка силовой выносливости у спортсменов туристического направления // Спортивная наука. – 2017. – № 12(3). – С. – 45-50.

УДК: 796.51

**ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ ГРУППЫ ДИСЦИПЛИН  
«ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ» НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ Г. КРАСНОДАРА**

**Дениско А.С.**

**Научный руководитель доцент кафедры Долгополов Л.П.**

***Аннотация.** Подготовка спортсменов-туристов в дисциплине «дистанция пешеходная» на начальном этапе включает физическую, техническую и безопасную подготовку, формируя основу для успешного выступления и ответственного отношения к природе и окружающему миру.*

***Ключевые слова:** спортсмены-туристы, дистанция пешеходная, технические навыки, физическая подготовка, ориентирование, выносливость, сила, быстрота, ловкость, безопасность.*

Подготовка спортсменов-туристов в дисциплине «дистанция пешеходная» представляет собой многоуровневый процесс, который начинается на начальном этапе и закладывает основу для дальнейших достижений в спорте и туристической деятельности. Все большее внимание уделяется именно начальной стадии подготовки, поскольку она определяет, насколько эффективно юный турист сможет преодолевать дистанции, справляться с трудностями и развивать навыки, необходимые для активного отдыха на природе [1,3,5].

На начальном этапе физическая подготовка является основополагающим элементом. Она включает в себя развитие выносливости, силы, гибкости и координации. Выносливость можно развивать через длительные прогулки, беговые тренировки и специальные упражнения на развитие сердечно-сосудистой системы. Разнообразие тренировок поможет предотвратить однообразие и сделать занятия более интересными. Кроме того, силовые тренировки играют важную роль, так как туристы часто сталкиваются с необходимостью переносить рюкзаки с экипировкой и преодолевать препятствия. Упражнения на мышцы спины, ног и корпуса помогут спортсменам справляться с физическими нагрузками на маршруте. Гибкость также важна для предотвращения травм, а координация позволяет более точно и быстро реагировать на изменения в окружающей среде. Следующим важным аспектом начального этапа является обучение базовым туристическим навыкам и техникам. Спортсмены должны овладеть основами ориентирования, научиться пользоваться картой и компасом, а также осваивать навигационные приложения на мобильных устройствах. Эти знания критически важны для безопасности и успешного завершения пешеходных маршрутов [4].

Также следует обучить юных туристов правильной технике ходьбы по различным типам местности: от равнинных до горных маршрутов. Это включает в себя изучение правильной постановки ног, правильного распределения веса и принципов движения по наклонным поверхностям. Часто обучение проходит в форме игр и эстафет, что способствует не только усвоению знаний, но и укреплению командного духа. Важным компонентом подготовки является ознакомление спортсменов с основами безопасности на маршруте. Учебные занятия должны включать в себя темы по первой помощи, технике безопасности при движении по сложным участкам, а также действиям в случае непредвиденных ситуаций. Спортсмены должны понимать важность наличия необходимого снаряжения, а также уметь оказывать помощь себе и другим в экстренных ситуациях [2, 3].

Не менее важен и аспект экологического воспитания. Спортивный туризм способствует формированию бережного отношения к природе. Необходимо обучать участников принципам «не оставлять следов» и объяснять важность охраны окружающей среды. Ребята должны понимать, что они являются не только туристами, но и защитниками природы.

Таким образом, подготовка спортсменов-туристов групп дисциплин «дистанция пешеходная» на начальном этапе требует комплексного подхода, который включает в себя физическую, техническую, безопасную подготовку. Уделяя внимание всем этим аспектам, мы можем подготовить молодых спортсменов не только для успешного участия в соревнованиях,

но и для жизни в гармонии с природой, что особенно актуально в современном мире. Научив их ценить природу, развивать физические и интеллектуальные способности, мы создаем не просто спортсменов, но и ответственных граждан, готовых к любым вызовам.

#### **Список литературы:**

1. Абрамов, В.В. Перспективы развития спортивного туризма в историческом аспекте / В.В. Абрамов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – №6. – С. 3-6.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
3. Аппенянский, А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме / А.И. Аппенянский. – М.: Советский спорт, 2006. – 328 с.
4. Ахмадуллин, Ф.А. Организация и проведение туристских соревнований школьников: метод. рек. / Ф.А. Ахмадуллин, В.Н. Макаров, Р. Каримуллин. – Набережные Челны, 2003. – 48 с.
5. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Кнорус, 2011. – 368 с.

## ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ В КРОССОВЫХ ДИСЦИПЛИНАХ

Дронь Е.А.

Научный руководитель доцент кафедры Долгополов Л.П.

***Аннотация.** В последнее время спортивное ориентирование набирает все большую популярность. На секции и в спортивные школы приходит много детей, не готовых к интенсивным физическим нагрузкам. Из-за этого на соревнованиях, а также на тренировках случаются травмы различной степени тяжести.*

***Ключевые слова:** спортивное ориентирование, травматизм, спортивная обувь, техника безопасности, кроссовые дисциплины.*

В настоящее время в нашей стране начал активно развиваться спорт, как профессиональный, так и любительский. Предлагаются различные способы и средства для организации активного отдыха и здорового образа жизни. Одним из прогрессивно-развивающихся видов спорта является спортивное ориентирование [4, 5].

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков [2, 4].

Кроссовые дисциплины в спортивном ориентировании включают в себя следующие дисциплины: кросс-спринт; кросс-классика; кросс-лонг; кросс-марафон; кросс – многодневный; кросс-эстафета 2 человека; кросс-эстафета 3 человека; кросс-эстафета 4 человека; кросс-спринт общий старт; кросс-классика общий старт; кросс-лонг общий старт; кросс-выбор [4].

Исходя из того, что большинство соревнований по спортивному ориентированию проводится в лесу, то и подготовку к ним следует проводить в лесу, что в условиях густонаселённых городов бывает проблематично. Также одной из главных проблем является повышенная вероятность травматизма [1, 3].

Травматизм в спортивном ориентировании связан со спецификой спорта. Риск получения травмы возрастает при передвижении по пересечённой местности, например, через поваленные деревья, крутые склоны, скользкие тропинки, густые заросли колючего кустарника. Также важную роль играют погодные условия: в дождливую погоду поваленное дерево будет сырым и скользким, и, если на него наступить не в специальной обуви, есть риск соскользнуть и получить травму.

Как доказывает практика, большое влияние имеет обувь, в которой бежит спортсмен. Например, на начальных этапах занятия спортивным ориентированием, когда соревновательная дистанция проходит по тропинкам и дорогам, и контрольные пункты стоят на линейных ориентирах, то можно обойтись и обычными кроссовками. Но в процессе совершенствования и роста спортивной подготовки, спортсмену необходима специализированная обувь, так называемые шиповки, дистанции усложняются, и приходится преодолевать различные препятствия, например как поваленные деревья, скользкие склоны и камни. Для этого разрабатываются специальные модели кроссовок с железными или резиновыми шипами, которые подходят для разного вида местности. Такая обувь помогает сократить риск получения травм [1].

Из этого можно сделать следующее заключение: в ходе тренировочных занятий нужно большое внимание уделять технике бега, применять большое количество различных специально-беговых и общефизических упражнений, чтобы укрепить опорно-связочный аппарат спортсмена. Так же необходимо на тренировке уделить большое внимание технике бега по пересечённой местности, преодоления препятствий, и правильное приземление. На тренировочных занятиях нужно уделить особое внимание технике безопасности при

выполнении упражнения, провести специальные беседы о правильности выполнения упражнений и поведения при его выполнении. После усвоения упражнений необходимо дать специальные нормативы для его закрепления пройденного материала.

#### **Список литературы:**

1. Андреева, А.А. Причина и профилактика травматизма в спортивном ориентировании. URL: <https://сдюсшор.рф/umm/213-prichina-i-profilaktika-travmatizma-v-sportivnom-orientirovanii.html> (дата обращения 25.12.2024)
2. Долгополов, Л.П., Куркин, К.А. Особенности подготовки высококвалифицированных спортсменов в спортивном ориентировании. В сборнике: Материалы юбилейной научной и научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава, посвященной 40-летию Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2021 С. 327– 331.
3. Долгополов, Л.П., Подгорнова, А.С. Варианты совершенствования навыков ориентирования на местности спортсменов-туристов в дисциплине «дистанция пешеходная длинная». В сборнике: Материалы научной и научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава, Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2020. С. 23-24.
4. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М. ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с., с илл.
5. Симанков, А.Ю. Спортивное ориентирование – спорт для здоровья нации URL: <https://school-science.ru/6/19/36947> (дата обращения 25.12.2024)

*Аннотация.* Неотъемлемая часть в подготовке фигуриста – это специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка ориентирована на специфические движения фигуриста. Занятия по СФП направлены на подготовку фигуриста к выполнению сложнокоординационных элементов. Тренировки по специальной физической подготовке включают в себя работу над прыжками, вращениями, спиралями, шаговыми последовательностями.

**Ключевые слова:** СФП, фигурное катание, специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это физическая работа, специализированная по принципу развития именно тех навыков и качеств, которые требуются в непосредственном виде спорта, а характер и режим упражнений, должны наиболее полно соответствовать характеру и режиму движений в соревновательной практике этого вида [5].

Фигурное катание – это сложнокоординационный вид спорта, в основе которого лежат движения фигуриста на коньках по льду в разных направлениях, прыжки и исполнение других элементов под музыку.

Фигурное катание представляет собой вид спорта, который требует от спортсменов высокой степени физической подготовки, координации движений, гибкости и выносливости.

Для достижения высоких результатов в этом виде спорта необходимо уделять особое внимание специальной физической подготовке (СФП), которая направлена на развитие физических качеств, специфичных для данного вида деятельности.

Специальная физическая подготовка включает в себя комплекс упражнений и методов, направленных на развитие определённых качеств, необходимых для успешного выполнения элементов фигурного катания. К таким качествам относятся следующие.

**Скорость.** способность быстро выполнять движения, что особенно важно при выполнении прыжков и вращений.

**Выносливость.** Способность поддерживать высокий уровень активности на протяжении длительного времени, что позволяет спортсменам успешно выполнять программы с большим количеством сложных элементов.

**Гибкость.** Важна для выполнения сложных элементов вращений, спиралей и сохранения правильной осанки во время исполнения программ.

**Координация.** Необходима для точного выполнения сложных комбинаций движений и поддержания баланса на льду.

**Сила.** Особенно важна для выполнения прыжковых элементов и поддержания стабильности тела во время вращения.

**Равновесие.** Необходимо для уверенного передвижения по льду и выполнения сложных элементов без потери контроля над телом.

**Мышечная память.** Позволяет спортсменам автоматически воспроизводить сложные элементы, что снижает вероятность ошибок.

Для развития вышеуказанных качеств используются различные методы и средства тренировки. Среди них можно выделить следующие:

Упражнения на растяжку и гибкость.

Включают статические и динамические растяжки, а также упражнения на шпагаты и мосты [1].

Силовые тренировки. Использование тренажёров, гантелей и других средств для укрепления мышц ног, спины и рук.

Баланс-тренинг. Упражнения на балансировочных платформах и нестабильных поверхностях развивают чувство равновесия.

Прыжковые тренировки – выполнение различных видов прыжков на земле [2].

Тренер играет ключевую роль в организации процесса СФП. Он должен учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена, включая возраст, уровень подготовки, физиологические характеристики и цели тренировок. Тренер разрабатывает индивидуальный план тренировок, включающий различные виды упражнений и их последовательность, контролирует выполнение заданий и корректирует программу в зависимости от достигнутых результатов [3].

Специальная физическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса в соответствии с фигурным катанием. Она способствует развитию всех необходимых физических качеств, которые позволяют спортсменам достигать высокого уровня мастерства и показывать стабильные результаты на соревнованиях. Регулярное проведение занятий по СФП под руководством опытного тренера помогает минимизировать риск травм и значительно повысить эффективность тренировок.

Специальная физическая подготовка должна быть включена в общий тренировочный процесс каждого фигуриста, стремящегося к достижению высоких спортивных результатов [4].

#### **Список литературы:**

1. Заяшников С.И. Фигурное катание: учеб. – метод. пособие / С.И. Заяшников. М.: Terra-Спорт, 2008. – 265 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. профессора Ю.Ф. Курамшина. 2-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
3. Катуков Ю. В., Шорин Г. А. Роль вестибулярного анализатора в двигательной деятельности спортсмена: учеб. пособ. /Ю. В. Катуков, Г. А. Шорин. – Омск, 1990. – 38 с.
4. Парамзин В.Б. Подбор вращательных акробатических упражнений для развития и оценки динамического и статического равновесия у студентов летних специальностей/В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков, С.В. Разновская//Физическая культура, спорт – наука и практика. -2017. – № 4. -С. 8-13.
5. Романова, Е. Н. Современное фигурное катание: достижения и вызовы / Е. Н. Романова // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 4. – С. 45–51.

***Аннотация.** В последнее время технологии стали неотъемлемой частью многих видов спорта, футбол так же не стал исключением. Введение системы видеопомощи арбитра (VAR) стало особым моментом в развитии судейства, которое обещает повысить объективность и справедливость принимаемых решений. Данная работа рассматривает основные аспекты функционирования VAR, его механизмы и процессы, а также влияние, которое система оказывает на судейство и на ход футбольных матчей.*

***Ключевые слова:** VAR, судья, футболисты, правила, болельщики.*

**Появление VAR.** Понятие VAR связано с системой видеопомощи рефери, которая создана для улучшения судейского уровня в футбольных матчах. Смысл данной системы является в применении видеозаписей для рассмотрения спорных моментов и вынесения правильных решений. VAR – это высокотехнологичная платформа, которая дает арбитрам доступ к видеозаписям игр в режиме реального времени, что дает судьям возможность пересматривать ключевые моменты, которые могут очень сильно повлиять на исход матча.

В 2010-х начала активно развиваться идея внедрения VAR, однако официальная интеграция VAR в большой футбол произошла в России на Чемпионате Мира по футболу в 2018 году. Это стало довольно значимым моментом в судебной практике и уменьшило количество судейских ошибок на чемпионате мира. После чего было решено внедрить VAR в другие чемпионаты [1].

Позитивные аспекты влияния VAR на судейство. Внедрение VAR позволило уменьшить количество ошибок, допускаемых арбитрами. Благодаря возможности пересмотра спорных моментов в замедленной съемке и под различными углами, вероятность вынести ошибочное решение снижается. А это очень важно при принятии решения в критические моменты матча, такие как удаление игрока или пенальти. За счёт чего матчи стали более справедливые, спорные моменты стали более тщательно рассматриваться, что уменьшает вероятность несправедливых побед из-за ошибок судей. Когда зрители видят, что решения принимаются на основании объективного анализа, их доверие к судейству повышается, и игроки чувствуют себя более уверенно, зная, что любую судейскую ошибку исправит данная система.

Также система VAR позволяет судьям совершенствовать свои навыки, получая обратную связь от видеоассистентов они могут учиться на своих ошибках, что способствует повышению их компетентности. Не будем забывать, что данная система так же снижает давление на судей, арбитр больше не несёт всю ответственность за принятие сложного решения, а имеет поддержку команды VAR, тем самым у судьи снижается уровень стресса, что позволяет ему сосредоточиться на управлении игрой [2].

Негативные аспекты VAR. При множестве положительных моментов, появление VAR вызвало ряд критики и вывило некоторые негативные аспекты. Основной проблемой стало значительное увеличение пауз во время игры, во время просмотра повтора спорных моментов игра останавливается, что нарушает её ритм и динамичность, это вызывает недовольство как у зрителей, так и у игроков. Футболисты стали ощущать чрезмерный контроль, забивая голы они вместо того чтобы праздновать гол, ждут решение системы VAR [3].

Также, как мы знаем ничего совершенного, не бывает и несмотря на наличие видеоповторов, большое количество решений остается субъективными. Например, был ли фол достаточным для того, чтобы показать карточку или поставить штрафной, остаётся на усмотрение судьи. Появилась проблема с интеграцией правил, потребовалось уточнение многих правил. Поддержание и внедрение VAR требует огромных финансовых вложений, однако не все лиги и клубы могут себе это позволить, что создает неравенство в условиях проведения матчей.

Совершенствование системы VAR. Для совершенствования VAR нужно в первую очередь уменьшить время на пересмотр спорных моментов, для этого можно улучшить алгоритм обработки

данных и технические средства [4]. И используя более современные средства коммуникации нужно оптимизировать взаимодействие между судьями на поле и в комнате VAR. Также стоит создавать как можно больше курсов и тренингов по работе с VAR, это поможет судьям быстро и точно принимать решения на видеоповторах. Необходимо составить четкие критерии, при которых судьи будут обращаться к VAR.

Таким образом, VAR стал одним из важнейших факторов совершенствования современного футбола [5]. Он значительно повысил справедливость в игре и уменьшил количество судейских ошибок, укрепив доверие зрителей и участников. Однако, несмотря на все положительные стороны, данная система требует множества доработок, исходя из главной задачи VAR – создать более честный и увлекательный футбол.

#### **Список литературы:**

1. Братищева, А. В. Футбол. Книга тренера – Краснодар: Эксмо, 2011 – 272 с.
2. Братищева, А. В. IQ в футболе. Как играют умные футболисты – Москва: Эксмо, 2016 – 176 с.
3. Полишкиса, М. С., Выжгина, В. А. Футбол. Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с., ил.
4. Киркендалл Дональд, Сэйерс Адам. Анатомия футбола. – М.: Поппури, 2021. – 272 с.
5. Баскаков, Ю. В. Футбол. Суд мой и судьба. – М.: Городец, 2025. – 256 с.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕПЛОВЫХ ДАТЧИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ В УСЛОВИЯХ ЖАРКОГО КЛИМАТА

Казанцева В.Е.

Научный руководитель доцент Капустин А.А.

*Аннотация.* В работе на основе изучения литературы рассматриваются характеристики теплового датчика Core и выявляются методы его применения.

*Ключевые слова:* велосипедный спорт, тепловые датчики, велосипедисты-шоссейники, методика, тренировочный процесс, тепловой датчик CORE.

Велосипедный спорт на шоссе является циклическим видом спорта, в котором преодоление тренировочной и соревновательной дистанции варьируется от трёх до пяти часов [4]. Главные соревнования велосипедистов, специализирующихся в гонках на шоссе, проходят в условиях повышенной температуры воздуха и влажности воздуха. Во время высокой по объёму и интенсивности физической нагрузки температура тела спортсмена может подняться до критического уровня [2].

Профессиональные спортсмены с недавних пор начали приобретать и применять в тренировочном процессе тепловые датчики CORE, для адаптации организма спортсмена к внешним условиям окружающей среды. Многие зарубежные спортсмены и гонщики, выступающие на соревнованиях международного уровня одни из первых кто начал использовать тепловые датчики.

Тепловой датчик CORE – это неинвазивный датчик, который позволяет спортсмену отслеживать в реальном времени следующие показатели: температуру ядра тела и температуру кожи [5]. Датчик CORE обеспечивает непрерывный и точный мониторинг температуры тела и сбор данных, чтобы повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена. Во время физической активности пульсометр подключается к теплому датчику CORE для повышения точности. С помощью такого датчика можно легко измерять температуру тела, не оказывая существенного влияния на повседневную жизнь спортсмена.

Внутренняя температура тела – это жизненно важный показатель здоровья и производительности спортсмена. Во время тренировочного процесса внутренняя температура тела повышается. Когда повышается производительность, мощность снижается, поскольку организм направляет больше крови на охлаждение и меньше на питание мышц. Мониторинг внутренней температуры тела даст нам знания и понимание в том, как адаптироваться и повысить производительность спортсмена [1].

Тепловая адаптация – это процесс приспособления организма к жарким условиям окружающей среды [3]. Тепловая адаптация может привести к следующим изменениям:

1. Уменьшение количества натрия, теряемого с потом (т.е. улучшение баланса жидкости);

2. Адаптация организма к жарким условиям и меньшие затраты энергии во время тренировочного процесса в условиях повышенной температуры воздуха;

3. Высокая мощность и более высокий темп в жарких и/или влажных условиях;

4. Снижение риска заболеваний, связанных с жарой.

В лабораторных условиях были разработаны и апробированы несколько методик тренировок в условиях повышенной температуры воздуха. Команда CORE создали глобальную сеть для тренеров, которые используют тепловой датчик в тренировочном процессе. Некоторые из этих тренеров поделились своими методами, чтобы сформировать базу.

На данный момент представлено три методики применения теплового датчика CORE в подготовке спортсменов:

1. «Норвежский метод тренировки – финальная подготовка к гонке». Автор методики учёный в области спорта и тренер, Олав Александр Бу.

Такой план предназначен для реализации в качестве «финальной подготовки» перед соревнованиями. Длительность методики составляет две недели включающую в себя четыре высокоинтенсивные тренировки.

2. «Тепловые тренировки для триатлонистов». Автором методики является Тим Кроули, тренер по триатлону;

Протокол предназначен для спортсменов триатлонистов. Целью тепловой тренировки является создание тепловой адаптации без ущерба качеству в тренировочном процессе. Методика применяется на спортсменах, живущих в центральной Флориде, где температура воздуха составляет 32°C в течении 6 месяцев.

3. «Пятинедельный вводный план тренировок по жаре», автор команда CORE.

Данный план предназначен для спортсменов, которые впервые тренируются в условиях повышенной температуры воздуха. Методика позволяет организму адаптироваться к условиям жары в течение пяти недель.

Таким образом, в целом проведенный анализ литературы позволяет утверждать, что тепловые тренировки с применением датчика CORE помогут спортсмену адаптироваться к условиям повышенной температуры и влажности воздуха, что позволит более эффективно планировать тренировочный процесс и успешно выступать в соревнованиях. Предполагается провести экспериментальное исследование в условиях жаркого климата юга России.

#### **Список литературы:**

1. Изменение температуры тела как показатель уровня тренированности организма / А. В. Болотов, В. А. Бомин, В. Ю. Лебединский, А. М. Садовникова // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. – 2003. – № 7. – С. 45-46. – EDN FQKCXE.

2. Сучков, В. А. Варианты использования датчиков температуры в тренировочном и соревновательном процессах велосипедистов-шоссейников / В. А. Сучков, В. З. Яцык // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 12–13 октября 2023 года. – Краснодар: Издательство «Экоинвест», 2023. – С. 105-109. – EDN AEQYUY.

3. Сучков, В. А. Особенности показателей мощности педалирования в дисциплинах велосипедного спорта на шоссе / В. А. Сучков, В. З. Яцык // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 5(231). – С. 193-197. – EDN OTVQDW.

4. Капустин, А. А. Физическая подготовка велосипедиста: научно-методическое пособие / А. А. Капустин, В. В. Наруш. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2012. – 134 с. – EDN ZGSYVH.

5. Reliability and Validity of the CORE Sensor to Assess Core Body Temperature during Cycling Exercise. Published: 3 September 2021.

**ПРОВЕДЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФЕСТИВАЛЯ ПО СИНХРОННОМУ  
ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ «МЫ ВМЕСТЕ»**

**Казанцева В.Е.**

**Научный руководитель доцент Яцык В.З.**

*Аннотация.* В работе на основе изучения литературы рассматривается проведение Всероссийского фестиваля по синхронному фигурному катанию на коньках «Мы вместе».

*Ключевые слова:* синхронное фигурное катание, всероссийский фестиваль, история синхронного катания, фигурист, фигурное катание, короткая программа, произвольная программа.

Синхронное фигурное катание на коньках является одним из популярных видов спорта в России. В последние годы фигурное катание на коньках, благодаря развитию интернет – технологиям, завоевали в СМИ лидирующие позиции по количеству трансляций и рекламе.

Групповое катание на коньках появилось в первые годы становления фигурного катания как вида спорта, но было менее известно и популярно. В 1871 года на I Конгрессе конькобежцев фигурное катание получило «статус» вида спорта. Синхронное фигурное катание сформировалось в 60-е годы в Северной Америке, там же оно получило наибольшее развитие [1].

Начиная с 1983 года, в Канаде начали проводиться ежегодные чемпионаты по синхронному катанию. А в 1988 году эти соревнования были проведены совместно с соревнованиями по основным видам фигурного катания. Чемпионаты мира стали организовываться с 2000 года [2].

В России командные выступления в парах, четвёрках, восьмёрках стали практиковаться ещё в 20-х годах XX века, но не обрели должного распространения. Первые состязания по дисциплине в нашей стране были проведены лишь семьдесят лет спустя, в 1991 году в Москве, куда съехались с целью участия восемь команд [3].

Синхронное фигурное катание не является олимпийским видом спорта, хотя идут дискуссии о включении его в олимпийскую программу. Наибольшую популярность синхронное фигурное катание получило в Германии, Швеции, Канаде, Англии. В последние два десятилетия оно приобретает популярность в России, преимущественно в крупных городах, где сформированы условия для его развития: наличия квалифицированных тренерских кадров, наличие ледовых дворцов, необходимого количества занимающихся, финансирования.

На современном этапе развития в синхронном катании выделяют четыре возрастные категории. Самая младшая «Преновисы» – до 10 лет (спортсмены, имеющие 2 разряд). Далее категория «Новисы» – до 15 лет (соответствие 1 взрослому разряду). Средняя категория «Юниоры» – до 19 лет (КМС), с 18 лет и старше – категория «Сениоры» (МС) [5].

Команда по синхронному катанию насчитывает от 16 до 20 фигуристов и может включать женщин и мужчин. Соревнования по синхронному катанию состоят из короткой и произвольной программы [4].

Высшей точкой развития синхронного фигурного катания на коньках явилось проведение Всероссийского фестиваля по синхронному фигурному катанию.

В соответствии с Всероссийским календарным планом по фигурному катанию на коньках, в Самаре завершился Всероссийский фестиваль шоу по синхронному фигурному катанию на коньках «Мы вместе». Данный фестиваль посвящён сохранению традиционных семейных ценностей, ведь 2024 год был объявлен годом Семьи.

Всероссийский фестиваль – это соревнования «идей», командам предоставили полную свободу действий. По правилам турнира не было деления по разрядам, главное требование: возраст от 2013 года и старше. Был разрешён реквизит, предоставлялось сценическое освещение. Вместо привычной численности команд от 12 до 16 человек максимальное количество участников было разрешено до 20 спортсменов. Особенность такого шоу – это

никаких ограничений по элементам, а обязательным условием было специально подготовленный номер для шоу, не имеющий соответствия с соревновательными программами.

На открытие шоу выступили трёхкратные Чемпионы мира, многократные Чемпионы России команда «Парадиз» из города Санкт-Петербург. Во Всероссийском фестивале приняли участие 14 команд из 10 регионов России (Краснодарский край, Самарская область, Свердловская область, Оренбургская область, Архангельская область, Московская область, Брянская область и другие).

В оценивании данного фестиваля приняли участие 5 судей: из них судья международной категории по фигурному катанию на коньках Алла Шеховцова и Александр Левченко декан факультета физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук и доцент Самарского государственного социально педагогического университета. Номер команд оценивали по двум компонентам – композиция и представление. Композиция – это идея программы: расположение элементов, как спортсмены используют ледовую площадку, представление – это то, как команда передаёт идею программы зрителю, чувство музыки и взаимодействия между собой.

Первое место завоевала «Жемчужина» из Самарской области. Второе место завоевала команда «Юность «из города Екатеринбург с показательным номером «Рождение Звезды», а третье место заняла команда «Ice Fox» из города Екатеринбург представив интересную и красочную программу. Победителям вручались призы и памятные подарки от Правительства и Министерства спорта Самарской области и Федерации фигурного катания на коньках Самарской области.

Таким образом, синхронное фигурное катание на коньках – дисциплина фигурного катания, которая на сегодняшний день популярна во многих крупных городах России. Благодаря проведению Всероссийского фестиваля, во многих регионах появляются новые команды, что способствует популяризации синхронного катания в России.

#### **Список литературы:**

1. Алпеева, Д. А. Фигурное катание / Д. А. Алпеева // Аллея науки. – 2022. – Т. 1, № 3(66). – С. 261-265. – EDN WHFXBS.
2. Пулатова, Л. Р. Синхронное фигурное катание / Л. Р. Пулатова // В мире научных открытий: Материалы II Международной студенческой научной конференции, Ульяновск, 23–24 мая 2018 года. Том III. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2018. – С. 203-205. – EDN YMKRGX.
3. Удоденко, К. К. Развитие синхронного фигурного катания в России / К. К. Удоденко, Т. В. Слепцова // Вестник Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. – 2023. – № 4(9). – С. 63-66. – EDN JZHVLK.
4. Казанцева, В. Е. Содержание соревновательных программ в синхронном фигурном катании / В. Е. Казанцева // Тезисы докладов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 131-132. – EDN DBMZIE.
5. Раздобреева, Д. Развитие синхронного фигурного катания в Краснодаре / Д. Раздобреева // Тезисы докладов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 144-145. – EDN MRNVKA.

**ОСОБЕННОСТИ СКАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ ГРУППЫ ДИСЦИПЛИН «МАРШРУТ-ГОРНЫЙ» Г. КРАСНОДАРА**

**Кириллова В.О.**

**Научный руководитель доцент кафедры Долгополов Л.П.**

***Аннотация.** В статье рассматривается подготовка спортсменов-туристов в группе дисциплин «маршрут горный». Статья подчеркивает важность развития силы, выносливости, координации движений и техники лазания. Также важно умение работать со снаряжением, обеспечивать страховку и безопасность, адаптироваться к высоте, ориентироваться на местности, взаимодействовать с природой и обладать высокой психологической устойчивостью.*

***Ключевые слова:** спортсмены-туристы, скальная подготовка, горный маршрут, сила, выносливость, координация движений, техника лазания.*

Особенности скальной подготовки спортсменов-туристов в группе дисциплин «маршрут горный» включают в себя целый ряд специфических аспектов, которые необходимо учитывать для достижения высоких результатов и обеспечения безопасности на маршруте. Вот некоторые из них:

1. Развитие силы и выносливости: скальная подготовка требует от спортсменов не только умения лазить по скалам, но и преодолевать большие расстояния, переносить тяжелые рюкзаки и работать в команде. Поэтому особое внимание уделяется развитию силы, выносливости и координации движений. Также скальная подготовка требует от спортсмена-туриста высокой физической силы и выносливости. Это связано с тем, что горные маршруты часто проходят по сложным участкам, требующим преодоления больших расстояний и подъёма на значительные высоты. Поэтому физическая подготовка должна включать упражнения на развитие силы и выносливости, такие как: подтягивания, отжимания, приседания, бег, прыжки. А ещё, скальная подготовка требует от спортсмена-туриста хорошей гибкости и координации движений. Это помогает ему лучше контролировать своё тело и избегать травм при выполнении сложных упражнений. Гибкость и координацию можно развивать с помощью специальных упражнений, таких как: растяжка, йога, пилатес. [1, 2].

2. Изучение техники лазания: в горных маршрутах используются различные виды скалолазания, такие как свободное лазание, лазание с использованием страховки, лазание по вертикальным и нависающим скалам. Спортсмены должны знать и применять на практике различные техники лазания, чтобы преодолевать сложные участки маршрута. Такие как: хваты, упоры, распоры. Это поможет ему уверенно чувствовать себя на скалах и преодолевать сложные участки маршрута. [2, 4].

3. Работа со снаряжением: туристы на горных маршрутах используют специальное снаряжение для скальной подготовки, такое как скальные крючья, закладки, карабины, веревки и страховочные системы. Они должны уметь правильно выбирать и использовать это снаряжение в зависимости от условий маршрута и уровня своей подготовки [3].

4. Страховка и безопасность: Горный туризм предъявляет высокие требования к безопасности. Спортсмены обязаны знать и соблюдать правила страховки и самостраховки, а также уметь оказывать первую помощь при возникновении чрезвычайных ситуаций. Страховка – это процесс обеспечения безопасности спортсмена-туриста при выполнении упражнений на скалах. Самостраховка – это способность спортсмена-туриста самостоятельно обеспечивать свою безопасность при падении или срыве. Оба этих аспекта являются важными составляющими скальной подготовки. [4, 5].

5. Адаптация к высоте: маршруты в горах проходят на больших высотах, что требует от туристов адаптации к условиям высокогорья. Это включает в себя тренировку дыхания, улучшение кровообращения и повышение устойчивости к гипоксии [2, 4].

6. Ориентирование и навигация: Спортсмены, проходящие горные маршруты, должны обладать навыками ориентирования на местности и навигации, чтобы находить оптимальные маршруты и избегать опасных участков.

7. Психологическая подготовка: Горный туризм требует от спортсменов высокой степени психологической устойчивости и готовности к преодолению трудностей. Они должны быть способны сохранять спокойствие и уверенность в себе даже в сложных ситуациях [5]. Таким образом, скальная подготовка спортсменов-туристов на горных маршрутах требует комплексного подхода и учета множества факторов для обеспечения безопасности, и достижения высоких результатов. Важность физической подготовки, техники лазания и работы со снаряжением неоспорима, но не менее важны адаптация к высоте, навыки ориентирования и психологическая устойчивость. Только при учете всех этих аспектов можно достичь успеха в скальной подготовке [4].

8. Тактическая подготовка: Выбор маршрута. При выборе маршрута спортсмен-турист должен учитывать свои навыки и опыт, а также сложность и опасность маршрута. Маршрут должен соответствовать уровню подготовки спортсмена-туриста и его целям. Планирование действий. Перед началом маршрута спортсмен-турист должен разработать план действий, который будет включать в себя маршрут, время, необходимое для его прохождения, и меры безопасности. План действий должен быть реалистичным и выполнимым.

#### **Список литературы:**

1. Апанасенко, Г.Л. Туризм как вид активного отдыха: некоторые нерешенные проблемы / Г.Л. Апанасенко // Медикофизиологические и организационные аспекты разработки программ активного отдыха: материалы IV Всеросс. конф. (Москва, февраль 2012 г.) – М., 2012. – С. 31-34.

2. Аппенянский, А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме / А.И. Аппенянский. – М.: Советский спорт, 2006. – 328 с.

3. Гуляев, В.Г. Организация туристской деятельности: учебное пособие / В.Г. Гуляев – М.: Нолидж, 1996. – 358 с.

4. Аушева, Ю.М., Долгополов, Л.П. Повышение эффективности скальной подготовки спортсменов-туристов группы дисциплин «дистанция горная». В книге: Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. Краснодар, 2021 С. 222.

5. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебное пособие для академического бакалавриата / Ю. С. Константинов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 455 с.

## ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СИНХРОННОГО ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ

Киркач А.А., Черняев А.С.

Научный руководитель доцент Яцык В.З.

***Аннотация.** В работе рассматривается история возникновения синхронного фигурного катания. Анализируются этапы зарождения этого вида спорта, начиная с его появления в Северной Америке в середине XX века, и его последующее развитие до международного признания.*

***Ключевые слова:** синхронное фигурное катание, фигурное катание, фигуристы, история, развитие, зарождение, спорт.*

Синхронное фигурное катание – это зрелищный и динамичный вид спорта, сочетающий в себе артистизм фигурного катания и командную работу [1, 2]. В отличие от индивидуального и парного катания, где на льду выступают один или два спортсмена, в синхронном катании на лед выходит команда из 12-16 фигуристов, выполняющих сложные перестроения, вращения и прыжки в унисон. Этот вид спорта имеет свою уникальную историю, которая началась во второй половине XX века [3, 4].

Истоки синхронного фигурного катания уходят корнями в 1950-е годы. Первые зачатки командного катания появились в Северной Америке, где группы фигуристов начали экспериментировать с совместным исполнением элементов. Однако это были скорее показательные выступления, чем сформировавшийся вид спорта [2].

Именно Доктор Ричард Портер из Анн-Арбора (штат Мичиган, США) считается основоположником синхронного фигурного катания. В 1956 году он создал команду «Hockettes» (от слов «hockey» и «skaters»), которая первоначально состояла из 16 девушек. Команда под руководством доктора Портера начала активно развивать новый вид катания, создавая сложные хореографические постановки, требующие синхронности и командной работы [5].

В 1960-х годах синхронное катание стало набирать популярность в США и Канаде. Появлялись новые команды, которые соревновались друг с другом на местных и региональных уровнях. В этот период формировались базовые элементы и правила,

В 1970-е годы синхронное катание выходит за пределы Северной Америки. Этот вид спорта начинает распространяться в Европе, в первую очередь в Швеции и Финляндии. Появляются первые европейские команды и турниры [3, 4].

1980-е годы стали переломными для синхронного катания. В 1981 году Международный союз конькобежцев (ISU) официально признал синхронное фигурное катание как вид спорта и учредил Чемпионат мира среди юниоров (World Junior Synchronized Skating Championships). Этот шаг способствовал дальнейшему развитию и популяризации спорта.

В 1990-е годы синхронное катание продолжает развиваться. Появляются новые техники, усложняются программы, а конкуренция среди команд становится все более острой. В 2000 году в Миннеаполисе (США) прошел первый Чемпионат мира по синхронному катанию (World Synchronized Skating Championships) для взрослых команд. Вот как распределились места среди команд-участниц:

1. Team Surprise (Швеция)
2. Rockettes (Финляндия)
3. Miami University (США)
4. Black Ice (Канада)
5. Les Suprêmes (Канада)
6. NEXXICE (Канада)
7. Starlight (США)
8. Ice Essence (Россия)

9. Team Berlin (Германия)
10. Hot Shivers (Италия)
11. Zoulous (Франция)

Это стало значимым моментом в истории этого вида спорта и закрепило его статус как зрелищного и конкурентного направления в фигурном катании [2, 4].

На сегодняшний день синхронное фигурное катание является популярным видом спорта по всему миру. В нем участвуют команды из разных стран, а чемпионаты мира и другие международные соревнования собирают большое количество зрителей [1].

Современное синхронное катание отличается высочайшим уровнем мастерства, сложными хореографическими постановками, впечатляющей синхронностью и динамичностью. Спортсмены постоянно работают над улучшением своих технических навыков и артистизма, а тренеры разрабатывают новые и оригинальные программы [2].

Синхронное фигурное катание – это динамично развивающийся вид спорта с богатой историей. Зародившись как экспериментальные выступления небольших групп, он превратился в признанный вид спорта с собственными правилами, чемпионатами и тысячами поклонников по всему миру. Благодаря своей зрелищности, командному духу и артистизму, синхронное фигурное катание продолжает завоевывать сердца зрителей и привлекать новых спортсменов.

#### **Список литературы:**

1. Баранов, Л. В. Основы фигурного катания: техника, правила, история / Л. В. Баранов. – СПб.: Лань, 2020. – 312 с.
2. Петрова, И. А. История развития фигурного катания в России и мире / И. А. Петрова. – М.: Спорт и образование, 2018. – 256 с.
3. Романова, Е. Н. Современное фигурное катание: достижения и вызовы / Е. Н. Романова // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 4. – С. 45–51.
4. Сеницын, А. П. Командная работа в синхронном катании: методическое пособие / А. П. Сеницын. – Екатеринбург: УралГУФК, 2021. – 198 с.
5. International Skating Union. Handbook on Synchronized Skating. – Lausanne: ISU Press, 2022. – 184 p.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФИГУРИСТОВ-ОДИНОЧНИКОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Кривошея Д.С.

Научный руководитель доцент Яцык В.З.

*Аннотация.* В данной работе рассматривается значимость технической подготовки для фигуристов-одиночников для освоения прыжка «тулуп».

*Ключевые слова:* техническая подготовка, фигурное катание, физические качества, тулуп

Техническая подготовка фигуристов-одиночников на учебно-тренировочном этапе представляет собой процесс обучения спортсменов технике движений и доведение ее до совершенства. Спортивная техника определяется как способ выполнения спортивных действий, характеризующийся высокой эффективностью и рациональностью использования психофизических возможностей спортсмена. Общая техническая подготовка имеет целью расширение фонда двигательных умений и навыков, а также воспитание двигательных координационных способностей, способствующих техническому совершенствованию в фигурном катании. Специальная спортивно-техническая подготовка ориентирована на формирование умений и навыков, позволяющих максимально эффективно использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивать прогресс технического мастерства в ходе тренировок [3, 4].

Техническая подготовка охватывает развитие ключевых элементов программы, включая прыжки, вращения и шаги. Одним из базовых элементов в фигурном катании является прыжок «тулуп», на примере которого рассмотрим особенности технической подготовки фигуристов-одиночников на учебно-тренировочном этапе.

Выполнение прыжка «тулуп» требует от спортсмена высокого уровня техники, силы и координации. Для его выполнения необходимо выполнить поворот тройкой вперед-внутрь, затем поставить носок конька толчковой ноги назад в направлении движения и осуществить сильное отталкивание от льда, используя левую ногу. Руки во время отталкивания должны находиться в стороны для сохранения баланса. В полете руки группируются, помогая контролировать скорость движения и положение тела в пространстве. Перед приземлением фигурист открывает руки и ноги, готовясь к приземлению на правую ногу на внешнее ребро конька с согнутым коленом [1].

Для успешного освоения прыжка «тулуп» необходимо развивать как физические качества, так и технику. Для выполнения данного прыжка важны следующие физические качества:

- Сила: необходимо обладать достаточной силой в ногах, особенно в толчковой ноге, чтобы выполнить мощное и динамичное отталкивание от льда.
- Координация: важно уметь точно координировать движения рук и ног, а также управлять своим телом в воздухе для поддержания равновесия и выполнения вращения.
- Гибкость: Гибкость позволяет достичь нужного положения тела в момент отталкивания и приземления, что делает исполнение прыжка более эффективным и безопасным.
- Выносливость: Регулярные тренировки требуют значительной выносливости, чтобы справляться с интенсивными физическими нагрузками и поддерживать высокий уровень производительности.
- Баланс: Устойчивость и способность сохранять равновесие на льду критически важны для успешного выполнения прыжка, особенно в момент приземления.

Развитие этих физических качеств позволит фигуристу уверенно и безопасно выполнять прыжок «тулуп» и другие сложные элементы фигурного катания [2].

Для успешного освоения прыжка «тулуп» рекомендуется выполнять следующие упражнения:

1. Вращения на двух или на одной (правой) ноге – помогают развить координацию и устойчивость.

2. Прыжки вверх в движении спиной через фонарик – улучшают координацию и силу отталкивания.

3. Прыжки в 0,5-1 оборот с двух на две ноги – способствуют развитию навыка вращения и контроля над телом в воздухе.

4. Прыжки в 1 оборот с двух на одну ногу – помогают подготовиться к более сложным прыжковым элементам.

5. Тройки вперед-внутри-назад-наружу или вперед-наружу-назад-наружу по кругу – развивают навыки поворотов и перехода между различными направлениями движения.

6. Тройка с постановкой ног и отталкиванием с маховым движением – способствует отработке правильного толчка и положения тела при прыжке.

7. Тулуп в 1 оборот – непосредственно направлен на освоение самого прыжка «тулуп».

Эти упражнения направлены на развитие как физических качеств, так и технических навыков, необходимых для успешного выполнения данного прыжка [5].

Таким образом, техническая подготовка фигуристов-одиночников на учебно-тренировочном этапе требует комплексного подхода к подготовке спортсменов, сочетающего регулярные тренировки и внимание к технике выполнения упражнений. Это поможет фигуристам успешно осваивать элементы и развивать свои навыки.

#### **Список литературы:**

1. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. [Текст] / Ю. Д. Железняк, П. Н. Петров. – М.: Академия, 2008. – 264 с.

2. Мишин, А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., «Физкультура и спорт», 1976 -104с.

3. Сборники научных трудов [Текст] / Под ред. В.А. Апарина и И.М. Козлова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. –СПб.: [б.и.], 2007 -70с.

4. Studbooks.net. Техническая подготовка [Электронный ресурс] // Понятие, виды, задачи, методы. – Электрон. дан. – URL: <https://studbooks.net/> (дата обращения: 20.12.2024).

5. StudFiles. Файловый архив студентов [Электронный ресурс] // Контроль в подготовке фигуристов. – Электрон. дан. – URL: <https://studfiles.net/> (дата обращения: 20.12.2024).

**ТРАВМАТИЗМ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ**

Логоза А.А.

Научный руководитель старший преподаватель Нихаенко Н.Н.

***Аннотация.** Травматизм в фигурном катании является серьезной проблемой, затрагивающей здоровье спортсменов. Физические нагрузки, специфические движения и высокий уровень сложности увеличивают риск травм, что требует особого внимания к профилактике и реабилитации.*

***Ключевые слова:** травматизм, фигурное катание, физическое развитие, профилактика, реабилитация.*

Фигурное катание – это один из наиболее почитаемых и сложных видов спорта, сочетающий элементы художественной выразительности и физической мощи. Однако он также сопряжен с высоким уровнем травматизма, что представляет собой серьезную проблему для тренеров, спортсменов и медицинских работников. Травмы могут иметь долгосрочные последствия для физического развития фигуристов, что делает необходимым всесторонний подход к пониманию причин травматизма и методам их предотвращения [1].

Травмы в фигурном катании могут возникать по различным причинам, среди которых можно выделить специфические элементы этого спорта, такие как прыжки, вращения и сложные комбинации движений. Эти элементы требуют высокой степени координации, силы и гибкости, что, в свою очередь, создает значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Нередко травмы происходят из-за неправильно выполненных элементов или недостаточной подготовки спортсмена [2].

Кроме того, травмы могут возникать в результате элементарного неверного распределения нагрузки на суставы и мышцы. В фигурном катании фигуристы часто испытывают асимметричное напряжение, что приводит к избыточной нагрузке на одну сторону тела, создавая предрасположенность к травмам. На уровне любительского и профессионального фигурного катания высокий уровень конкуренции способствует повышенной нагрузке на спортсменов, что также увеличивает риск получения травм [3].

Наиболее распространенные травмы в фигурном катании включают вывихи, растяжения, травмы суставов, а также повреждения мягких тканей – связок и мышц. Вывихи голеностопного сустава являются частыми среди фигуристов, особенно при выполнении сложных прыжков и вращений. Травмы коленного сустава тоже часто встречаются, и проблемы с менисками, а также связками могут привести к долгосрочным последствиям. Травмы позвоночника также не редкость, учитывая нагрузки, связанные с кручением и поддержками. Они могут варьироваться от легких болей до серьезных изменений, требующих хирургического вмешательства [4].

Травмы, полученные в процессе тренировок и соревнований, могут оказывать значительное влияние на физическое развитие фигуристов. В зависимости от природы и тяжести травмы, это может привести к временной потере физической активности, что, в свою очередь, сказывается на общей физической форме спортсмена. Длительная реабилитация может затягивать процесс восстановления всех аспектов физической подготовки, включая силу, выносливость и гибкость. Также следует отметить психологические последствия травм. Страх повторной травмы может значительно повлиять на уверенность спортсмена, его желание выступать на высоком уровне и проявлять свои физические способности. Поэтому важно не только обеспечивать медицинскую помощь, но и работать с психологической стороной, чтобы помочь фигуристам преодолеть страхи и восстановить уверенность в своих силах.

Для минимизации травматизма в фигурном катании важны различные меры профилактики. Это включает в себя качественное фитнес-обучение, которое поможет спортсменам укреплять свои мышцы и улучшать общую физическую подготовленность. Также рекомендуется проводить регулярные тесты на гибкость и силу, чтобы отслеживать состояние

спортсмена и предотвращать травмы. Ключевым элементом является система реабилитации, позволяющая оценить степень тяжести полученной травмы и предоставить адекватные меры для восстановления. Программа восстановительных тренировок должна быть индивидуально подобрана и включать элементы физиотерапии, укрепляющие мышцы и обеспечивающие полное восстановление. Профилактика травматизма в фигурном катании крайне важна для обеспечения безопасности спортсменов и продления их карьер. В этом виде спорта, где сочетаются высокая маневренность и сложные технические элементы, риск травм значительно увеличивается. Вот несколько ключевых аспектов профилактики: правильная разминка, техника исполнения, использование защитного снаряжения, физическая подготовка, отдых и восстановление, психологическая подготовка. Эти меры помогут значительно снизить риск травматизма и позволят фигуристам наслаждаться своим искусством и достигать новых высот в спорте [5].

Фигурное катание – это уникальный вид спорта, который сочетает в себе элементы искусства и атлетизма. Оно привлекает зрителей своей красотой, грацией и изяществом движений. Спортсмены, исполняя впечатляющие программы, передают эмоции через комбинации прыжков, вращений и танцевальных элементов. Каждый выступающий стремится не только показать технику, но и создать атмосферу, захватывающую зрителей. Однако под внешней красотой фигурного катания скрывается значительная опасность. Каждый элемент требует высокой концентрации и технической точности. Ошибки могут приводить к серьезным травмам не только для самого фигуриста, но и для его партнера в парных или театрализованных номерах. Специалисты по фигурному катанию подчеркивают важность предварительных тренировок, правильной разминки и использования защитного снаряжения во время практики. Проблемы с суставами, вывихи и ушибы – это лишь некоторые из рисков, с которыми сталкиваются спортсмены. Несмотря на эти опасности, фигурное катание остается популярным и любимым видом спорта, вдохновляя людей всемирно известными выступлениями и хореографией. Каждая программа – это не только спортивное достижение, но и искусство, способное торжественно опредметить человеческие эмоции.

Травматизм в фигурном катании представляет собой сложную и многогранную проблему, влияющую на физическое развитие спортсменов. Понимание причин и последствий травм, а также внедрение эффективных мер профилактики и реабилитации имеет решающее значение. Комплексный подход к тренировкам и забота о здоровье фигуристов помогут не только снизить уровень травматизма, но и повысить уровень исполнения элементов, что в итоге приведет к более успешной карьере в этом прекрасном виде спорта.

#### **Список литературы:**

1. Левченкова, А. А. Влияние фигурного катания на организм человека / А. А. Левченкова // Студенческий. – 2021. – № 39-3(167). – С. 79-80.
2. Мишин, А.Н. Прыжки в фигурном катании. М.: Физкультура и спорт, 1976. 103 с.
3. Донской, Д.Д. «Законы движений в спорте». М.: «Физкультура и спорт», 1968 -93с.
4. Перова, Е. И. Физическая реабилитация после травм как условие повышения качества жизни спортсменов / Е. И. Перова. – Москва, 2007. – 16 с.
5. Васильченко, О.С. Фигурное катание на зимних олимпийских играх-2018/ О.С. Васильченко, В.З. Яцык, А.В. Гладкова// Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. 2018. С.28-29.

## ЗНАЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Перятинский А.О.

Научный руководитель доцент Яцык В. З.

*Аннотация.* В данной работе на основе анализа литературных источников рассматривают значение технико-тактической подготовки в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.

**Ключевые слова:** лыжные гонки, спортсмен, лыжник, тактическая подготовка, метод.

Технико-тактическая подготовка лыжника-гонщика играет важную роль в его тренировочном процессе. Она включает в себя изучение техники лыжных ходов, спусков, подъемов и поворотов, а также способствует развитию тактических навыков. Главная задача технико-тактической подготовки – обеспечить максимальную эффективность и скорость выполнения двигательных действий, снизить затраты энергии и развить способность к принятию быстрых решений [1].

Для успешного выступления в соревнованиях необходимо тренировать не только физические качества, но и уделять достаточное время развитию координационных способностей. Правильная техника передвижения на лыжах напрямую влияет на результативность соревновательной деятельности. Кроме того, лыжникам необходимо адаптироваться к изменяющимся погодным условиям во время гонки, что требует от спортсмена не только технической подготовленности, но и глубоких тактических знаний.

Основные принципы технической подготовки включают в себя грамотное распределение веса тела и гармоничную работу корпуса, рук и ног. Тренировки на разнообразных рельефах и в различных погодных условиях готовят лыжника к возможным неожиданностям во время гонки [2].

Техническая подготовка направлена на совершенствование лыжных движений. Отсутствие необходимых навыков может существенно снизить результативность спортсмена. Поэтому важным элементом является постоянная работа над техникой, корректировка недочетов и ошибок даже у лыжников высокой квалификации.

В лыжном спорте различают общую и специальную техническую подготовку, каждая из которых играет важную роль в тренировочном процессе спортсмена.

Общая техническая подготовка включает в себя базовые элементы техники, которые могут быть полезны в различных видах спорта. Она направлена на общую физическую подготовку спортсмена, развитие координации, силы и выносливости [3, 4].

Специальная техническая подготовка сосредоточена на конкретных навыках, необходимых именно для лыжного спорта. Она включает в себя изучение техники лыжных ходов, поворотов, торможений и подъёмов. Важным аспектом является обучение тактическим приемам, специфичным для соревнований по лыжным гонкам. Специальная подготовка направлена на совершенствование техники, которая напрямую влияет на результаты в гонках и помогает спортсмену адаптироваться к изменяющимся условиям рельефа.

Обе формы подготовки необходимы для достижения успеха: общая обеспечивает физическую базу, в то время как специальная фокусируется на конкретных навыках и тактиках, критически важных для лыжного спорта.

Тактика спортсмена – это искусство ведения соревнования с противником. Она помогает спортсмену использовать стратегии, которые позволяют адаптироваться к условиям рельефа, действовать в зависимости от ситуации [5].

Тактика включает в себя не только выбор оптимального темпа и маршрута, но и способность к быстрой реакции на различные ситуации в ходе гонки, например, на действия соперников или изменения погодных условий. Умение анализировать ситуацию на трассе и

принимать правильные решения в критические моменты может сыграть решающую роль в результате гонки.

Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей – общей и специальной подготовки.

Общая тактическая подготовка включает в себя базовые принципы и навыки, которые применимы ко многим видам спорта. Она направлена на развитие аналитического мышления, способности к стратегическому планированию, понимания основных тактических приемов, таких как распределение сил в течение гонки, взаимодействие с командой [5, 6].

Специальная тактическая подготовка сосредоточена на конкретных аспектах, которые имеют отношение именно к лыжному спорту. Она включает в себя изучение и разработку стратегий для различных типов дистанций, адаптацию к специфическим условиям трассы и действиям соперников. Важным элементом специальной тактической подготовки является анализ ситуации на трассе, использование своих сильных сторон и тактическое взаимодействие в условиях соревнования.

Для успешного выступления на соревнованиях необходимо использовать комплексный подход к развитию тактики, который включает в себя специальные тренировки, моделирование соревновательных ситуаций и анализ видео. Что способствует не только успеху в тренировочной деятельности, но и значительно повышает шансы на победу в соревнованиях.

Ключевые компоненты технико-тактической подготовки лыжников включают в себя: изучение техники лыжного хода, разработку тактики гонки, освоение различных способов поворотов и методов торможения, а также подъемов и спусков [7].

Таким образом, технико-тактическая подготовка является основой успешной карьеры лыжника-гонщика, обеспечивая ему конкурентные преимущества и увеличивая шансы на успех в соревнованиях.

#### **Список литературы:**

1. Зелигер, В. П. Техничко-тактическая подготовка спортсменов в лыжных гонках. Москва: Инфра-М, 2008. – С. 18-20.
2. Марковский, Л. Н. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-гонщиков на горных лыжах / В. В. Кульгавчук, С. Н. Вершинский, Т. И. Чесноков, В. П. Кондратенко. – М.: Физкультура и спорт. – 2008. – С. 40.
3. Журавлев, С. Г. Методика и технология тренировки лыжников-гонщиков. Санкт-Петербург: Физкультура и спорт, 2009. – С. 19-20.
4. Симонов, П. Б. Техничко-тактическая подготовка гонщиков на лыжных трассах: этапы роста специальной выносливости и технической мастерства. Москва: Физкультура и спорт, 2013. – С. 22.
5. Марковский, Л. Н. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-гонщиков на горных лыжах / В. В. Кульгавчук, С. Н. Вершинский, Т. И. Чесноков, В. П. Кондратенко. – М.: Физкультура и спорт. – 2008. – С. 30.
6. Чесноков, Т. И. Особенности технико-тактической подготовки лыжников-гонщиков-спринтеров. Киев: Олимпийская литература, 2004. – С 41-42.
7. Кузнецов, Л. П., Егоров А. А., Чесноков Т. И. Методика тренировки лыжников-гонщиков. Москва: Физкультура и спорт, 2006. – С. 51.

## ТРАВМАТИЗМ В СИНХРОННОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ

Погорелова А.А.

Научный руководитель доцент Яцык В.З.

*Аннотация.* В данной работе рассматриваются травмы, характерные для синхронного фигурного катания на коньках. Анализируются причины возникновения травм.

*Ключевые слова:* синхронное фигурное катание на коньках, травмы, мышцы, двигательный аппарат, тренировочные нагрузки.

Синхронное фигурное катание на коньках принадлежит к одной из дисциплин фигурного катания, относящегося к командному виду спорта, где группа фигуристов представляет специальные программы под музыку и является одним из самых зрелищных видов спорта. Элементы скольжения составляют основу программ – это различные виды фигур и многочисленные хвататы, с помощью которых фигуристы связаны между собой в линиях, а также осуществляют перестроения и поддержки.

В то же время синхронное фигурное катание является крайне травмоопасным видом спорта, так как очень сложно удержать равновесие на скользком льду, выполняя элементы различной сложности. Острые лезвия коньков не только помогают спортсмену скользить по поверхности, но и могут нанести травму как ему самому, так и другим спортсменам, с которыми он катается. Достаточно часто травмируются фигуристы, которые только начинают осваивать этот вид. Это связано с тем, что при выполнении всех элементов спортсмены располагаются близко друг к другу, и могут неосторожным движением легко нанести травму партнёру. Следует отметить, что в синхронном фигурном катании наиболее частыми являются следующие травмы: 20% острых травм приходится на голову, 7% – на туловище, 34% – на верхние конечности и 40% – на нижние конечности. Также довольно часто травмы являются причиной завершения спортивной карьеры, в связи с этим, важно понимать риски травмирования, связанные с этим видом спорта, и разработать меры для их предотвращения [1, 2, 3].

Рассмотрим основные причины травматизма в синхронном фигурном катании.

Одной из наиболее частых причин является низкий уровень профессионализма тренера, зачастую выражающийся в тривиальном неумении проводить разминку спортсменам, ведь каждая тренировка фигуриста должна состоять из трех частей: подготовительной (разминки), основной и заключительной. Перед ледовой разминкой обязательно должна быть разминка на полу. Надо не только разогреть все мышцы организма, но и настроить все внутренние органы на работу. Физиологический эффект разминки выражается в повышении внутренней температуры тела, скорости кровотока и метаболического обмена. Правильно построенная разминка является важным фактором в деле снижения вероятности травм.

После разминки наступает период восстановления обменных процессов в мышцах, то есть остывание, поэтому выход на лед не должен затягиваться. Ледовая тренировка тоже начинается с «раскатки», чтобы пробудить все необходимые мышцы для работы. Проблема состоит в том, что любой перерыв в тренировке на разговоры, перевязывание шнурков и прочее, может привести к травме, так как мышцы начинают сразу же остывать [4, 5].

Второй по значимости причиной, ведущей к получению травм, является ранний штурм сложностей. Существуют определенные принципы, закономерности спортивной тренировки: от простого к сложному, от известного к неизвестному. Если тренер не следует этим принципам, то это тоже может привести к травме. Сегодня многие тренеры, не заложив какие-то базовые двигательные качества, технические навыки, тем не менее начинают штурмовать более сложные элементы, более сложные прыжки, вращения, поддержки и прочее. В синхронном фигурном катании практически каждый элемент должен разучиваться, осваиваться через подводящие упражнения. В противном случае при недостаточности базовой техники форсирование сложных элементов приведет к травме [6].

Травматизм в синхронном фигурном катании обусловлен высокой скоростью движения фигуристов при минимальном расстоянии, между ними в момент выполнения элементов. При этом большая часть элементов выполняется в хвате, что увеличивает нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Кроме того, постоянная тенденция усложнения программ и введения новых элементов, таких, как прыжки, парные вращения и групповые поддержки, также повышает травмоопасность этого вида спорта. Травматизм спортсменов-синхронников напрямую связан с высокой технической сложностью [7].

Подводя итоги, мы можем говорить о том, что по своей специфике синхронное фигурное катание схоже с другими дисциплинами вида спорта, сложность элементов возрастает вместе с рисками получения серьезных травм. Подобные риски могут быть снижены лишь при правильной совместной работе спортсмена и тренерского штаба с грамотным подходом при изучении новых элементов как на льду, так и в спортивном зале и, чтобы избежать наиболее частых возможных травм, нужно соблюдать следующие профилактические требования: 1. Методически правильно организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия на льду и спортивном зале; 2. Не нарушать сроки проведения врачебного контроля; 3. Строго выполнять установки тренеров и хореографа; 4. Внимательное отношение к личности спортсмена и состоянию его здоровья.

#### **Список литературы:**

1. Абсалямова, И.В. Синхронное фигурное катание на коньках / И.В. Абсалямова, А.Ю. Беляев, Е.В. Жгун. – Физкультура и спорт, 2006. – С. 94-99.
2. Кравцов, А.М. Особенности подготовки спортсменов высокой квалификации в фигурном катании: Сборник информационных материалов / А.М. Кравцов, А.Г. Абалян и др. 2011. – 29 с.
3. Мишин, А. Н. Фигурное катание в России: факты, события, судьбы / А. Н. Мишин, Ю. В. Якимчук. – Москва: Северо-Восток. 2007, – 618 с.
4. Саная, М. Фатальный случай. Причины Травматизма. //Московский фигурист. – 2008. № 12. <http://mosfigurist.ru/?p=973>
5. Смушкин, Я.А. Искусство фигурного катания на коньках. – М.: «Советская Россия», 1967. – С. 38-44.
6. Травмы в фигурном катании. Спортивные травмы. «Спортивная медицина». – 2006 – 2024. [https://www.sportmedicine.ru/fig\\_skate.php](https://www.sportmedicine.ru/fig_skate.php).
7. Яцык, В.З. Построение подготовки части учебно-тренировочного занятия по лыжероллерной подготовке на этапе начальной подготовки / В.З. Яцык, И.И. Горбиков// Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ (23-30 мая 2017 года, г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – С.284-286.

## ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ КЁРЛИНГА В РОССИИ

Полетаева И.А.

Научный руководитель доцент Яцык В.З.

***Аннотация.** В работе представлена краткая историческая справка о зарождении и развитии керлинга, отмечается недостаточная освещенность данного вида спорта в средствах массовой информации, что не способствует росту популярности керлинга в России. На основании данных опроса сделано заключение об основных путях популяризации данного вида спорта в стране.*

***Ключевые слова:** керлинг, Олимпийские игры, спортсмен, популяризация, анкетный опрос.*

Кёрлинг – молодой вид спорта, который зародился в Шотландии в 1511 году. В России кёрлинг появился в конце девятнадцатого века. В декабре 1991 года была зарегистрирована Федерация кёрлинга России. В 1998 году кёрлинг был включён в Олимпийские игры, где принимали участие и российские спортсмены [1].

В настоящее время российские кёрлингисты участвуют в соревнованиях мирового уровня: чемпионаты Европы, Чемпионаты мира, Олимпийские игры, показывая высокие результаты [2]. Но самым большим достижением наших кёрлингистов стало участие Александра Крушельницкого и Анастасии Брызгаловой в XXIII Олимпиаде в Корею. В дисциплине смешанные пары они завоевали бронзовые медали, но впоследствии были лишены их из-за допинга [3].

У кёрлинга большие перспективы, но на сегодняшний день популярность этого вида спорта в стране крайне низка. Федеральные каналы очень редко транслируют крупные турниры, нет рекламных роликов, посвящённых кёрлингу и проводимым соревнованиям. Поэтому посещаемость соревнований крайне низкая, большая часть населения не имеет представления об этом удивительном, захватывающем виде спорта.

Проведенные опросы среди спортсменов и анализ полученных ответов позволили сделать следующий вывод: только широкая информация в виде рекламы способна вызвать интерес к спорту, в том числе и к кёрлингу, так как многие спортсмены пришли в кёрлинг после просмотра репортажей с XXII зимней Олимпиады 2014 года, которая проходила в городе Сочи. Центральные каналы подробно рассказывали о том, где, когда возникла эта увлекательная игра, похожая на шахматы на льду, для которой нужен специальный лёд, разметки на нём, у спортсменов должна быть профессиональная обувь и атрибуты (щётка и камень).

Транслировались не только матчи с участием российских спортсменов, но и интересные игры других команд из разных стран.

Не смотря на указанные недостатки в популяризации кёрлинга, нужно заметить, что этот молодой вид спорта развивается.

Об этом свидетельствуют такие факты как:

- 1) увеличение с каждым годом числа спортсменов по всей стране;
- 2) открытие в разных городах России площадок для занятий кёрлингом;
- 3) рост мастерства кёрлингистов.

### **Список литературы:**

1. Бальсевич, В. К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: взаимосвязи и диссоциации // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10. – С. 18-20
2. Малеванная, М.О., Волобуева, Н.М. История керлинга в современных правилах спорта // Вестник спортивной истории. – 2018. – № 2 (12). – С. 46–53.
3. Характеристики деятельности кёрлеров в соревнованиях смешанных пар / Ю.В. Шулика, И.В. Левшин, Д.С. Мельников, Ю.А. Поварещенкова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 61, 79–82.

## ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Протасова А.А.

Научный руководитель старший преподаватель Нихаенко Н.Н.

*Аннотация.* Исследование рассматривает теоретические основы мотивации в психологии и педагогике, а также практические аспекты ее формирования в контексте лыжного спорта. В работе анализируются основные компоненты мотивации к занятиям лыжным спортом, такие как: потребностно-мотивационная сфера, ценностные ориентации, эмоционально-волевые характеристики.

*Ключевые слова:* спорт; результаты; мотивация; психология.

Формирование мотивации к занятиям лыжным спортом у детей 6-7 лет является важнейшим фактором успешного развития юных спортсменов.

Мотивация к занятиям лыжным спортом у детей 6-7 лет является многокомпонентным понятием, которое включает в себя следующие основные элементы: Потребностно-мотивационная сфера: В этом возрасте в наибольшей степени проявляется потребность в физической активности, движении, достижении успеха. Важно создавать условия, которые будут стимулировать эти потребности, и направлять их на занятия лыжным спортом [1].

Ценностные ориентации: У детей 6-7 лет формируются ценностные ориентации, которые могут включать в себя ценность здоровья, дружбы, коллектива, а также желание проявить себя в спорте. В этом возрасте детей особенно привлекают коллективные виды спорта, что создает стимул для участия в лыжных тренировках, способствуя формированию значимых социальных связей.

При этом важно учитывать индивидуальные интересы и психологические особенности каждого ребенка. Эмоциональная привязанность к лыжному спорту, формируемая через положительный опыт первых тренировок, вдохновляет на дальнейшие занятия. Родительская поддержка и вовлеченность также играют ключевую роль в создании положительного отношения к физической активности. Важно показать детям, что лыжный спорт – это не просто физическая активность, но и возможность развития ценных личностных качеств [2].

Эмоционально-волевые характеристики:

В этом возрасте детская психика и эмоциональная сфера находятся в активной стадии развития, что делает их особенно восприимчивыми к новым видам деятельности. Лыжный спорт, требующий, как физической активности, так и эмоционального вовлечения, способен стать эффективным средством формирования ряда важных качеств.

Эмоциональный компонент мотивации определяет степень увлеченности ребенка. Положительные эмоции от первых успешных спусков по склону, радость общения с друзьями и тренером создают устойчивую мотивацию к постоянным занятиям. Кроме того, волевые качества, такие как настойчивость и целеустремленность, формируются в процессе преодоления трудностей, которые неизбежно возникают на этапе обучения.

Важно использовать эти характеристики для формирования устойчивой мотивации к занятиям лыжным спортом. Это можно сделать, создавая положительный эмоциональный фон на тренировках, используя игровые методы, а также воспитывая у детей самодисциплину и чувство ответственности [3].

Для эффективного формирования мотивации к занятиям лыжным спортом у детей 6-7 лет необходимо создать определенные психолого-педагогические условия. К ним относятся: Создание позитивной мотивационной среды, которая будет способствовать возникновению у детей интереса к лыжному спорту. Игровые технологии являются одним из самых эффективных методов формирования мотивации к занятиям лыжным спортом у детей. Игра – это естественный способ обучения и развития для детей этого возраста. С помощью игр можно сделать занятия лыжами более интересными, веселыми и запоминающимися. В игровой форме

можно проводить упражнения на развитие физических качеств, обучать технике катания на лыжах, и даже учить правилам безопасности. Однако следует подбирать игры с учетом возраста и особенностей детей, и обеспечивать их безопасность.

Развитие у детей положительного отношения к лыжному спорту. Это можно сделать, рассказывая о пользе лыжного спорта для здоровья, знакомя детей с известными лыжниками, демонстрируя красоту зимних пейзажей. Формирование у детей чувства ответственности и самодисциплины. Это можно сделать, устанавливая четкие правила поведения на тренировках, приучая детей к систематическим занятиям, развивая у них чувство ответственности за свои результаты [4].

Соревновательный элемент также может быть эффективным инструментом мотивации. Важно учитывать возраст и физические возможности детей. Не стоит концентрироваться на победе над другими, а скорее на личных достижениях и улучшении своих результатов. Это поможет детям развивать самодисциплину и стремление к самосовершенствованию.

Родители также играют ключевую роль в формировании мотивации детей к занятиям лыжным спортом. Их позитивное отношение к спорту и поддержка ребенка являются одним из факторов успеха.

Важно привлечь родителей к процессу занятий. Это может быть участие в родительских собраниях, посещение тренировок, организация совместных выходов на лыжи в выходные дни. Родители могут также помогать детям в подготовке к занятиям, например, подбирая правильную экипировку или занимаясь физическими упражнениями дома.

Мотивация играет решающую роль в успешности занятий лыжным спортом. Дети с высокой мотивацией более активны, усерднее тренируются, быстрее осваивают новые навыки, и более устойчивы к трудностям. Они готовы уделять занятиям больше времени и усилий, и с большим удовольствием отправляются на тренировки, даже если погода не благоприятствует.

С другой стороны, отсутствие мотивации может привести к потере интереса к занятиям, снижению активности, нежеланию тренироваться и учиться. В результате дети могут отставать в развитии навыков и не получать должного удовольствия от занятий. Создание благоприятных условий и грамотный подход к обучению помогут привить детям любовь к лыжному спорту на долгие годы [5].

#### **Список литературы:**

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 186 с.
2. Стамбулова, Н.Б. Структурное описание спортивной карьеры // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. междунар. конгр. – М., 2008. Т. 2. – С. 351-352.
3. Дмитриенкова, Л. П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: Психологические аспекты подготовки спортсменов / Л. П. Дмитриенкова. – Смоленск: Знание, 2017. – 240 с.
4. Нихаенко, Н. Н., Чернышенко, Ю. К., Гаспарян, О. Н. Мотивы включения детей 6-7 лет в занятия спортивной деятельностью // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – № 1. – С. 261-263.
5. Нихаенко, Н. Н. Индивидуальный подход в подготовке лыжников-гонщиков / Н. Н. Нихаенко / В книге: Тезисы докладов XXXXI научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. Материалы конференции. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2019. -С. 51.

## ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ

Протасова А.А.

Научный руководитель старший преподаватель Нихаенко Н.Н.

*Аннотация.* В данной работе рассматриваются разработанные на основе анализа литературы рекомендации по предупреждению травматизма при занятиях хоккеем с шайбой.

*Ключевые слова:* хоккей, травмы, профилактика, рекомендации, факторы, травматизм.

Хоккей с шайбой – это вид спорта, сочетающий контакт и соперничество между двумя командами, которые, перемещаясь по ледовой площадке, передают шайбу клюшками и стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не промахнуться. Побеждает команда, забившая наибольшее количество голов в ворота соперника. С 1920 года он включен в программу зимних Олимпийских игр. Хоккей с шайбой входит в пятерку самых травмоопасных видов спорта. Это контактный вид спорта, что обуславливается его высоким уровнем травматизма. Согласно статистике, наиболее распространенными травмами, получаемыми спортсменами в хоккее с шайбой, являются: растяжения связок, разрывы связок, ушибы, переломы, сотрясение мозга, повреждение зубов, в редких случаях – травмы, полученные от лезвия конька [1, 2, 4]. Для того чтобы выявить профилактические рекомендации травматизма в хоккее с шайбой, необходимо было выяснить, какие в хоккее могут влиять следующие факторы:

1. Высокая скорость передвижения хоккеистов по льду. Скорость передвижения хоккеистов может достигать максимум 46 км/ч. При падении с такой скоростью или ударе о борт барьера спортсмен может получить ушибы, растяжения связок, переломы костей конечностей, травмы позвоночника, особенно шейного отдела, и сотрясения головного мозга.

2. Вес и габариты шайбы для игры в хоккей. Толщина шайбы составляет 2,54 см, диаметр – 7,62 см, вес – 170 г. Так, при высокой скорости самого спортсмена шайба, запущенная в игрока со скоростью передвижения более 85 км/ч, также рассматривается как фактор риска получения травмы. Чаще всего от шайбы страдают лицо и шея спортсменов. Основными видами травм от попадания шайбы являются: ушибы, кровоподтеки, выбитые зубы [3].

3. Силовая борьба во время матча и тренировки. Таким образом, контакт в хоккее с шайбой является одним из основных факторов риска получения травм. Удары о борт, удары телом и конечностями, столкновения приводят к переломам ребер, ключиц, костей таза, повреждениям внутренних органов, повреждению головного мозга. Физические характеристики игроков играют значительную роль в восприимчивости к травмам. Например, игроки с малым ростом и весом могут быть более склонны к травмам головы и шеи из-за того, что они подвергаются большему риску столкновений с более крупными оппонентами. С другой стороны, высокие и сильные игроки могут быть более склонны к травмам нижних конечностей, которые могут быть связаны с повышенной нагрузкой на суставы и мышцы. Ключевым фактором также является физическая подготовка – недостаточное развитие мышц и координации движений повышает риск травм.

4. Острые лезвия коньков хоккеистов. Итак, порезы коньками в открытых и незащищенных местах хоккеистов могут привести к обильному кровотечению. Нередки случаи, когда хоккеист получает травму в раздевалках, когда игрок, проходящий на коньках, случайно наступает на голую ногу товарища по команде [5].

5. Состояние ледового покрытия также имеет важное значение. Неровное или скользкое. Лед увеличивает риск падений и столкновений, что может привести к различным травмам, от ушибов до переломов. Важно, чтобы ледовые арены поддерживали качественное покрытие, регулярно очищали лед от снега и льда, а также следили за его состоянием.

Травмы в хоккее неизбежны, но соблюдение ряда правил поможет значительно снизить риск получения травмы [6]. В настоящее время существуют следующие профилактические рекомендации по снижению риска получения травмы:

1. Правильная организация тренировочного процесса. При организации тренировочного процесса тренер должен согласовать тренировку с положениями тренировочного процесса.

2. Повышение уровня физической подготовки. Тренер должен постоянно повышать уровень физической, технической и тактической подготовки своих подопечных. Усиленные силовые тренировки, помогают укрепить мышечный каркас, что позволит удерживать позвоночник в правильном положении, а также защитить внутренние органы.

Важно также включать в тренировочный процесс упражнения на развитие координации, равновесия и реакции. Все это позволяет игроку лучше контролировать свое тело на льду и снижает риск получения травм.

3. Ни в коем случае не стоит пренебрегать вводной частью занятия – разминкой. Тщательный прогрев мышц и суставов во время разминки снижает риск растяжений и вывихов. Разминка также активизирует внимание, улучшает координацию, что, несомненно, помогает избежать случайных травм. Разминка помогает поддерживать мышцы в хорошей форме, увеличивая приток крови к ним, что позволяет увеличить их гибкость и снизить количество травм.

4. Наличие квалифицированного медицинского персонала на тренировках и играх является неотъемлемой частью профилактики травматизма. Врачи и тренеры должны быть осведомлены о последних методах оказания первой помощи и лечения хоккейных травм. Регулярные медицинские осмотры игроков – это также важный элемент профилактики травматизма. Медицинские осмотры помогают выявить возможные проблемы со здоровьем и своевременно принять меры для их предупреждения.

6. Тренер должен уделять большое внимание обучению техники безопасности, группировке во время падения спортсменов на лед.

Это наиболее значимые рекомендации, использование которых поможет снизить риск получения травмы спортсменом при занятиях хоккеем с шайбой. Практика показывает, что большинство из этих рекомендаций успешно применяются высококвалифицированными спортсменами.

#### **Список литературы:**

1. Волкова, К.С. Анализ физической и технической подготовленности юных хоккеистов // Развитие современного образования: теория, методика и практика: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 29 мая 2016 г.). – Чебоксары: Интерактив плюс, 2016. – № 1 (7). – С. 254–258.

2. Разумовский, Е.А. Совершенствование специальной подготовленности спортсменов высшей квалификации (на материалах циклических видов спорта): дис. ...д-ра пед. наук в форме науч. докл. / Е.А. Разумовский; ГЦОЛИФК. – М., 1993. – 79 с.

3. Ренстрем, П.А. Ф.Х. (под. общ. ред.) Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. Киев: Олимпийская литература, 2002.

4. Солодков, А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Возрастная С60 [Текст]: учебник. – Изд. 6-е, испр. и доп.– М.: Спорт, 2016. – 624с.

5. Цитлионк, А.И. Научные и педагогические исследования в коньковых видах спорта на современном этапе: сборники научных трудов [Текст] / А.И. Цитлионк; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. –СПб.: [б.и.], 2010 – С. 108 – 117.

6. Штеффен, К., Энгебретсен, Л. Проект Международного Олимпийского Комитета по защите здоровья спортсменов. Обзор наблюдений травм и заболеваний во время XXIX Летних (2008) и XXI Зимних (2010) Олимпийских игр // Спортивная медицина: наука и практика. 2011. №2. С. 39-50.

УДК: 796.9

## ЗНАЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Прус В.С.

Научный руководитель доцент Яцык В.З.

*Аннотация.* В данной работе на основе анализа литературных источников рассматривают значение тактической подготовки в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.

**Ключевые слова:** лыжные гонки, спортсмен, лыжник, тактическая подготовка, метод.

Технико-тактическая подготовка играет важную роль в тренировочном процессе лыжника-гонщика. Она включает в себя изучение техники лыжных ходов, спусков, подъёмов и поворотов на лыжах, тактических приемов во время гонок и общее улучшение спортивных навыков. Важность технико-тактической тренировки заключается в том, что она способствует повышению эффективности движений на лыжах, уменьшению энергозатрат, улучшению скорости на соревновательной дистанции, развитию тактического мышления и принятию правильных решений во время соревнований [1].

Для успешного скольжения и сцепления лыж со снегом в сложных условиях необходимо обладать хорошей координацией и физической подготовленностью. Техника лыжных ходов, спусков, торможений и поворотов играет ключевую роль в достижении высокой результативности на соревнованиях по лыжным гонкам. Кроме того, спортсмены должны уметь быстро адаптироваться к изменяющимся условиям погодных условий, рельефа местности, что требует от них навыков быстрого принятия решений [1-3].

Основные принципы технической подготовки в лыжном спорте включают в себя правильное распределение веса, правильное положение тела и рук и ног [4].

Важно проводить тренировки на различных типах поверхностей и в различных погодных условиях для подготовки к разнообразным ситуациям на трассе.

Тактика в лыжном спорте включает в себя выбор оптимальных стратегий, адаптацию к изменяющимся условиям окружающей среды и действиям соперника, использование своих сильных сторон и анализ ситуации на трассе.

Тактическое мастерство играет очень важную роль в достижении успеха в лыжном спорте. Лыжник, умеющий максимально использовать свои волевые качества, физические и технические способности для того, чтобы обойти соперника и адаптироваться к условиям соревнований, имеет большие шансы на победу и достижение высоких результатов.

Развитие тактической подготовки лыжника-гонщика требует комплексного подхода, включающего в себя различные тренировочные методики. Это могут быть специальные тактические тренировки, моделирование ситуаций соревнований на тренировках, изучение видео материалов с гонок, анализ тактических ошибок и успешных решений, а также психологическая подготовка и развитие тактического мышления.

Значительное внимание к тактической подготовке в тренировочном процессе лыжника-гонщика позволит ему эффективнее выступать на соревнованиях и повысит его шансы на достижение высоких спортивных результатов.

Техническая подготовка лыжника представляет собой процесс изучения и улучшения способов передвижения на лыжах. При отсутствии достаточной технической подготовки лыжник не сможет максимально эффективно использовать свои физические возможности на лыжах и добиться оптимальной скорости, при минимальном количестве энергозатрат во время лыжной гонки [5-7].

Освоение современных техник с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности является ключевым фактором для достижения высоких результатов в лыжном спорте. Для улучшения спортивных результатов необходимо работать над совершенствованием техники на протяжении всего периода занятий лыжным спортом. Даже

высокие результаты на соревнованиях не означают, что техническое совершенство достигнуто. Спортсмен должен продолжать улучшать технику различных элементов передвижения на лыжах, исправлять недочеты и ошибки.

Основные компоненты технико-тактической подготовки лыжников-гонщиков:

1. Изучение и совершенствование техники лыжного хода включает в себя правильную стойку, скольжение, отталкивание и поворот.

2. Разработка тактики гонки включает в себя выбор правильной стратегии для различных дистанций и условий трассы, а также определение оптимального темпа и скорости во время прохождения дистанции.

3. Обучение различным видам поворотов. Спортсмены должны уметь выполнять повороты на месте, повороты с переступанием и повороты с проскальзыванием.

4. Обучение технике торможения. Лыжники должны знать, как правильно тормозить при различных условиях.

5. Обучение технике подъемов. Лыжники должны освоить технику подъема «елочкой», «лесенкой» и «зигзагом».

6. Совершенствование техники спусков. Лыжники должны научиться контролировать скорость спуска и избегать падений.

Для достижения высокого уровня технического мастерства в лыжном спорте необходимо систематическое обучение под руководством опытных тренеров, постоянное самосовершенствование, анализ собственных выступлений и постоянная работа над улучшением техники передвижения на лыжах. Кроме того, рекомендуется использовать видеоанализ, чтобы выявить и исправить ошибки.

Таким образом, технико-тактическая подготовка играет ключевую роль в процессе тренировки лыжника-гонщика, обеспечивая ему преимущество на соревнованиях и повышая его шансы на успех.

#### **Список литературы:**

1. Зелигер, В. П. Техничко-тактическая подготовка спортсменов в лыжных гонках. Москва: Инфра-М, 2008.

2. Марковский, Л. Н. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-гонщиков на горных лыжах / В. В. Кульгавчук, С. Н. Вершинский, Т. И. Чесноков, В. П. Кондратенко. – М.: Физкультура и спорт. – 2008.

3. Журавлев, С. Г. Методика и технология тренировки лыжников-гонщиков. Санкт-Петербург: Физкультура и спорт, 2009.

4. Симонов, П. Б. Техничко-тактическая подготовка гонщиков на лыжных трассах: этапы роста специальной выносливости и технической мастерства. Москва: Физкультура и спорт, 2013.

5. Марковский, Л. Н. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-гонщиков на горных лыжах / В. В. Кульгавчук, С. Н. Вершинский, Т. И. Чесноков, В. П. Кондратенко. – М.: Физкультура и спорт. – 2008.

6. Чесноков, Т. И. Особенности технико-тактической подготовки лыжников-гонщиков-спринтеров. Киев: Олимпийская литература, 2004.

7. Кузнецов, Л. П., Егоров А. А., Чесноков Т. И. Методика тренировки лыжников-гонщиков. Москва: Физкультура и спорт, 2006.

## ОРГАНИЗАЦИЯ МЕСТА ЗАНЯТИЯ И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ

Сеймениди О.В.

Научный руководитель доцент Горбиков И.И.

*Аннотация.* В данной работе рассматривается проблема выбора места проведения занятий. Важно учитывать доступность и безопасность трасс и площадок. А также, достаточно проблематично найти место занятия, когда спортсмен занимается индивидуально.

*Ключевые слова:* лыжероллерный спорт; организация места занятия; площадки для занятий лыжероллерами; безопасность на тренировках; лыжероллеры.

Чтобы получать удовольствие от катания на лыжероллерах и все преимущества от тренировочного процесса, важно правильно выбрать место, где заниматься.

Когда поблизости есть специализированная трасса – это идеальные условия для занятий на лыжероллерах. Но такие возможности доступны не каждому спортсмену: не во всех городах и более мелких населённых пунктах имеются такие трассы [3]. Из-за отсутствия специальной трассы, важно при выборе площадки для тренировочных занятий обращать внимание на соответствие ее нескольким критериям.

В таких случаях лучше выбирать местом проведения тренировочного занятия закрытые асфальтированные площадки для большой группы занимающихся. А велодорожки, тротуары лучше выбирать для индивидуальных занятий.

На трассе должно быть достаточно места, чтобы спортсмен имел возможность для свободного движения, работы палками и остальных манёвров. Размеры тренировочной площадки для лыжероллеров должны быть длиной не меньше 15 метров на одного человека, и шириной не меньше трех метров для одного спортсмена. Для новичков идеально подойдут равнинные участки без каких-либо уклонов, поворотов, без сложного рельефа и отвлекающих факторов.

Так же на площадке должно быть место для преподавателя, с учетом возможности показа упражнений. Преподавателю нужно иметь при себе аптечку с базовыми медикаментами для оказания первой помощи [2].

Основным критерием для тренировочной площадки, конечно, является покрытие и размер, но не менее важно расположение. Так площадку желательно выбирать вблизи от склада со спортивным инвентарем, для безопасного и быстрого передвижения тренирующихся, особенно, если это большая группа спортсменов. Рядом должна находиться медицинская часть.

Площадка, для занятий на лыжероллерах, должна находиться в тени, чтобы у спортсменов исключалась возможность перегрева в жаркие дни. На площадку должен быть исключен доступ машин и прочего транспорта, а также доступ пешеходов, что бы спортсмен не отвлекался от изучения техники на то, как избежать столкновения. Территория тренировочной площадки должна быть закрытой [5].

При выборе трассы нужно предварительно пройти по ней пешком. Обратить внимание на качество покрытия, наличие дефектов, уклонов, поворотов и других нюансов. Даже если это профессиональная лыжероллерная трасса, лучше сначала осмотреть её, чтобы понимать, какие сложности могут ожидать на маршруте. Трасса не должна иметь ям, россыпи гравия, лишних построек и растительности. Особенно, важно изучить трассу тем, кто отдает предпочтение велодорожкам и тротуарам.

В случае выбора, в качестве тренировочной трассы, велодорожки или тротуары, стоит отдать предпочтение тому времени суток, когда количество людей и велосипедистов минимально, чтобы избежать риски столкновений [1].

Стоит учитывать освещение на площадке. Не стоит кататься в темное время суток и на слабоосвещённых участках. Это поможет избежать несчастных случаев и столкновений с

другими участниками движения. В тёмное время суток стоит надеть светоотражающую экипировку. Идеально, если в это время трасса хорошо освещается [4].

Так же в качестве трассы можно выбрать неоживленные асфальтированные дороги. Но стоит соблюдать технику безопасности и при появлении транспорта на горизонте лучше сойти с трассы на обочину.

Площадки, которые не подойдут для занятия на лыжероллерах:

- дорожки, выложенные плиткой
- трассы из бетонных плит без покрытия
- грунтовые дороги

Так же площадки с резиновым покрытием подойдут для жестких колес, и заниматься на таких площадках можно только в сухую погоду.

Мелкие неровности и стыки будут создавать риски падения, снижать скорость и препятствовать удержанию баланса. Тренироваться на этих трассах некомфортно, неэффективно и небезопасно. Лучше отдавать предпочтение асфальтированным площадкам [4].

Во время первых тренировок спортсмен учится держать баланс и осваивает технику лыжероллерных ходов. Успех и эффективность тренировок во многом зависит от качества покрытия и особенностей рельефа. Поэтому катание на лыжероллерах следует всегда начинать с простых маршрутов на ровных участках. Если на площадке имеется спуск, он должен быть не больше 10-12 градусов [5].

Когда спортсмены освоят навыки торможения, можно переходить на трассу с прямыми пологими спусками, где даже новичкам удастся быстро и безопасно затормозить.

Безопасность во время тренировочного занятия на лыжероллерах зависит не только от хорошо подобранной трассы, но и от исправного и правильно подобранного инвентаря. Своевременный ремонт и проверка инвентаря, предотвращают множество серьезных травм.

#### **Список литературы:**

1. Аграновский, М.А. Лыжный спорт. Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1980. 364 с.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.:Издательский центр «Академия», 2000. С. 147-149.
3. Данилова, Л.А., Осипов И.Т. –Учебное пособие М.: Физкультура и спорт 1997 год. – 376 с.
- 4.Зайцев, А. А. Лыжероллеры – спорт, набирающий космическую популярность / А. А. Зайцев. – Текст: непосредственный // Юный ученый. – 2022. – № 4 (56). – С. 139-143.
5. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах: Научно-методическое пособие – М.: Спорт, 2018. – 278 с.

## ВИДЫ ТОРМОЖЕНИЯ И ПОВОРОТОВ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ

Сеймениди О.В.

Научный руководитель доцент Горбиков И.И.

***Аннотация.** В данной работе анализируются доступные виды торможения на лыжероллерах, а также отличие некоторых видов торможения от способов остановки на лыжах. Кроме того, рассмотрены плюсы и минусы различных видов торможения с точки зрения безопасности и эффективности.*

***Ключевые слова:** лыжероллеры; виды торможения; торможение плугом; контролируемое падение; техника торможений; виды поворотов.*

Торможение на лыжероллерах – навык, которым должен обладать каждый лыжник. На специальных лыжероллерных трассах торможение понадобится редко. Но если тренировки проходят в общественных местах или на проезжей части, нужно быть готовым к любой ситуации [1].

На сегодняшний день самыми популярными видами торможения на лыжероллерах являются: торможение при помощи палок; торможение «плугом»; т-образное торможение; торможение серией поворотов; торможение контролируемым падением [1].

Техника передвижения на лыжах и лыжероллерах отличается незначительно. Большинство отличий касаются техники торможения и поворотов. Кроме того, тормозной путь на беговых лыжах, заметно короче, чем на лыжероллерах. Безусловно, эффективность торможения зависит от многих факторов, в частности от подготовленности спортсмена, скорости движения, особенностей спортивного инвентаря и покрытия [3]. В отличие от велосипеда и роликов на лыжероллерах нет никакой системы торможения. Поэтому способов замедлить скорость существует по большому счету немного [2].

Торможение «плугом» на лыжероллерах в отличие от одноименного способа торможения на лыжах, модифицировано, поскольку необходимо, степень разведения пяточной части существенно зависит от скорости движения, и следует начинать постепенно сводить носочную часть роллеров вместе мелкими, семенящими переступаниями. Однако в этом случае тормозной путь даже при невысокой скорости займет 5-8 метров и этот способ наименее эффективен, чем на беговых лыжах [3].

Торможение при помощи палок подходит еще не самым опытным спортсменам. Заключается в работе рук. Важно резко и часто переставлять палки рядом с корпусом тела, под острым углом к направлению движения.

На высоких скоростях можно использовать Т-образное торможение, но оно сильно стирает колёса, требует хорошей координационной подготовленности и доступно опытным спортсменам [5].

Если трасса располагает местом, можно тормозить серией поворотов (зигзагообразно или круговым способом). Если круговым способом, то постепенно уменьшать радиус круга тем самым снижая скорость.

При возможности рекомендуется сбегать на обочину трассы и перебежками продолжать перебегание на роллерах по грунту путем переноса веса тела с роллера на роллер. По траве, земле и песку затормозить гораздо проще и безопасней [1]. При особо большой скорости в экстренных ситуациях можно использовать торможение с помощью контролируемого падения. При таком способе важно присесть и падать строго на бок, направить палки назад и крепко их держать. Рекомендуется, как и в случае съезда с трассы, падать не на асфальт, чтобы избежать травмирования [4].

Выбор техники выполнения поворотов при движении на лыжероллерах, прежде всего, обусловлен особенностями рельефа трассы, подразделяемыми на равнинные участки, подъемы и спуски разной крутизны.

В наше время самыми популярными видами поворотов на лыжероллерах являются: 1) «шаговое переступание»; 2) «маховое переступание»; 3) поворот «на параллельных лыжероллерах»; 4) поворот «упором».

«Шаговое переступание» применяется для поворота на равнинной местности. Лыжник переносит центр тяжести на внешний лыжероллер и наклоняет туловище внутрь поворота, немного согнув колени. Затем, подняв внутренний лыжероллер с отведенным носком в сторону поворота, лыжник переносит на него центр тяжести, после чего отталкивается внешним лыжероллером. Важно во время поворота в момент перемещения центра тяжести оттолкнуться палкой, расположенной на внешней дуге поворота. Для продолжения поворота повторяют переступания в той же последовательности. С повышением скорости передвижения увеличивают частоту переступаний [1].

«Маховое переступание» применяется при подъёмах. Для выполнения поворота лыжник наваливается всем телом на палки, направляя внутреннее плечо к центру, делает «захлёт» задним лыжероллером и выносит его броском вперёд в направлении поворота. Для увеличения крутизны поворота следует немного присесть и перенести центр тяжести тела к носкам лыжероллеров [3].

«Поворот упором» применяется лыжниками-гонщиками преимущественно на крутых спусках с резкими поворотами. Для выполнения поворота спортсмен переносит вес на внутренний лыжероллер, а внешний отводит в сторону, не отрывая его от поверхности земли. Лыжник наклоняет туловище к дуге поворота и делает небольшой упор на внешний лыжероллер, немного закантовывая его на внутреннее ребро [5]. На коньковых лыжероллерах проходить спуски и поворачивать легче: узкое колесо можно легко наклонять при поворотах и не терять стабильность.

Повороты на лыжероллерах и лыжах имеют некоторые различия, связанные с характеристиками поверхности, техникой и условиями катания.

Лыжи используются на снежных трассах, где снег может быть мягким или жестким, что влияет на сцепление лыж со снегом и иногда требует корректировки техники поворота. Повороты на лыжах могут требовать меньше усилий благодаря возможности скольжения по снегу [4].

Лыжероллеры используются на асфальтированных или бетонных поверхностях, что обеспечивает более жесткое и предсказуемое сцепление, но при этом может быть неэффективное торможение, что требует большей осторожности при выполнении поворота. На лыжероллерах необходимо больше усилий для удержания равновесия, поэтому повороты требуют большей точности в управлении и контроле скорости, так как поверхность жестче. Спортсмены могут использовать более резкие движения и активнее работать ногами [2].

Каждый из этих типов поворотов может быть адаптирован в зависимости от конкретных условий и уровня подготовки спортсмена. Правильная техника выполнения поворотов играет важную роль в безопасности и эффективности катания на лыжероллерах.

### **Список литературы:**

1. Андерсен, Р.Б., Андерсен, Х.Б. Учимся кататься на лыжероллерах. Книга для преподавателей – М. Издательский центр АСТ, 2018 год –320 с.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт и методика преподавания. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2000 год –192 с.
3. Бурдина, М.Е., Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период – М.: Издательство «Дивизион», 2015 год –144 с.
4. Зайцев, А.А. Лыжероллеры – Спорт, набирающий космическую популярность — М.: Ростов-на-Дону: Юный ученый, 2022. – С. 139
5. Шликенридер Петер – Лыжный спорт. – М.: Тулома, 2008 год –288 с.

## РАЗВИТИЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ В Г. КРАСНОДАРЕ

Сирунян М.А

Научный руководитель старший преподаватель Нихаенко Н.Н.

*Аннотация.* Фигурное катание в Краснодаре сталкивается с проблемами нехватки квалифицированных тренеров, недостаточного освещения в СМИ и финансовых трудностей. Федерация фигурного катания на коньках привлекает тренеров и изыскивает новые источники финансирования. Также необходимо комплексное развитие инфраструктуры, поддержка со стороны местных властей и частных инвесторов.

*Ключевые слова:* фигурное катание, развитие, факторы.

Фигурное катание – это не только зрелищный и красивый вид спорта, но и важная часть спортивной культуры многих стран, в том числе России. Это один из тех видов спорта, в которых сочетаются искусство и техника, атлетизм и эстетика. В последние десятилетия интерес к фигурному катанию в России значительно возрос, и Краснодар не стал исключением. Однако, несмотря на растущий интерес, развитие этого вида спорта в городе сталкивается с рядом серьёзных проблем и препятствий, которые мешают достижению высоких результатов и популяризации фигурного катания на региональном уровне. К числу основных факторов, препятствующих развитию этого вида спорта в Краснодаре, можно отнести несколько ключевых проблем, каждая из которых требует особого внимания и комплексных решений.

Одной из самых острых проблем является нехватка квалифицированных тренеров. С этой проблемой сталкиваются многие регионы России, и Краснодар – не исключение. В последние годы в городе ощущается дефицит опытных специалистов, способных подготовить высококлассных фигуристов, что затрудняет процесс формирования конкурентоспособных спортсменов [2]. Чтобы спортсмены могли достигать высоких результатов на всероссийских и международных соревнованиях, им нужны тренеры, которые могут передать не только теоретические знания, но и практический опыт, помочь в формировании правильной техники и развитии физических и психологических качеств. Физическая подготовка фигуристов крайне важна, так как требует высокого уровня силы, выносливости, гибкости и координации. Развитие этих качеств напрямую влияет на успех спортсмена, позволяя ему демонстрировать сложные элементы и поддерживать стабильные результаты на протяжении длительных соревнований [5]. Важно отметить, что привлечь таких тренеров в регион крайне сложно, особенно если у них успешная карьера и они могут работать в более крупных и престижных спортивных центрах. Это делает подготовку будущих чемпионов в Краснодаре сложным и затратным процессом. Без квалифицированных наставников процесс обучения и развития спортсменов замедляется, а потенциал молодых фигуристов остаётся нераскрытым.

Вторым значимым препятствием является недостаточное внимание местных СМИ к развитию фигурного катания в Краснодаре [1]. В то время как в других крупных городах страны спортивные достижения фигуристов активно освещаются в СМИ, Краснодар сталкивается с нехваткой информационной поддержки. Это затрудняет привлечение новых зрителей и болельщиков на соревнования, а также мешает популяризации самого вида спорта. Местные СМИ в основном фокусируются на более массовых и популярных видах спорта, таких как футбол и хоккей, и лишь изредка упоминают о событиях в фигурном катании. Следствием этого является низкий уровень осведомлённости широкой общественности о достижениях местных спортсменов. Это тормозит рост интереса к фигурному катанию как среди зрителей, так и среди потенциальных участников, которые могли бы задуматься о том, чтобы заняться этим видом спорта. Без активного освещения в СМИ, без формирования интереса у широкой аудитории сложно ожидать значительных успехов в развитии фигурного катания на региональном уровне.

Третьим важным фактором, сдерживающим развитие фигурного катания в Краснодаре, является финансовая проблема. Для того чтобы спортсмены могли участвовать в

соревнованиях, проходить специализированные сборы, а также развивать свои навыки, необходимо стабильное финансирование [1]. Без достаточных средств на поездки, оплату тренеров и организацию тренировочного процесса невозможно говорить о высоком уровне подготовки. Для того чтобы спортсмен мог достойно конкурировать на всероссийских и международных соревнованиях, необходимо не только качественное обучение, но и возможность участвовать в различных турнирах, а также регулярные сборы. Соревнования и сборы играют важнейшую роль в спортивном росте фигуристов, так как позволяют им совершенствовать свои навыки, осваивать новые элементы и тренировать психологическую устойчивость [4]. Однако, как показывает практика, многие молодые фигуристы сталкиваются с проблемой нехватки средств, что не позволяет им развиваться и накапливать соревновательный опыт. Эта проблема особенно актуальна для семей, которые не могут позволить себе оплачивать все расходы, связанные с тренировками и участием в соревнованиях. Без необходимого финансирования многие талантливые фигуристы не могут построить полноценную спортивную карьеру.

В ответ на вызовы, с которыми сталкивается фигурное катание в Краснодаре, Федерация фигурного катания на коньках города Краснодара (ФФКК) активно предпринимает шаги, направленные на улучшение ситуации и развитие этого вида спорта в регионе. Одним из приоритетных направлений её работы является привлечение высококвалифицированных тренеров, которые смогут не только передавать свои знания и навыки молодым спортсменам, но и помогать в развитии спортивной инфраструктуры, а также организовывать специализированные мероприятия, такие как мастер-классы, семинары и тренировочные сборы, что позволит повысить уровень подготовки фигуристов [5].

Кроме того, ФФКК активно работает над поиском новых источников финансирования, как государственных, так и частных, что поможет обеспечить устойчивое развитие и стабильность спортивного движения. В последние годы город принимает участие в проведении различных турниров и соревнований, что способствует повышению интереса к спорту и популяризации фигурного катания. Однако этого недостаточно для достижения реальных и долгосрочных успехов.

Чтобы ситуация в спорте изменилась в лучшую сторону, необходим комплексный подход, включающий в себя поддержку и развитие всех компонентов: инфраструктуры, кадров, тренерского состава, а также создание и поддержание мотивации у молодых спортсменов. Важно, чтобы местные власти, а также предприниматели и частные инвесторы начали активнее вкладывать ресурсы в развитие спортивной инфраструктуры и создание современных спортивных комплексов. Это позволит не только предоставить спортсменам качественные условия для тренировок, но и обеспечит возможность проведения соревнований международного уровня, что, в свою очередь, повлияет на повышение интереса к фигурному катанию в Краснодаре и на юге России в целом.

Отдельного внимания заслуживает роль общественности и частных инвесторов в поддержке фигурного катания. Для успешного развития спорта необходимо формировать устойчивый интерес и создавать условия для вовлечения частных предпринимателей. Местные предприниматели могут сыграть ключевую роль в поиске финансовых средств для организации мероприятий, поддержки спортсменов и создания новых возможностей для молодежи. Создание фондов поддержки спортсменов, спонсорских программ и партнерских отношений с коммерческими структурами может значительно улучшить ситуацию. Частные инвестиции могут стать важным элементом для продвижения турниров, расширения тренерской базы и организации учебных лагерей, что обеспечит качество подготовки будущих чемпионов.

Кроме того, значительный вклад в развитие спорта может внести активное продвижение фигурного катания через социальные сети и другие цифровые платформы. В последние годы наблюдается рост интереса к спорту в интернете, и использование цифровых каналов коммуникации может стать эффективным инструментом для популяризации фигурного катания. Продвижение через социальные сети, видео платформы и другие медиа может не только увеличить число поклонников этого вида спорта, но и создать обширную

информационную базу для заинтересованных людей, которая послужит источником вдохновения и мотивации для будущих спортсменов.

Таким образом, развитие фигурного катания в Краснодаре сталкивается с несколькими серьезными проблемами, включая нехватку квалифицированных тренеров, недостаточное освещение в СМИ и проблемы с финансированием [3]. Эти факторы значительно замедляют развитие спорта в регионе и усложняют подготовку спортсменов высокого уровня. Но, несмотря на все трудности, связанные с развитием фигурного катания в Краснодаре, существует ряд позитивных тенденций, которые помогают менять ситуацию к лучшему. Эти инициативы направлены на долгосрочное развитие и повышение уровня спорта в регионе. Однако для достижения реальных успехов необходимо продолжать работать над комплексным развитием инфраструктуры, привлечением финансовых средств, улучшением подготовки тренеров и воспитанием нового поколения фигуристов. Важно, чтобы все стороны – от государства и местных властей до спортивной общественности и частных инвесторов – действовали слаженно и целенаправленно. Только при условии скоординированной работы всех участников можно рассчитывать на качественные изменения в фигурном катании и на долгосрочные успехи спортсменов города Краснодара и всего региона.

#### **Список литературы:**

1. Бондаренко, М.П., Зубарев, Ю.А., Рябенко, Г.В. Оценка эффективности маркетинга спортивной организации // Вестник Евразийской академии административных наук. – 2013. – № 2 (23). – С. 62-66. EDN: <https://elibrary.ru/qysqev>
2. Теоретические и практические проблемы предоставления физкультурно-оздоровительных услуг клубами фигурного катания на коньках / Тарасова Д.А. [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 298-301. EDN: <https://elibrary.ru/vvjlxe>
3. Котенев, М.А. Проблемы хоккея в Краснодарском крае на примере города Краснодара / М.А. Котенев, О.С. Васильченко // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – 2018. – КГУФКСТ (Краснодар). – С. 25-26. EDN: <https://elibrary.ru/ympned>
4. Яцык, В.З. Методика формирования психологической готовности к соревнованиям квалифицированных фигуристов на тренировочном этапе / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, А.А. Значков // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 21. – С. 114-118. EDN: <https://elibrary.ru/klsykl>
5. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 199 с.

*Аннотация.* В статье рассматриваются факторы, определяющие оптимальный возраст для начала занятий хоккеем с шайбой и в качестве таковых подчёркивается важность физической подготовки, психологической готовности и мотивации ребёнка. Также подчёркивается роль хоккея в развитии дисциплины, командного духа и социализации ребенка.

*Ключевые слова:* хоккей, возраст, начало занятий, определяющие факторы.

Начало занятий хоккеем – важный этап в жизни каждого ребёнка и правильный выбор времени для начала тренировок требует тщательного и обоснованного подхода. Специалисты, тренеры и психологи часто рекомендуют начинать заниматься хоккеем в возрасте от 4 до 6 лет. Это оптимальный период, когда у ребёнка уже развиваются базовые физические способности, такие как координация, гибкость и общая физическая подготовка. В этом возрасте дети уже способны осваивать основные навыки катания на коньках и работы с клюшкой. Эти первые шаги помогают ребёнку быстрее адаптироваться к тренировочному процессу и справляться с начальными трудностями, создавая хорошую основу для дальнейшего совершенствования [1].

Кроме того, в возрасте 4-6 лет у детей начинают активно развиваться важнейшие двигательные навыки, такие как равновесие и сила. Это время идеально подходит для формирования основ хоккейных движений, таких как устойчивость на льду, правильная техника катания, а также развитие быстроты реакции и точности движений. Именно на этом этапе ребёнок может заложить основы для освоения более сложных технических элементов, которые понадобятся ему в будущем [2].

Однако, помимо физической подготовки, на этот процесс в значительной степени влияет психологическая готовность ребёнка. Хоккей – это командный вид спорта и для того, чтобы обучение было максимально эффективным, ребёнок должен быть готов взаимодействовать с другими детьми, следовать указаниям тренера и осознавать важность командной работы. В возрасте 4–6 лет дети начинают понимать, что для достижения общего успеха важно не только собственное мастерство, но и взаимодействие с партнёрами. В это время формируются такие качества как дисциплина, ответственность и уважение к другим. Важно помнить, что принуждение ребёнка к занятиям или отсутствие личного интереса к спорту могут привести к снижению мотивации и разочарованию. Занятия хоккеем должны оставаться для ребёнка увлекательным и интересным процессом, а не обязанностью, от которой хочется отказаться. Поэтому родители должны внимательно следить за настроением и желаниями своего ребёнка, поддерживая его интерес и создавая атмосферу, в которой тренировки будут приносить радость [4].

Физическое развитие ребёнка также играет ключевую роль в процессе его подготовки. Хоккей требует не только координации движений, но и развивает выносливость, силу и скорость. Начав заниматься в возрасте 4–6 лет, ребёнок постепенно развивает эти физические качества, что в будущем помогает освоить более сложные элементы игры. Важно, чтобы тренировки на начальных этапах были адаптированы к возрасту и физическим возможностям ребёнка с учётом его физиологических особенностей. Плавное увеличение нагрузки и использование игровых методов на тренировках позволяет избежать перегрузок и травм, а также способствует интересу и вовлечённости ребёнка в процесс. Именно игровые тренировки на первых этапах помогают ребёнку развиваться в своём темпе, осваивать новые элементы и постепенно переходить к более сложным аспектам игры [3].

Кроме того, занятия хоккеем играют важную роль в социализации ребёнка и формировании его личности. Командные виды спорта, такие как хоккей, помогают детям научиться работать в группе, понимать важность соблюдения общих правил и уважать своих партнёров и соперников. В хоккее важно взаимодействовать с другими игроками, понимать их

действия и быть готовым к совместным усилиям для достижения общей цели. Это требует от ребёнка умения находить общий язык с другими, слушать и учитывать мнение каждого, а также делить успехи с партнёрами. Такие аспекты командной игры развивают в детях чувство ответственности, дисциплины, упорства, терпения и способности к сотрудничеству. Все эти качества необходимы не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Во время тренировок и матчей дети учатся терпению, преодолению трудностей и стрессовых ситуаций, а также тому, как справедливо оценивать свою роль в команде и признавать заслуги других. Эти навыки и личные качества имеют огромное значение, поскольку помогают ребёнку научиться работать в коллективе и брать на себя ответственность за свои действия. Это особенно важно для успешной адаптации в современном обществе, где умение работать в команде и достигать результатов совместно с другими людьми ценится на всех уровнях, будь то в школе, на работе или в социальной среде.

В процессе занятий хоккеем у ребёнка развиваются не только физические, но и психологические качества, такие как целеустремлённость, уверенность в собственных силах, лидерские качества и способность разрешать конфликты. Ведь хоккей – это не только борьба за победу, но и умение принимать поражение, работать над собой, поддерживать команду в трудные моменты. Это очень важно, так как эти качества, приобретённые на тренировках и в матчах, пригодятся не только в спортивной карьере, но и в реальной жизни.

Хоккей, как и другие виды спорта, способствует личностному развитию ребёнка, при этом помогая ему научиться справляться с различными трудностями и не бояться неудач. Спортивные занятия способствуют развитию силы воли, настойчивости и стойкости, а также дают ребёнку возможность самовыражаться и чувствовать свою значимость в коллективе. Именно в коллективных видах спорта дети понимают, что успехи и неудачи – это часть жизни, и важно учиться преодолевать любые препятствия. Спортивные достижения становятся для ребёнка не только личной гордостью, но и теми достижениями, к которым он пришёл с помощью своих товарищей.

Кроме того, регулярные занятия хоккеем формируют у ребёнка здоровую конкурентоспособность и дух соперничества, что помогает развивать в нём решительность, смелость и стремление к победе. Эти качества помогают не только на льду, но и в различных сферах жизни, где важно быть готовым бороться за свои цели и не сдаваться при столкновении с трудностями.

Важно отметить, что оптимальный возраст для начала занятий хоккеем не является строго фиксированным. Этот момент зависит от множества факторов, включая физическую подготовку ребёнка, его психологическую готовность и социальные аспекты. Однако одно из ключевых условий – это создание таких условий, которые будут способствовать не только физическому развитию, но и психологическому комфорту ребёнка. Занятия хоккеем должны приносить радость и удовлетворение, а не становиться тяжёлой обязанностью, вызывающей стресс. Родители должны быть внимательны к индивидуальным особенностям своих детей и учитывать, что раннее приобщение к спорту должно быть направлено, прежде всего, на поддержание интереса к тренировкам и развитие позитивных эмоций, а не на достижение высоких результатов сразу [5].

Таким образом, тренировки должны быть увлекательными, динамичными и разнообразными, чтобы дети с удовольствием посещали занятия и не теряли мотивацию. Позитивная атмосфера, увлекательный процесс обучения и поддержка тренера и родителей играют ключевую роль в поддержании интереса ребёнка к хоккею. Такой подход помогает развить не только физическую форму, но и важнейшие личностные качества, которые пригодятся ребёнку на протяжении всей жизни. Умение работать в команде, разрешать конфликты, быть настойчивым и целеустремлённым – всё это формирует сильную личность, готовую к новым жизненным вызовам.

### **Список литературы:**

1. Кузьменко, Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет / Г.А. Кузьменко. – Москва: Советский спорт, 2008. – 268 с.
2. Марищук, В.Л. Психодиагностика в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.
3. Величко, Е. Н., Востриков, В. А. Физическая культура младших школьников как педагогическая проблема // Среднее профессиональное образование. – 2013. – № 8. – С. 10-12.
4. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 2017. – 287 с.
5. Российский хоккей в меняющемся мире: от настоящего через прошлое к будущему / под ред. Л.В. Михно. – СПб.: Алетейя, 2016. – 384 с.

**МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ  
У КОНЬКОБЕЖЦЕВ 16-17 ЛЕТ**

**Тюленева С.В.**

**Научный руководитель доцент Яцык В.З.**

***Аннотация.** В реферате анализируются теоретические основы, особенности и методы развития скоростно-силовых качеств у конькобежцев 16-17 лет. Особое внимание уделено возрастным аспектам, комплексному подходу и индивидуализации тренировочного процесса. Представлены практические рекомендации по планированию тренировок.*

***Ключевые слова:** конькобежный спорт, скоростно-силовые способности, методика тренировки, юные спортсмены, тренировочный процесс, периоды подготовки.*

Конькобежный спорт предъявляет высокие требования к физической подготовленности спортсменов, в частности, к развитию скоростно-силовых способностей. Возраст 16-17 лет является периодом интенсивного физического развития, когда закладывается фундамент для дальнейшего спортивного совершенствования. В этот период необходимо применять научно обоснованные и эффективные методики воспитания скоростно-силовых качеств, учитывающие особенности развития юных спортсменов.

Развитие скоростно-силовых качеств у конькобежцев 16-17 лет является важной задачей, так как именно эти качества определяют мощность толчка, скорость на дистанции, а также эффективность прохождения поворотов. Эффективная методика воспитания этих качеств позволит: достичь более высоких спортивных результатов; снизить риск травм, связанных с недостаточной силовой подготовленностью; создать надежную базу для дальнейшего роста спортивного мастерства.

Скоростно-силовые способности – это комплекс физических качеств, определяющих способность человека проявлять максимальную силу в кратчайший промежуток времени. Они включают в себя: силу – способность мышц развивать напряжение; скорость – способность выполнять движения с высокой частотой; мощность – произведение силы и скорости [2].

Развитие скоростно-силовых качеств зависит от многих факторов: генетическая предрасположенность – соотношение быстрых и медленных мышечных волокон; уровень развития нервно-мышечной координации – способность эффективно включать мышцы в работу; возрастные особенности – гормональные изменения и особенности роста организма; методы тренировки – выбор эффективных упражнений и планирование нагрузки [4].

В возрасте 16-17 лет у конькобежцев наблюдается: завершение периода полового созревания – стабилизация гормонального фона, усиление мышечной массы; увеличение силы и выносливости – рост показателей в силовых упражнениях; совершенствование нервно-мышечной координации – улучшение техники бега; повышение адаптации к тренировочным нагрузкам – возможность выполнять более интенсивные упражнения.

Особенностью тренировочного процесса в этот период является: индивидуализация подхода – учет биологического возраста, уровня подготовленности и особенностей строения тела; комплексное развитие – сочетание силовых, скоростных и технических упражнений; постепенное увеличение нагрузки – планомерное повышение интенсивности и объема тренировок; профилактика травм – обязательная разминка, заминка и упражнения на растяжку.

Основными методами воспитания скоростно-силовых способностей у конькобежцев 16-17 лет являются: метод повторных усилий – выполнение упражнений с умеренной интенсивностью в несколько подходов; метод максимальных усилий – выполнение упражнений с максимальной нагрузкой на 1-3 повторения; плиометрический метод – использование прыжковых упражнений для развития взрывной силы; интервальный метод – чередование интенсивной работы и отдыха; метод сопряженного воздействия – одновременное развитие силы и скорости [3].

Основными средствами воспитания скоростно-силовых способностей являются: упражнения с отягощениями – штанга, гантели, тренажеры (приседания, жим ногами, становая тяга, выпады); прыжковые упражнения – прыжки на тумбу, прыжки в длину и высоту, многоскоки; скоростные упражнения – бег на короткие дистанции, ускорения, имитация бега на коньках; специальные упражнения на льду – стартовые ускорения, бег на поворотах, упражнения с отягощением; упражнения на развитие координации – упражнения на баланс, упражнения на ловкость.

При планировании тренировочного процесса, направленного на развитие скоростно-силовых качеств конькобежцев 16-17 лет, необходимо учитывать следующие рекомендации: разделить тренировочный процесс на периоды –подготовительный, соревновательный и переходный; планировать нагрузку в соответствии с периодом подготовки – увеличивать объем и интенсивность тренировок в подготовительном периоде и снижать в соревновательном; использовать разнообразные упражнения – сочетать упражнения с отягощениями, прыжковые, скоростные и специальные упражнения на льду; обеспечить постепенное увеличение нагрузки – избегать резких скачков в интенсивности и объеме тренировок; обеспечить достаточное время для восстановления – включать в тренировочный план дни отдыха и восстановительные мероприятия; контролировать динамику показателей – регулярно тестировать спортсменов, отслеживать прогресс и корректировать план тренировок; обращать внимание на технику выполнения упражнений – контролировать правильность движений для предотвращения травм и повышения эффективности тренировок; уделять внимание индивидуальным особенностям – адаптировать тренировочный план к уровню подготовленности и физиологическим особенностям каждого спортсмена [1,5].

Воспитание скоростно-силовых способностей у конькобежцев 16-17 лет является сложным и многогранным процессом, требующим научного подхода и профессионализма тренеров. Применение комплексной методики, включающей в себя разнообразные средства и методы тренировки, с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена, позволит достичь высоких спортивных результатов и заложить прочный фундамент для дальнейшего совершенствования в конькобежном спорте.

#### **Список литературы:**

1. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005 – 304 с.
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009 – 200 с.
3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2007 – 320 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2008 – 520 с.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2015 – 820 с.

## РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Халифаева Д.В.

Научный руководитель доцент кафедры Долгополов Л.П.

*Аннотация.* В данной работе на основе анализа литературных источников рассматривается проблема выносливости в спортивном туризме. Рассмотрено не только значение развития выносливости в спортивном туризме, но и конкретные методы, которые можно использовать для достижения этого.

**Ключевые слова:** спортивный туризм, развитие, выносливость, здоровье, упражнение.

Развитие выносливости в спортивном туризме – это ключевой аспект подготовки, который играет важную роль в успешном преодолении длительных дистанций и умение преодолевать физические и психологические нагрузки. Выносливость позволяет участникам не только поддерживать необходимый уровень активности на протяжении всего маршрута, но и эффективно адаптироваться к меняющимся условиям окружающей среды. В условиях спортивного туризма, где могут возникать различные трудности – от изменения погоды до физической усталости – способность сохранять высокую работоспособность становится решающим фактором успеха [4].

Одним из методов, используемых для достижения этой цели, является регулярная тренировка, которая используется для развивать выносливость через физические нагрузки [1]. Кроме того, можно использовать методы, такие как высокоинтенсивные интервальные тренировки, которые включают чередование периодов упражнений высокой интенсивности с периодами отдыха или упражнений низкой интенсивности. Доказано, что этот тип тренировок эффективен для повышения выносливости сердечно-сосудистой системы и снижения риска травм [2].

Возможно, одним из наиболее важных факторов в развитии выносливости является образ мышления. Ментальный подход заключается в том, чтобы сосредоточиться на настоящем моменте и уметь преодолевать усталость и боль. Также сохранять дисциплину, даже когда ситуация становится сложной, и сохранять мотивацию перед лицом невзгод [4, 5].

Развитие выносливости является ключевым аспектом подготовки спортсменов в спортивном туризме. Сочетание регулярных тренировок, правильного питания и психологической подготовки создает основу для достижения высоких результатов. Регулярные тренировки помогают не только укрепить физическую форму, но и адаптировать организм к специфическим нагрузкам, которые возникают в условиях соревнований. Это включает в себя как аэробные, так и анаэробные нагрузки, что способствует улучшению общей выносливости и специфической выносливости для различных дисциплин спортивного туризма. Правильное питание играет не менее важную роль, обеспечивая организм необходимыми питательными веществами для восстановления и поддержания энергии во время тренировок и соревнований. Это может включать в себя баланс углеводов, белков и жиров, а также витаминов и минералов. Психологический аспект также нельзя игнорировать. Мотивация, уверенность в себе и способность справляться со стрессом – все это влияет на производительность спортсмена. Целеполагание и позитивное мышление могут значительно повысить эффективность тренировок и соревнований. Жизнь на природе и активное участие в спортивном туризме не только укрепляют здоровье, но и развивают навыки ориентирования, командной работы и преодоления трудностей. Эти навыки являются важными не только в спорте, но и в жизни в целом [3, 5].

В настоящее время процесс развития специальной выносливости спортсменов-туристов имеет ряд существенных недостатков:

– для развития специальной выносливости используются средства и методы из смежных видов спорта (например, скалолазание, альпинизм), которые не позволяют добиваться роста результатов;

- в процессе физической подготовки мало учитывается специфика соревновательной дистанции 3-го класса сложности;
- в тренировках не учитываются сенситивные периоды в развитии физических качеств;
- в содержании физической подготовки не реализуется идея комплексного воздействия средств и методов развития специальной выносливости, что не позволяет эффективно обеспечивать развитие адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам.

Таким образом, сложилось противоречие между современными положениями спортивной тренировки, раскрывающими содержание методики развития специальной выносливости и применяемыми средствами, и методами развития специальной выносливости в спортивном туризме.

#### **Список литературы:**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: [Текст] Учебник / И.С. Барчуков и др. – Москва: Советский спорт, 2019. – 431 с.
2. Зациорский, В. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. Зациорский. – Москва: Советский спорт, 2009. – 159 с.
3. Дьяков, И. А. «Силовая выносливость: методология и практика тренировки». Санкт-Петербург: Питер, 2018. – 238 с.
4. Петров, М. И. «Основы физической подготовки в спортивном туризме». Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 268 с.
5. Захаренко, В. Н., Сидоренко, А. П. «Тренировка силовой выносливости у спортсменов туристического направления» // Журнал спортивной науки. 2017. – № 12(3). – С. 45-50.

***Аннотация.** Рост спортивных результатов постоянно требует от тренеров и спортсменов поиска новых, наиболее эффективных путей повышения результативности соревновательной деятельности. На основе проведенного анализа литературных источников выявлена взаимосвязь развития выносливости и волевых качеств в спортивном туризме.*

***Ключевые слова:** спортивный туризм, выносливость, волевые качества, адаптация.*

Спортивный туризм – это разновидность спорта, которая основывается на соревнованиях по маршрутам, где участникам необходимо преодолевать различные препятствия в естественной среде, а также на дистанциях, которые могут проходить как по природным ландшафтам, так и по искусственно созданным условиям. Таким образом, главной целью спортивного туризма является улучшение спортивных навыков в преодолении как природных, так и искусственных препятствий. В туризме важна активная деятельность с проявлением физических и волевых характеристик [1]. Спортсмену необходимо развивать целый комплекс физических качеств, ведь это является залогом успеха в достижении высоких результатов и поставленных целей. Спортивный туризм многогранен, человек, практикующий этот вид активности, развивает разнообразные качества: физические, морально-волевые, психологические, патриотические и эстетические. Мы же предлагаем рассмотреть такое физическое качество, как выносливость и его развитие с помощью волевых качеств человека.

Туристская выносливость – это возможность проявления высокой работоспособности на протяжении длительного времени. Она проявляется в способности туриста выдерживать объёмную и интенсивную нагрузку, в противостоянии утомлению в процессе физической деятельности [1].

Выносливость является одним из ключевых физических качеств для туристов. В ходе соревнований она проявляется в способности участников справляться с большими и интенсивными нагрузками. Только хорошо подготовленные и выносливые туристы способны быстро проходить сложные и длинные маршруты, полные естественных препятствий [3].

Степень нагрузки в походе зависит от длины маршрута, веса рюкзака и других факторов, таких как скорость движения, быстрота преодоления препятствий и общая продолжительность путешествия. Длительная физическая нагрузка приводит к усталости организма, что может негативно сказаться на выполнении технических приемов, необходимых для прохождения сложных участков маршрута. Все это в конечном итоге влияет на безопасность всего похода [3].

Борьба с утомлением осуществляется не только с помощью длительных тренировок, но и при работе спортсмена со своими волевыми качествами. Страхи, неуверенность в себе, отсутствие мотивации и нерешительность не позволят туристу двигаться дальше при наступлении, так называемой, мертвой точки. Если спортсмен позволит себе сдаваться при подготовке, то дальше тренировки он выйти не сможет. Развитие выносливости возможно только при условии регулярного доведения организма до высокой степени физического утомления. А в состоянии утомления заставить себя продолжать выполняемую работу может лишь человек с сильной волей [4].

Таким образом, необходимо акцентировать внимание на волевых качествах, для развития выносливости спортсмена. Её связывают с длительным проявлением волевых усилий при долговременной физической активности, преодолении трудных ситуаций, связанных с риском и страхом, а также адаптацию к сложным климатическим условиям.

В спортивном туризме волевые качества и выносливость взаимосвязаны и оказывают влияние на достижения спортсменов. Выносливость, представляющая собой способность

организма справляться с утомлением, играет ключевую роль для туристов, поскольку позволяет им успешно проходить длительные и сложные маршруты [5].

Высокий уровень волевых качеств, способствует улучшению физической выносливости. Спортсмены, обладающие развитыми волевыми качествами, более эффективно справляются с усталостью, стрессом и мотивационными препятствиями. Они играют ключевую роль в достижении поставленных задач [5].

#### **Список литературы:**

1. Полякова, Л.О., Полякова, В.Н. Волевая активность личности в экстремальных условиях спортивного туризма (обзор научной литературы) // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №3, <https://mir-nauki.com/PDF/72PSMN318.pdf>

2. Развитие выносливости у студентов первого курса в процессе физического воспитания: метод. указ. / составитель Н.А. Александрова; Министерство науки и высшего образования РФ, Норильский гос. индустр. ин-т. – Норильск: НГИИ, 2021. – 34 с. – Библиогр.: С. 29–32. – Текст: непосредственный

3. Туризм спортивный: курс лекций / П.К. Гулидин. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 116 с.

4. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА / О. Ф. Мельникова, Е.А. Шуняева, Н.А. Ломакина // Science Time. 2016.

5. Основы тренировки в спортивно-оздоровительном туризме. Курс лекций по дисциплине: Учебное пособие / Сиб. Федер. Ун-т; [Сост. С.В. Соболев]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 106 с.

## ХОККЕЙ НА КУБАНИ. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Четвериков А.Д.

Научный руководитель доцент Яцык В.З.

***Аннотация.** Данная работа анализирует состояние хоккейной инфраструктуры и развития хоккея на Кубани, выявляет основные проблемы и предлагает возможные перспективы дальнейшего роста. Исследование рассматривает доступность льда, качество тренировочного процесса, уровень подготовки тренеров и игроков, а также финансовые аспекты, которые влияют на развитие хоккея в регионе.*

***Ключевые слова:** хоккей, Кубань, недостатки.*

История хоккея – это увлекательное путешествие, проходящее через века и континенты, от простых забав до зрелищного профессионального спорта [4]. Хоккей появился в Канаде во второй половине 18 века, но точной информации о его происхождении просто нет [2,3].

Краснодарский край – один из самых стремительно развивающихся хоккейных регионов российской федерации [5]. 19 января 2012 года в Краснодаре была официально зарегистрирована автономная некоммерческая организация «Хоккейный клуб «Кубань». Команда, созданная с нуля, сразу заняла место в Высшей хоккейной лиге [1].

Проблемы хоккея на Кубани многогранны и затрагивают несколько ключевых аспектов:

Инфраструктура:

– Недостаток качественных и доступных ледовых арен: Отсутствие современных, многофункциональных арен, способных удовлетворить потребности как профессиональных команд, так и широкого круга любителей хоккея, особенно в регионах. Часто арены устаревшие, с ограниченным графиком работы или нехваткой места.

– Ограниченная инфраструктура для детско-юношеского хоккея: Недостаточное количество тренировочных площадок, плохое состояние имеющихся объектов, сложности с обеспечением доступа к оборудованию для подготовки и тренировок.

Финансовые проблемы:

– Недостаточное финансирование: Недостаточная поддержка со стороны региональных властей, спонсоров и частных инвесторов для развития хоккея на всех уровнях (от детско-юношеского спорта до профессиональных клубов). Это сказывается на зарплатах тренеров и спортсменов, на оснащении тренировочных процессов и на участии команд в соревнованиях.

– Низкая окупаемость: Недостаточная посещаемость хоккейных матчей, невысокая популярность хоккея, как вида спорта среди жителей региона, затрудняют привлечение инвестиций.

Кадровые проблемы:

– Недостаток квалифицированных тренеров: Острая нехватка опытных тренеров с современными методиками тренировок, в особенности на уровне детско-юношеского спорта. Низкая заработная плата отпугивает потенциальных специалистов.

– Отток молодых хоккеистов: Недостаточные возможности для развития молодых спортсменов в регионе могут приводить к переходу в другие регионы с более развитой хоккейной инфраструктурой.

Организационные проблемы:

– Неэффективная система управления: Проблемы координации между различными организациями, занимающимися хоккеем на Кубани. Отсутствие четкой стратегии развития.

– Отсутствие единого централизованного органа управления: В регионах могут отсутствовать объединяющие организации, которые способствовали бы улучшению координации действий.

Прочие проблемы:

– Низкая популярность хоккея: Недостаточная пропаганда вида спорта, отсутствие ярких спортивных традиций и привлекательных профессиональных клубов делают хоккей менее востребованным, чем другие виды спорта в регионе.

– Недостаточное развитие детско-юношеского спорта: Нехватка системных подходов, которые направлены на воспитание молодых талантов и их подготовку к выступлениям на профессиональном уровне.

Все эти факторы в совокупности приводят к тому, что хоккей на Кубани не может достичь своего полного потенциала и занять достойное место среди других регионов России.

Перспективы хоккея на Кубани зависят от решения нескольких проблем и реализации определенных стратегий. Вот некоторые из возможных перспектив:

Развитие инфраструктуры:

– Строительство новых ледовых арен: Строительство современных, многофункциональных арен, особенно в крупных городах, позволит привлечь больше детей и взрослых к хоккею, создать профессиональные условия для тренировок и проведения соревнований, а также увеличит посещаемость.

– Реконструкция и модернизация существующих арен: Современное оснащение и ремонт имеющихся арен сделают их более привлекательными и доступными для тренировок и соревнований.

– Расширение доступа ко льду для любителей и детей: Организация дополнительных тренировок, открытие бесплатных или льготных сеансов на льду.

Финансовое обеспечение:

– Государственная поддержка: Более активное финансирование со стороны региональных властей, субсидии на развитие хоккея, поддержка детско-юношеского спорта и профессиональных клубов.

– Привлечение частных инвесторов: Поиск и привлечение спонсоров, корпоративных партнеров, которые заинтересованы в развитии хоккея и готовы инвестировать средства.

– Развитие коммерциализации: Поиск способов монетизации хоккея, организация спортивных лагерей, создание хоккейных школ, продажа билетов на матчи и мерчандайз.

Кадровый вопрос:

– Повышение уровня подготовки тренеров: Создание программ повышения квалификации тренеров, привлечение опытных специалистов из других регионов, поддержка их работы.

– Создание стимулов для тренеров: Повышение заработной платы, предоставление дополнительных льгот и возможностей профессионального роста.

– Стимулирование профессионального роста молодых хоккеистов: Развитие системы подготовки с выделением выделенных тренировочных баз для продвижения.

Организационные и популяризационные мероприятия:

– Разработка единой стратегии развития хоккея: Создание централизованного органа управления, координация действий различных организаций, работающих в области хоккея.

– Популяризация хоккея среди населения: Организация массовых мероприятий, спортивных праздников, рекламных кампаний.

– Создание сильных детско-юношеских команд: Работа по выявлению талантов, создание профессиональных школ, обеспечение регулярных тренировок, создание профессиональных селекционных программ.

Улучшение имиджа:

– Успехи профессиональных клубов: Создание сильных профессиональных команд, которые могли бы выступать на высоком уровне и привлекать внимание широкой публики.

– Привлечение звездных хоккеистов: Организация спортивных мероприятий с участием известных хоккеистов, проведение матчей с участием звезд.

Реализация этих перспектив потребует совместных усилий региональных властей, спортивных организаций, тренеров, родителей и самих хоккеистов. Важно сфокусироваться на развитии детско-юношеского хоккея, как фундаменте развития всего вида спорта в регионе. В

конечном счете, успех зависит от создания привлекательной и эффективной хоккейной инфраструктуры, которая будет способствовать росту популярности хоккея и привлечению новых талантов[3].

**Список литературы:**

1. 10 лет назад появился профессиональный хоккейный клуб «Кубань». Вспоминаем, каким был большой хоккей в Краснодаре: <https://93.ru/text/sport/2022/01/19/70385303/>
2. История о хоккее: <https://ice-profy.ru/istoriya-hokkeya/>
3. Кульбацкая, А. А. Современное состояние, проблемы и перспективы развития Континентальной хоккейной лиги / А.А. Кульбацкая, М. Е. Мироненко, Л. А. Арапова // КХЛ в России – 2024. – № 21 (171).– С. 11-15.
4. Череватова, Д.А., Верясова, И.Ю. Хоккей. История возникновения. Развитие хоккея в разных странах. Влияние хоккея на здоровье человека // Вестник науки. -2024.– №6 (75). – С. 1-9.
5. Кубанский лед: Как развивается хоккей в Краснодарском крае <https://23rus.org/news/photo/47404.html?ysclid=m56jcmvhg992415892>

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ ГРУППЫ ДИСЦИПЛИН  
«ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ»**

**Шапкина У.Ю.**

**Научный руководитель старший преподаватель Агасьян В.А.**

***Аннотация.** В данной работе на основе анализа литературных источников рассматривают структуру совершенствования технической подготовки спортсменов-туристов группы дисциплин «дистанция пешеходная».*

***Ключевые слова:** дистанция пешеходная, техническая подготовка, туристы, спортивные навыки, совершенствование.*

Совершенствование технической подготовки спортсменов-туристов в дисциплине «дистанция пешеходная» представляет собой важный аспект подготовки, направленный на достижение высоких результатов и развитие навыков, необходимых для успешного выступления в туристских соревнованиях [1].

Первым шагом в процессе совершенствования технической подготовки является анализ особенностей дистанции. Пешеходная дистанция включает в себя не только передвижение по различным природным условиям, но и выполнение специфических технических задач, таких как преодоление препятствий, навигация и соблюдение правил безопасности. Эти факторы требуют от спортсмена высокой степени физической и психологической подготовки, а также умения быстро принимать решения в нестандартных ситуациях [2].

Второй аспект – это разработка программы тренировок. Основное внимание должно быть уделено разнообразным упражнениям, которые помогут развить необходимые навыки. Это могут быть тренировки на ориентирования и тактические занятия. Важно включение в программу и специальных тренировок по технике движения по местности, что включает в себя правильное распределение нагрузки и выбор оптимального пути. Третий момент – это использование современных технологий. Современные спортивные гаджеты, такие как GPS-навигаторы и специальные мобильные приложения, могут значительно оптимизировать процесс подготовки и соревнования. Кроме того, видеоанализ техники передвижения позволяет спортсменам оценить свои действия, выявить ошибки и области для улучшения.

Четвертым элементом является постоянная обратная связь и рефлексия. Работая с тренером, спортсмены могут регулярно получать оценку своих навыков и двигаться в нужном направлении. Регулярные анализы своих результатов помогут установить индивидуальные цели и искать пути их достижения [3].

Таким образом, совершенствование технической подготовки спортсменов в дисциплине «дистанция пешеходная» является многогранным процессом, требующим учета различных аспектов, таких как анализ дистанции, разработка тренировочных программ, постоянная практика. Наконец, рекомендуется включение соревновательных упражнений в тренировочный процесс для практической отработки навыков и адаптации к соревнованиям. Такой комплексный подход к подготовке не только увеличивает шансы на успех, но и способствует всестороннему развитию спортсмена. Эти элементы способствуют достижению высоких результатов и формированию необходимых навыков, что, в конечном счете, увеличивает шансы спортсменов на успешное выступление в соревнованиях [6].

Совершенствование техники в дисциплине «Дистанция пешеходная» включает в себя ряд важных элементов для повышения эффективности и безопасности передвижения.

Одним из ключевых аспектов является обучение правильному распределению веса при движении. Это включает в себя навыки удержания баланса и снижение нагрузки на суставы. Тренировки должны включать упражнения на равновесие и координацию, как, например, прохождение узких или скользких участков [5].

Техника ходьбы и бега по различным поверхностям также играет важную роль. Например, навыки быстрого и безопасного спуска по крутым склонам могут быть улучшены тренировками на соответствующем рельефе. Работа над улучшением амортизации на неровной местности и использованием естественного ритма движения также способствует лучшему результату [4].

При подготовке спортсменов важно уделять внимание развитию гибкости, что позволяет более эффективно и безопасно преодолевать препятствия. Упражнения на растяжку и укрепление корпуса помогают избегать мышечных травм и повышают общую подвижность.

Тренировка восприятия и быстрота реакции развивают способность оперативно адаптироваться к изменяющимся условиям, такие как преодоление неожиданных препятствий и изменение рельефа. Это может быть достигнуто через специальные упражнения на скорость и точность движений [6].

Заключение в вопросе совершенствования технической подготовки спортсменов-туристов в дисциплине «Дистанция пешеходная» заключается в интеграции различных методик и практик, которые в совокупности обеспечивают комплексное развитие необходимых навыков и умений. Индивидуальный подход к тренировкам позволяет учитывать особенности каждого спортсмена, обеспечивая оптимальный прогресс.

Профессиональный тренинг должен быть направлен на всестороннее развитие, включая физическую подготовку, овладение техникой передвижения, использование современных технологий и оборудования, а также психологическую адаптацию. Подход к обучению должен предусматривать не только развитие физических качеств, но и обеспечение безопасности, такие как навыки ориентирования и оказания первой помощи [7].

Огромную роль играет и умение анализировать предыдущие походы, выявлять слабые места и работать над их устранением. Это позволяет спортсменам разрабатывать свою стратегию подготовки, основанную на реальных данных и опыте.

Поддержка со стороны тренеров, обмен опытом с коллегами и постоянное участие в соревнованиях и тренировочных сборах также являются важными элементами подготовки. Такой всесторонний подход к совершенствованию позволяет спортсменам-туристам не только достигать высоких спортивных результатов, но и наслаждаться процессом, открывая для себя новые горизонты в сфере спортивного туризма.

#### **Список литературы:**

1. Антонов, Д. Г. «Ориентирование в спорте и туризме: учебное пособие». – Уфа: Башкирский государственный университет, 2020. – С.34.
2. Белов, Р. М. «Тактика и техника пешеходного туризма». Казань: Казанский государственный университет, 2022 – С.12-17.
3. Смирнов, В. А. «Техническая подготовка спортсменов в спортивном туризме». Санкт-Петербург: Питер, 2019. – С.45-49.
4. Сергеева, Л. П., Литвинова, Н. Г. «Современные технологии в спортивной тренировке». – Москва: Наука, 2023. – 77 с.
5. Козлов, А. И. «Основы спортивного туризма: методические рекомендации». Москва: Физкультура и спорт, 2020. – 87 с.
6. Рябов, С. В. «Психология спортивного туризма и экстремальных видов спорта». - Екатеринбург: Урал ГУ, 2021. С. – 16-24.
7. Харьков, И. И. «Физическая подготовка туристов: теория и практика». Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2021. – 45 с.

УДК: 796.5

## РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ»

Шумилина В.И.

Научный руководитель старший преподаватель Агасьян В.А.

***Аннотация.** Для успешного прохождения пешеходной дистанции спортсмен-турист должен обладать высоким уровнем развития основных физических качеств. В связи с этим, в работе рассматриваются особенности развития общей и специальной выносливости в спортивном туризме, и анализируется зависимость между ними.*

***Ключевые слова:** общая и специальная выносливость, спортивный туризм, дистанция пешеходная, технический этап.*

Успешное прохождение пешеходной дистанции требует сочетания физической, технической, психологической подготовки [1]. Это комплексный процесс, в котором каждый элемент играет важную роль. Некоторыми составляющими такого успеха являются выносливость, сила и координация. Подробней рассмотрим особенности развития выносливости.

Выносливость в целом проявляется в способности спортсмена выдерживать интенсивные нагрузки длительное время без заметного снижения эффективности выполнения работы [2]. В спортивном туризме в группе дисциплин «Дистанция пешеходная», как и в любом другом виде спорта, различают общую и специальную выносливость. Общая будет проявляться, например, в преодолении перебегов между этапами. Специальная выносливость при преодолении самих технических этапов. Они не существуют изолированно, а представляют собой две стороны одной медали в процессе подготовки спортсмена к соревнованиям. Понимание этой связи критически важно для эффективного планирования тренировочного процесса и достижения высоких результатов. На начальных этапах подготовки развитие общей и специальной выносливости происходит параллельно. Важно поддерживать баланс между развитием общей и специальной выносливости. Недостаток общей выносливости приведет к неэффективности тренировок, направленных на развитие специальной выносливости, а чрезмерный упор на общую выносливость может замедлить прогресс в развитии специфических навыков [3].

Группа дисциплин «Дистанция пешеходная» предъявляет высокие требования к двигательному аппарату спортсменов-туристов. Для эффективного и успешного преодоления трассы спортсмен должен обладать высокой как общей, так и специальной выносливостью. Необходимо поддержание относительно стабильной скорости на протяжении всей дистанции, особенно при преодолении длинных перебегов и протяжённых этапов, а также подъёмов и круто наклонных навесных переправ.

Общая выносливость, как основа, обеспечивает способность выполнять длительную работу умеренной интенсивности, что крайне важно для многодневных соревнований. В отличие от специальной выносливости, общая выносливость развивает аэробную мощность и функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для развития общей выносливости чаще всего используются бег по пересечённой местности и в снаряжении, интенсивная круговая тренировка, кросс, езда на велосипеде, плавание [4].

Развитие специальной выносливости у спортсменов-туристов в группе дисциплин «Пешеходная дистанция» – это ключевой аспект тренировочного процесса, направленный на адаптацию организма к специфическим условиям и требованиям конкретного вида соревнований. В отличие от общей выносливости, которая обеспечивает способность выполнять длительную работу, специальная выносливость направлена на эффективное преодоление конкретных трудностей, встречающихся на пешеходной дистанции. При этом тренировки должны максимально приближаться к рельефу, который будет на соревнованиях. Также необходимо обращать внимание на технику передвижения на перебегах, подъёмах и

спусках. Важно развивать экономичность движений, чтобы снизить энергозатраты. Эффекта развития специальной выносливости можно добиться с помощью следующих упражнений: статическая работа по удержанию тела на перекладине или верёвочных перилах, лазанье по канату, преодоление крутонаклонной навесной переправы, подъём по вертикально висящим перилам с помощью устройства жумар, скалолазание [5]. Помимо специальной выносливости в данных упражнениях будет оттачиваться техника их выполнения.

Таким образом, при развитии выносливости у спортсменов-туристов следует обращать внимание как на общую, так и на специальную выносливость. Так как данное физическое качество развивается только при преодолении усталости, то сначала спортсменам стоит выполнять упражнения на развитие общей выносливости, а затем приступать к прохождению этапов и оттачиванию техники.

#### **Список литературы:**

1. Теория и методика спортивного туризма / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта / под ред. Ж. К. Холодова и В. С. Кузнецова. – М.: Академия, 2003. – 480 с.
3. Теория и методика физической культуры / под ред. Л. П. Матвеева. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
4. Грядунов, Е. С., Савкина, Н. В. Развитие общей выносливости средствами физической культуры // Наука-2020. – 2021. – № 1. – С. 126-132.
5. Махов, И. И., Латышева, А. С. Развитие специальной выносливости в спортивном туризме на дистанции-пешеходной в закрытых помещениях у спортсменов тренировочного этапа 1 -го года обучения // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2016. – № 4. – С. 151-155.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГОРНОЛЫЖНИКА

Щученко А.Д.

Научный руководитель доцент Яцык В.З.

***Аннотация.** В данной работе рассматривается значимость тактической подготовки в горнолыжном спорте. Анализируются ключевые аспекты тактической подготовки, такие как выбор траектории спуска, оптимизация скорости и техники поворотов, а также адаптация к различным условиям трассы.*

***Ключевые слова:** тактика, конкурентоспособность, тактическая и психологическая подготовка.*

Тактическая подготовка горнолыжника включает в себя ряд аспектов, направленных на развитие навыков, необходимых для успешного катания на горных лыжах в различных условиях. Когда люди хотят улучшить свои навыки катания на лыжах, они, как правило, сосредоточены на технике, например, на обучении тому, как сделать поворот, поставить лыжи на кант и правильно выполнить ангуляцию. Но для правильной езды, помимо техники, спортсмену необходима и тактическая подготовленность. Она играет большую роль не только в тренировочных процессах, но и в соревновательной деятельности. Благодаря ей спортсмен правильно распределяет задачи при прохождении трасс. Также, она стимулирует спортсмена на смелые, решительные действия, что в итоге приводит к повышению скорости при прохождении трассы [1].

Структура тактической подготовленности горнолыжника включает в себя:

1. Анализ трассы: анализ трасс в горнолыжном спорте включает в себя несколько ключевых аспектов, которые помогают спортсменам, тренерам и организаторам соревнований оптимизировать подготовку и повысить безопасность. Они заключаются в умении оценивать сложность и особенности трассы [4]. Горнолыжные трассы могут различаться по типу (слалом, гигантский слалом, супергигант и скоростной спуск), каждая из них имеет свои особенности и требования. Горнолыжник должен уметь быстро определять оптимальные линии спуска, избегать препятствий, выбирать наиболее безопасные маршруты, также необходимо уметь определять дистанцию между воротами, их ритмичность и на основании этого составлять правильную траекторию движения при прохождении трассы. Таким образом, анализ трассы в горнолыжном спорте – это комплексный процесс, который требует учета множества факторов. Он позволяет не только повысить результаты спортсменов, но и обеспечить их безопасность во время соревнований.

2. Выбор техники катания: выбор техники катания зависит от некоторых факторов, включая тип трассы, состояние снега, уровень подготовки спортсмена и особенности его стиля катания [2]. В зависимости от условий (снег, уклон, тип трассы) горнолыжник должен уметь адаптировать свою технику катания. Также для успешного прохождения трассы, спортсмены должны уметь постоянно изменять нагрузку в зависимости от уклона трассы и поворотов, чтобы не терять контроль и скорость. Слалом: в этой дисциплине используются короткие и быстрые повороты. Спортсмены применяют технику «карвинг» (резаные повороты), где лыжи наклоняются на бок для максимального сцепления со снегом. Гигантский слалом: здесь используются более широкие повороты, и техника катания требует большей скорости и плавности. Спортсмены должны уметь управлять лыжами на больших радиусах. Супергигант и скоростной спуск: эти дисциплины требуют акцента на скорости и минимализма времени на поворотах. Техника здесь включает в себя агрессивное пользование тела для управления лыжами при высоких скоростях.

3. Управление скоростью: тактическое управление скоростью на спуске – важный аспект, который влияет на безопасность и эффективность катания. Это умение контролировать скорость с помощью поворотов и торможения, позволяет не только безопасно проходить трассу, но и эффективно использовать энергию. Центр тяжести нужно держать низким, над

лыжами. Это улучшит баланс и контроль. Согнутые колени помогают амортизировать неровности на трассе и обеспечивают большую маневренность. Гибкость помогает быстро реагировать на изменения в рельефе и состоянии снега. Точные траектории и правильный выбор точек поворота могут существенно улучшить результаты спортсмена. Управление скоростью требует сочетания технических навыков, физической подготовки и стратегического мышления. Практика различных техник и осознание особенностей трассы помогут лыжникам эффективно контролировать свою скорость, что является ключом к безопасному и успешному катанию [5].

4. Психологическая подготовка: умение сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, таких как сложные погодные условия или высокая скорость, также является частью тактической подготовки. Погодные условия могут сильно повлиять на состояние трассы. Например, в солнечную погоду снег может стать мягче, и это потребует от спортсменов изменение тактики – более осторожного прохождения участков, где мягкий снег может замедлить скорость. Спортсменам также важно уметь справляться с нервами и давлением, чтобы уверенно пройти трассу с минимальными ошибками. Психологическая подготовка является важным аспектом в горнолыжном спорте, так как она помогает спортсменам справляться с давлением соревнований, повышать свою уверенность и достигать лучших результатов. Интеграция психологических техник в тренировочный процесс может значительно улучшить общую эффективность горнолыжника.

5. Работа в команде: она играет важную роль, особенно в контексте соревнований, тренировок и общей безопасности. Лыжники должны быть в состоянии предугадывать действия своих товарищей по команде, чтобы избегать столкновений и оптимизировать свои движения. Спортсмены могут поддерживать друг друга морально, особенно в стрессовых ситуациях, таких как соревнования. Для участников соревнований важно уметь взаимодействовать с другими спортсменами, анализировать действия соперников и адаптировать свою стратегию в зависимости от их поведения [3]. Работа в команде в горнолыжном спорте – это не только о совместных выступлениях, но и о создании поддерживающей среды, где каждый участник может развиваться и достигать своих целей. Сильная команда может значительно повысить шансы на успех как в тренировках, так и на соревнованиях.

6. Анализ и самоанализ: анализ и самоанализ в горнолыжном спорте являются ключевыми компонентами для достижения успеха и повышения уровня мастерства. Эти процессы помогают спортсменам понять свои сильные и слабые стороны, а также разработать стратегии для улучшения. Оценка таких элементов, как положение тела, угол наклона, распределение веса и использование палок, помогает выявить недочеты, и скорректировать технику. Спортсмены могут работать над тем, как они реагируют на давление во время соревнований, что поможет улучшить их ментальную устойчивость. После тренировок и соревнований полезно проводить анализ своих действий, выявлять ошибки и находить пути их исправления. Анализ и самоанализ в горнолыжном спорте – это непрерывный процесс, который требует времени и усилий. Эти методы позволяют спортсменам не только улучшать свои технические навыки, но и развивать психологическую устойчивость, что является ключевым аспектом успешного выступления на соревнованиях. Регулярная практика анализа и самоанализа способствует личностному росту спортсмена и повышению его конкурентоспособности.

Таким образом, тактическая подготовка является неотъемлемой частью успешной карьеры горнолыжника. Она требует глубокого анализа, подготовки и способности адаптироваться к быстро меняющимся условиям. Эффективная тактика может стать решающим фактором в достижении высоких результатов на соревнованиях.

#### **Список литературы:**

1. Горяйнов, А. Тактическая подготовка. – <http://kmvline.ru/lib/snowboard/38.php>
2. Лисовский, А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиций системного подхода. – <http://sportlib.info/Press/TPFK/2005N11/p31-.htm>

3. Онопченко, А.С. Техническая и тактическая подготовка горнолыжника. – <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/27/tehnicheskaya-i-takticheskaya-podgotovka-lyzhnika>
4. Тактическая подготовка горнолыжника. <https://avangardsport.com/blog/takticheskaja-podgotovka/2012-11-27-643>
5. Тактическая подготовка. <https://studfile.net/preview/7522194/page:20/> с.208-211.

# КАФЕДРА ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ

УДК: 159.923.4

## ВЛИЯНИЕ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Новикова С.С.

Научный руководитель старший преподаватель Амбарцумян Н.А.

*Аннотация.* В данной публикации представлены результаты психолого-педагогического исследования, направленного на изучение типов темперамента у юных боксеров и учета данных особенностей при планировании учебно-тренировочного процесса. Была разработана методика, которая включала в себя индивидуальные карточки-задания для обучающихся с учетом их типа темперамента.

*Ключевые слова:* темперамент, спортсмены, методика, учебно-тренировочные мероприятия, холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.

По мнению Е.С. Козырь «...для спортсменов юного возраста необходим комплексный, индивидуальный подход. Для того чтобы ребенок активно развивался и испытывал устойчивый интерес к тренировочному процессу очень важно брать во внимание темперамент отдельно взятого боксера. Данный подход позволит ребенку адаптироваться к занятиям, получить максимальный результат и отлично чувствовать себя в коллективе занимающихся» [2]. Из исследований, проведенных А.С. Распоповой и др., можно утверждать следующее, что «...всем известные типы темперамента, такие как меланхолик, флегматик, холерик и сангвиник можно назвать своего рода фундаментом, на котором формируется сама личность. Виды темперамента сильно влияют на формирование личности ребенка, дети различных типов нуждаются в индивидуальном подходе. Обследуемые спортсмены отличаются своей активностью или пассивностью. Однако и внутри этих характеристик они могут быть разными по своим темпераментальным особенностям. Определение типа темперамента очень положительно сказывается на тренировочном процессе, с учетом, что тренер грамотно использует полученные данные. Определив тип темперамента, можно достаточно точно сказать к чему склонен ребенок, будь то активные, подвижные игры с высоким эмоциональным фоном, интенсивные занятия с быстрой сменой упражнений или же более медленные игры, направленные на внимание, дыхательные упражнения, упражнения в спокойном темпе без резких смен движений. Если учитывать все эти особенности, тренировочный процесс будет гораздо эффективнее. К сожалению, на сегодняшний день работы в данном направлении очень мало, незначительное число научных публикаций, статей и т.д., что говорит о пробелах в области индивидуального подхода к юным спортсменам» [5]. Страх у ребенка имеет и другую сторону, когда он очень сильно замотивирован и хочет выполнить то или иное задание очень хорошо. В этом случае появляется волнение, когда ребенок боится, что не сможет сделать что-то настолько хорошо, насколько он это умеет. Проявляются и взаимодействуют между собой эти компоненты у каждого человека по – своему [1].

Для решения рабочей гипотезы и задач психолого-педагогического исследования, мы применили в нашей работе следующие методы педагогической диагностики: анализ и обобщение научной литературы, анкетирование (методика Г. Айзенка), педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, психолого-педагогический эксперимент и для обработки полученных данных – методы математической статистики [4].

Анализ научно-методической литературы мы проводили с целью определения важности изучения психологических особенностей для спортсменов юношеского возраста. Для определения типов темперамента, нами была проведена методика, разработанная Г. Айзенком [3]. Педагогические наблюдения проводились с целью определения средств и методов физического воспитания, применяемых тренерами в учебно-тренировочном процессе. Для

определения уровня физической подготовленности мы использовали тесты, представленные в школьной программе («Комплексная программа по физическому воспитанию для обучающихся 1-11 классов, В.И. Лях, 2014). Для обработки полученных данных психолог-педагогического эксперимента, методами математической статистики были рассчитаны следующие критерии: среднее арифметическое значение (M), ошибка (m), критерий достоверности Стьюдента.

Психолого-педагогический эксперимент проводился на базе МБУ ДО СШОР №9 МОГК им. Лаврова А.А. город Краснодар. Были сформированы две группы обследуемого контингента по 10 человек в каждой.

В диагностики определения типов темперамента в анкетировании приняло участие 40 девочек: 8 меланхоликов, 12 холериков, 12 флегматиков и 8 сангвиников. Все данные по анкете были проверены на ложность ответов, полученные результаты вошли в норму человеческой лжи.

На начало эксперимента у всех участников проверили уровень физической подготовленности. Для этого ученики выполняли ряд упражнений: бег на 30м., прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м., сгибание/разгибание рук на низкой перекладине, наклон туловища вперед из положения сидя. Полученные данные позволяют нам сделать следующие заключения, что группы для педагогического эксперимента были подобраны однородные.

После психолого-педагогического эксперимента, который длился полгода, мы провели повторное тестирование физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся боксом. Мы получили следующие заключения: в тестовом упражнении «Бег на 30 м» значения среднегрупповых показателей после проведенного эксперимента составили: контрольная группа –  $6,3 \pm 0,08$  с, экспериментальная группа –  $6,5 \pm 0,09$  с, это говорит о том, что данные две группы не имеют достоверных различий в показателях ( $t=1,66$ ;  $P>0,05$ ). Показатели наклона туловища вперед из положения сидя позволяют судить о приблизительно одинаковых значениях в развитии такого физического качества как гибкость. Показатели контрольной группы  $-8 \pm 0,48$  см, экспериментальной группы  $-8,2 \pm 0,34$  см ( $t=0,7$ ;  $P>0,05$ ). Результаты челночного бега 3x10 м., характеризующем скоростные способности занимающихся, девочки обеих групп показали хороший результат. Контрольная группа –  $10,0 \pm 0,07$ с, экспериментальная группа –  $9,9 \pm 0,04$ с, при  $t=1,24$ ;  $P>0,05$ , что позволяет нам судить, о недостоверных изменениях в показателях. Для сравнения силовых показателей двух групп использовали упражнение «сгибание/разгибание рук на низкой перекладине, кол-во раз». Контрольная группа –  $9,3 \pm 0,55$  кол-во раз, экспериментальная группа  $-8,2 \pm 0,58$  кол-во раз, при  $t=1,38$ ;  $P>0,05$ , что также говорит о недостоверных изменениях в показателях. Среднегрупповые результаты в прыжке с места, характеризующем скоростно-силовые способности занимающихся, девочек контрольной группы  $-144,5 \pm 2,06$  см, экспериментальной группы  $-145 \pm 1,95$  см, это говорит о том, что данные две группы не имеют достоверных различий в показателях ( $t=0,18$ ;  $P>0,05$ ).

Таким образом, эффективность разработанной методики повышения физической подготовленности юных боксеров, с учетом типов темперамента, доказана.

### **Список литературы:**

1. Амбарцумян, Н. А. Влияние темперамента на воспитание физических качеств у детей дошкольного возраста (5-6 лет) / Н. А. Амбарцумян, Е. С. Козырь // Материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста»: материалы конференции, Краснодар, 30 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 15-16.

2. Козырь, Е. С. Влияние типа темперамента на воспитание физических качеств у детей старшего школьного возраста (15-17 лет) / Е. С. Козырь // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 192-193.

3. Куимова, А. А. Цифровые технологии на уроках физической культуры / А. А. Куимова // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года. Том Часть 4. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 233-234.

4. Петрякова В. Г. Индивидуальная программа развития педагога в системе наставничества как инструменты наращивания профессиональных компетенций / В. Г. Петрякова, Е. Н. Якунина, В. С. Денисенко // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: Материалы XX Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 24 ноября 2023 года. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2023. – С. 65-67.

5. Распопова, А. С. Психология физической культуры и спорта: Учебное пособие / А. С. Распопова, Ю. М. Босенко, Е. А. Пархоменко. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – 196 с.

УДК: 373.

## РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-Х КЛАССОВ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ИНТЕРЕСА К ПОПУЛЯРНЫМ ВИДАМ СПОРТА

Погосян К.Н.

Научный руководитель старший преподаватель Амбарцумян Н.А.

*Аннотация.* В данной публикации представлены результаты анкетирования, проведенного с целью определения популярных видов спорта обучающихся в 8 классах МОУ МОГК гимназия № 87 имени Героя Советского Союза Емельяна Герасименко.

*Ключевые слова:* анкетирование, обучающиеся, урок физической культуры, интерес, средства физического воспитания.

Физическая культура и спорт – действенная система формирования и совершенствования общественных отношений, гармонического воспитания и развития человека [1]. Правительство России считает, что занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом в ближайшие годы должны стать повседневной необходимостью для человека [3]. При этом главное внимание обращено на привлечение молодежи к физической культуре и спорту непосредственно в учебных заведениях, что отражено в реформе общеобразовательных и профессиональных организациях [2].

В российских школах популярны различные виды спорта, но среди наиболее распространенных можно выделить следующие: футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, плавание, настольный теннис, лыжный спорт, гимнастика, шахматы, хоккей. Многие виды спорта, указанных выше, включает в себя школьная программа. Наше исследование было направлено на определение тех видов, которые можно включить в рамках предмета «Физическая культура».

Из исследований, проведенных Лукьяненко В.П., Петряковой В.Г., Мухановой Н.В. и др. (2021) можно говорить, что «...разнообразные виды спорта помогают школьникам поддерживать физическую форму, развивать командный дух и дисциплину, а также способствуют привитию здорового образа жизни» [4].

Педагогическое исследование (анкетирование) проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения муниципального образования город Краснодар гимназия №87 имени Героя Советского Союза Емельяна Герасименко в 2023-2024 учебном году (сентябрь 2023 г.). Анкетирование проводилось для определения интересов и заинтересованности обучающихся 8-х классов в изучении предмета «Физическая культура» в общеобразовательной организации. В анкетировании приняли участие 138 обучающихся параллелей 8-х классов. Из них 68 девочек, 70 мальчиков.

Для сбора данной информации, мы также собрали согласия от родителей респондентов, об участии их детей в педагогическом исследовании (анкетировании), а также обработке и публикации полученных данных в сборнике тезисов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа.

В анкетный опрос вошли следующие шесть вопросов:

1. Ф.И.О. обучающегося.
2. Пол.
3. Класс.
4. Занимаетесь ли Вы в спортивной секции.
5. Какой вид спорта интересен.
6. Какой вид спорта Вы хотели бы изучать на уроках физической культуры.

Проанализируем полученные данные, в особенности остановимся на ответах респондентами на четвертый, пятый и шестой вопросы.

Ответы обучающихся (мальчиков и девочек) восьмых классов на вопрос анкетирования – Занимаетесь ли Вы в спортивной секции, предполагал выбор ответа: да/нет. Полученные результаты анкетирования на данный вопрос, позволяют нам утверждать, что треть

обучающихся занимается в секциях по различным видам спорта (33%), а 67%, соответственно, ответили, что – нет.

Рассмотрим полученные результаты ответов восьмиклассников на следующий вопрос анкеты – какой вид спорта Вам интересен, который предполагал самостоятельный ответ обучающихся с указанием конкретного вида спорта.

Анализируя полученные данные, формулируем следующие выводы: наибольший интерес у обучающихся как у мальчиков, так и девочек, был определен к спортивной игре – футбол (50%), скорее всего, мы получили такие данные, потому что данный вид спорта является на сегодняшний день самым популярным в мире и наличием в нашем регионе академий, готовящих высококвалифицированных спортсменов, а также двух футбольных клубов (ПФК «Кубань», ФК «Краснодар»); вторым по популярности видом спорта дети выбрали – баскетбол (17%), скорее всего, данный факт позволяет нам утверждать, что данный вид спорта тоже развивается в нашем городе (БК «Локомотив»); гимнастика и другие виды спорта (гандбол, фитнес, зимние виды, плавание) составили 11%; легкая атлетика – 8%; спортивные танцы – 3%.

При анализе результатов ответов обучающихся-восьмиклассников на следующий вопрос анкеты – какой вид спорта Вы хотели бы изучать больше на уроках физической культуры, мы получили следующие данные, что дети хотели бы, чтобы на уроках физической культуры им давали больше знаний по такому виду спорта, как футбол – 50%, 25% респондентов ответили, чтобы им побольше применяли на уроках средства фитнеса и вводили в учебный план степ-аэробику, танцевальные программы, проводимые в фитнес центрах, например, «ZUMBA»; 15% детей хотели бы, что бы им преподаватели плавание и 10% респондентов предложили другие виды спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные танцы, зимние виды спорта).

Таким образом, для того, чтобы обучающиеся не потеряли интерес к предмету «Физическая культура», возникает потребность в регулярно проводимых опросах и/или анкетировании для определения интересов, увлечений и учета пожеланий обучающихся, для постоянного совершенствования учебно-воспитательного процесса, а также в рассмотрении вопроса корректировки календарно-тематического планирования на следующий учебный год, для внесения изменений в вариативный компонент школьной программы введения новых видов спорта или увеличении часов популярных базовых видов спорта.

#### **Список литературы:**

1. Давыдова, Л. Н. Командно-игровая деятельность как фактор формирования безопасного поведения младших школьников / Л. Н. Давыдова, К. Н. Фирсов, О. С. Толстых // Бизнес. Образование. Право. – 2023. – № 3(64). – С. 540-546.
2. К вопросу о многолетней динамике физической подготовленности детей младшего школьного возраста города Краснодара / С. П. Аршинник, Н. А. Амбарцумян, В. И. Тхорев [и др.] // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 25. – С. 6-11.
3. К вопросу о состоянии двигательной активности детей школьного возраста / Н. А. Амбарцумян, С. П. Аршинник, А. Л. Каракулин [и др.] // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2020. – Т. 22. – С. 12-17.
4. Современные подходы к оцениванию обучающихся начальной школы на уроках физической культуры / В. П. Лукьяненко, В. Г. Петрякова, Н. В. Муханова, Г. В. Аветян // Мир университетской науки: культура, образование. – 2021. – № 3. – С. 62-70.

## ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РЕГБИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Торцова Е.И.

Научный руководитель старший преподаватель Амбарцумян Н.А.

*Аннотация.* В данной публикации представлены результаты педагогического эксперимента, цель которого заключалась в совершенствовании учебно-тренировочного процесса по специальной физической подготовке регбистов 15–16 лет в подготовительном периоде, посредством «GRIT» тренировки.

*Ключевые слова:* анкетирование, содержание, учебно-тренировочный процесс, спортсмены, регби.

Регби – командный вид спорта, с особенной игровой спецификой, где происходит постоянное динамическое и статическое взаимодействие между игроками, что проявляется в высокой двигательной активности и, как следствие, высокоинтенсивном перемещении спортсменов на поле [1]. Многозадачность игры требует от регбистов чередования бега низкой и средней интенсивности, спринтерских ускорений, резкой смены направления движения, что необходимо для обеспечения преимущества над соперниками в борьбе за мяч [4]. Результативность соревновательного поединка в регби напрямую зависит от физической подготовленности каждого игрока. В современной научной и учебной литературе по регби достаточно подробно раскрыты вопросы характеристики физических способностей регбистов, средства и методы их развития, критерии оценки показателей физической подготовленности регбистов 15-16 лет [2]. Однако, вопрос организации и содержания специальной физической подготовки регбистов 15-16 лет в подготовительном периоде годичного цикла, которые учитывают взаимосвязи показателей развития двигательных качеств в микроцикле, представляется наименее изученным [3].

Предполагалось, что оптимизированная организация и содержание учебно-тренировочного процесса регбистов 15-16 лет в подготовительном периоде с учётом внедрения «GRIT» тренировки, приведет к улучшению специальной физической подготовленности спортсменов. Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Региональный центр спортивной подготовки по регби».

Для проведения педагогического эксперимента мы провели опрос, цель опроса определить используют ли тренеры, данный метод тренировки «GRIT» для развития физических способностей среди игроков в регби в возрасте 15-16 лет и обобщить практический опыт тренеров по регби – 15. В анкетировании приняли участие 14 тренеров, из которых 60% выборки имеет тренерский стаж работы от 8 до 12 лет и более (60%). 30% респондентов составили тренера со стажем работы 7 лет и менее. В связи с тем, что нас интересовал вопрос о знаниях «GRIT» тренировок для улучшения специальной физической подготовки.

Анализ ответов показал, что большинство тренеров (75%) отмечают низкие знания о «GRIT» тренировках (8, 9 и 10 баллов по 10-ти бальной шкале) проблемы развития скоростно-силовых способностей у регбистов 15-16 лет, в период специальной физической подготовки, по мнению 75% тренеров это обусловлено тем, что нет знаний о существующем комплексе, о взаимосвязи показателей специальной физической подготовки и их особенности. 25% тренеров считают о возможности внедрения данного комплекса в свой учебно-тренировочный процесс для улучшения физических качеств регбистов (5 и 7 баллов). Высокую значимость данной системы тренировок видят всего 5% опрошенных респондентов.

Мы разработали схему недельного микроцикла применялась в экспериментальной группе (n=10) впервые 60 минут тренировки. Контрольная группа (n=10) тренировалась по плану тренера. Вторую часть тренировки спортсмены тренировались вместе в игровой форме или в отработках технических элементов регби. Первый день – воспитание общей выносливости. Второй день – скоростная выносливость. Третий день – «GRIT ATHLETIC».

Четвертый день – быстрота и игровая ловкость. Пятый день – игровой день. Шестой день – «GRIT STRENGTH». Седьмой день – выходной день. Подготовительная часть занятия включала в себя два раздела: общий и специальный. Общий раздел подготовительной части был направлен на подготовку опорно-двигательного аппарата и функциональную настройку организма к предстоящей тренировочной работе. Она состояла из беговой разминки и общеразвивающих упражнений. При развитии скоростно-силовых способностей ЧСС соответствовало – 90-100% от максимальных возрастных значений. Максимальная ЧСС рассчитывалась по формуле  $ЧСС_{\max} = 220 - \text{возраст}$ . В конце учебно-тренировочного процесса величина ЧСС соответствовала величине ЧСС покоя или незначительно выше. Для более эффективного восстановления скоростно-силовые упражнения сочетались с упражнениями на растягивание, преимущественно статического характера (удержание поз 5-10 сек), что способствовало более быстрому мышечному восстановлению.

Так, установлено статически значимое ( $p \leq 0,05$ ) увеличение на 2,6% у регбистов экспериментальной группы результата в тестовом задании «RSA (м)». До эксперимента данный показатель составил  $625 \pm 5,12$  м после эксперимента он был равен  $643 \pm 5,48$  м. При сравнении с подобным показателем спортсменов контрольной группы установлено снижение показателей ( $p \geq 0,05$ ), до эксперимента показатель составил  $628 \pm 4,29$  м после контрольного тестирования  $625 \pm 4,13$  м. До эксперимента в экспериментальной группе показатель в тесте «Прыжок в длину с места (м)» составил  $222 \pm 0,055$  м после эксперимента он статистически значимо увеличился на 2,1% и был равен  $230 \pm 0,079$  м ( $p > 0,05$ ). Результаты контрольной группы также улучшились, до эксперимента результат составил  $224 \pm 0,042$  м, после контрольного тестирования  $226 \pm 0,038$  м ( $p > 0,05$ ). Тест «AGILTY (быстрота + ловкость) (сек)» также показал положительные, статистически значимые изменения ( $\leq 0,05$ ) снижение на 2,2%, после эксперимента регбисты экспериментальной группы показали результат  $18,4 \pm 0,32$  с, до исследования, в экспериментальной группе показатель составлял  $19,2 \pm 0,29$  с. Показатель спортсменов контрольной группы, до контрольного тестирования, составил  $19,4 \pm 0,32$  с. При сравнении с подобным показателем спортсменов экспериментальной группы статистически значимое ( $p \geq 0,05$ ) снизилось, регбисты контрольной группы после тестирования продемонстрировали результат  $19,57 \pm 0,24$ .

#### **Список литературы:**

1. Давыдова, Л. Н. Командно-игровая деятельность как фактор формирования безопасного поведения младших школьников / Л. Н. Давыдова, К. Н. Фирсов, О. С. Толстых // Бизнес. Образование. Право. – 2023. – № 3(64). – С. 540-546.
2. Мухина, М. В. Методика развития силовых способностей нападающих в регби, влияющая на показатели соревновательной деятельности / М. В. Мухина, И. Д. Мухин // МОЛОДЕЖЬ и НАУКА: к ВЕРШИНАМ ПОЗНАНИЯ: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 30 мая 2023 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. – С. 75-81.
3. Мухина, М. В. Общее представление об основных научных – методических разработках в физической подготовке регбистов с позиции силового тренинга / М. В. Мухина, И. Д. Мухин, Р. З. Гакаме // Научный потенциал – 2023: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 29 мая 2023 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. – С. 60-64.
4. Остапенко, А. Д. Основные особенности и варианты игры в регби на спортивно-оздоровительном этапе тренировки / А. Д. Остапенко // Современные исследования: теория и практика: Сборник статей V Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 27 декабря 2023 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. – С. 201-206.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ У БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ярышкина И.О.

Научный руководитель доцент Петрякова В.Г.

***Аннотация.** В статье представлены результаты оценки тестирования уровня общей и специальной подготовленности юных боксеров на этапе начальной подготовки в возрасте 10-12 лет.*

***Ключевые слова:** бокс, этап начальной подготовки, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.*

В современном мире спортивные единоборства занимают значительное место во всем многообразии различных видов спортивной деятельности [5]. В спортивных единоборствах физическая подготовка спортсменов, является сложным процессом, при котором важно учитывать множество аспектов (пол, возраст, квалификацию и т.д.) [1]. В тренировочном процессе не должно быть монотонности, так как бойцы потеряют интерес к занятиям, вне зависимости от возраста воспитанников. Одним из способов решения данной задачи, является разработка и реализация в практической сфере метода круговой тренировки [2]. Круговая тренировка является методом физической активности, которая заключается в плавном повышении нагрузки, при этом упражнения выполняются с постепенным увеличением интенсивности и нагрузки, за определенный промежуток времени с фиксированным промежутком отдыха [4]. Выбор комплекса будет напрямую зависеть от поставленных целей и задач [3].

В связи с этим, нами были предложены комплексы упражнений для боксеров с уровнем начальной подготовки, второго года обучения. Спортсмены выполняли его в период с сентября по декабрь. Базой исследования стал спортивный клуб «Первый легион» город Краснодар. В данном исследовании принимали участие 14 мальчиков в возрасте от 10 до 12 лет.

Данные упражнения выполнялись после предварительной разминки в основной части занятия. Время выполнения упражнений на станции варьировалось от 30 секунд до 1 минуты 30 секунд в зависимости от задачи занятия. Интервалы отдыха между упражнениями варьировались в диапазоне от 1 минуты до 30 сек, а интервалы отдыха между кругами 2 минут до 30 секунд. Количество кругов составляло 2-3.

В целях определения динамики изменений показателей общей и специальной физической подготовленности нами были подобраны тестовые задания, рекомендованные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1055). Контрольными тестами были перед и после проведенного исследования: «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», «поднимание туловища на высокой перекладине за 1 мин», «максимальное количество ударов за 5 мин», «прыжок в длину с места». Результаты оценки уровня развития исследуемых качеств представлены в таблице, которые подверглись математической обработке №1

Так при оценке уровня общей физической подготовленности в тестовом задании «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» в сентябре высокий уровень силовых способностей показали 14,3% спортсменов, средний – 57,1%, а низкий – 28,6 % испытуемых. В декабре показатели улучшились у 2-х человек, также был выявлен высокий уровень (14,3%), увеличилось количество спортсменов среднего уровня у 64,3%, и уменьшился показатель низкого уровня 7,1%. По данному тесту можем отметить, что по физическому качеству, такое как – сила, за данный период динамика показывает положительное влияние подобранных комплексов круговой тренировки.

В «поднятии туловища на высокой перекладине за 1 мин» в сентябре зафиксирован высокий уровень в 14,2% случаев, средний – в 24,4 %, а низкий – в 64,3%. В декабре на высокий уровень норматив выполнил лишь один боец. Положительная динамика наблюдается

на средний уровень показали 35,4%, но также большее количество участников эксперимента имеют низкий уровень 57,1%. По данному тесту мы можем увидеть, что предоставленные комплексы не значительно улучшили показатели на мышцы кора.

Результаты исследования:

Таблица 1 – Результаты динамики физических качеств при использовании комплексов круговой тренировки:

Тесты	Результаты					
	сентябрь			декабрь		
	Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
«сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»	14,3%	57,1%	28,6%	14,3%	64,3%	7,1%
«поднимание туловища на высокой перекладине за 1 мин»	14,3%	21,4%	64,3%	7,1%	35,4%	57,1%
«прыжок в длину с места»	14,3%	50%	28,6%	14,3%	64,3%	14,3%
«количество ударов по мешку за 5с»	21,4%	50%	28,6%	35,7%	42,86%	14,3%

Оценивая тестового задания «прыжок в длину с места», мы отметили, что в сентябре в 28,6% случаев отмечен низкий уровень, у 50% – средний, высокий уровень зафиксирован у 14,3%, в декабре данный показатель остался прежним. В большинство бойцов вышли на средний уровень 64,3% и соответственно уменьшили результаты низкого 14,3%. Результаты данного тестирования показали, что данный комплекс помог хорошо развить ловкость и координацию.

Что касается уровня специальной физической подготовленности, то с тестовым заданием «Количество ударов по мешку за 8 с» половина испытуемых в сентябре показала средний результат 50%, 21,4% – высокий, 28,6% – наблюдается низкий результат. В итоге в декабре месяце показатели незначительно улучшили показатели. На высокий уровень сдали норматив 5 боксеров (35,7%), на среднем уровне оказались 42,86% и на низком всего 2 спортсмена.

Таким образом, мы можем говорить о том, что подобранные комплексы круговой тренировки в большинстве случаев показали положительную динамику. Полученные результаты в ходе исследования, говорят о необходимости ввести коррекцию упражнений акцентируя внимания на мышцы пресса. И соответственно продолжать целенаправленную работу по повышению уровня как общей, так и специальной подготовки способами круговой тренировки.

#### Список литературы:

1. Амбарцумян, Н.А. Методика спортивной подготовки юных боксеров средствами таксономии // Общество. 2023. № 3-2 (30). С. 24-29.
2. Ближнюк, А.А., Скрынникова, Н.Г. Развитие общей и специальной физической подготовленности начинающих боксеров // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2023. № 1. С. 15-17.
3. Лукьяненко, В.П., Петрякова, В.Г., Денисенко В.С. Особенности физической подготовки юных спортсменов, занимающихся кикбоксингом в системе дополнительного образования // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 10. С. 135-141.
4. Петрякова, В.Г., Денисенко, В.С., Яковлев, А.Д. Повышение уровня физической подготовленности борцов вольного стиля // В сборнике: Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Материалы XIX Международной научно-практической конференции. Ставрополь, 2022. С. 198-201.
5. Петрякова, В.Г., Прусова, Н.В. Развитие скоростно-силовых качеств школьников 13-14 лет, занимающихся рукопашным боем // В сборнике: Физическая культура, спорт и молодежная политика в условиях глобальных вызовов. Материалы Международного научного конгресса, посвященного 90-летию Института физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ. Под общей редакцией Л.А. Рапопорта. Екатеринбург, 2023. С. 351-356.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ярышкина И.О.

Научный руководитель доцент Петрякова В.Г.

***Аннотация.** В статье представлены результаты оценки тестирования уровня общей и специальной подготовленности юных боксеров на этапе начальной подготовки в группах 2023 и 2024 года спортивного отбора*

***Ключевые слова:** бокс, этап начальной подготовки, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.*

Этап начальной подготовки в каждом виде спорта является важнейшим периодом как для воспитанников, так и для тренера. Деятельность тренера имеет колоссальное значение, нужно истинно любить свою работу, так как детей обмануть невозможно. Не зря есть такой негласный закон, что все первые высоко завоеванные регалии, должен отдать своему первому тренеру. Ведь именно он привил любовь ребенку к данному виду спорта. Данный этап длится два-три года и отбор на данный этап начинается не ранее 9 лет согласно Федеральному стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденный (приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 №1055) [5]. В это период мы формируем базовые умения и навыки; осваиваем и становим технику; развиваем физические качества, прививаем интерес и любовь к тренировочному процессу. Все данные аспекты пригодятся спортсменам в процессе многолетней тренировки, таким образом, от этого будут зависеть на их результаты и перспективы в боксе.

Таким образом, в боксе на этапе начальной подготовки главными задачами является гармоничное развитие основных и особенно специальных физических качеств. Согласно федеральному стандарту утвержденный (приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2013 года №123), а именно в приложении №4 (табл.1), где представлено влияние физических качеств, телосложения на результативность по избранному виду спорту «бокс» [4].

Таблица 1 – Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Согласно выше представленной таблице, мы можем отметить, большее влияние на показатели и результат в боксе оказывают выносливость, мышечная сила и скоростные способности. В результате мы должны целенаправленно развивать и совершенствовать данные физические качества, на этапе начальной целесообразно акцент делать на решение прикладных задач.

Известно, что добиться высоких спортивных показателей в данном виде спортивного единоборства возможно только при достаточно высоком уровне развития общей и специальной физической подготовленности [3]. Важно уделять должное внимание данным факторам, если не следовать методике в перспективе будет проявляться диссонанс ведущих физических способностей с сенситивным развитием физических качеств и приводить к тому, что тренер в дальнейшем будет производить отбор лишь по генетическому признаку [1].

В ходе практического исследования мы решили проанализировать и сравнить отобранный контингент воспитанников и их физические способности. В одинаковый период времени были проведены контрольные испытания по общей и специальной подготовке спортсменов в двух спортивных группах в 2023 году и 2024 году, которые были зачислены на первый год обучения на этап начальной подготовки в спортивный клуб «Первый легион» городе Краснодар в количестве по 20 человек в каждой. Для оценки уровня общей и специальной подготовленности мы применяли тестовые задания, которые представлены в ФССП по боксу [2].

В результате полученные данные подверглись математической обработке их можно увидеть в таблице №2.

Тесты	Результаты					
	Группа №1 НП 2023г			Группа №2 НП 2024г		
	Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
«сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»	10%	20%	70%	20%	65%	15%
«поднимание туловища на высокой перекладине за 1 мин»	10%	20%	70%	10%	40%	50%
«наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»	0%	30%	70%	10%	30%	60%
«количество ударов по мешку за 8с»	20%	50%	30%	30%	40%	30%

Так при оценке уровня общей физической подготовленности в тестовом задании «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» у группы 2023г высокий уровень силовых способностей показали 10 % спортсменов, средний – 20 %, а низкий -70 % испытуемых. А в группе 2024 года у 20% воспитанников отмечен высокий уровень, у 65% средний и у 15% низкий. По данному тесту можем отметить, что по физическому качеству, такое как – сила, превосходит группа, набранная в 2024 году.

В «поднятии туловища на высокой перекладине за 1 мин зафиксирован высокий уровень в 10% случаев у обеих групп, средний – в 20% у 2023 года набора и 40% у 2024 года группы, а низкий – в 70% у группы, набранной в 2023 году и 50% у 2024 года группы. По данному тесту таким же образом превосходит группа 2024 года.

Оценивая уровень гибкости, мы отметили, что в 70% случаев отмечен низкий уровень у группы 2023 года и у 60% 2024 года, а в 30% – средний у обеих групп, высокий уровень не зафиксирован ни у одного спортсмена в первой группе и 10% у второй. Результаты у групп практически одинаковы, но и в данном тесте не на много, но лучше показала себя вторая группа исследуемых.

Что касается уровня специальной физической подготовленности, то с тестовым заданием «Количество ударов по мешку за 8с» половина испытуемых показала средний результат в первой группе и 40% во второй группе, 20% – высокий у первой и 30% у второй группы, 30% – наблюдается низкий результат в обеих группах. В итоге с небольшим разрывом в показателях все-таки группа №2 показала лучший результат.

Таким образом, мы можем говорить о том, что отобранные спортсмены в группу начальной подготовки в 2024 году имеют более развитые физические качества и тем самым физическая подготовка их совершенней по сравнению с отбором в 2023 году. Учитывая проделанные результаты в ходе исследования, говорят о необходимости продолжать целенаправленную работу по повышению уровня как общей, так и специальной подготовки у обеих группах, акцентируя свое внимание на сильно отстающие показатели.

### **Список литературы:**

1. Амбарцумян, Н.А. Методика спортивной подготовки юных боксеров средствами таксономии // Общество. 2023. № 3-2 (30). – С. 24-29.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под. Ред. Акоюн А.О. М.: Советский спорт, 2007. -72 с.
3. Лукьяненко, В.П., Петрякова, В.Г., Денисенко, В.С. Особенности физической подготовки юных спортсменов, занимающихся кикбоксингом в системе дополнительного образования // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 10. С. 135-141.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс [Электронный ресурс] / – Режим доступа: [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru). (дата обращения: 01.12.2024)
5. ФССП по боксу «федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс» от 22.11.2022 № 1055 // Российская газета. – 2022 г. – Ст. 127-ФЗ с изм. и допол. в ред. от 30.04.2021.

УДК: 796.06

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЕЖИ: ВАЖНОСТЬ И НАПРАВЛЕНИЯ ЕЕ СТИМУЛИРОВАНИЯ

Алексеева Я.В.

Научный руководитель доцент Кунаковская И.А.

*Аннотация.* В статье рассматривается проблематика стимулирования физической активности современной молодежи. Изучены основные факторы, снижающие мотивацию молодежи к занятиям физической культурой и спортом, предложены методы их преодоления.

*Ключевые слова:* мотивация, физическая культура и спорт, физическая активность, современное поколение, самореализация.

Современное состояние с двигательной активностью у молодежи является предметом активного обсуждения и исследований. Отсутствие двигательной активности способствует развитию множества заболеваний, снижению адаптационных возможностей организма и нарушению процессов роста и развития. Особенно остро это сказывается на современном поколении, которое не видит необходимости в спортивной деятельности из-за отсутствия желания и мотивации.

Многие исследования показывают, что уровень физической активности среди молодежи снижается. Это связано с различными факторами, включая увеличение времени, проводимого за экранами (телевизоры, компьютеры, смартфоны), изменения в образе жизни и урбанизацию [3].

Как следствие, это приводит к увеличению случаев ожирения и связанных с ним заболеваний, таких как диабет 2 типа, сердечно-сосудистые заболевания и проблемы с опорно-двигательным аппаратом [2].

Для улучшения ситуации с двигательной активностью среди молодежи необходимы комплексные меры, включающие образовательные программы, информационные технологии, психологические аспекты и государственные инициативы. Рассмотрим каждую из этих составляющих более подробно.

Роль образовательных учреждений в популяризации активного образа жизни очень велика. Введение программ физического воспитания, спортивных секций и активных перемен, проведение лекций и семинаров о важности физической активности и здорового питания в школах и университетах может способствовать увеличению уровня двигательной активности [1].

Современные технологии, такие как фитнес-трекеры и приложения для тренировок, доступ к онлайн-курсам и тренировкам, которые можно выполнять дома или в парке, могут помочь молодежи следить за своей активностью и мотивировать их на занятия спортом [5].

Ключевым психологическим аспектом, оказывающим влияние на действия и эффективность работы индивидов, является мотивация. Для высокого уровня результативности мотивации современного поколения необходимо учитывать виды мотивации и её влияние на настрой молодежи.

1. Внутренняя мотивация. Это мотивация, которая возникает из увлечений и удовольствия от работы. Современное поколение все больше стремится к саморазвитию, ища пользу и смысл в своем труде. Таким образом, работа, которая приносит удовольствие человеку, способствует высшему результату, благодаря увеличению уровня радости и удовлетворенности жизни

2. Внешняя мотивация. Такая мотивация основывается на вознаграждениях, таких как деньги или социальный статус. Такая мотивация может быть полезна для достижения краткосрочных целей, но увлекаясь лишь внешним показателем успеха, люди склонны к увеличению уровня стресса и выгоранию.

3. Социальная мотивация. В современном обществе важным аспектом является получение одобрения от общества. Молодые люди часто стремятся получить похвалу и поддержку от окружающих, что может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на их самооценку и уверенность в себе.

4. Экологическая мотивация. Современная молодежь все больше придает значение идеям развития и заботы о нашей планете. Эти принципы становятся основой мотивации для их действий. Люди стремятся активно участвовать в создании проектов, направленных на сохранение окружающей среды, что влияет на их выбор профессии и образа жизни [4].

К психологическим аспектам можно отнести и обеспечение доступа к психологической помощи для тех, кто сталкивается с трудностями в поддержании активного образа жизни.

Огромное влияние для поддержания и развития интереса к активному образу жизни имеют государственные инициативы. Создание и поддержание доступных спортивных площадок, парков и велосипедных дорожек, разработка и внедрение государственных программ, направленных на поощрение физической активности, предоставление субсидий и грантов на развитие спортивной инфраструктуры и программ – всё это полномочия и реальные возможности муниципальных органов власти и управления.

Таким образом, следует отметить, что имеющиеся виды мотивации у современного поколения способствуют созданию условий, помогающих самореализации современного поколения и поднятию уровня двигательной активности.

Создание условий для активного образа жизни требует совместных усилий со стороны государства, образовательных учреждений, семей, общественных организаций и самих молодых людей.

#### **Список литературы:**

1. Вербач, К. Вовлекай и властвуй: игровое мышление на службе бизнеса / К. Вербач, Д. Хантер; перевод с английского А. Кардаш. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 207 с. – Перевод издания: For the win: how game thinking can revolutionize your business. – ISBN 978-5-00057-344-0

2. Друкер П. Ф. Практика менеджмента / Питер Друкер; пер. с англ. Ивана Веригина. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

3. Козьма, А. Д. Нематериальные стимулы в физкультурно-спортивных организациях: роль и влияние на мотивацию персонала / А. Д. Козьма, А. В. Ащеулов // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов (шифр – МКАП): Сборник материалов XXXIII Международной научно-практической конференции, Москва, 04 октября 2024 года. – Москва: ООО «Издательство Академическая среда», 2024. – С. 218-223. – DOI 10.62994/6485.2024.88.16.008.

4. Радыгина, С. В. Факторы управленческого воздействия на повышение трудовой эффективности в оценке персонала и экспертных оценках руководителей // Вестник Удмуртского университета. Серия «Экономика право». 2019. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-upravlencheskogo-vozdeystviya-na-povyshenie-trudovoy-effektivnosti-v-otsenke-personala-i-ekspertnyh-otsenkah-rukovoditeley> (дата обращения: 15.12.2024).

5. Стратегический менеджмент / А. В. Якуба, А. Ш. Хуажева, В. А. Руденко [и др.]. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2023. – 432 с. – ISBN 978-5-16-018570-5.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ВЫЗОВЫ, ФАКТОРЫ И ПУТИ УЛУЧШЕНИЯ

Асанов Л.Н.

Научный руководитель доцент Кунаковская И.А.

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема повышения эффективности системы управления в сфере физической культуры и спорта на региональном и муниципальном уровнях. Основное внимание уделено изучению подходов к оценке эффективности управления в данной области, специфике нормативно-правового обеспечения, а также факторов, влияющих на управленческую эффективность.*

***Ключевые слова:** управление, показатели, оптимизация, эффективность, направления улучшения, источники финансирования.*

Повышение эффективности государственного управления является ключевой задачей современной системы управления. В последние годы активные реформы направлены на внедрение концепции «управления результатами» в деятельность органов власти, что должно способствовать более продуктивному достижению целей. Однако на практике внедрение этой концепции сталкивается с рядом проблем, особенно в секторе физической культуры и спорта (ФКиС), где традиционные подходы к оценке эффективности управления не всегда применимы.

В области ФКиС важное значение имеет не только достижение количественных показателей, но и обеспечение качественного уровня физкультурных и спортивных услуг, создание условий для массового участия и профессионального развития. Поэтому, с учетом постоянных изменений во внешней среде и интеграции новых процессов в систему управления, необходимо найти наиболее подходящие методы оценки эффективности, которые соответствуют специфике физкультурно-спортивных организаций.

Для начала необходимо определиться, что понимается под эффективностью управления в контексте ФКиС. Эффективность управления – это многогранный термин, который варьируется в зависимости от области применения. На практике его трактуют как степень достижения установленных целей и выполнения стратегий в рамках определенных социально-экономических и организационных систем. В сфере ФКиС эффективность управления должна учитывать социальные и экономические аспекты, необходимые для функционирования и развития спортивных организаций.

В научной литературе понятие эффективности управления представлено в различных вариациях, что подчеркивает сложности унификации подходов к оценке эффективности. [2] Часто акцент делается на экономических и финансовых показателях, но в сфере ФКиС такие подходы оказываются малоэффективными, поскольку спорт и физическая культура зачастую финансируются из государственных или региональных бюджетов, что затрудняет получение данных для финансовой оценки [3].

Сложности в оценке эффективности управления в сфере ФКиС приводят к тому, что используемые модели часто не позволяют получить полную картину деятельности организаций. Например, некоторые исследователи предлагают оценивать эффективность через анализ использования ресурсов, то есть соотношение затрат и полученных результатов, однако для спортивных организаций такой подход не всегда оправдан [1]. Спортивные организации ставят перед собой цели, которые не всегда можно измерить с помощью традиционных экономических индикаторов, таких как прибыль или производительность.

Для получения более объективных данных зарубежные исследователи используют полуструктурированные интервью и фокус-группы с руководителями спортивных федераций. [4, 5] Эти методы позволяют глубже анализировать организационные процессы и понимать роль различных участников в управлении эффективностью.

Эффективное управление физической культурой и спортом требует четкого нормативного регулирования. На уровне регионов нормативные документы достаточно

развиты, но реализация таких нормативов часто осложняется экономическими и организационными барьерами. Участники анкетирования отметили, что в отдельных случаях нормативные документы исполняются с ограничениями, что сказывается на общей результативности системы управления.

Согласно исследованию, проводимому на основе анкетирования, эффективная деятельность органов управления ФКиС часто определяется профессиональной компетентностью руководителей. При этом качество реализации управленческих программ в значительной мере зависит от интереса и вовлеченности этих специалистов.

Одной из основных трудностей, препятствующих повышению эффективности управления в сфере ФКиС, является недостаток координации и взаимодействия между различными субъектами. Существуют значительные расхождения между органами управления, спортивными организациями, комитетами, а также образовательными учреждениями и общественными организациями. В результате отсутствия согласованной работы процесс управления зачастую перегружается избыточными согласованиями, дублированием документации и ограничивает возможность самостоятельного принятия решений.

Финансирование является ключевым аспектом, влияющим на эффективность управления физической культурой и спортом. Результаты анкетирования показывают, что основным источником средств для управления ФКиС является региональный бюджет. В то же время объемы финансирования постоянно сокращаются, что ограничивает возможности для дальнейшего развития отрасли.

Согласно мнениям экспертов, дополнительные средства привлекаются за счет спонсорской помощи и федераций по видам спорта, а также попечительских советов. [2] Однако отсутствие государственной поддержки и низкий уровень участия медиа-ресурсов в популяризации данных проектов существенно снижает объем поступающих средств. Спонсорство осуществляется на добровольной основе и зависит от личного интереса спонсоров, что вносит элемент нестабильности в финансовое обеспечение отрасли.

Респонденты также указали на важность прозрачности и доступности финансовой информации, особенно отчетов по целевым программам и деятельностью физкультурно-спортивных организаций. Однако размытость приоритетов финансирования и недостаток коллективного обсуждения распределения средств ведет к неэффективному их использованию и постоянному снижению объемов финансирования на многие направления.

Результаты анкетирования показали разностороннюю оценку эффективности управления физической культурой и спортом, что может объясняться сложностью управленческих процедур и высокой вариабельностью факторов, влияющих на управление. Ключевой аспект методики оценки – состав участников анкетирования и уровень их профессиональной подготовки. Для оценки эффективности управления привлекаются эксперты, которые должны иметь высокий уровень компетенции в узкоспециализированных вопросах ФКиС. Также необходимо учитывать территориальные различия в развитии системы физической культуры и спорта, которые могут влиять на результаты опроса.

В современных условиях повышения эффективности системы управления физической культурой и спортом требует комплексного подхода к оценке деятельности и тщательного анализа факторов, влияющих на процесс управления. Исследование показало, что для получения объективной картины необходимо учитывать, как внутренние, так и внешние факторы, влияющие на эффективность управления.

Основными направлениями для улучшения системы управления можно выделить:

1. Укрепление нормативно-правовой базы и устранение экономических и организационных барьеров для реализации положений законодательных актов.
2. Улучшение координации между органами управления, спортивными организациями, образовательными учреждениями и общественными структурами.
3. Повышение уровня прозрачности и доступности информации о финансовой деятельности, а также формирование стабильной и продуманной финансовой политики.

4. Привлечение дополнительных источников финансирования и улучшение взаимодействия с медиа для популяризации проектов в сфере ФКиС.

Таким образом, для достижения высоких результатов в сфере ФКиС необходимо учитывать региональные особенности, привлекать квалифицированных экспертов и эффективно использовать доступные ресурсы. Только комплексный подход позволит создать качественную систему управления, соответствующую требованиям времени и способствующую достижению стратегических целей в области физической культуры и спорта.

#### **Список литературы:**

1. Андросова, Г. А. Критерии эффективности государственного управления отраслью физической культуры и спорта / Г. А. Андросова, Е. Я. Михайлова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4, № 2. – С. 128-133; URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_38240342\\_30008523.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_38240342_30008523.pdf) (дата обращения 03.11.2024)

2. Гетман, Е. П. Оценка эффективности государственного управления в отрасли физическая культура и спорт (на примере Краснодарского края) / Е. П. Гетман, Л. А. Гремина, С. С. Воеводина // Colloquiumjournal. – 2020. – №13-5 (65). – С. 9-11. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_42935471\\_67080514.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42935471_67080514.pdf) (дата обращения 12.11.2024).

3. Мяконьков, В.Б. Эффективность управления сферой физической культуры и спорта на региональном уровне/ В.Б. Мяконьков, Л.Ш. Шитова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9, №4. – С. 142-149. DOI: 10.36028/2308-8826-2021-9-4-142-149

4. Ghotnian, S., Lotfi, F.H., Tojari, F., Zarei, A. (2018) Efficiency Calculation, Effectiveness and Productivity of Sports Federations Using the Method (DEA) Revista Publicando, 15 (1), pp. 328-345.

5. Parnell, D., May, A., Widdop, P., Cope, E., Bailey, R. (2019) Management strategies of non-profit community sport facilities in an era of austerity. European Sport Management Quarterly 19:3, pp. 312-330.

***Аннотация.** В статье рассматривается специфика подбора кадров в спортивной организации с учетом ее составляющих – сущность, этапы, методы подбора и расстановки кадров.*

***Ключевые слова:** метод подбора кадров, спортивная организация, персонал, управление, расстановка кадров*

Подбор и расстановка кадров является одним из важнейших факторов существования и развития любой организации. Правильное взаимодействие с кадровым потенциалом должно обеспечить стабильность и конкурентоспособность, повысить результативность трудовой деятельности, норму выработки и обслуживания. Развитие физкультурно-спортивных организаций должно привлечь больше людей к занятию физической культурой и развить инфраструктуру в целом.

Одновременное увеличение спроса и предложения на квалифицированный персонал в спортивной сфере способствовало тому, что больше внимания стало уделяться подготовке кадров для физической культуры и спорта в сфере профессионального образования [2]

Подбор и расстановка кадров являются частью процесса управления персоналом и основной функцией, выполняемой руководством физкультурно-спортивной организации. С помощью подбора и расстановки кадров можно рационально распределить работников физкультурно-спортивных организаций по структурным подразделениям и рабочим местам, с учётом принятой в физкультурно-спортивной организации системы разделения труда и ориентируясь на профессиональные компетенции, психофизиологические и деловые качества работников, которые предъявляются к той или иной должности [1].

Процесс подбора персонала начинается с определения потребности в работниках на должности в физкультурно-спортивной организации, формулируются требования на востребованную должность.

В целом подбор персонала проходит по стандартным этапам: оценка резюме, проведение различных тестирований, собеседование, проверка данных. Однако в физкультурно-спортивных организациях имеются некоторые особенности подбора персонала:

– первая особенность заключается в том, что на некоторые должности предъявляют специфические требования, например: наличие спортивного звания, соответствующих сертификатов и удостоверений, подтверждающих прохождение курсов повышения квалификации, по тематикам, связанным с физической культурой и спортом, наличие тренерско-преподавательского стажа;

– вторая особенность состоит в том, что некоторые организации (зачастую фитнес-клубы) могут запросить с соискателя видео с записью тренировок, проводимых им ранее, чтобы оценить различные профессиональные и личностные характеристики тренера;

– третья особенность заключается в требовании соответствующего высшего или среднего специального образования по физической культуре или спорту.

В процессе отбора персонала может использоваться комбинация разных методов.

Отдельное внимание следует уделить вопросу расстановки кадров.

Система распределения персонала включает следующие факторы: организационная структура, уровень квалификации, задачи и цели физкультурно-спортивной организации, обеспечение безопасности.

При распределении персонала физкультурно-спортивной организации, необходимо учитывать уровень квалификации, а также наличие соответствующих лицензий. Расстановка кадров должна соответствовать целям и задачам физкультурно-спортивной организации. Если,

например, организация ориентирована на подготовку спортсменов высшего класса, то и потребуются высококвалифицированные тренеры и специалисты с большим опытом работы [1]

Ключевое значение в подборе и найме необходимого сотрудника имеет разработка спортивной организацией объективных и оптимальных требований к кандидату, которые должны соответствовать требованиям к каждой конкретной вакантной должности. Разработанные и принятые к использованию требования к кандидатам должны быть закреплены локальным актом спортивной организации и обозначены в должностных инструкциях [3]

Таким образом, специфика подбора кадров в спортивной организации заключается в необходимости учитывать не только профессиональные навыки и опыт кандидатов, но и их физическую подготовку, спортивные достижения и способность работать в команде.

### **Список литературы:**

1. Морина, М. И. К вопросу о процессах подбора и расстановки кадров в физкультурно-спортивной организации / М. И. Морина, А. В. Ащеулов // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов (шифр –МКАП 25): Сборник материалов XXV Международной научно-практической конференции, Москва, 17 ноября 2023 года. – Москва: Печатный цех, 2023. – С. 289-293.

2. Соломахина, Т. Р. Управление кадровым потенциалом в спортивной сфере / Т. Р. Соломахина, Е. В. Скриплева // Вестник Курской государственной сельскохозяйственной академии. – 2022. – № 5. – С. 173-178.

3. Конограй, С. А. Отбор и расстановка кадров для эффективного развития и устойчивого положения спортивной организации / С. А. Конограй, И. В. Маркушина // Междисциплинарный подход к изучению социально-гуманитарных наук: теория, методика, практика: Сборник научных статей. – Ульяновск: ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство «Зебра»), 2024. – С. 97-100.

4. Миниханов, Т. Р. Регулирование деятельности по управлению спортивными объектами / Т. Р. Миниханов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы VIII Международной научно-практической конференции, Казань, 23–24 сентября 2022 года. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2022. – С. 380-382.

5. Курилова, М. В. Роль менеджера в спортивной организации / М. В. Курилова, Ю. И. Козлова, Е. П. Козлова // Промышленное развитие России: проблемы, перспективы: Сборник статей по материалам XVII Международной научно-практической конференции преподавателей, ученых, специалистов, аспирантов, студентов, Нижний Новгород, 27 ноября 2019 года / Мининский университет. Том I. – Нижний Новгород: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина», 2019. – С. 188-190.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА СТРАХОВАНИЯ ПЕРСОНАЛА В СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Гамбарян Г.О.

Научный руководитель доцент Гетман Е.П.

***Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы страхования персонала в спортивной организации и описаны его проблемы. Предложен перечень мер рекомендательного характера, направленных на совершенствование процессов страхования в спортивной организации.*

***Ключевые слова:** страхование, персонал, спортивная организация, страховые полисы, мобильные приложения.*

В работе любой организации, в том числе спортивно-образовательной направленности проблемные аспекты в деятельности требуют поиска решений и применения управленческих подходов [2, 3]. К таким мерам, понижающим риски деятельности, относится страхование персонала [1, 4]. Для повышения эффективности и надежности системы страхования персонала необходимо разработать и внедрить ряд предложений, направленных на устранение существующих недостатков и проблем. К конкретным рекомендациям можно отнести следующий перечень, исполнение которого помогут улучшить условия страхования и обеспечат более высокий уровень защиты всех участников образовательного процесса.

1. Расширение охвата страховых полисов:

- включение профессиональных заболеваний;
- добавление страхования от психологических травм.

2. Увеличение покрытия расходов на реабилитацию:

- внедрение специализированных реабилитационных программ;
- сотрудничество организации с реабилитационными центрами.

3. Повышение информированности сотрудников о страховых возможностях:

- организация семинаров и тренингов;
- разработка информационных материалов.

4. Усиление защиты тренеров-преподавателей от ответственности:

- введение дополнительного страхования для тренеров-преподавателей;
- обучение тренеров-преподавателей правовым аспектам деятельности.

5. Улучшение условий страхования оборудования:

- введение покрытия на износ и техническое обслуживание;
- внедрение системы учета и мониторинга состояния оборудования.

Поясним, что необходимо усилить работу по расширению страховых полисов для включения покрытия затрат на регулярное техническое обслуживание и замену изношенного оборудования. Также требуется разработка и внедрение системы учета состояния оборудования, позволяющая своевременно выявлять износ и повреждения.

6. Разработка комплексных групповых страховых полисов:

- интеграция существующих страховых программ;
- персонализация страховых пакетов.

Под разработкой понимается создание комплексных групповых страховых полисов, объединяющих различные виды страхования (от несчастных случаев, медицинское, профессиональной ответственности и т.д.) в единую систему. Необходимо предусмотреть наличие у персонала возможности выбора индивидуальных страховых пакетов в рамках групповых полисов, которое позволит сотрудникам адаптировать страхование под свои конкретные потребности.

7. Внедрение цифровых инструментов для управления страхованием:

- создание онлайн-портала страхования;
- мобильное приложение для страхования.

Разработка и внедрение онлайн-портала, где сотрудники смогут самостоятельно оформлять страховые полисы, подавать заявления на страховые выплаты и отслеживать статус своих запросов является одним из важных и современных частей из рекомендуемого перечня. Одновременно наличие мобильного приложения, предоставляет доступ к страховым полисам, возможностям подачи заявок и получения информации о страховых услугах в любое время и в любом месте повышает эффективность пользования системой страхования.

**8. Регулярный мониторинг и оценка эффективности страховой системы:**

- проведение ежегодных аудитов страховых программ;
- сбор и анализ обратной связи от персонала.

При реализации подобного рода страховых программ требуется организация ежегодных аудитов страховых программ для оценки их эффективности, выявления недостатков и определения направлений для улучшения. Процесс будет идти намного эффективнее при внедрении регулярного сбора обратной связи от сотрудников о качестве и удобстве страховых услуг, а также их потребностях.

Таким образом, реализация описанного перечня мер позволяет значительно улучшить условия страхования персонала. Понижение страховых рисков, улучшение информированности и внедрение современных цифровых инструментов, связанных со страхованием, обеспечат более надежную и эффективную систему и менеджмента [5]. Это, в свою очередь, повысит уровень доверия и удовлетворенности сотрудников, способствуя созданию безопасной и стабильной образовательной среды, направленной на успешное развитие и достижение целей спортивной образовательной организации.

**Список литературы:**

1. Ащеулов, А.В., Морина, М.И. К вопросу подбора и расстановки кадров в физкультурно-спортивной организации. // В сборнике: Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов. Сборник материалов XXV Международной научно-практической конференции. Москва, 2023. С. 289-293.
2. Воеводина, С.С., Гетман, Е.П. Проблемные аспекты развития управления в спорте и образовании в современных экономических условиях // Материалы научной и научно-методической конф. профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 85-86.
3. Воеводина, С.С., Гетман, Е. П., Гремина, Л. А. Предпринимательство в физической культуре и спорте: экономико-правовые аспекты: коллективная монография; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ: Экоинвест, 2016. – 282 с.
4. Зубарев, Ю.А., Вакалова, Л.Г. Менеджмент физической культуры и спорта. – Учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Менеджмент в физической культуре и спорте»; 49.04.01 Физическая культура, профиль «Управление физической культурой и спортом». Волгоград. – 2022. – 265 с.
5. Мэскон, М, Альберт, М. Хедоури, Ф. Основы менеджмента. М.: Дело, 2020. – 704 с.

## РЕКЛАМА КАК ВАЖНЫЙ ИНСТРУМЕНТ МАРКЕТИНГА

Детков Д.А.

Научный руководитель доцент Гетман Е.П.

***Аннотация.** В статье поднимаются вопросы значимости рекламы как элемента комплекса продвижения при организации управления предприятием любой сферы деятельности. На примере планирования рекламы в организации раскрывается функциональный подход управления рекламной деятельностью, сформулирован вывод о важности рекламы в современной экономике.*

***Ключевые слова:** реклама, комплекс продвижения, организация управления, стратегия, товары и услуги.*

Рекламная деятельность остается составной частью маркетинговой работы современной организации. В условиях насыщенности потребительского рынка товарами и услугами, на фоне как отмечают органы статистики роста доходов российского населения рекламная деятельность приобретает новое значение. Рост цифровой рекламы, расширяющиеся возможности искусственного интеллекта расширяют спецификацию черт рекламы, которые позволяют активизировать процесс продажи, стимулировать реализацию товаров и услуг, совершенствовать процесс обслуживания потребителей за счет «рекламно-информационной поддержки» ее составляющих [1, 5].

В теоретическом отношении реклама рассматривается как элемент комплекса маркетингового продвижения, относящийся к информационно – коммуникационным функциям. Однако реклама, в свою очередь за счет обратных связей, может оказывать влияние на другие элементы комплекса маркетинга, такие как товар, цена, распределение продукции [2].

В комплексе мероприятий по организации маркетинговой системы и процессов продаж большое значение придается управлению рекламной деятельностью в различных точках продаж и на разных уровнях. Реклама тесно переплетается с организационными процессами сбыта и продажи, с другими функциями маркетинга.

Успешность, а главное эффективность рекламы как элемента маркетингового микс в настоящее время обусловлена целенаправленностью и систематическим характером ее реализации, а также прямой корреляцией стратегий рекламы с потребностями и спросом клиентов, ценообразованием, продажами.

При разработке стратегий маркетинга реклама, воздействуя на производство, стремится выпускать только то, что найдет своего потребителя и будет продано. Усилившаяся конкуренция привела к тому, что маркетинг и реклама как видимый и узнаваемый его элемент становится более важна, чем стремление к превосходству на рынке через внедрение технических инноваций. На фоне рыночных процессов реклама остается тем значимым инструментом, который формирует спрос и воздействует на него. Именно реклама представляет товары и услуги, их наименование, упаковку, цену.

Однако складывается впечатление, что маркетинговая и рекламная деятельность российских предприятий осуществляется разнонаправлено. Отсюда снижение эффективность управленческого воздействия, отсутствие синергетического эффекта. Реклама, проводимая изолированно от маркетинга, его принципов и методов, не способна в полной мере достигать своих целей, обозначенных в концепции ступенчатого действия связанных с привлечением внимания, формирования интереса и желания и побуждения потребителей к действию. В силу этого реклама часто является скорее дополнительной статьей расходов, а не инвестиционным инструментом, приносящим прибыль в перспективе лет. Отсюда, даже креативные рекламные компании, будучи автономными, мало связанными со стратегией и тактическими задачами производственной деятельности организации не ведут к ее развитию. В связи с этим обесценивается маркетинговая деятельность производителя в целом. Организация утрачивает наиболее активный элемент маркетинга, то есть рекламный, задачи которого и входило

формирование рыночного спроса и стимулирование сбыта с учетом интересов конкретного производителя. Реклама только ради рекламы, возможного креативного момента малоэффективна. Однако, включенная в составную часть маркетинга, она ведет к повышению прибыльности организации. Необходимость понимание рекламы как составной части маркетинга предполагает выход на новый уровень рыночной деятельности [4]. Правильно спланированная и хорошо организованная реклама в состоянии оказать существенное влияние на эффективность рекламной политики и функционирование организации в целом. Используя современные средства он – и офлайн коммуникационного механизма, реклама влияет на расширение контактов с потребителями в любой сфере деятельности, в том числе и спортивной [3]. Планирование рекламы, увязанное с маркетинговым планированием, осуществляется на уровнях: годовой план рекламы, планы кампаний, контентные стратегии рекламного обращения.

Таким образом, теория и практика рекламы показывает, что комплексность и последовательность проведения рекламных мероприятий, разработанных с учетом маркетинговой стратегии, дает значительно больший эффект, связывая общей целью мероприятия рекламного характера.

#### **Список литературы:**

1. Ащеулов, А.В. Инновационный менеджмент. М. 2019. 99 с.
2. Гетман, Е.П. Маркетинг как инструмент развития в современной в современной экономической деятельности // В сб. Современные социальные процессы в контексте глобализации: материалы III международной научно-практической конференции. 2021. С. 376-379.
3. Гетман, Е.П., Воеводина С.С. Организационно-экономические подходы к управлению коммуникациями на рынке физической культуры и спорта // Вестник Алтайской академии экономики и права. 2024. № 6-2. С. 245-251.
4. Стратегический менеджмент / под общей ред. Якуба А.В., Хуажева А.Ш., В.А. Руденко В.А., Кунаковская И.А., Кондрашкина И.И., Волгина, С.В. Москва, 2023. 432 с.
5. Цифровой маркетинг и цифровая логистика / под общей ред. Воронов А.А., Созинов А.А., Савельева Н.К. М.: ИНФРА-М, 2024. -426 с.

*Аннотация.* В статье проанализирован вопрос о качественном судействе в футболе. Определены основные факторы, оказывающие весомое влияние на эффективность деятельности арбитра во время футбольных матчей.

*Ключевые слова:* футбол, судейство, факторы, эффективность деятельности, арбитр, матч, правила игры.

Футбол является самым массовым видом спорта в мире, поэтому важно, чтобы данный спорт развивался и радовал многочисленных болельщиков. Безусловно, фанаты в большинстве случаев приходят поболеть за свою любимую команду или игрока. Но также в процессе проведения матчей участвуют люди, без которых невозможно представить ни один матч. Конечно, это футбольные арбитры.

Футбол движется в ногу со временем: вводятся новейшие технологии (VAR, GLT и т.д.), используется современный подход к подготовке спортсменов, вводится интенсификация соревновательной деятельности, поэтому арбитрам также необходима тщательная подготовка к матчам для качественной работы [5]. Сейчас такая тенденция, что арбитр становится всё более и более публичным лицом: тысячи болельщиков на стадионе, такое же количество наблюдает за матчем и у экранов телевизоров, что делает работу арбитра просматриваемой [4]. Соответственно, и цена ошибки тоже растёт – трудно представить, что её все не заметят или как-то она «потеряется» в процессе игры. Другой вопрос, что деятельность арбитра, как правило, – неблагодарная. Невозможно всем угодить, в любом случае проигравшая команда в большинстве случаев будет искать оправдания для своей неудачи, а это зачастую ложится на плечи именно судей.

Но кто бы как не реагировал на работу судьи, последний сам должен анализировать свои решения и делать работу над ошибками и только в этом случае получится положительный результат. Здесь сразу приходит на ум фраза П. Теренция «Сколько людей, столько и мнений – у каждого своя собственная точка зрения на что-либо». Но точки зрения мало, есть «правила игры в футбол», по которым принимает решения судья в процессе игры. Арбитр должен относиться с должным образом к своей деятельности, соблюдение и выполнение всех возлагаемых на него обязательств, так как в футболе «мелочей» не бывает – если все эти условия соблюдены, то только в этом случае мы можем оценить качество работы судьи положительной [3].

Если говорить непосредственно о деятельности футбольных арбитров, то это довольно сложный и необычный род деятельности. В своей статье я разделил основные факторы, влияющие на эффективную деятельность футбольных арбитров на 2 части:

1. Внутренние факторы (это то, что непосредственно связано с арбитром, его внутренним состоянием и подготовленностью);

2. Внешние факторы (это то, окружает арбитра и влияет на его состояние) [1].

Если брать на примере, то:

1) к первой группе относится: состояние здоровья, физическая и психологическая подготовка, настроение и самочувствие;

2) ко второй относятся: особенности проведения матча, климатические и географические условия, отношения с командами, повеление болельщиков и игроков, сложность матча и т.д.

Стоит отметить, что для судьи очень важными качествами являются выносливость и быстрота, реже используют силу, гибкость, ловкость [2].

Подводя итог, хочется сказать, что проблемы судейства в футболе сейчас стоят превыше всего, потому что именно оно является одним из критериев развития данного вида спорта.

Судья – это тот человек, который по большому случаю предопределяет судьбу матча, поэтому качество его работы интересует всех, кто причастен к футболу. Одна ошибка арбитра может стать судьбоносной для команды, а возможно, и для целой страны. Вот такая специфичная деятельность футбольного арбитра – сложная, интересная, а самое главное – очень важная для футбола.

#### **Список литературы:**

1. Ветлугин, А. О. Критерии эффективности судейства футбольных арбитров / А. О. Ветлугин, А. С. Гареева // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы II Международной научно-методической конференции, Уфа, 15 апреля 2019 года. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2019. – С. 12-16.

2. Кичкин, Н. А. Анализ показателей сенсорных функциональных способностей футбольных арбитров различной квалификации / Н. А. Кичкин, И. В. Мартыненко, В. В. Пресняков // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XVIII Международной научно-практической конференции, Смоленск, 30–31 января 2024 года. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2024

3. Коржуков, А. В. Исторические предпосылки цифровой трансформации футбольного судейства / А. В. Коржуков // Государственное управление в сфере физической культуры и спорта в России: история, теория, практика: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции, к 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта, Москва, 24 ноября 2023 года. – Москва: Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 2023. – С. 140-142.

4. Медников, С. В. Личностные и ситуативные предпосылки агрессивного поведения футбольных болельщиков / С. В. Медников // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2011. – № 4. – С. 152-163.

5. Наприенко, К. С. Современные технологии, влияющие на качество работы судей и ассистентов судей в футболе / К. С. Наприенко // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации: Материалы VII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Новосибирск, 19–21 декабря 2018 года / Под ред. И.В. Молдовановой. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2018. – С. 126-128.

## УЛУЧШЕНИЕ КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ В СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ КАК ЭЛЕМЕНТА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Ельдина С.В.

Научный руководитель доцент Гетман Е.П.

***Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы разработки требований к персоналу в спортивной организации, описаны их этапы и предложены рекомендации по совершенствованию управления персоналом в спортивной организации.*

***Ключевые слова:** персонал, компетентностный подход, наставничество, спортивная организация, управление.*

В условиях конкуренции и стремительного развития спортивной отрасли улучшение кадровой политики постепенно выходит на новые уровни развития. Так при поиске персонала корректно сформулированные требования обеспечивают не только эффективный подбор персонала, но и долгосрочное достижение стратегических целей организации [1-3]. Перечислим и охарактеризуем основные этапы разработки требований к персоналу.

– анализ специфики должности и задач организации. На первом этапе необходимо тщательно изучить характер деятельности спортивной организации, а также цели и задачи, которые перед ней стоят. Формулирование функциональных обязанностей;

– следующим шагом является чёткое описание обязанностей, которые должен будет выполнять кандидат на вакантную должность. В спортивной организации это может включать не только организацию тренировок и проведение анализа выступлений, но и разработку индивидуальных планов подготовки, взаимодействие с медицинским персоналом и психологами, а также адаптацию тренировочных методик к потребностям каждого спортсмена;

– определение профессиональных компетенций. Для каждой должности важно составить список ключевых профессиональных компетенций, которые должны быть у кандидата для эффективного выполнения обязанностей;

– учет личностных и управленческих компетенций. Помимо профессиональных, необходимо выделить и личностные компетенции, такие как навыки общения, способность к мотивации спортсменов, эмоциональная устойчивость и умение работать в команде;

– формулирование квалификационных требований. Важно чётко определить минимальные требования к образованию, квалификации и опыту работы. Для спортивной организации, например, тренера по индивидуальной подготовке, это может быть наличие высшего спортивного образования, опыта работы в аналогичной должности не менее 3-5 лет, знание современных методик тренировки и анализ спортивных данных. Эти требования должны быть обоснованными и соразмерными сложности работы, чтобы привлекать квалифицированных кандидатов, способных решать задачи на высоком уровне.

Дальнейшее улучшению кадровой политики в спортивной организации может потребовать развития следующих ключевых направлений.

1. Внедрение компетентностного подхода. Одним из важнейших инструментов повышения эффективности кадровой политики является использование компетентностного подхода при подборе и развитии сотрудников. Это предполагает чёткую классификацию компетенций, которые необходимы для каждой должности: профессиональные навыки, личностные качества и управленческие способности. В спортивной организации важно учитывать не только профессиональные компетенции тренеров и специалистов, но и их способность мотивировать, адаптироваться к меняющимся условиям и эффективно взаимодействовать с командой. Разработка моделей компетенций позволит систематизировать процесс подбора и оценки персонала, обеспечивая соответствие сотрудников требованиям организации.

2. Регулярное повышение квалификации сотрудников. Для того чтобы сотрудники спортивной организации соответствовали последним тенденциям и технологиям в спортивной

науке, необходимо внедрить программы регулярного повышения квалификации. Это могут быть курсы, семинары и тренинги, направленные на изучение новых методик тренировки, инновационных подходов к подготовке спортсменов, психологии спорта и спортивной медицины. Важно обеспечить доступ сотрудников к обмену опытом с коллегами из других регионов и стран, чтобы они могли применять передовые практики в своей работе.

3. Введение системы наставничества. Особое внимание следует уделить внедрению системы наставничества для молодых специалистов. Опытные тренеры и сотрудники могут делиться своими знаниями и опытом с начинающими тренерами, помогая им быстрее адаптироваться и развиваться в рамках организации. Наставничество помогает новым сотрудникам избежать распространённых ошибок, повысить уверенность в своих действиях и лучше понимать специфику работы в спортивной сфере.

4. Оптимизация системы мотивации и стимулирования. Кадровая политика должна учитывать необходимость создания системы мотивации, которая поддерживает интерес сотрудников к развитию и достижениям [4]. Помимо финансового стимулирования, важно внедрить нематериальные формы поощрения, такие как признание заслуг, вручение наград, участие в конкурсах и спортивных мероприятиях. Создание здоровой соревновательной среды внутри коллектива, где достижения каждого сотрудника будут отмечаться и поощряться, способствует повышению мотивации и приверженности организации.

5. Адаптация кадровой политики к изменениям в спортивной среде. Спортивная индустрия динамична и подвержена частым изменениям. Необходимо регулярно пересматривать требования к должностям и компетенциям сотрудников, чтобы они соответствовали современным реалиям. Это особенно важно в условиях постоянного развития технологий в спорте, а также изменений в законодательстве и методических рекомендациях.

6. Развитие командной культуры. В спортивной организации успех во многом зависит от слаженной работы коллектива. Важно развивать командную культуру, где сотрудники чувствуют свою значимость и вклад в общее дело. Организация должна поощрять взаимодействие и обмен опытом между тренерами, медперсоналом, менеджерами и другими специалистами, обеспечивая открытость коммуникации и единство целей. Это повысит уровень доверия внутри команды и укрепит корпоративный дух, что в конечном итоге положительно скажется на результатах работы.

Таким образом, улучшение кадровой политики в спортивной организации требует внедрения разработки требований к персоналу, компетентного подхода, регулярного повышения квалификации, создания системы мотивации и наставничества, а также гибкости в управлении персоналом [5]. Эффективное управление кадрами способствует достижению высоких спортивных результатов, укрепляет позиции организации на рынке и повышает удовлетворённость сотрудников.

#### **Список литературы:**

1. Ащеулов, А.В., Трофименко, Е.А. Особенности мотивации персонала физкультурно-спортивных организациях. // Креативная экономика. 2022. Т. 16. № 10. С. 4071-4082.
2. Воеводина, С.С., Гетман, Е.П. Проблемные аспекты развития управления в спорте и образовании в современных экономических условиях // Материалы научной и научно-методической конф. профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 85-86.
3. Зубарев, Ю.А., Вакалова, Л.Г. Менеджмент физической культуры и спорта. – Учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Менеджмент в физической культуре и спорте»; 49.04.01 Физическая культура, профиль «Управление физической культурой и спортом». Волгоград. – 2022. – 265 с.
4. Мэскон, М, Альберт, М. Хедоури, Ф. Основы менеджмента. М.: Дело, 2020. – 704 с.
5. Тарасенко, А.А., Фомиченко, С.С., Воеводина, С.С. Физическая культура как условие обеспечения общественного здоровья: региональный аспект. // Физическая культура, спорт – наука и практики. 2024. № 4. С.34-41.

УДК: 139(075.8)

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ИНДИВИДУАЛЬНОГО СОБЕСЕДОВАНИЯ КАК ЭТАПА ОТБОРА КАНДИДАТА НА ВАКАНТНУЮ ДОЛЖНОСТЬ В СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Задонская М.О.

Научный руководитель доцент Гетман Е.П.

*Аннотация.* В статье рассмотрены проблемы, возникающие при наборе кадров в спортивной организации, что обусловлено необходимостью совершенствования процесса индивидуального собеседования для повышения эффективности отбора кандидатов, предложены направления их решения.

**Ключевые слова:** спортивная организация, собеседование, рекрутер, набор кадров, вакантная должность.

Собеседование является важным этапом отбора, что отмечают многие авторы, занимающиеся данной проблематикой [1, 2, 5]. Позволяет получить более полное представление о кандидате, чем просто изучение его резюме или других документов. Однако проведение собеседования требует от рекрутеров определённых навыков и знаний, чтобы обеспечить объективную оценку кандидатов.

Целью индивидуального собеседования является оценка соответствия кандидата требованиям вакантной должности. Рекрутер оценивает профессиональные навыки кандидата, его опыт работы, образование, мотивацию, личностные качества и другие факторы, которые могут повлиять на успешность выполнения должностных обязанностей.

В рамках исследования процесса индивидуального собеседования как этапа отбора кандидата на вакантную должность в спортивной организации проведён анализ практики его проведения в одной из спортивных школ муниципального образования г. Краснодара.

Анализ показывает, что при проведении индивидуального собеседования оцениваются следующие качества кандидатов:

- профессиональные навыки и знания: образование, опыт работы, знание методик обучения;
- мотивация и цели: почему кандидат хочет работать в спортивной организации, какие цели он перед собой ставит;
- личные качества: коммуникабельность, стрессоустойчивость, умение работать в команде и др.

При проведении индивидуальных собеседований используются как структурированные, так и неструктурированные методы. Выбор метода зависит от конкретной должности и предпочтений рекрутеров.

В ходе анализа практики проведения индивидуальных собеседований на вакантную должность выявлены следующие проблемы и недостатки:

- объективность оценки: результаты собеседования могут зависеть от личных предпочтений рекрутера, его настроения и отношения к кандидату. Это может привести к предвзятости и несправедливости при принятии решений;
- необъективность кандидата: кандидат может пытаться произвести впечатление на рекрутера и предоставить ему ложную информацию о себе. Это затрудняет оценку его реальных качеств и способностей;
- ограниченность информации: в ходе собеседования невозможно полностью оценить все аспекты личности кандидата.

Отметим, однако, что некоторые качества могут проявиться только в процессе работы.

На основе анализа теоретических основ и практики проведения индивидуальных собеседований предложены следующие пути совершенствования этого процесса в спортивной организации [3, 4]:

- разработать чёткие критерии оценки кандидатов, основанные на требованиях к конкретной должности и корпоративной культуре организации,
- использовать несколько методов собеседования, таких как структурированные и неструктурированные интервью, ситуационные и поведенческие вопросы, чтобы получить более полное представление о кандидате,
- обеспечить объективность процесса, избегая личных предпочтений и предубеждений при оценке кандидатов,
- привлекать к собеседованию нескольких рекрутеров, чтобы получить разные точки зрения на кандидата и снизить вероятность субъективной оценки,
- учитывать не только профессиональные, но и личные качества кандидата, такие как мотивация, коммуникабельность, стрессоустойчивость, которые могут повлиять на его успешность в работе,
- проводить предварительную оценку резюме и других документов, чтобы составить представление о кандидате до начала собеседования и задать ему более целенаправленные вопросы,
- обучать рекрутеров навыкам проведения собеседования, таким как умение задавать открытые вопросы, слушать внимательно и анализировать полученную информацию,
- создавать комфортную обстановку для собеседования, обеспечивая конфиденциальность, отсутствие отвлекающих факторов и возможность для кандидата чувствовать себя уверенно.

Таким образом, предложенные меры помогут сделать индивидуальное собеседование более эффективным инструментом отбора кандидатов и повысят качество принимаемых управленческих решений в области набора персонала спортивной организации.

#### **Список литературы:**

1. Ащеулов, А.В., Морина, М.И. К вопросу подбора и расстановки кадров в физкультурно-спортивной организации. // В сборнике: Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов. Сборник материалов XXV Международной научно-практической конференции. Москва, 2023. С. 289-293.
2. Воеводина, С.С., Гетман, Е.П. Проблемные аспекты развития управления в спорте и образовании в современных экономических условиях// Материалы научной и научно-методической конф. профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 85-86.
3. Воеводина, С.С., Гетман, Е. П., Гремина, Л. А. Предпринимательство в физической культуре и спорте: экономико-правовые аспекты: коллективная монография; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ: Экоинвест, 2016. – 282 с.
4. Зубарев, Ю.А., Вакалова, Л.Г. Менеджмент физической культуры и спорта. – Учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Менеджмент в физической культуре и спорте»; 49.04.01 Физическая культура, профиль «Управление физической культурой и спортом». Волгоград. – 2022. – 265 с.
5. Мэскон, М, Альберт, М. Хедоури, Ф. Основы менеджмента. М.: Дело, 2020. – 704 с.

## РОЛЬ И ФУНКЦИИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Калашников Р.Р.

Научный руководитель доцент Кунаковская И.А.

*Аннотация.* В статье рассматриваются роль, функции и проблемы спортивного менеджмента, их значение в эффективной деятельности спортивных организаций.

*Ключевые слова:* спортивная организация, спортивный менеджмент, эффективное управление, функции.

Спортивный менеджмент играет решающую роль в успехе спортивных организаций. Он охватывает широкий спектр функций, направленных на эффективное управление и развитие спортивных программ и мероприятий.

Деятельность спортивного менеджера основывается на ряде основополагающих принципов. Эти принципы в целом повторяют содержание принципов при принятии управленческих решений в любом виде и подвиде менеджмента, но имеет свою отраслевую специфику.

Для начала рассмотрим функции спортивного менеджмента:

1. Планирование: определение целей, задач и стратегий для достижения желаемых результатов. Это те качества, у которого, наверняка, есть у каждого человека. Для людей, работающих в сфере менеджмента, это качество – превыше всего [1].

2. Организация: структурирование ресурсов и персонала для эффективного выполнения задач. Правильно организовывать и использовать человеческий ресурс также является необходимым качеством.

3. Руководство: мотивация и направление сотрудников для достижения целей организации. Мотивировать рабочий персонал необходимая задача. Нужно это делать, как и словами, так и различными мелкими подарками.

4. Контроль: мониторинг и оценка прогресса для обеспечения соответствия планам и внесения корректировок при необходимости. Анализ проделанной работы и выявление уязвимых мест необходимо для дальнейшего роста, как самого менеджера, так и для организации в целом.

5. Принятие решений: анализ информации и выбор наилучшего варианта действий для достижения целей [4].

6. Коммуникация: эффективное общение с заинтересованными сторонами, включая спортсменов, тренеров, администраторов и болельщиков.

7. Финансовое управление: управление финансовыми ресурсами для обеспечения финансовой стабильности и достижения целей.

8. Маркетинг и связи с общественностью: продвижение организации и ее программ для привлечения болельщиков, спонсоров и других заинтересованных сторон.

9. Управление персоналом: наем, обучение и развитие сотрудников для обеспечения их эффективности и удовлетворенности.

10. Управление объектами: обеспечение и обслуживание спортивных сооружений и оборудования для удовлетворения потребностей спортсменов и болельщиков [2].

При осуществлении своей деятельности спортивный менеджер сталкивается с проблемой, которая тормозит весь процесс. Каким бы не был менеджер, персонал, место проведения мероприятия, если финансовое положение критично, практически всегда весь процесс оборачивается провалом. Спортивные организации часто работают с ограниченным бюджетом, что может затруднить привлечение и удержание талантливых сотрудников, обеспечение надлежащих спортивных сооружений и проведение эффективных маркетинговых кампаний [3].

Решить данную проблему возможно несколькими доступными способами, например

партнерство с компаниями и организациями для получения финансовой поддержки и других ресурсов; подача заявок на гранты и пожертвования от государственных учреждений, благотворительных организаций и частных лиц; планирование бюджета, контроль расходов и поиск возможностей для экономии средств; сотрудничество с другими спортивными организациями для совместного использования объектов, оборудования и персонала.

Эффективный спортивный менеджмент имеет решающее значение для успеха деятельности спортивных организаций. Реализация основных функций спортивного менеджмента и решение финансовых проблем будет способствовать обеспечению бесперебойной деятельности физкультурно-спортивной организации, и как следствие, будет способствовать самореализации спортсменов, увеличению количества болельщиков и других заинтересованных лиц.

#### **Список литературы:**

1. Казанцева, К. М. Современные тенденции развития стратегического планирования в управлении физкультурно-спортивными организациями / К. М. Казанцева, И. А. Кунаковская // Молодежь и системная модернизация страны: сборник научных статей 8-й Международной научной конференции студентов и молодых ученых, Курск, 16–17 мая 2024 года. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2024. – С. 161-164.

2. Несмеянов, Ю. В. Система функций менеджмента спортивной организации / Ю. В. Несмеянов // Научное сообщество студентов XXI столетия. Экономические науки: сборник статей по материалам LXXIX студенческой международной научно-практической конференции, Новосибирск, 08 июля 2019 года. Том 7 (79). – Новосибирск: Ассоциация научных сотрудников «Сибирская академическая книга», 2019. – С. 19 – 22.

3. Попов, А. Н. Эффективность и действенность спортивного менеджмента / А. Н. Попов, И. Н. Ишимова, Е. С. Бородин. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2020. – 180 с.

4. Стратегический менеджмент / А. В. Якуба, А. Ш. Хужаева, В. А. Руденко [и др.]. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2023. – 432 с.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В МУНИЦИПАЛЬНОМ УПРАВЛЕНИИ:  
ПРАКТИЧЕСКИЙ ПОДХОД И УСПЕШНЫЕ ПРИМЕРЫ**

**Карапетян Т.Ф.**

**Научный руководитель доцент Кунаковская И.А.**

***Аннотация.** В статье рассматриваются ключевые аспекты разработки эффективной системы управления физической культурой и спортом на муниципальном уровне (на примере практико-ориентированных отраслевых программ в городе Новороссийске). Особое внимание уделяется анализу местных потребностей, создания условий для вовлечения населения в спортивные мероприятия и взаимодействию местных властей с различными организациями.*

***Ключевые слова:** практико-ориентированные программы, муниципальное управление, здоровье, мониторинг результатов, потребности населения, качество жизни граждан*

Управление в сфере физической культуры и спорта представляет собой многогранный процесс, включающий в себя не только организацию спортивных мероприятий, но и разработку стратегий, направленных на улучшение качества жизни населения. Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни общества, способствуя не только укреплению здоровья, но и социализации граждан, формированию активной гражданской позиции, повышению уровня образованности и культуры. Эффективное управление этой сферой на муниципальном уровне требует комплексного подхода и понимания специфики каждого региона.

Основные задачи органов местного самоуправления заключаются в создании условий для занятия спортом различными категориями граждан, включая молодежь, пожилых людей и людей с ограниченными возможностями [1]. Это, в свою очередь, способствует улучшению демографической ситуации, снижению нагрузки на здравоохранение и повышению общей социальной активности населения.

Разработка эффективной системы управления физической культурой и спортом на муниципальном уровне требует четкого определения приоритетных направлений. К числу таких направлений относятся:

– создание условий для занятий спортом. Органы местного самоуправления должны обеспечивать доступность спортивных сооружений, организацию массовых мероприятий и программ, направленных на популяризацию физической активности среди различных слоев населения;

– вовлечение населения в спортивные мероприятия. Это включает в себя проведение соревнований, спортивных праздников, акций по популяризации здорового образа жизни и физической активности;

– сотрудничество с частными учреждениями. Важно наладить взаимодействие между государственными и частными спортивными организациями для повышения эффективности работы в данной сфере;

– создание программ для различных категорий граждан. Учитывая возрастные и социальные особенности населения, необходимо разрабатывать специализированные программы для молодежи, пожилых людей и людей с ограниченными возможностями [2].

Разработка программы по развитию физической культуры и спорта включает несколько ключевых этапов:

Этап 1: Предварительный анализ.

На данном этапе администрация муниципального образования проводит анализ текущей ситуации в сфере физической культуры и спорта. Это включает:

- изучение динамики развития физической культуры и спорта в последние годы.
- оценку предыдущих программ и их эффективности.
- формулирование приоритетных вопросов для дальнейшего развития.

Этап 2: Формулирование программы.

На этом этапе определяются проблемы и задачи, которые необходимо решить, а также базовые направления действий. Важными аспектами являются:

- определение целевой аудитории и ее потребностей.
- установление целей программы и ожидаемых результатов.
- разработка мероприятий и оценка необходимых ресурсов.

Этап 3: Осуществление мероприятий.

В рамках реализации программы необходимо учитывать возрастные категории населения, а также организовывать массовые мероприятия, которые будут интересны и доступны для всех. Это может включать:

- спортивные турниры и соревнования.
- программы по повышению квалификации тренеров и организаторов.
- повышение информированности населения о спортивных достижениях.

Этап 4: Оценка и мониторинг

После реализации мероприятий важно провести оценку их эффективности. Это может включать социологические опросы, анализ статистических данных, а также сбор обратной связи от участников программ. Такой мониторинг позволит корректировать программы и улучшать их качество в будущем [4].

Приведем пример успешной реализации программ по развитию физической культуры и спорта: муниципальное образование город Новороссийск. В Новороссийске активно развиваются различные инициативы, направленные на привлечение жителей к занятиям спортом и укрепление их здоровья. Одним из ключевых направлений работы местных властей является создание условий для занятий спортом среди молодежи. В городе проводятся регулярные спортивные фестивали, соревнования и акции, направленные на популяризацию здорового образа жизни [5]. Например, в рамках программы «Спорт для всех» организуются массовые спортивные мероприятия, где жители могут попробовать себя в различных видах спорта, таких как футбол, волейбол, легкая атлетика и другие.

Кроме того, в Новороссийске внедряются специализированные программы для пожилых людей. Создаются секции, предлагающие адаптированные физические нагрузки, что позволяет пожилым гражданам оставаться активными и поддерживать здоровье. Также в рамках работы с молодежью активно развиваются секции по игровым видам спорта, что способствует не только физическому развитию, но и социализации подростков.

Локальные инициативы поддерживаются местными властями, которые создают необходимые условия для развития физической культуры и спорта, включая финансирование спортивных объектов и программ. Это способствует увеличению числа жителей, вовлеченных в спортивные и физкультурные мероприятия, и в целом улучшает качество жизни населения города [3].

Несмотря на положительные достижения, существуют и проблемы, требующие внимания. К числу основных проблем можно отнести:

- недостаток финансирования. Часто муниципальные бюджеты не позволяют обеспечить полное финансирование всех запланированных мероприятий.
- недостаточная инфраструктура. Во многих муниципалитетах отсутствуют необходимые спортивные сооружения, что ограничивает возможности для занятий спортом.
- нехватка квалифицированных кадров. Для эффективной реализации программ необходимо привлекать и обучать специалистов, что также требует дополнительных финансовых затрат.

Для решения указанных проблем необходимо:

- искать дополнительные источники финансирования, включая государственные и частные инвестиции,
- развивать партнерство с частными спортивными клубами и организациями для улучшения инфраструктуры,
- создавать программы подготовки и повышения квалификации для специалистов в области физической культуры и спорта.

Таким образом, эффективное управление физической культурой и спортом на муниципальном уровне требует комплексного подхода, включающего в себя анализ потребностей населения, создание условий для занятия спортом, взаимодействие с различными организациями и постоянный мониторинг результатов. Практико-ориентированные программы, такие как реализуемые в Новороссийске, демонстрируют, как можно успешно развивать спортивное движение и повышать уровень здоровья населения.

Системный подход к вопросам физической культуры и спорта не только улучшает качество жизни граждан, но и способствует формированию активного и здорового общества. Важно продолжать работать над разработкой новых инициатив и программ, отвечающих современным требованиям и потребностям населения, чтобы максимально эффективно использовать потенциал физической культуры и спорта в России.

#### **Список литературы:**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция). URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)
2. Аристова, Л. В. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта / Л. В. Аристова. – М.: Импульс-Принт, 2021. – 255 с.
3. Зевелева, Е. А. Разработка муниципальных социальных программ в сфере развития физической культуры и спорта / Е. А. Зевелева, Ю. В. Забайкин, В. А. Колосов // Экономика: вчера, сегодня, завтра. – 2020. – Т. 10, № 11-1. – С. 148-159.
4. Расин, М.С. Управление физической культурой и спортом в системе местного самоуправления // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С.31-35.
5. Свитенко, А. В. Механизмы реализации физкультурных и массовых спортивных мероприятий (на примере муниципальных образований Краснодарского края) / А. В. Свитенко, М. С. Вареник // Государственное и муниципальное управление: демографические, управленческие и экономические ресурсы стратегического развития регионов России: коллективная монография. – Москва: ООО «МАКС Пресс», 2023. – С. 210-225.

**СОВРЕМЕННЫЕ СТРАТЕГИИ МАРКЕТИНГОВОГО ПРОДВИЖЕНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА  
ПО ТХЭКВОНДО В ЭПОХУ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**Ким В.И.**

**Научный руководитель доцент Гетман Е.П.**

***Аннотация.** В статье проанализированы аспекты трансформации маркетинговых технологий в сторону их цифровизации в деятельности спортивного клуба, что кардинально влияет на его маркетинговую стратегию, позволяя применять наиболее эффективные методы продвижения и коммуникаций.*

***Ключевые слова:** цифровой маркетинг, продвижение, инновации, профессиональный спортивный клуб, тхэквондо, трансформация стратегии.*

В последние годы наблюдается стремительное развитие цифровых технологий в спортивной индустрии. Маркетинговая стратегия в современной экономике по оценкам большинства специалистов обязательно выстраивается с использованием цифровых технологий при продвижении бренда, налаживании коммуникаций и т.п. [1-5]. В перечень современных технологий широкий и продолжается развиваться. В него включаются как в теории, так и на практике социальные сети, мобильные приложения, технологии виртуальной реальности, аналитика больших данных и т.п. [5]. Проведенный анализ деятельности спортивных клубов подтверждает утверждение об использовании цифровых технологий для развития маркетинговых программ лояльности, начиная от онлайн-трансляций тренировок до персонализированных маркетинговых предложений.

Охарактеризуем маркетинговый цифровой инструментарий, применяемый профессиональным клубом по тхэквондо, которые внедряет стратегии цифрового маркетинга для привлечения новых членов и удержания существующих. К ним относятся:

– социальные сети: Клуб активно применяет в маркетинговой стратегии цифровые платформы, количество которых несколько уменьшилось в настоящее время. Используются платформы для публикации новостей о тренировках, соревнованиях, достижениях спортсменов и мероприятиях. Исследования говорят, что регулярная публикация контента помогает поддерживать интерес у существующей аудитории и привлекать новую.

– мобильные приложения: Разработанное мобильное приложение позволяет членам клуба получать актуальную информацию о расписании тренировок, новостях команды, а также предоставляет доступ к эксклюзивному контенту, таким как видео-тренировки и интервью с тренерами и спортсменами.

– виртуальная реальность: Использование VR-технологий для проведения виртуальных туров по клубной базе и просмотра соревнований с разных ракурсов значительно повышает уровень вовлеченности членов клуба.

– аналитика больших данных: Сбор и анализ данных о поведении пользователей на сайте и в приложении позволяют лучше понимать потребности и предпочтения членов клуба. Этот подход способствует созданию таргетированного и эффективного контента.

Кроме того, одним из ключевых аспектов цифровой трансформации является улучшение взаимодействия с аудиторией. Клуб предлагает своим членам разные формы интерактивного общения.

Онлайн-чаты и форумы. Члены клуба могут общаться друг с другом, обсуждать тренировки, делиться опытом и задавать вопросы тренерам через специальные чаты и форумы на платформе клуба.

Прямые трансляции. Прямое включение с тренировок и соревнований позволяет членам клуба наблюдать за процессом подготовки спортсменов в реальном времени, создавая ощущение присутствия.

Для оценки эффективности внедренных стратегий были проведены опросы среди членов клуба. Результаты показали значительное увеличение уровня удовлетворенности и вовлеченности участников. Отмечено, что развитие цифровому маркетингу способствует росту новых членов клуба, которое в среднегодовом исчислении увеличилось на 20%.

Таким образом, цифровая трансформация маркетинга профессионального спортивного клуба по тхэквондо открывает перспективные возможности для улучшения взаимодействия с членами клуба и привлечения новых участников, реализуемых в маркетинговых стратегиях. Предполагается, что внедрение инновационных технологий, таких как искусственный интеллект, мобильное приложение, онлайн-чаты форумы, прямые трансляции, позволяет создать уникальную ценность для клиента и укрепления коммуникационного взаимодействия между клубом и его членами.

#### **Список литературы:**

1. Ащеулов, А.В. Использование цифровых технологий в физической культуре и спорте / А.В. Ащеулов, Е.А. Трофименко // Мировые тенденции и перспективы развития науки в эпоху перемен: от теории к практике. Материалы I Международной научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2023. С. 212-214. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 87 с.

2. Гетман, Е.П. Поиск современных подходов к управлению спортивной организацией / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина, С.С. Воеводина // Экономика и предпринимательство, 2023. № 1 (150). – С.1381-1386.

3. Воеводина, С.С. Предпринимательство в физической культуре и спорте: экономико-правовые аспекты: коллективная монография / С.С. Воеводина, Е.П. Гетман, Л.А. Гремина. – Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ. Экоинвест, 2016. – 282 с.

4. Кунаковская, И.А. Маркетинговая парадигма в системе управления современной организации / И.А. Кунаковская, З.Х. Моламусов, А.Ю. Штезель // Конкурентоспособность в глобальном мире: экономика, наука, технологии. 2024. – № 8. – С.61– 68.

5. Цифровой маркетинг и цифровая логистика/ под общей ред. А.А. Воронов, А.А. Созинова, Н.К. Савельева. М.: ИНФРА-М, 2024. – 426 с.

## АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В МАРКЕТИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО КЛУБА ПО ТХЭКВОНДО

Ким В.И.

Научный руководитель доцент Гетман Е.П.

***Аннотация.** В статье рассматривается влияние цифровых технологий на оптимизацию маркетинговой деятельности профессионального спортивного клуба по тхэквондо. Анализируются аспекты использования социальных сетей, мобильных приложений, онлайн-платформ и других цифровых инструментов для повышения эффективности взаимодействия с целевой аудиторией.*

***Ключевые слова:** цифровизация, цифровой маркетинг, стратегия, привлечение клиентов, спортивный клуб тхэквондо, цифровые технологии.*

Развитие цифровизации и цифровых технологий все активнее используется организациями спортивной отрасли при бизнес проектировании [1-3]. В рамках проводимого исследования по изучению применения современных технологий в практике спортивной организации – профессионального спортивного клуба по тхэквондо проведен анализ вторичных источников посредством сбора и систематизация информации в области цифрового маркетинга в спорте, а также опыте применения цифровых инструментов спортивными клубами. Также проведен опрос клиентов клуба и интервью с руководителями спортклуба.

Определено, что после внедрения современных цифровых технологий спортивным клубом достигнуты существенные результаты по удержанию существующих клиентов, прекращению их оттока, а также привлечению в клуб новых клиентов.

Как показывает проведенное исследование социальные сети стали одним из наиболее эффективных каналов в привлечении новой аудитории. Результаты опроса показали, что большинство респондентов узнают о клубе через социальные сети, особенно через YouTube. Что подтверждает необходимость активного присутствия клуба на этой и других платформах. Кроме того, было отмечено, что визуальный контент (видео тренировок, мастер-классов, соревнований) привлекает больше внимания, чем текстовые посты. Что касается мобильных приложений, то создание собственного мобильного приложения позволило клубу увеличить число новых участников на 15%. Приложение предоставляет пользователям удобный доступ к расписанию тренировок, новостям клуба, а также возможность записаться на занятия прямо со смартфона. Важно отметить, что интеграция с социальными сетями и push-уведомлениями влияет на повышение интереса к приложению.

Также как эффективный канал можно отметить проведение онлайн-курсов и вебинаров, особенно на бесплатной основе. Исследование показывает, что их организация по основам тхэквондо привлекла значительное количество новых пользователей, часть которых впоследствии стали членами клуба.

Отметим также, что на основании проведенных исследований можно утверждать, что цифровые технологии влияют на маркетинговую стратегию профессионального спортивного клуба по тхэквондо. Заметной тенденцией стало увеличение интереса к использованию социальных сетей и мобильных приложений для привлечения новых членов, и удержания существующих. Однако, несмотря на очевидные преимущества этих инструментов, клубы сталкиваются с проблемами, связанными с недостаточной эффективностью их применения.

Одним из ключевых выводов является необходимость персонализации контента в социальных сетях. Большинство респондентов указали, что они предпочитают видеть материалы, которые непосредственно связаны с их интересами и уровнем подготовки. Например, новички чаще скорее ищут информацию о базовых техниках и правилах поведения на занятиях. В то время как опытные спортсмены заинтересованы в получении советов по повышению мастерства и участию в соревнованиях. Таким образом, клубу следует разработать дифференцированную стратегию подачи контента, учитывая потребности разных категорий

членов. Что касается мобильного приложения, то основной проблемой оказалось низкое качество интерфейса и ограниченный функционал. Многие респонденты выразили желание иметь возможность не только записываться на тренировки, но и получать индивидуальные рекомендации от тренера, просматривать видеуроки и участвовать в онлайн-дискуссиях. Поэтому важно уделить внимание развитию функционала приложения, сделав его более удобным и полезным для пользователей.

Еще одним важным аспектом является интеграция CRM-системы, которая позволяет клубу лучше управлять взаимоотношениями с клиентами. Автоматизация процесса обработки заявок, ведение базы данных клиентов и отслеживание их активности помогут клубу оперативно реагировать на запросы и предлагать услуги, соответствующие потребностям каждого члена.

Социальные сети, мобильные приложения и онлайн-курсы представляют в маркетинговой парадигме современный эффективный инструмент для привлечения и удержания членов клуба [4].

Таким образом, исследование подтвердило важность использования цифровых технологий в маркетинговой стратегии профессионального спортивного клуба [5]. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение влияния других цифровых технологий, таких как виртуальная реальность и искусственный интеллект, на маркетинг спортивных клубов.

#### **Список литературы:**

1. Ащеулов, А.В. Бизнес-проектирование в сфере спорта: учебно-методическое пособие: к семинарским, практическим занятиям и самостоятельной работе для студентов очной и заочной форм обучения направления / А.В. Ащеулов, А.С. Тютюнников. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 87 с.;

2. Гетман, Е.П. Поиск современных подходов к управлению спортивной организацией // Экономика и предпринимательство, 2023. № 1 (150).С.1381-1386.

3. Воеводина, С.С. Предпринимательство в физической культуре и спорте: экономико-правовые аспекты: коллективная монография / С.С. Воеводина, Е.П. Гетман, Л.А. Гремина. – Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ. Экоинвест, 2016. – 282 с.

4. Кунаковская, И.А. Маркетинговая парадигма в системе управления современной организации/ И.А. Кунаковская, З.Х. Моламусов, А.Ю. Штезель, Н.А. Банько // Конкурентоспособность в глобальном мире: экономика, наука, технологии. 2024. – № 8. – С.61-68.

5. Цифровой маркетинг и цифровая логистика/ под общей ред. А.А. Воронов, А.А. Созинова, Н.К. Савельева. М.: ИНФРА-М, 2024. – 426 с.

## ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ИМИДЖА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Кобельков Д.А.

Научный руководитель доцент Воеводина С.С.

***Аннотация.** В работе рассматриваются особенности формирования имиджа физкультурно-спортивной организации, связанные с оказанием физкультурно-оздоровительных услуг и зависящие от качества информационных потоков внешней среды.*

***Ключевые слова:** физкультурно-спортивная организация, имидж, физкультурно-оздоровительные услуги, потребители, коммуникации.*

Положительный имидж физкультурно-спортивной организации, как и любой организации на рынке услуг, влияет на эффективность ее деятельности и доверие потребителей физкультурно-оздоровительных услуг [3]. Формирование имиджа физкультурно-спортивной организации включает комплекс мероприятий, учитывающих качество информационных потоков внутренней, внешней среды и ее коммуникационной деятельности (т.е. образ восприятия организации потребителями ее услуг и учетом их качества при наличии определенного различия в его оценке разными социальными группами).

Отметим воздействие имиджа физкультурно-спортивной организации не только на потребителей ее услуг, партнеров, но и на социальное поведение персонала посредством развития организационной культуры и формирования общественного мнения [1, 2]. В этом процессе ключевую роль (наряду с качеством физкультурно-оздоровительных услуг) выполняют маркетинговые коммуникации, визуальные элементы идентификации, информационные потоки от внешней среды, позволяющие придать оригинальность ее фирменному стилю, бренду, а также общественное признание и одобрение [4].

В результате проведенного анализа формирования имиджа физкультурно-спортивной организации – фитнес-клуба установлено, что большинство потребителей его услуг (82%) позитивно оценивают его деятельность, ассоциируя ее с качеством и разнообразием предоставляемых услуг, квалификацией персонала. Партнеры учитывают экономическое положение организации на рынке услуг (58%), стабильность деловых отношений (64%), что подтверждает количество заключенных договоров. При имиджевом планировании необходимо учитывать этапы жизненного цикла физкультурно-спортивной организации (внедрение, рост, зрелость), поскольку для каждого этапа характерны различные целевые группы потребителей услуг [5]. На рынке услуг большинство потребителей (74 %) выбирают не столько конкурентную услугу, сколько имидж организации, отражающий ее качественные характеристики.

Таким образом, особенности формирования имиджа физкультурно-спортивной организации связаны с комплексом мероприятий ее руководства – социально-экономических, маркетинговых, по отношению к потребителям услуг, партнерам, персоналу с учетом информационных потоков внутренней и внешней среды организации. Основные компоненты этого процесса – организационная культура, бренд, реклама и связи с общественностью.

### **Список литературы:**

1. Воеводина, С.С. Социально-экономическое значение физической культуры и спорта в современных условиях / С.С. Воеводина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2024. № 1. С. 88-89.

2. Гетман, Е.П., Организационно-экономические подходы к управлению коммуникациями на рынке физической культуры и спорта / Е.П. Гетман, С.С. Воеводина // Вестник Алтайской академии экономики и права. 2024. № 6-2. С. 245-251.

3. Кобельков, Д.А. Имидж спортивной организации / Д.А. Кобельков // В книге: Тезисы

докладов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. Краснодар, 2024. С. 29.

4. Кунаковская, И.А. Основы организационно-экономического анализа работы физкультурно-спортивной организации / И.А. Кунаковская, К.М. Казанцева // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт, 2024. – №1. – С. 118 -120.

5. Тихоненко, К.Б. Экономические условия физкультурно-спортивной деятельности / К.Б. Тихоненко // В книге: Тезисы докладов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. Краснодар, 2024. С. 53-54.

***Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы развития спортивной организации посредством разработки стратегии управления персоналом. Проведен анализ и рекомендованы меры, предшествующие разработке стратегии управления персоналом, предложены пути ее совершенствования.*

***Ключевые слова:** стратегия; управление; персонал; цифровизация; спортивная организация.*

При разработке стратегии развития организации важное место занимают стратегии развития персонала. В теории менеджмента и маркетинга рекомендуется, прежде чем разрабатывать любую стратегию развития, необходимо провести анализ текущего состояния персонала [2, 4, 5]. Анализ включает оценку текущей ситуации деятельности, определение целей и задач, разработку других функциональных областей управления. Охарактеризуем последовательность действий предшествующих выработке стратегий управления.

1. Анализ текущей ситуации

– оценка кадрового состава: количество сотрудников, их квалификация, возрастная структура, уровень мотивации;

– анализ текучести кадров: причины увольнений, факторы, влияющие на удержание сотрудников;

– оценка производительности труда: показатели эффективности работы, соотношение затрат на персонал к результатам деятельности.

2. Определение целей и задачи Цели должны соответствовать общей стратегии развития компании и включать:

– рост производительности: повышение квалификации сотрудников, внедрение новых технологий и методов работы;

– удержание ключевых специалистов через создание условий для долгосрочной работы, развитие системы мотивации.

– привлечение талантливых сотрудников: разработка программ привлечения молодых специалистов, участие в карьерных ярмарках [1].

3. Обеспечение систем обучения и развития сотрудников. Регулярные тренинги и семинары помогут вашим сотрудникам развиваться профессионально и соответствовать изменяющимся условиям рынка труда.

4. Установление анализа системы мотивации и вознаграждения. Создание эффективной системы мотивации может значительно повысить производительность и лояльность сотрудников. Это может включать различные формы материального и нематериального поощрения.

5. Создание культуры уважения и поддержки. Поддержка и понимание со стороны руководства могут значительно улучшить рабочую атмосферу и уменьшить текучесть кадров и сделать коллектив более сплоченным.

6. Инновации и технологии.

Внедрение современных технологий может значительно повысить эффективность управления персоналом:

– автоматизация процессов: использование систем управления человеческими ресурсами (HRMS), электронных систем учета рабочего времени;

– удаленная работа: поддержка удаленных сотрудников, обеспечение их продуктивности и вовлеченности;

– цифровизация обучения: онлайн-курсы, вебинары, платформы для дистанционного обучения.

7. Оценивание результатов деятельности. Постоянный мониторинг и оценка результатов позволяют своевременно корректировать стратегию управления персоналом и достигать поставленных целей.

8. Адаптация к изменениям означает, что стратегия управления персоналом должна быть гибкой и адаптивной к внешним и внутренним изменениям [3]:

– реакция на изменения рынка: адаптация к новым условиям конкуренции, изменение требований к персоналу;

– изменение внутренней структуры: реорганизация отделов, перераспределение функций;

– развитие корпоративной культуры: поддержание позитивного климата в коллективе, формирование ценностей и норм поведения.

9. Социальная ответственность означает учет социальных аспектов в управлении персоналом и способствует созданию положительного имиджа компании:

– поддержка здоровья сотрудников: программы оздоровления, медицинское страхование;  
– экологическая политика: участие в экологических инициативах, сокращение углеродного следа;

– корпоративная благотворительность: поддержка местных сообществ, участие в волонтерских проектах.

10. Реализация стратегии. На этапе реализации разрабатываются конкретные программы кадрового управления, определяется бюджет, прописываются необходимые процедуры.

Таким образом, эффективность стратегии управления персоналом определяется достижением организационных целей организации в установленные сроки. Эффективная стратегия управления персоналом требует комплексного подхода, учитывающего все аспекты работы с людьми. Регулярная оценка и корректировка стратегии позволят поддерживать высокий уровень мотивации и производительности сотрудников, а также способствовать достижению целей организации.

#### **Список литературы:**

1. Ащеулов, А.В., Трофименко, Е.А. Особенности мотивации персонала физкультурно-спортивных организациях. // Креативная экономика. 2022. Т. 16. № 10. С. 4071-4082.

2. Воеводина, С.С., Гетман, Е.П. Проблемные аспекты развития управления в спорте и образовании в современных экономических условиях// Материалы научной и научно-методической конф. профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 85-86.

3. Гетман, Е.П., Гремина, Л.А., Воеводина, С.С. Экономика и право в спорте и образовании: коллективная монография. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 137 с.

4. Зубарев, Ю.А., Вакалова, Л.Г. Менеджмент физической культуры и спорта. – Учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Менеджмент в физической культуре и спорте»; 49.04.01 Физическая культура, профиль «Управление физической культурой и спортом». Волгоград. – 2022. – 265 с.

5. Мирзоева, Е.В. Ащеулов, А.В., Бирюкова, О.А., Тютюнников, А.С. Педагогика менеджмента в организации учебно-методическое пособие к семинарским занятиям и самостоятельной работе для бакалавров очной и заочной форм обучения направления 38.03.02 Менеджмент / Краснодар, 2023. – С.12-15.

***Аннотация.** В работе представлены результаты анализа организации и проведения муниципальных спортивных соревнований по футболу, позволяющие выявить проблемы и определить направления их решения.*

***Ключевые слова:** управление, футбол, спортивные соревнования, маркетинговые коммуникации, спортивная федерация.*

Успешное проведение спортивных соревнований зависит от эффективного управления их организацией, включая маркетинговые коммуникации, что показали результаты опроса участников муниципальных спортивных соревнований по футболу. Спортивные соревнования как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса являются основной формой проверки уровня подготовленности спортсменов [1, 2].

Большинство участников спортивных соревнований (82%) оценили качество организации и проведения спортивных соревнований как высокое. 46% узнали о проведении соревнований в средствах массовой информации, 31% – на сайте муниципального отраслевого органа управления, 8% – от знакомых.

73% респондентов полностью удовлетворены условиями проведения спортивных соревнований, 4% – выбрали вариант ответа «затрудняюсь с ответом».

78% респондентов устраивает уровень профессиональной компетенции организаторов спортивных соревнований, 12% – удовлетворены в определенной степени.

Учитывая зрелищность соревнований по футболу и цель маркетинговых коммуникаций – удовлетворение потребителей спортивных услуг (зрителей и болельщиков), провели опрос данной целевой группы, поскольку эффективность спортивных соревнований с управленческой и экономической позиции проявляется в завоевании авторитета, престижа вида спорта на рынке отраслевых услуг. Маркетинговая программа спортивных соревнований, связанная с ценностями спорта, а не только с ориентацией на получение прибыли, должна включать и социально-педагогическую составляющую [3].

Зрители соревнований отметили следующие недостатки качества спортивной услуги: недостаток информации о спортивных соревнованиях (46%); удаленность места проведения соревнований от дома (18%); некомфортные условия (9%); отсутствие возможности выразить мнение о качестве проведения спортивных соревнований (21%).

Выявленные проблемы в организации и проведении муниципальных спортивных соревнований по футболу, позволили определить направления их решения: использование PR-технологий для работы с целевой аудиторией спортивных соревнований, привлечение спонсоров для лучшего финансового обеспечения спортивных соревнований.

#### **Список литературы:**

1. Воеводина, С.С. Социально-экономическое значение физической культуры и спорта в современных условиях / С.С. Воеводина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2024. № 1. С. 88-89.

2. Воеводина, С.С. Перспективы развития спортивных клубов в современных условиях / С.С. Воеводина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 110-111.

3. Гетман, Е.П., Организационно-экономические подходы к управлению коммуникациями на рынке физической культуры и спорта / Е.П. Гетман, С.С. Воеводина // Вестник Алтайской академии экономики и права. 2024. № 6-2. С. 245-251.

***Аннотация.** В работе рассматривается система управления футболом и направления ее совершенствования в соответствии с общенациональной стратегией развития футбола в России до 2030 года.*

***Ключевые слова:** управление, футбол, стратегия, футбольный клуб, программа развития.*

В современных условиях развития физической культуры и спорта футбол можно назвать общенациональным увлечением с учетом зрелищности и увлекательности игры, популярным видом спорта, влияющим на все направления общественной жизни.

Управление данным видом спорта осуществляется на государственном и общественном уровне с учетом общенациональной стратегии развития футбола в России до 2030 года, одной из задач которой является совершенствование системы управления футболом посредством синхронизации деятельности всех субъектов спортивных отношений с целью принятия качественных управленческих решений [3]. Более 50% россиян интересуются футболом, а численность вовлеченных в футбол составляет 7% от населения страны [5].

Стратегия предусматривает развитие мужского футбола 11 x 11, а также Концепции и программы развития других дисциплин (мини-футбол, пляжный футбол) и направлений футбола (женский футбол, футбол ветеранов, футбол для лиц с ограниченными возможностями, другие), которые будут разработаны Российским футбольным союзом (РФС). Планируется, что к 2030 году футбол как базовый вид спорта будет развиваться в 70 % субъектов Федерации [4].

Следует отметить значимую роль в управлении футболом РФС, реализующим текущие и перспективные планы развития футбола, организующим подготовку сборных команд России различного возраста. Для решения задачи развития футбола в аспекте создания экономически стабильной системы профессионального футбола, подготовки успешных сборных команд по футболу различного уровня РФС тесно сотрудничает с Министерством спорта России, региональными отраслевыми органами управления, профессиональными футбольными лигами, футбольными клубами.

Результатом программно-целевого управления футболом можно назвать показатели развития футбольной индустрии. Так, футбольная инфраструктура включает более 1700 стадионов с трибунами на 1500 мест, более 22 тысяч плоскостных спортивных сооружений (футбольных полей) с общей единовременной пропускной способностью 600 тыс. человек, 55 футбольных манежей. Успешно реализован общероссийский проект РФС «Подарим детям стадион», в рамках которого в регионах построено свыше 750 футбольных полей. В регионах искусственными покрытиями обустроены 394 футбольных поля при спортивных школах [5].

В стране действуют 35 тыс. футбольных команд, 6 600 футбольных клубов (в том числе 16 профессиональных футбольных клубов РФПЛ, 20 клубов ФНЛ, 64 клуба ПФЛ), ежегодно в рамках различных спортивных соревнований проводятся почти 475 тыс. футбольных матчей, в том числе всероссийский турнир по футболу «Кожаный мяч», участие в котором ежегодно принимает более 14 тыс. команд, включающих более 700 тыс. юных футболистов. Кроме того, реализуются образовательные программы «Мини-футбол в школу» и «Мини-футбол в ВУЗы» с общим числом ежегодно участвующих более 1 млн. чел.

Кадровое обеспечение составляют 277 275 спортсменов, 10 366 тренеров (из них 89,6% имеют профессиональное образование в области физической культуры и спорта), 4612 судей (2023 г.).

Формирование оптимальной системы управления футболом с учетом зарубежной практики предполагает переход от спонсорских к партнерским отношениям с крупными компаниями в аспекте финансирования и реализации спортивных проектов в российских

регионах [1, 2]. Поскольку существует прямая связь между финансированием футбола и средствами массовой информации, которые позволят привлекать к развитию футбола внимание спонсоров, партнеров и рекламодателей.

Государственная поддержка может осуществляться путем выделения субсидий социально ориентированным некоммерческим организациям, осуществляющим содействие развитию футбола.

Таким образом, управление развитием футбола в современных условиях направлено на формирование саморегулируемой футбольной системы, ее государственной организационно-методической и финансовой поддержки с целью создания условий для массового вовлечения граждан в занятия данным видом спорта, эффективной системы подготовки спортивного резерва, обеспечивающей профессиональный футбол молодыми квалифицированными спортсменами.

#### **Список литературы:**

1. Воеводина, С.С. Социально-экономическое значение физической культуры и спорта в современных условиях / С.С. Воеводина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2024. № 1. С. 88-89.

2. Воеводина, С.С. Перспективы развития спортивных клубов в современных условиях / С.С. Воеводина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 110-111.

3. Гетман, Е.П., Организационно-экономические подходы к управлению коммуникациями на рынке физической культуры и спорта / Е.П. Гетман, С.С. Воеводина // Вестник Алтайской академии экономики и права. 2024. № 6-2. С. 245-251.

4. Об утверждении общенациональной стратегии развития футбола в Российской Федерации на период до 2030 года (в новой редакции): приказ Минспорта России от 11.09.2017 № 797. Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта РФ, № 10, 2017

5. Статистика физической культуры и спорта в РФ [Электронный ресурс]. – ГИС «Спорт» (ФКиС). Официальный сайт Министерства спорта России. – Режим доступа: <https://sportrf.gov.ru> (дата обращения 06 декабря 2024 года)

УДК: 139(075.8)

## МЕТОДЫ АНАЛИЗА ПРИ РАЗРАБОТКЕ СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Марценюк Ю.М.

Научный руководитель доцент Гетман Е.П.

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы комплексного применения экономико-управленческих методов анализа при разработке стратегии управления современной отраслевой компанией.*

***Ключевые слова:** управление, стратегия, внешняя и внутренняя среда, организация, методы анализа.*

При разработке управленческой стратегии активно применяются разного рода стратегии. К таким стратегиям можно отнести SWOT и PEST-анализ. На первый взгляд названные методы анализа выглядят излишне простыми, но в этом и заключается их сильная сторона. Применение этих методов анализа позволяет выстраивать управленческие стратегии, анализируя как внутреннюю среду предприятия, так и его внешний контур [4-5]. Охарактеризуем названные методы в контексте их применения для анализа современной, крупной компании нефтегазовой отрасли.

Для определения влияния факторов внешней и внутренней среды компании ПАО НК «Роснефть» проведен SWOT-анализ, который позволяет определить и уточнить сильные и слабые стороны организации, а также ее возможности и угрозы. В последующем результаты анализа становятся основой разработки управленческих стратегий и инноваций, выстраивания государственно-частного партнерства [1-3].

Так к сильным сторонам компании относится то, что она является одним из лидеров в нефтегазовой отрасли в мире. Использование инновационных технологий позволяет компании оставаться на лидирующих позициях. Также к сильным сторонам можно отнести большой объем экспорта продукции. Сюда относится и применение компанией механизма Киотского протокола, который обязывающий бизнес сокращать или стабилизировать выбросы парниковых газов.

К слабым сторонам компании на момент исследования отнесены высокие цены на акции, по сравнению с компаниями конкурентами. Также к слабым сторонам отнесено то, что часть акций компании принадлежит зарубежным странам и то, что из-за ее деятельности происходит огромный выброс вредных веществ в атмосферу. К возможностям компании относятся следующие моменты: разработка новых кластеров нефтегазодобычи, увеличение экспорта продукции и современных инновационных проектов внедрения технологии низкопроницаемых коллекторов на основе горизонтальных добывающих и нагнетательных скважин.

К угрозам внешней среды отнесены такие позиции как функционирование в отрасли сильных конкурентов в сфере добычи в лице крупных вертикально-интегрированных нефтяных компаний «Газпром», «Лукойл». Отметим, что важной проблемой становится в последние годы отставание по уровню технологий.

Как правило, SWOT-анализу для более пристального изучения внешней среды предшествует проведение PEST-анализ, который позволяет учесть при выстраивании в дальнейшем стратегий управления такие факторы макросреды окружения как политика, экономика, социальные и технологические. Как известно нефтегазовая отрасль является важной отраслью в развитии российской экономики. Доля государства в капитале компаний бывает зафиксирована на достаточно высоком уровне, что позволяет государству оказывать существенное влияние на развитие отрасли. Государственная поддержка отрасли позволяет предполагать определенную отраслевую стабильность развития. Даже в случае изменения законодательства или возможных видов регулирований, предприятиям, действующим в данной отрасли, мало что угрожает, так как особой сложности в приспособлении к возникающим изменениям, скорее всего не возникнет.

Отметим, что экономическая ситуация в отдельных странах и в мире может оказывать значительное влияние на развитие нефтегазовой отрасли. Периодически возникающие кризисы повышают зону рисков, что отчасти может угрожать способности выживания для ряда нефтегазовых компаний. Ввиду того, что экономика развивается циклически, можно предположить, что в ближайшие годы глобальных кризисов не прогнозируется. Но даже период кризиса не всегда пагубно сказывается на состоянии дел в организации, скорее кризис необходимо воспринимать как определенную «возможность».

Анализ показывает, что в корпоративных управленческих документах помимо развития технологическо-производственной сферы ориентиры взяты на совершенствование социальной политики, создание оптимальных условий труда. Как правило, крупные нефтегазовые компании, осознавая значимость человеческого капитала, стремятся выстраивать управленческие стратегические процессы, ориентируясь на персонал, вопросы экологии, внедрения инноваций.

Таким образом, выстраивая стратегии управления современной отраслевой компании, опирается на комплекс экономико-управленческих методов анализа ее деятельности.

#### **Список литературы:**

1. Ащеулов, А.В. Инновационный менеджмент / А.В. Ащеулов. – М. 2019. 99 с.
2. Мирзоева, Е.В. Проблемы и перспективы развития государственно-частного партнерства в социальной сфере / Е.В. Мирзоева, С.С. Воеводина // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2018. Т.2. С. 96-101.
3. Региональная экономическая политика Краснодарского края / под общей ред. Анцырев Ю.Ю., Бондарчук О.П., Воеводина С.С., Ворошилова И.В., Гетман Е.П., Гремина Л.А., Кругляк З.И., Мирошникова Н.И., Прохода П.В., Ратиев В.В., Соловьева В.К., Швырева О.И. Москва, 2016. 148 с.
4. Стратегический менеджмент/ под общей ред. Якуба А.В., Хуажева А.Ш., В.А. Руденко В.А., Кунаковская И.А., Кондрашкина И.И., Волгина С.В. Москва, 2023. 432 с.
5. Цифровой маркетинг и цифровая логистика/ под общей ред. Воронов А.А., Созинов А.А., Савельева Н.К. М.: ИНФРА-М, 2024. -426 с.

***Аннотация.** В статье рассматривается значение логистики в управлении качеством организации, роль контроля качества предоставления логистических услуг, принципы и методы в логистических системах с учетом стандарта QS-9000.*

***Ключевые слова:** логистика, качество, логистические системы, стандарт QS-9000, организация.*

Логистика сегодня играет ключевую роль в экономике, будучи многогранной и неотъемлемой частью деятельности различных хозяйствующих субъектов, включая и физкультурно-спортивные организации. Ее основная цель – сокращение времени между закупкой сырья и реализацией готовой продукции конечным потребителям или посредникам.

Логистика представляет собой науку, направленную на организацию эффективного производства, распространения и транспортировки продукции, управление запасами и разработку современных систем коммуникации и товародвижения. Основным аспектом логистики – управление транспортировкой товаров, что часто способствует более слаженной работе всех процессов на предприятии.

Цепь поставок в логистике включает систему процессов, определяющих информационные, материальные и финансовые потоки от поставщиков до конечных потребителей. В нее входят производители, поставщики, посредники (грузоперевозчики, работники складов, терминалов) и потребители.

Основные этапы цепи поставок:

Прогнозирование – оценка спроса на товар.

Планирование – распределение ресурсов в зависимости от прогнозируемого спроса.

Закупка – приобретение товаров или сырья в необходимом объеме.

Управление запасами – распределение товаров между филиалами для бесперебойной работы.

Складирование – хранение товарных запасов.

Доставка – транспортировка продукции как внутри организации, так и до конечного потребителя.

Ценообразование – выбор оптимальной рыночной стоимости с учетом спроса, издержек и других факторов [3].

Эффективная цепь поставок позволяет компании сократить издержки, уменьшить время доставки и увеличить долю на рынке. Управление качеством в логистике включает контроль всех аспектов операций цепочки поставок, от отслеживания товаров до обеспечения удовлетворенности клиентов.

Контроль качества важен для предотвращения рисков, связанных с безопасностью продукции, надежностью обслуживания и финансовыми потерями. Уделяя внимание управлению качеством, компании создают конкурентные преимущества, минимизируют риски и повышают прибыльность [4].

Процесс управления качеством логистических процессов включает несколько этапов [1]:

1. Постановка целей и определение стандартов качества.
2. Планирование и организация логистических процессов.
3. Контроль и мониторинг качества.
4. Анализ результатов и выявление отклонений.
5. Разработка и реализация корректирующих мероприятий.
6. Постоянное совершенствование процессов.
7. Документирование и стандартизация.

Управление качеством логистических процессов основывается на интеграции контроля,

анализа и улучшения каждого этапа логистической цепи, что повышает эффективность, удовлетворенность клиентов и конкурентоспособность компании.

Одной из наиболее качественных логистических систем является система компании «Ford Motor Company», соответствующая стандарту QS-9000. Этот стандарт направлен на наладку работы поставщиков, устранение неполадок в цепи поставок и отклонений на производстве. Он включает три основных раздела:

Раздел на основе стандарта ИСО-9001, включающий основные требования.

– «Отраслевые требования», включающие мероприятия по одобрению частей производства и их согласованию, постоянному улучшению.

– «Специфические требования потребителя», включающие уникальные потребности заказчиков [2].

Таким образом, логистика и качественная ее настройка оказывает влияние на большой перечень систем организации. Использование логистических методов и принципов позволяет вывести управление качеством на новый уровень, в первую очередь за счет лучшего взаимодействия с поставщиками и клиентами, а также эффективного использования временных резервов, позволяет удовлетворить намного больше требований потребителя от данного товара или услуги.

#### **Список литературы:**

1. Логистика: монография / В. В. Багинова, Л. С. Федоров, Е. А. Сысоева [и др.]; под ред. В. В. Багиновой. – Москва: Прометей, 2020. – С. 21-32.

2. Логистика и управление цепями поставок на транспорте: учебник для вузов / И. В. Карапетянц [и др.]; под редакцией И. В. Карапетянц, Е. И. Павловой. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – С. 18-45.

3. Стратегический менеджмент / А. В. Якуба, А. Ш. Хуажева, В. А. Руденко [и др.]. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2023. – 432 с.

4. Трансформация системы управления логистическими цепочками в России в условиях однополярного мира / А. А. Бухтаяров, Т. В. Сотская, И. А. Кунаковская, О. А. Конограй // Экономика устойчивого развития. – 2022. – № 2(50). – С. 183-190.

УДК: 796.34

## АКТУАЛЬНЫЙ ВЫБОР СПОРТСМЕНАМИ БРЕНДА ФУТБОЛЬНЫХ БУТС

Охрименко А.А.

Научный руководитель доцент Воеводина С.С.

***Аннотация.** В работе представлены результаты анализа предпочтений спортсменов выбора спортивной обуви с учетом ее известности (на примере футбольных ботс), что необходимо учитывать при производстве и продвижении спортивной продукции на отраслевом рынке.*

***Ключевые слова:** спортсмены, футбольные ботсы, бренд, узнаваемость, управление.*

В условиях развития рынка физкультурно-спортивных услуг, включая и спортивные товары, вопросы конкурентоспособности производителей спортивной обуви являются актуальными [2, 3].

В нашем исследовании мы анализировали предпочтения спортсменов (профессиональных и любителей, n=42) в выборе футбольных ботс с целью определения влияния бренда производителя на приоритетность его продукции у потребителей. Главное отличие футбольных ботс от обычной обуви – наличие твёрдого, усиленного носка ботинка и шипов на подошве.

Отметим, что известными производителями футбольной обуви являются Adidas, Asics, Lotto, Mizuno, Nike Joma, Hummel, Kappa, Puma, Umbro, 2K Sport international, использующие научные разработки в ее изготовлении, защищенные патентами технологии их производства. Фирма Nike разработала ботсы с карбоновой подошвой весом 185 граммов [1, 5].

Предпочтения профессиональных спортсменов – продукция компаний – NIKE, ADIDAS, PUMA.

Выбор спортсменов-любителей в отношении производителей футбольных ботс: NIKE – 40%, ADIDAS – 20%, UMBRO – 20%, PUMA – 20%.

Большинство респондентов (92%) приобретают спортивную обувь с учетом ее бренда, что учитывают компании при инвестировании спортивных предприятий, которые ассоциируют бренд с известными спортсменами-футболистами или спортивной командой.

Результаты проведенного опроса подтверждают значение и влияние бренда как совокупности информации об организации, продукте, комплексе ценностей и атрибутов для ее идентификации, на принятие эффективных управленческих решений, направленных на продвижение спортивной продукции на отраслевом рынке [4]. Поскольку бренд, как показали результаты исследования, имеет решающее значение в выборе потребителей спортивной обуви.

### **Список литературы:**

1. Ащеулов, А.В. Планирование как инструмент развития предпринимательства в сфере физической культуры и спорта / А.В. Ащеулов, М.В. Бурковская // В сборнике: Актуальные проблемы общества, экономики и права в контексте глобальных вызовов. Сборник материалов XXIV Международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2023. С. 134-137.

2. Воеводина, С.С. Управленческие аспекты развития футбола в современных условиях / Воеводина С.С., Мирзоева Е.В., Акулов О.А. // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2020. № 5 (74). С. 77-80.

3. Воеводина, С.С. Социально-экономическое значение физической культуры и спорта в современных условиях // С.С. Воеводина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2024. № 1. С. 88-89.

4. Гетман, Е.П. Проблемные аспекты развития управления в спорте и образовании в современных экономических условиях / Е.П. Гетман, С.С. Воеводина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2023. № 1. С. 85-86.

5. Зуйкова, Н.В. Понятие «бренд» / Н.В. Зуйкова // СПС КонсультантПлюс. 2025.

## ОТКРЫТИЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА ЕДИНОБОРСТВ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Пикулин М.М.

Научный руководитель доцент Воеводина С.С.

*Аннотация.* В работе представлены результаты анкетирования о необходимости занятий по самбо и открытии частного спортивного клуба единоборств в муниципальном образовании.

*Ключевые слова:* спортивный клуб, самбо, муниципальное образование, потребители, физкультурно-спортивные услуги.

В современных условиях успешно реализуются спортивные проекты – «Самбо в школу», «Самбо для всех», развивается спортивная инфраструктура, строятся центры самбо и проводятся турниры различного уровня [3, 1].

С целью уяснения необходимости открытия спортивного клуба единоборств в муниципальном образовании город Горячий Ключ было проведено анкетирование родителей обучающихся образовательных организаций – дошкольной и начального общего образования (n=100). Разработана анкета с учетом целевой группы потребителей физкультурно-спортивных услуг, что является основополагающим при открытии частного спортивного клуба, поскольку от количества потребителей и качества услуг зависит его экономическая составляющая [2].

Большинство респондентов (76%) положительно относятся к спорту, 24% занимают нейтральную позицию относительно занятий спортом. 63% родителей положительно относятся к единоборствам, 17% заняли нейтральную позицию, мнение оставшихся респондентов разделилось: 12% считает правильным отправить ребенка на гимнастику, 8% – на танцы. 46% ответили, что единоборства развивают смелость и целеустремленность, 32% – умение общаться в коллективе и уверенность в себе, 12% выбрали формирование характера и 10% воздержались от ответа на этот вопрос. Основным опасением родителей является получение травм (77%), некомпетентность тренера (23%).

Большинство родителей (65%) готовы платить 2 000 руб. в месяц за занятия своего ребенка 3 раза в неделю, 25% – 3000 рублей и 10% – 3500 тыс. руб. 63% респондентов считают оптимальным временем добираться в спортивный клуб 20 мин., 27% готовы тратить 30-40 мин. и только 10% допускают 60 мин. Следует отметить, что 60% респондентов считают, что ребенок должен достичь определенных результатов в спорте, 25% не важен первоначальный результат, главное – ориентированность на перспективную работу, 15% важно мнение самого ребенка. 58% респондентов сразу бы привели ребенка в спортивный клуб единоборств, 20% – пришли бы на пробное занятие, 22% нейтрально отнеслись бы к открытию частного спортивного клуба единоборств в Горячем Ключе.

Таким образом, результаты анкетирования позволили выяснить мнение родителей обучающихся образовательных организаций о необходимости открытия спортивного клуба единоборств в муниципальном образовании город Горячий Ключ. Большинство респондентов выбрали занятия единоборством для своего ребенка.

### Список литературы:

1. Воеводина, С.С. Социально-экономическое значение физической культуры и спорта в современных условиях / С.С. Воеводина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2024. № 1. С. 88-89.
2. Гетман, Е.П., Организационно-экономические подходы к управлению коммуникациями на рынке физической культуры и спорта / Е.П. Гетман, С.С. Воеводина // Вестник Алтайской академии экономики и права. 2024. № 6-2. С. 245-251.
3. Схаляхо, Ю.М. Анализ развития самбо в современных условиях формирования спортивного продукта / Ю.М. Схаляхо, И.А. Коротких, И.А. Бушин, С.С. Воеводина // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2021. – № 2. – С. 80-86.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ  
В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

**Помогайлова Е.А.**

**Научный руководитель доцент Гетман Е.П.**

***Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы управления персоналом в физкультурно-спортивной организации (на примере муниципального бюджетного учреждения). Предложены мероприятия, направленные на совершенствование этого процесса с учетом действующего законодательства.*

***Ключевые слова:** управление персоналом, физкультурно-спортивная организация, профессиональное обучение, дополнительное образование, обучающие программы.*

Физическая культура, обеспечивая здоровье и трудовую активность населения продолжает остро нуждаться в кадрах, и заинтересована в их подготовке и повышении образовательного уровня [5]. В рамках важности темы поиска и развития персонала проведен анализ системы управления персоналом в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования муниципального образования г. Горячий Ключ.

Свою деятельность организация ведет от 1993 года. Также у данной спортивной организации есть филиалы.

Согласно уставу, основная организационно-правовая форма – бюджетная. Собственником имущества является администрация муниципального образования город Горячий ключ. Школа взаимодействует с другими организациями и гражданами во всех сферах своей деятельности в порядке, предусмотренном действующим законодательством Российской Федерации.

Основными целями деятельности являются:

1. Организация работы по развитию физической культуры и спорта в интересах личности, общества, государства, среди различных групп населения, проживающих на территории муниципального образования г. Горячий ключ, не имеющих медицинских противопоказаний для избранного вида спорта.

2. Содействие развитию и популяризации культивируемых в организации видов спорта.

3. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по олимпийским видам спорта.

4. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по неолимпийским видам спорта.

5. Осуществление отбора и спортивной ориентации, выявление задатков юных обучающихся (спортсменов), выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определенным видом спорта и выявление индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

6. Привлечение максимально возможного числа детей, подростков и других возрастных групп населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

7. Содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием лиц, проходящих спортивную подготовку.

8. Проведение пропаганды и информационной работы, направленной на формирование у граждан осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни, популяризации участия в мероприятиях по выполнению испытаний и нормативов ГТО.

9. Осуществление оценки выполнения гражданами государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО.

Выявлены в ходе исследования определенные недостатки системы управления персоналом анализируемой организации:

1. Малый процент молодых кадров. Этот факт можно связать с тем, что многие выпускники физкультурных вузов не хотят возвращаться в маленькие города для начала профессиональной деятельности. Их демотивирует медленный карьерный рост, низкие заработные платы, большая нагрузка на ранних этапах карьеры.

2. Распределение трудовых ресурсов. Более опытные тренеры-преподаватели не спешат помогать своим молодым коллегам. Иногда, должны пройти годы, чтобы сотрудник вызвал доверие и был внедрен в основную тренировочную деятельность, даже в качестве методиста или инструктора.

3. Обучение персонала. Хотя процент персонала спортивной организации, прошедшего за последнее время курсы повышения квалификации, находится на средней отметке – 28%, данный показатель необходимо ежегодно улучшать.

Обозначим предлагаемые меры по совершенствованию системы управления персоналом. Проведя беседы с персоналом организации, оценив реальную ситуацию, используя данные из различных источников и опыта коллег из других городов [2-4] выдвинуты следующие рекомендации для совершенствования системы управления персоналом:

1. Делегирование. Более опытным специалистам следует выступать в качестве наставников для молодых кадров. С первых дней работы следует привлекать инструктора к физкультурно-спортивной деятельности.

2. Дополнительная мотивация молодых специалистов. Согласно теоретическим и практическим источникам поддержка и мотивация сотрудников играют ключевую роль в повышении их производительности и удовлетворенности работой [1]. В систему управления персоналом можно внедрить дополнительные выплаты сотрудникам за личные достижения, а также мотивационные мероприятия для продвижения по карьерной лестнице.

3. Рациональная нагрузка на одного тренера-преподавателя. Для оптимизации процесса управленческой деятельности и повышения качества предоставляемых услуг, следует расширить кадровый состав, распределив трудовые ресурсы рационально.

4. Внедрение новых обучающих программ развития персонала.

Таким образом, основные направления обучения персонала включают профессиональное обучение, которое может состоять из специальных тренингов для тренеров-преподавателей, охватывающих методики тренировки, психологические аспекты взаимодействия с обучающимися и новые подходы в спортивной подготовке.

#### **Список литературы:**

1. Ащеулов, А.В., Трофименко, Е.А. Особенности мотивации персонала физкультурно-спортивных организациях // Креативная экономика. 2022. Т. 16. № 10. С. 4071-4082.

2. Воеводина, С.С., Гетман, Е.П. Проблемные аспекты развития управления в спорте и образовании в современных экономических условиях // Материалы научной и научно-методической конф. профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 85-86.

3. Зубарев, Ю.А., Вакалова, Л.Г. Менеджмент физической культуры и спорта. – Учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Менеджмент в физической культуре и спорте»; 49.04.01 Физическая культура, профиль «Управление физической культурой и спортом». Волгоград. – 2022. – 265 с.

4. Мэскон, М, Альберт, М. Хедоури, Ф. Основы менеджмента. М.: Дело, 2020. – 704 с.

5. Тарасенко, А.А., Фомиченко, С.С., Воеводина, С.С. Физическая культура как условие обеспечения общественного здоровья: региональный аспект // Физическая культура, спорт – наука и практики. 2024. № 4. С.34-41.

## КАК МОТИВИРОВАТЬ ТРЕНЕРОВ В ФИТНЕС-КЛУБЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА СЕРВИСА

Прилуцкая А.В.

Научный руководитель доцент Кунаковская И.А.

*Аннотация.* В статье рассмотрены условия формирования устойчивой системы мотивации для тренеров фитнес-клубов, влияющие на уровень оказания физкультурно-оздоровительных услуг и привлечение постоянных клиентов.

*Ключевые слова:* мотивация, материальная выгода, нематериальные бонусы, контроль, профессиональное развитие, карьерный рост, система ценностей.

Посещение фитнес-клуба для многих людей стало частью повседневной жизни. Чтобы поддерживать и увеличивать клиентскую базу, клубам важно обеспечить высокий уровень обслуживания и приятную атмосферу. Одним из ключевых факторов, определяющих качество услуг, является мотивация сотрудников, особенно тренеров. Тренеры оказывают значительное влияние на впечатления клиентов, поэтому необходимо грамотно подходить к созданию мотивационной среды для них.

Для эффективной мотивации тренеров стоит учитывать различные уровни, на которых они могут находиться. Понимание этих уровней помогает руководству выявлять проблемные зоны и создавать условия для мотивационного роста [3].

1. Амотивация, или полное отсутствие желания действовать. Такие сотрудники, как правило, склонны избегать дополнительных обязанностей и выполнять только необходимый минимум. Если в команде появляется амотивированный тренер, это повод провести откровенный разговор. Важно выяснить, интересны ли ему дальнейшие перспективы в клубе и готов ли он к профессиональному росту. Если нет, вероятно, стоит пересмотреть целесообразность его нахождения в команде.

2. Экстернальная регуляция. При данном типе мотивации тренер работает из внешних побуждений, таких как материальная выгода или стремление получить одобрение. Такой тип мотивации является краткосрочным и, как правило, не обеспечивает устойчивого интереса к работе. Тренер, мотивированный только зарплатой, рано или поздно может стать амотивированным, если условия оплаты его перестанут устраивать.

3. Интроецированная регуляция. На этом уровне тренер уже осознает важность своей работы, но внутренние и внешние мотивы пока не совпадают. Он выполняет задачи не столько для себя, сколько для одобрения со стороны коллег или клиентов. Такая мотивация подвержена влиянию внешних факторов и часто не превращается в устойчивую привычку работать на высоком уровне.

4. Идентифицированная регуляция. Здесь тренер осознанно принимает цели и задачи клуба как свои. Он понимает, что выполняет свою работу не просто ради денег или похвалы, а потому, что видит в ней ценность и смысл. Такой тренер требует минимального контроля и начинает брать на себя ответственность за результат.

5. Интегрированная регуляция. Этот уровень характеризуется полной приверженностью тренера своим обязанностям. Он воспринимает свою работу как часть собственной системы ценностей. Такой сотрудник будет стремиться к профессиональному развитию, проявлять инициативу и предлагать идеи, которые могут повысить качество сервиса.

6. Внутренняя мотивация. На этом уровне тренер получает удовольствие от процесса, а не только от результата. Для него важны не только достижения, но и путь к ним. Такой тренер постоянно совершенствуется и заинтересован в создании новых программ и методов, которые могут быть полезны клиентам.

Для повышения мотивации и создания условий для роста сотрудников стоит использовать комплексный подход. Ниже приведены эффективные стратегии, которые помогут укрепить мотивацию тренеров и создать для них комфортную рабочую среду [1].

1. Создание атмосферы, поддерживающей рост и развитие.

Одна из главных задач руководства клуба – создать рабочую атмосферу, в которой сотрудники чувствуют поддержку и заинтересованность в их развитии. Регулярные встречи, на которых обсуждаются достижения и проблемы, а также корпоративные мероприятия, позволяют тренерам почувствовать себя частью команды. Позитивная атмосфера улучшает общую мотивацию и приверженность сотрудников.

#### 2. Обучение и повышение квалификации.

Профессиональное развитие – один из ключевых аспектов мотивации. Предоставление возможностей для обучения, участия в тренингах, семинарах и профессиональных курсах помогает тренерам поддерживать свои знания на актуальном уровне. Курсы повышения квалификации также укрепляют уверенность в себе и помогают сотрудникам предоставлять качественные услуги [5].

#### 3. Введение нематериальных бонусов.

Премии и материальное вознаграждение – важные аспекты мотивации, но также важно внедрять нематериальные стимулы. Например, введение статусов, таких как «Лучший тренер месяца», «Самый клиент ориентированный сотрудник», создаст дополнительный стимул для тренеров. Признание их достижений помогает укрепить уверенность в себе и мотивирует на дальнейшие успехи.

#### 4. Прозрачность и перспектива карьерного роста.

Наличие четкой карьерной лестницы, где каждый сотрудник видит возможность повышения, способствует росту мотивации. Тренеры, которые понимают, что имеют шанс занять более высокую позицию в будущем, будут больше вкладываться в свою работу. Прозрачность процессов продвижения также устраняет ощущение несправедливости, что положительно влияет на командный дух.

#### 5. Делегирование ответственности.

Делегирование – мощный инструмент развития мотивации. Доверяя тренерам определенные задачи, руководство показывает, что ценит их способности и готово дать им больше самостоятельности. Это укрепляет чувство ответственности и повышает вовлеченность в работу.

При создании эффективной системы мотивации важно учитывать и способы предотвращения возможных злоупотреблений [2]. Контроль за отношениями тренера и клиента, а также использование автоматизированных систем управления позволяют клубам более прозрачно и эффективно управлять внутренними процессами.

1. Автоматизация зоны ресепшена. Внедрение системы автоматизации позволяет оптимизировать работу ресепшена, уменьшить ошибки и повысить прозрачность. Например, система 1С: Фитнес клуб помогает фиксировать все продажи абонементов и контролировать их погашение [4]. Это позволяет избавиться от ручного учета и снизить вероятность злоупотреблений со стороны персонала.

2. Безналичная оплата. Введение системы безналичной оплаты не только соответствует рекомендациям по безопасности, но и способствует повышению удобства для клиентов. Использование цифровых методов оплаты упрощает работу тренеров и клиентов, снижая вероятность неучтенных сделок.

3. Прозрачность и контроль тренировочного процесса. Чтобы предотвратить «неучтенные» занятия, стоит рассмотреть возможность внедрения системы аренды зала тренером по американской модели. Такой подход подразумевает, что тренеры оплачивают клубу аренду за использование зала, а клиенты платят напрямую тренеру. Это позволяет клубу более прозрачно контролировать работу сотрудников.

В заключение следует еще раз отметить, что мотивация тренеров – ключевой элемент успешного фитнес-клуба. Создание комфортной и поддерживающей среды, внедрение систем обучения и карьерного роста, введение нематериальных стимулов и использование автоматизации позволяют клубу достичь высокого уровня обслуживания и привлечь преданных клиентов. Эффективная система мотивации помогает снизить текучесть кадров и превращает клуб в место, где каждый сотрудник чувствует свою значимость и стремится к общим целям [3].

### **Список литературы:**

1. Жолудева, С. В. Особенности представлений тренеров разных видов спорта о профессии и о работе тренера / С. В. Жолудева // Профессиональные представления. – 2017. – № 1(9). – С. 120-130.
2. Левченкова, Т. В. Особенности профессиональной деятельности тренера тренажерного зала в фитнес-клубе / Т. В. Левченкова, Н. Ю. Самолкина // Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание. – 2020. – № 4. – С. 42-45.
3. Михайлова, Т. В. Профессия тренер – социальный заказ общества и социальная ответственность профессиональной деятельности тренера / Т. В. Михайлова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 170-176.
4. Питкин, В. А. Роль фитнес-тренера в мотивации занятий физическими упражнениями в фитнес-клубах / В. А. Питкин, Ю. А. Юшко // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 2. – С. 284-286.
5. Рубин, М. А. «Кризис тренеров или руководителей» или как готовить квалифицированных тренеров / М. А. Рубин // Вестник Балтийской педагогической академии. – 2003. – № 51. – С. 60-64.

## КРЕАТИВНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ СПЛОЧЕННОГО КОЛЛЕКТИВА НА МАЛОМ ПРЕДПРИЯТИИ

Ткачёва А.А.

Научный руководитель доцент Кунаковская И.А.

*Аннотация.* В статье рассматривается важность сплоченного коллектива для повышения уровня работоспособности, процветания и успеха малого предприятия, предлагается вариант креативного подхода к его формированию.

*Ключевые слова:* малое предприятие, мотивация, сплоченный коллектив, авторитет, социально-психологический климат.

В современном и динамичном мире хорошие взаимоотношения являются одними из главных основополагающих успеха, в работе на любом предприятии, особенно малом. В условиях высокой конкуренции и ограниченных ресурсов, поддержание приятных и дружественных взаимоотношений в коллективе может существенно повлиять, как на производительность, так и на прибыль в конечном итоге. Именно поэтому руководителям предприятий очень важно уметь формировать и поддерживать сплочённость коллектива.

Создание сплоченного коллектива, подобно любому другому процессу функционирующего механизма в рамках предприятия, требует определённого подхода.

1. Признание авторитета руководителя в организации. Опыт как развитых, так и быстро развивающихся компаний демонстрирует, что успешное воздействие на сплочённость команды и её продуктивность в значительной степени зависит от профессиональных качеств руководителя. Ключевыми факторами являются умение грамотно руководить коллективом и мотивировать сотрудников предприятия, для достижения целей, служащих интересам организации, основываясь на собственных навыках, а не исключительно на авторитарных указаниях и безусловных командах [1].

2. Современные механизмы мотивации в коллективе. Такие механизмы способствуют созданию сплочённой команды работников через установление общих целей и путей их достижения. В современных реалиях, благодаря полному пониманию важности мотивации для развития предприятия, руководителям следует понимать необходимость принципов совместной работы, открытого общения и признания заслуг сотрудников. Также необходимо не забывать о предоставлении возможностей для карьерного роста и развития сотрудников в тех или иных областях, которые оказывают колоссальное влияние на дальнейшее развитие и процветание предприятия [3].

3. Понятный алгоритм продвижения по карьерной лестнице. Планирование карьерного роста представляет собой ключевое направление кадровой политики компании, ориентированной на раскрытие потенциала и индивидуальных особенностей каждого сотрудника в интересах организации. Поэтому руководителю крайне необходимо проявлять инициативу в оценке результатов труда каждого члена команды, а также направлять сотрудников на путь развития их навыков, что в дальнейшем будет способствовать более успешному развитию предприятия в современных экономических условиях. Именно такой сценарий поможет сформировать, а в дальнейшем и сохранить сплочённость коллектива, основываясь на интересах взаимопомощи [2].

4. Наличие благоприятного социально-психологического климата в коллективе. Позитивный социально-психологический климат способствует повышению производительности труда и удовлетворенности работников своей деятельностью. Следовательно, улучшение состояния социально-психологического климата является одной из основных задач для руководителя. Он отвечает за создание в команде рабочей атмосферы, помогает создать уверенность в будущем процветании предприятия [4].

5. Внедрение современных технологий в рабочие процессы. Развитые современные предприятия начинают использовать потенциал новейших цифровых технологий для

привлечения новых клиентов, оптимизации внутренних производственных процессов и улучшения условий труда. Эти изменения помогают не только снизить социально-психологическое давление внутри коллектива, вызванное перегрузкой и нехваткой времени, но и способствуют более слаженной совместной работе сотрудников, ориентированной на достижение общих целей [5].

В заключение стоит подчеркнуть, что наличие сплочённого коллектива и дружелюбной атмосферы гарантирует успех на любом предприятии, особенно на малом. Наличие возможности продвижения по карьерной лестнице, признание авторитета руководителя, поддержание уровня общей мотивации и социально психологического климата, а также внедрение современных технологий в рабочие процессы имеют решающее значение для формирования сплоченного коллектива. Такой коллектив характеризуется высокой производительностью, лояльностью и приверженностью целям организации. Эффективное руководство и позитивная рабочая среда способствуют росту удовлетворенности сотрудников, что способствует достижению желаемого успеха.

#### **Список литературы:**

1. Варакина, М. Д. Взаимосвязь авторитета руководителя и культуры управления / М. Д. Варакина // Стратегии развития государства и экономики в условиях турбулентности: Сборник статей. – Мюнхен : GRIN Verlag, 2021. – С. 214-220.

2. Тимофеев, Р. А. Управление деловой карьерой персонала / Р. А. Тимофеев, Ш. П. Бабаева // Эффективное управление экономикой: проблемы и перспективы: сборник трудов VII Всероссийской научно-практической конференции, Симферополь, 14–15 апреля 2022 года. – Симферополь: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Типография «Ариал», 2022. – С. 165-168.

3. Современные методы и инструменты мотивации персонала в условиях цифровизации / Д. С. Шалина, В. А. Тихонов, Н. Р. Степанова // Кризисы нашего времени как вызов обществу, культуре, человеку: Материалы XXIII Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 15–16 апреля 2021 года / Редколлегия: Л.А. Закс [и др.]. – Екатеринбург: Автономная некоммерческая организация высшего образования «Гуманитарный университет», 2021. – С. 647-652.

4. Антонова, Н.В. Социально-психологический климат в организациях с различным типом корпоративной культуры / Н.В. Антонов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения 29.11.24)

5. Петров, С.В. Особенности командообразования в эпоху цифровых технологий / С.В. Петров [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru> (дата обращения 29.11.24)

**МЕТАМАРКЕТИНГ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ  
НА КОНКУРЕНТНОМ РЫНКЕ**

**Трушкин Д.О.**

**Научный руководитель доцент Гетман Е.П.**

***Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы развития маркетинга и новые возможности взаимодействия онлайн и офлайн пространств в современной конкурентной рыночной среде. На примере физкультурно-спортивных организаций иллюстрируется маркетинговая стратегия и делается вывод о необходимости более активной реализации современных маркетинговых подходов в их деятельности.*

***Ключевые слова:** маркетинг, многоканальность, омниканальность, онлайн и офлайн продвижение, метамаркетинг.*

Маркетинговые технологии продолжают развиваться, стараясь не только не отставать от цифровых и технологических изменений, которые все активнее выходят в маркетинговых стратегиях на первые позиции, так и развиваться на опережение. Появляются новые концепции и дефиниции, что требует от маркетологов постоянного развития и совершенствования знаний и умений [4]. Особенно усиливаются требования к пониманию и как следствие применению цифровых технологий, органичного сочетания, по словам гуру маркетинга Ф. Котлера технологий цифрового мира с так называемым физическим или офлайн «миром». Многие маркетологи еще до конца не освоили омниканальный маркетинг. В то время как объективная реальность окружающей бизнес среды подталкивает их к переходу на новый уровень – на уровень метамаркетинга [5].

Прежде чем охарактеризовать возникающие в связи с этим управленческие проблемы дадим определения вышеназванным понятиям.

Так под омниканальным маркетингом понимается многоканальный интегрированный подход к организации бизнес деятельности, который включает взаимодействие с клиентами и потребителями через цифровые и традиционные каналы коммуникации [2].

Что касается понятия метамаркетинг и связанных с ним маркетинговых стратегий, то четкого определения пока не сложилось, но можно охарактеризовать этот термин как новую более современную маркетинговую стратегию, опирающуюся на мультисканальный и омниканальный маркетинг и предполагающий физическую и цифровую конвергенцию через формирование более интерактивного и иммерсивного опыта клиентов в двух пространствах – физическом и цифровом. Продиктован новый подход объективной реальностью [3]. Так, если представители поколения 60-70х годов XX века, которые в поколенческой теории относятся к поколению Y довольно поздно познакомились и освоили Интернет технологии, то последующие поколения, особенно поколения Z и Альфа выросли в условиях постоянного присутствия в Интернете. Он стал частью их жизни, следовательно, с этими поколениями надо взаимодействовать на их привычном языке. Отсюда требуется развитие и освоение новых более современных маркетинговых инструментов продвижения.

Например, у такого крупного российского спортивного ритейлера как «Спортмастер», за годы работы сформирована присущая ему бизнес-модель. К своей целевой аудитории менеджеры по маркетингу относят молодых людей 25-45 лет. Как правило, они являются в спорте скорее любителями, чем профессионалами. А спорт является для них определенным стилем жизни. Отталкиваясь от такой оценки клиента маркетологи стремятся к поддержанию и развитию так называемой стратегии мультибрендовости, которая реализуется посредством предложения покупателям максимально широкого ассортимента товаров для занятий массовым спортом. Требования к ИТ-инфраструктуре организации опирались от мультибрендовости и географии распространения магазинов [1]. В настоящее время компания в своих коммуникационных программах использует как традиционные средства продвижения, такие как наружная и телевизионная реклама, так и, формируя огромные массивы данных организует

индивидуальные электронные рассылки в соответствии со временем года и индивидуальными скидками, и бонусами. Такого рода маркетинг можно оценить скорее, как многоканальный и омниканальный [4]. Но компании «Спортмастер», следует активизировать маркетинговые усилия по выстраиванию метамаркетинга, как более перспективной маркетинговой стратегии, которая позволит еще сильнее укрепить отношения с клиентами. Так платформа SWOOSH компании Nike является примером этой более современной концепции маркетинга – метамаркетинга [5, 6]. Пользователей побуждают участвовать в решении задач сформированного метасообщества, разрабатывать виртуальные продукты, при этом разработчики стремятся к получению финансовой выгоды. Метамаркетинг направлен на взаимодействие цифрового мира с физическим, где возможно трудно провести разграничительную черту и управлять которыми требует, как было сказано выше от менеджеров других управленческих компетенций.

Таким образом, в конкурентной борьбе за новые поколения выигрывают те компании, которые скорее поймут и более активно начнут осваивать обозначенные выше технологии метамаркетинга.

### **Список литературы:**

1. Ащеулов, А.В. Использование цифровых технологий в физической культуре и спорте / А.В. Ащеулов, Е.А. Трофименко // Сборник Мировые тенденции и перспективы развития науки в эпоху перемен: от теории и практики. Ростов-на Дону. – 2023. – С. 208-211.

2. Воеводина, С.С. Проблемные аспекты развития управления в спорте и образовании в современных экономических условиях / С.С. Воеводина, Е.П. Гетман // Материалы научной и научно-методической конф. Профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 85-86.

3. Гетман, Е.П. Организационно-экономические подходы к управлению коммуникациями на рынке физической культуры и спорта / Е.П. Гетман, С.С. Воеводина // Вестник Алтайской академии экономики и права. 2024. № 6-2. С. 245-251.

4. Зубарев, Ю.А., Вакалова, Л.Г. Менеджмент физической культуры и спорта. – Учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Менеджмент в физической культуре и спорте»; 49.04.01 Физическая культура, профиль «Управление физической культурой и спортом». Издание 6-е, дополненное, переработанное / Волгоград. – 2022. – 265 с.

5. Котлер, Ф. Маркетинг 6.0. М.: Эксмо, 2024. – 240 с.

6. Цифровой маркетинг и цифровая логистика / под общей ред. Воронов А.А. Созинов А.А., Савельева Н.К. М.: ИНФРА-М, 2024. – 426 с.

## ПРОБЛЕМА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФУТБОЛА В РОССИИ

Хаустов Р.А.

Научный руководитель доцент Кунаковская И.А.

*Аннотация.* В статье рассмотрена проблема популяризации футбола в России и представлены разные способы поднятия интереса и посещаемости спортивных мероприятий данного вида спорта.

*Ключевые слова:* футбол, маркетинг, футбольный клуб, клубный футбол, спортивные мероприятия.

Футбол в России – это не просто спорт, а часть культуры и общества, имеющая глубокие исторические корни. Он стал популярным в конце 19 века, и за время своего существования прошел множество этапов развития.

В последние годы наряду с возрастающим вниманием к нему благодаря проведению чемпионата мира по футболу FIFA в 2018 году, футбол России сталкивается с рядом проблем, которые могут препятствовать его развитию и популяризации.

Популяризация российского футбола включает в себя несколько ключевых аспектов, которые помогут привлечь внимание к этому виду спорта и увеличить интерес, как у зрителей, так и у потенциальных игроков:

1. Развитие молодежных академий. Важно вкладывать средства в детский и юношеский футбол, создавая академии, где талантливые футболисты смогут тренироваться под руководством опытных тренеров. Это позволит не только раскрыть потенциал молодых игроков, но и обеспечить клубы сильными кадрами [4].

2. Медиа и маркетинг. Увеличение освещения футбольных событий на телевидении и в интернете, создание качественного контента о клубах, игроках и турнирах поможет повысить интерес зрителей [3].

Также стоит развивать социальные сети для взаимодействия с фанатами. Поддержка программ о футбольной культуре может способствовать изменению общественного мнения.

На данный момент только один федеральный канал – Матч ТВ показывает чемпионат России по футболу, но большинство матчей транслируют только на платном канале Матч Премьер, что создает некоторые финансовые трудности для некоторых болельщиков. Увеличение медийного покрытия матчей и событий, а также продвижение успешных игроков и команд через различные платформы поможет повысить интерес к футболу.

3. Привлечение людей на стадионы. Организаторы матчей привлекают звезд, популярных людей, медийных личностей, которые выступают со своей шоу программой и помогают привлечь дополнительную аудиторию на футбол.

Букмекерские конторы вводят бонусы для болельщиков пришедших на стадион. Например, Winline – официальный букмекер РПЛ раздает на матчах фрибеты, что способствует привлечению новых зрителей.

Организация футбольных фестивалей, турниров и выставочных матчей на открытых площадках даст возможность людям всех возрастов попробовать себя в футболе. Это также создаст позитивный имидж футбольной культуры и привлечет внимание медиа [2].

4. Участие в международных турнирах. Успехи на международной арене повышают интерес к футболу, но на данный момент Россия отстранена от международных матчей из-за санкций от УЕФА и ФИФА.

Сейчас важно организовывать матчи сборной России с дружественными странами и проводить их в разных городах по всей России, где есть крупные стадионы, оставшиеся после ЧМ 2018, чтобы собирать огромное количество людей, которые горят желанием поддержать сборную в трудные времена.

В 2024 году РФС организовало несколько матчей, один из которых прошел в г. Краснодар и собрал огромное количество людей, что внесло свой вклад в популяризацию футбола в России.

5. Партнерства с бизнесом. Сотрудничество с частными компаниями может привести к дополнительным инвестициям в спорт. Это может касаться спонсорства, организации совместных мероприятий и разработки программ лояльности для болельщиков [1].

6. Взаимодействие футболистов с болельщиками. Необходимо формировать уважительное отношение к соперникам, учить болельщиков поддерживать свои команды без агрессии. Это создаст дружелюбную атмосферу на трибунах и станет примером для подрастающего поколения.

Необходимо чаще проводить автограф сессии, фото сессии, розыгрыши атрибутики клуба и других ценных призов для привлечения болельщиков.

7. Качество образования тренеров. К сожалению, сейчас не все тренеры имеют качественное футбольное образование для подготовки молодых футболистов. Инвестиции в обучение и повышение квалификации тренеров помогут улучшить качество подготовки спортсменов. Программа сертификации для тренеров может стать важным шагом в этом направлении.

8. Ведение FAN ID. После введения fan id многие фанаты стали бойкотировать это нововведение и перестали приходить на стадион. По данным издания Forbes.ru посещаемость РПЛ упала на 35,8%.

Российским клубом совместно с РФС и с лигой РПЛ необходимо придумать бонусы за оформление fan id виде бесплатных билетов или скидки на билеты для групп, семей, которые прошли необходимую регистрацию, либо бонусов в фан шопах клуба. Создавать комфортные зоны для болельщиков, улучшать качество еды и напитков.

9. Использование современных технологий. Внедрение виртуальной реальности и других технологий для создания интерактивных тренировок или зрелищных трансляций поможет привлечь молодежь и сделать футбол более доступным и интересным [5].

10. Развитие инфраструктуры. Необходимо инвестировать в строительство и модернизацию спортивных объектов, таких как стадионы и тренировочные базы. Это создаст комфортные условия для тренировок и соревнований, что привлечет молодежь к занятию футболом.

Таким образом, успешная популяризация футбола в России зависит от совместных усилий правительства, бизнеса, спортивных федераций и самих болельщиков. Тщательно проработанные стратегии и их реализация помогут вернуть футболу его прежнюю популярность и заложить основы для будущих успехов на международной арене.

#### **Список литературы:**

1. Алвим, В. Структура и содержание клубной подготовки юных футболистов Бразилии 14-16 лет / В. Алвим, М.В. Жийяр, Ф. Зерег // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 11-16.

2. Бобровский, Е. А. Влияние профессионального спорта на популяризацию футбола в России / Е.А. Бобровский // Региональный вестник. – 2019. – № 23. – С. 50-52.

3. Верзилин, Д.Н. Современные проблемы стратегического управления в отечественной индустрии футбола / Д.Н. Верзилин // Экономика, предпринимательство и право. – 2020. – № 12. – С. 3339-3348. – doi: 10.18334/err.10.12.111447.

4. Дмитриев, Д.О. Развитие и популяризация детского мини-футбола посредством коммерческих школ на примере города Сургута / Д.О. Дмитриев // Academy. – 2020. – № 1 (52). – С. 45-47.

5. Ковалев, К.В. Отечественный опыт популяризации любительских футбольных клубов в социальных сетях / К.В. Ковалев, Д.В. Дзигуа // Бюллетень института естествознания и спортивных технологий. 2020. – С. 127-133.

## ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ МОТИВАЦИИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ ПЕРСОНАЛА

Хить А.Э.

Научный руководитель доцент Кунаковская И.А.

*Аннотация.* В статье рассматриваются составляющие системы мотивации персонала (виды, влияние на работу персонала) как главный фактор повышения эффективности работы любой организации.

*Ключевые слова:* мотивация, персонал, прибыль, организация, эффективность, стимулирование.

Целью любой компании является получение прибыли, а чтобы повысить прибыль, необходимо добиться роста производительности труда. Один из способов повышения производительности труда – это мотивация персонала. Мотивация – это побуждение к действию, процесс, определяющий его направленность, организованность, устойчивость и активность [5].

Актуальность мотивации персонала на эффективность работы организации в современном мире остается высокой. В условиях постоянных изменений в бизнесе и роста конкуренции, компании обращают особое внимание на создание и поддержание высокой мотивации своих сотрудников.

Рассмотрим несколько причин, почему мотивация персонала является актуальной в современном мире:

1. Увеличение конкуренции: Компании сталкиваются с увеличенным числом работников на рынке, поэтому им необходимо иметь конкурентное преимущество. Мотивированные сотрудники, проявляющие высокую эффективность и преданность делу, помогают компании выделяться на фоне конкурентов [3].

2. Изменение ожиданий сотрудников: Молодые поколения сотрудников стремятся к работе, которая стимулирует, дает возможность развиваться и реализоваться. Следовательно, мотивация персонала становится неотъемлемой частью привлечения и удержания талантливых сотрудников.

3. Развитие технологий и автоматизации: Современные технологии и автоматизация требуют новых навыков у сотрудников. Мотивированный персонал готов адаптироваться к новым технологиям и методам работы, а также проявлять инициативу в развитии своих навыков для эффективной работы с новыми инструментами [2].

В связи с тем, что к каждому работнику нужен свой подход разработка действенной системы мотивации возможна лишь тогда, когда работодатель понимает, что движет работником и что побуждает его к деятельности. Нужно, прежде всего, выявить фактор, который будет мотивирующим для всего персонала организации [1]. Таким фактором является готовность и стремление работника качественно выполнять свою работу.

Есть два вида мотивации – это материальная и нематериальная. Зачастую, рост мотивации обеспечивается за счет материальных вознаграждений. Заработная плата – это один из значимых мотивационных факторов. Ее постоянный рост возможность получения премий, надбавок и бонусов приводят к повышению заинтересованности работников в конечных результатах производственного процесса [4]. Следовательно, рост мотивации персонала возможно достичь за счет повышения уровня оплаты труда, что, в свою очередь, повысит эффективность управления персоналом.

В то же время, когда материальные стимулы не всегда возможно использовать с учетом ограниченных финансовых ресурсов организации, у руководителя всегда есть возможность использовать такие методы мотивации, как нематериальное стимулирование. Конечно, наиболее желанным для каждого сотрудника является получение вознаграждения за свой труд: дополнительных доходов, прибыли, премии. Но, нельзя забывать о важности нематериального

стимулирования, которое может проявляться в благодарности, получении высокого статуса, почетного звания, например, «Заслуженный работник (отрасли)», которое нельзя монетизировать в настоящий момент, но, когда человек достигнет пенсионного возраста, данная грамота даст возможность получения более высоких пенсионных накоплений, что в итоге приведет к монетизации, а значит имеет не только краткосрочный эффект в виде улучшения производительности в настоящий момент, но и долгосрочный – в виде повышения пенсионных начислений в будущем.

Построение правильной системы мотивации работников является главным фактором повышения уровня эффективности работы любой организации. Осуществляя мотивацию персонала, работодатель вызывает у сотрудника желание более активно совершать действия, которые приблизят предприятие к достижению поставленных целей. Важно создавать на работе благоприятную атмосферу, признавать заслуги сотрудников, заботиться о них, а также не забывать о финансовых поощрениях – зарплате, премиях и т.д.

#### **Список литературы:**

1. Акумова, Н. В. Влияние мотивации персонала на повышение эффективности управления персоналом на примере: ООО «ВЗП-Композит» / Н. В. Акумова, Е. В. Хордикова // Вестник Академии управления и производства. – 2024. – № 2. – С. 16-23.

2. Куприянов, К. О. Влияние систем мотивации персонала на экономическую эффективность организации / К. О. Куприянов // Мировые научные исследования и разработки: современные достижения, риски, перспективы: Материалы XIV Международной научно-практической конференции, Рязань, 30 октября 2023 года. – Рязань: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Концепция», 2023. – С. 90-93.

3. Новиков, А. С. Мотивация персонала, её влияние на финансовые результаты организации / А. С. Новиков // Актуальные проблемы теории и практики развития экономики региона: Материалы 2-й межвузовской студенческой научно-практической конференции, Калуга, 21 апреля 2015 года. – Калуга: Алькор Паблишерс, 2015. – С. 156-161.

4. Петровец, А. Влияние мотивации на повышение эффективности управления персоналом / А. В. Петровец, М. С. Рубан, П. В. Симонин // Вестник науки. – 2019. – Т. 1, № 6(15). – С. 183-190.

5. Стратегический менеджмент / А. В. Якуба, А. Ш. Хуажева, В. А. Руденко [и др.]. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2023. – 432 с. – ISBN 978-5-16-018570-5.

## МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ПРОДУКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕРЕЗ ЭФФЕКТИВНУЮ МОТИВАЦИЮ ЕЁ ПЕРСОНАЛА

Хориноев В.А.

Научный руководитель доцент Кунаковская И.А.

*Аннотация.* В статье рассматривается важность правильной мотивации персонала и значимость эффективного управления в повышении продуктивности деятельности современной организации.

*Ключевые слова:* мотивация, персонал, эффективное управление, продуктивность, руководитель.

В современном и динамичном мире эффективное управление и хорошая мотивация является одним из основных факторов результативности любой организации в условиях высокого стресса и напряжения. Поддержание положительной психоэмоциональной атмосферы среди сотрудников и дружественных взаимоотношений способствует повышению работоспособности и продуктивности среди персонала, а также прибыли самой организации. В связи с этим руководителю и менеджерам чрезвычайно необходимо понимать свой персонал и правильно использовать свои ресурсы для поднятия мотивации среди работников [5].

Создание правильной атмосферы среди коллектива, подобно остальным процессам, происходящих на предприятиях, нуждается в определённых методах решения.

1. «Амотивация» – это состояние, при котором человек лишен мотивации или интереса к выполнению определенных действий, задач или целей [2]. Для того чтобы избавить коллектив от данного состояния, начальство обычно начинает увольнять незаинтересованных в дальнейшем развитии организации, но эти решения обречены на провал, из-за того, что увольнение может вызвать психологический стресс, а это снизит продуктивность человека. Также могут использовать приём повышения зарплатной ставки, дабы повысить мотивацию сотрудников для работы. И хотя иногда это решение бывает правильным, но в целом выплата все большего и большего вознаграждения нецелесообразна, поскольку данная проблема не может быть разрешена подобным образом, а персонал перестает ценить материальное поощрение так высоко, как хотелось бы руководителю.

2. Метод «кнута и пряника» является классическим подходом к мотивации сотрудников, однако его эффективность становится все более сомнительной. Одним из основных недостатков этого метода является то, что он основан на внешних стимулах, таких как финансовые поощрения и наказания. Это может создавать зависимость сотрудников от внешних факторов и не способствует развитию их внутренней мотивации. Метод «кнута и пряника» долгое время считался эффективным способом мотивировать сотрудников, однако, с развитием общества и изменением ценностей стандартные приемы перестали давать ожидаемый результат [1].

3. Социальные-психологические методы подразумевают психологическое воздействие на работников при формировании альянсов и группировок, моральное стимулирование, развитие у работников инициативы и ответственности. Это все помогает поднять формированию здоровой соревновательности среди коллектива [3].

4. Организационные методы мотивации включают в себя участие в делах организации, а также перспектива приобрести новые знания и навыки. Наличие организационных мероприятий поднимает продуктивность и способствует повышению коллективного духа и сплочённости персонала [4].

5. «Метод заложников» Чтобы повысить вовлечённость сотрудников в рабочие процессы, предложите команде обсудить вопросы без участия начальства. Данный метод помогает сотрудникам почувствовать полную ответственность за свои действия и решения.

Таким образом, любой способ мотивации персонала может дать положительный эффект, влияя на продуктивность деятельности организации. Все зависит от качества психологической работы и заинтересованности руководства в своих работниках.

### Список литературы:

1. Вербих, К. Вовлекай и властвуй: игровое мышление на службе бизнеса / К. Вербих, Д. Хантер; перевод с английского А. Кардаш. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 207 с. – Перевод издания: For the win: how game thinking can revolutionize your business. – ISBN 978-5-00057-344-0
2. Друкер, П. Ф. Практика менеджмента / Питер Друкер; пер. с англ. Ивана Веригина. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015.
3. Козьма, А. Д. Нематериальные стимулы в физкультурно-спортивных организациях: роль и влияние на мотивацию персонала / А. Д. Козьма, А. В. Ащеулов // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов (шифр – МКАП): Сборник материалов XXXIII Международной научно-практической конференции, Москва, 04 октября 2024 года. – Москва: ООО «Издательство Академическая среда», 2024. – С. 218-223. – DOI 10.62994/6485.2024.88.16.008.
4. Радыгина, С. В. Факторы управленческого воздействия на повышение трудовой эффективности в оценке персонала и экспертных оценках руководителей // Вестник Удмуртского университета. Серия «Экономика право». 2019. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-upravlencheskogo-vozdeystviya-na-povyshenie-trudovoy-effektivnosti-v-otsenke-personala-i-ekspertnyh-otsenkah-rukovoditeley> (дата обращения: 15.12.2024).
5. Стратегический менеджмент / А. В. Якуба, А. Ш. Хуажева, В. А. Руденко [и др.]. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2023. – 432 с. – ISBN 978-5-16-018570-5.

## МОТИВАЦИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЕ ПЕРСОНАЛА: РАЗЛИЧИЯ И ТОЧКИ ПЕРЕСЕЧЕНИЯ

Яцина В.С.

Научный руководитель доцент Кунаковская И.А.

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования основных различий между мотивацией и стимулированием, раскрыто их влияние на производительность труда, рассмотрены внутренние и внешние факторы мотивации, формы и методы стимулирования.

*Ключевые слова:* мотивация, стимулирование, обратная связь, признание, благоприятный климат, удовлетворенность.

В условиях конкурентного рынка и стремительного развития бизнеса успех компании часто определяется её внутренними процессами и способностью привлекать и удерживать мотивированных сотрудников. Исследования показывают, что только команды, обладающие высокой мотивацией и вовлеченностью, способны достигать выдающихся результатов. Мотивация и стимулирование – два важных компонента, способствующие развитию как персонала, так и всей организации. Однако часто эти понятия смешиваются или рассматриваются как взаимозаменяемые, что может привести к недопониманию и снижению их эффективности [1].

Эта статья посвящена анализу двух подходов: мотивации, как внутреннего побуждения, и стимулирования, как внешнего воздействия на сотрудников. Исследование включает описание их особенностей, влияния на результаты труда и практических рекомендаций по внедрению сбалансированной системы, способствующей долгосрочной продуктивности сотрудников. Итак, в чем же различие между мотивацией и стимулированием

Мотивация – это внутренняя энергия, побуждающая человека к действию. Когда сотрудник испытывает внутреннюю мотивацию, он стремится достичь цели ради личного роста, самореализации, удовлетворения своих ценностей или убеждений [2]. Это может включать, например, самоутверждение, личные амбиции, стремление к развитию навыков и укрепление статуса. В организациях важно формировать такую культуру, которая способствует появлению у сотрудников желания работать на благо компании. Основной задачей руководства здесь является создание условий для формирования и поддержания внутренней мотивации.

Стимулирование, в отличие от мотивации, представляет собой внешнее воздействие. Система стимулирования предполагает, что сотрудники получают вознаграждение за выполнение определенных задач. Это могут быть денежные премии, бонусы, повышение зарплаты и другие формы вознаграждений. Стимулы часто оказываются действенными, так как предлагают сотруднику непосредственное материальное или моральное удовлетворение [5].

Чтобы система мотивации приносила пользу, её необходимо развивать в определенном направлении. Выделим основные элементы, способствующие поддержанию мотивации сотрудников:

1. Обратная связь. Сотрудники нуждаются не только в понимании своего вклада, но и в регулярной оценке их работы со стороны руководства. Обратная связь помогает корректировать действия, избегать ошибок и постепенно улучшать результаты.

2. Организация работы. Комфортные условия труда, сбалансированные задачи и поддержка от руководителей способствуют росту мотивации. Чем меньше факторов, вызывающих дискомфорт, тем больше вероятность, что сотрудник будет приходить на работу с желанием.

3. Признание. Похвала и признание от коллег и руководства за успешное выполнение работы мотивируют сотрудников на дальнейшие достижения и укрепляют их связь с командой.

4. Возможность роста. Один из сильнейших мотиваторов – перспектива карьерного и профессионального роста. Однообразие и рутинность снижают мотивацию, поэтому развитие новых

навыков и участие в сложных проектах оказываются полезными для поддержания интереса к работе.

5. Игровые механики. Некоторые компании внедряют игровые элементы, чтобы поддерживать мотивацию. Использование геймификации делает рабочий процесс более увлекательным и стимулирует желание сотрудников добиваться результатов.

А теперь отметим важные аспекты стимулирования труда. Стимулы бывают разными – денежные и не денежные, разовые и постоянные, и каждую разновидность необходимо применять грамотно [4]:

1. Избегание негативных стимулов. Наказания и другие негативные формы стимулирования могут негативно сказаться на мотивации. На практике они приводят к формированию негативного отношения к работе и компании в целом.

2. Умеренное использование стимулов. Если компания начинает чрезмерно увлекаться материальными поощрениями, это может негативно сказаться на бюджете. Более того, когда поощрения становятся регулярными, сотрудники могут начать воспринимать их как должное, что в дальнейшем снизит их эффективность.

В компаниях стимулирование помогает решить такие задачи, как выполнение сложных или срочных проектов, командировки, сверхурочная работа и прочие нестандартные задачи. Стимулы в данном случае могут быть разовыми и использоваться по мере необходимости.

Вопрос о том, какой из двух подходов выбрать, часто волнует менеджеров и руководителей. На самом деле правильный ответ заключается в том, что следует применять оба подхода, чтобы достигать долговременного эффекта. Мотивация создает прочный фундамент и внутреннюю вовлеченность сотрудников, а стимулы усиливают желание работать на результат, особенно при необходимости выполнения срочных задач.

Использование только стимулов может привести к «выгоранию» сотрудников, а только мотивации – к тому, что краткосрочные цели компании будут достигаться медленнее. Важно учитывать личные потребности и особенности каждого члена команды, чтобы понимать, что для него является мотивацией, а что – стимулом.

Рассмотрим конкретные примеры мотивирующих и стимулирующих подходов:

– мотивация: Развитие навыков через корпоративное обучение, участие в конференциях, поддержка творческих инициатив, улучшение корпоративной культуры.

– стимулирование: Премии за выполнение плана, бонусы за завершение проектов досрочно, похвала перед коллективом, упоминание достижений в корпоративной газете.

Мотивация и стимулирование – это два взаимодополняющих подхода, которые помогают компании достигать высоких результатов. Сбалансированный подход к этим инструментам позволяет создать эффективную команду, готовую работать на достижение корпоративных целей. Мотивация сотрудников обеспечивается за счет развития корпоративной культуры и создания благоприятной атмосферы, в то время как стимулы помогают мобилизовать усилия в критические моменты и предоставляют сотрудникам дополнительную выгоду за вклад в развитие компании. Комбинируя эти элементы, руководители могут повысить вовлеченность сотрудников, поддерживать высокий уровень их удовлетворенности работой и добиваться долговременного успеха.

Мотивация и стимулирование имеют различные временные рамки и механизмы действия. Мотивация – это глубокий процесс, который связан с личными убеждениями и целями сотрудника, и его эффект может длиться годами. Стимулирование, напротив, нацелено на краткосрочные результаты и помогает мобилизовать усилия в конкретные моменты [3].

Привычка полагаться исключительно на стимулы может создать у сотрудников ощущение, что работа не имеет ценности сама по себе, если она не подкреплена внешним вознаграждением. Поэтому для эффективного управления персоналом важно сочетать оба подхода, создавая среду, в которой сотрудники будут чувствовать не только материальную, но и моральную ценность своей работы.

В условиях современной бизнес-среды успешные компании делают ставку на создание долгосрочной мотивации, основанной на личных интересах сотрудников, и подкрепляют её

целенаправленным стимулированием. Такой баланс позволяет достигать высоких результатов, поддерживать стабильность и повышать лояльность сотрудников, что положительно сказывается на всей организации.

Таким образом, грамотно организованная система мотивации и стимулирования помогает не только достичь высоких результатов и улучшить производительность, но и создать благоприятный климат внутри компании. Для этого необходимо развивать корпоративную культуру, поддерживать обратную связь, учитывать личные предпочтения сотрудников и заботиться об их профессиональном развитии. Только так можно добиться вовлеченности и преданности сотрудников, что станет залогом успешного роста компании в долгосрочной перспективе.

#### **Список литературы:**

1. Бикмаев, И. А. Мотивация персонала спортивной школы / И. А. Бикмаев, М. Г. Ракович // Роль организационно-управленческой деятельности и спортивного администрирования в развитии спорта и физической культуры населения: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 27–28 мая 2021 года. – Сибирский государственный университет физической культуры и спорта: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», 2021. – С. 133-136.

2. Боженова, Н. А. Психолого-педагогическая мотивация персонала в спортивной организации / Н. А. Боженова, Д. А. Рубцова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 967-972.

3. Изаак, С. И. Мотивационный менеджмент спортивной организации / С. И. Изаак, И. С. Шамин, Г. В. Коваленко // Спортивный менеджмент: актуальные проблемы, практический опыт и перспективы: сборник научных статей, Нижний Новгород, 04 июня 2019 года. – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2020. – С. 47-51.

4. Киселева, С. С. Мотивация персонала в организациях сферы физической культуры и спорта / С. С. Киселева, Н. С. Соменкова // Актуальные вопросы управления персоналом: Сборник научных статей IV Национальной (Всероссийской) научно-практической конференции, Москва, 02–06 декабря 2022 года. Том Часть I. – Москва: ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ЭДЕЛЬВЕЙС», 2022. – С. 78-82.

5. Михайлова, О. А. Мотивация и стимулирование персонала в физкультурно-спортивной организации / О. А. Михайлова // Физическая культура студентов. – 2024. – № 73. – С. 204-207.

УДК: 796.03

### SPORT AND YOUTH DEVELOPMENT: THE KEY TO GENERATIONAL DEVELOPMENT AND SUSTAINABILITY

Assio Koami

Scientific advisor Professor Yarmolinets L.G.

***Abstract.** It has long been known that sports participation can have a positive impact on young people's development in the social, psychological, physical, and health areas. This long-term study investigates how playing sports affects young people's overall development, looking at how their physical fitness, social relationships, life and health improvement, and psychological well-being evolve over time. Based on information gathered from a variety of articles, papers, news, and journals of young people involved in sports, this study highlights the connections between participation in sports and a range of developmental outcomes, such as resilience, self-confidence, teamwork, physical health, and psychological factors like gender, socioeconomic status, and level of competition that may moderate or mediate the relationship between youth development and sports participation.*

***Keywords:** sport, youth, physical exercise, health, psychological development.*

In the fabric of youth development, sports participation is highly valued since it provides a multitude of psychological, social, and physical advantages. As teenagers face the challenges of growing up, playing sports gives them a rich environment in which to develop vital life skills, build lasting relationships, and develop a strong sense of self awareness and resilience. The complex interactions between social contacts, psychological health, and physical fitness that shape young people's growth journeys, as well as the multiple effects of sports engagement on their overall development. Fundamentally, youth participation in sports is a key component in encouraging healthy lives and physical well-being [1], [2], [5].

Sport is not just a pleasant activity or a way to pass the time; regular physical activity helps adolescents develop vital motor skills and coordination in addition to improving their cardiovascular health and muscular strength. Additionally, sports' regimented and rigorous style cultivates tenacity, self-control, and goal-setting practices, providing a strong basis for long-term health and wellbeing. Participating in sports provides a rich environment for social and interpersonal development in addition to its health benefits. Team-based sports give teenagers priceless chances to develop critical social skills like leadership, cooperation, and communication [2].

Beyond the boundaries of the playing field, young athletes develop ties of support and camaraderie as they work together to achieve shared objectives, resolve disputes, and celebrate victories. Furthermore, youth participation in sports has a significant impact on psychological health and personal development. Sports participation can be a powerful stimulant for enhancing resilience, self-worth, and confidence. Through the difficulties and victories of athletics, teenagers have the ability to overcome obstacles, overcome disappointments, and cultivate a strong feeling of determination and self-efficacy [3].

In addition to enabling them to handle the highs and lows of athletics, this psychological fortitude also empowers them to face life's obstacles head-on with bravery and conviction. It becomes clear as we continue our investigation into the complex effects of youth sports participation on development that sports engagement goes beyond simple physical exercise. Young people's whole growth and development are shaped by this life-changing experience, which includes psychological well-being, social connectedness, and physical fitness [4]. By thoroughly analyzing the advantages of participating in sports and the function of longitudinal research in comprehending its long-term impacts, we hope to emphasize the importance of sports involvement as a stimulant for constructive youth development.

## References:

1. The Benefits of Youth Sports in Child Development – <https://pce.sandiego.edu/child-development-through-sports/>
2. Benefits of Youth Sports in 2024 – <https://eventpipe.com/blog/benefits-of-youth-sports>
3. Psychological and Social Benefits of Sports for Children | Demo sphere – <https://demosphere.com/psychological-and-social-benefits-of-sports-for-children/>
4. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport – International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity – <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-98>
5. Why Are Youth Sports Programs Important? – [https://www.scripps.org/news\\_items/7580-what-are-the-surprising-benefits-of-youth-sports-programs](https://www.scripps.org/news_items/7580-what-are-the-surprising-benefits-of-youth-sports-programs)
6. Links between Adolescent Athletes' Prosocial Behavior and Relationship with Parents: A Mixed Methods Study – <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5969199/>
7. The influence of peers on life skill development and transfer in a sport-based positive youth development program – <https://jsfd.org/2021/11/01/the-influence-of-peers-on-life-skill-development-and-transfer-in-a-sport-based-positive-youth-development-program/>
8. Prosocial behavior: children and teenagers being helpful and valuing others – <https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/encouraging-good-behaviour/prosocial-behaviour-kindness-children-teens>
9. The Role of Parental Involvement in Youth Sport Experience: Perceived and Desired Behavior by Male Soccer Players – <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8391271/>
10. The influence of parents in youth sport – Believe Perform – The UK's leading Sports Psychology Website – <https://members.believeperform.com/the-influence-of-parents-in-youth-sport/>.

## ЛИНГВИСТИКА МОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОМ ИНТЕРВЬЮ

Арутюнян М.Б.

Научный руководитель доцент Шарикова Ф.Н.

***Аннотация.** В данной статье анализируются языковые стратегии, используемые в спортивном интервью, и их влияние на мотивацию спортсменов и тренеров. Исследуются примеры положительных интервью, выделяются ключевые аспекты, которые способствуют формированию успешного имиджа и мотивации в спорте.*

***Ключевые слова:** спорт, спортивное интервью, спортсмен, тренер, мотивация, языковая стратегия, лексика.*

Спортивное интервью представляет собой вид журналистской коммуникации, в рамках которой спортсмены, тренеры или другие представители спортивной сферы дают ответы на вопросы репортеров. Оно занимает значительное место в медийной среде, предоставляя спортсменам и тренерам платформу для выражения своих мнений и эмоций. Лексика, применяемая в этих интервью, имеет решающее значение в формировании мотивации, как для самих спортсменов, так и для их фанатов [1, 3].

Лингвистика мотивации анализирует, каким образом язык воздействует на эмоциональное состояние и действия людей. В спортивной сфере это имеет особое значение, потому как успех в значительной степени определяется психологическим состоянием спортсменов [4].

Исследования подтверждают, что определенные речевые формы способны повышать уровень уверенности и командного единства. Для исследования были отобраны интервью с популярными спортсменами и тренерами из разных спортивных дисциплин. Применялись методы качественного анализа текстов с целью выявления главных риторических приемов и лексических мотивационных элементов. Исследование показало, что удачные интервью содержат следующие языковые приёмы:

- оптимистичная лексика – применение слов с положительным смыслом (например, «достижение», «успех», «коллектив»);
- методы повествования – спортсмены, рассказывающие о своих личных историях преодоления трудностей, вызывают у слушателей чувство вдохновения, мотивации и эмпатии;
- открытые вопросы – такие формулировки побуждают к более глубокому анализу и позволяют выразить свои чувства и мысли более свободно;
- повторение ключевых фраз – употребление вдохновляющих выражений (например, «Наша команда!» или «Мы справимся!») создаёт атмосферу уверенности и единства;
- персонализация – использование первого лица: спортсмены часто рассказывают о своих чувствах и переживаниях от первого лица, что создаёт более близкую связь с аудиторией;
- визуализация успеха – описание будущих достижений, что создаст образ у спортсмена и болельщиков образ возможного успеха.

Также в спортивном интервью существует специфическая терминология, которая используется для вдохновения спортсменов и аудитории: «Не сдаваться» – фраза, подчеркивающая важность настойчивости; «Один в поле не воин» – высказывание, отмечающее силу командного духа; «Уверенность – первый шаг к успеху» – выражение, напоминающее о вере в себя и в команду; «Неудача – это просто возможность начать снова» – говорит об умении преодолевать трудности и идти только вперед.

Выявленные языковые техники подчеркивают необходимость осознанного выбора слов и риторических средств в спортивных интервью. Они влияют не только на восприятие спортсменов со стороны публики, но и помогают самим спортсменам усилить свою мотивацию [2].

Лингвистика вдохновения и мотивации в спортивных интервью является значимой областью исследования, которая может принести пользу как спортсменам, тренерам, так и

болельщикам. Понимание лингвистических стратегий может помочь в создании более эффективных коммуникационных практик, позитивной атмосферы в области спорта.

**Список литературы:**

1. Анохина, И. Н. Психология мотивации в спорте. Москва: Наука, 2020. – 145с.
2. Багдасаров, А. В. Спортивная лексика: Темы и мотивы. Санкт-Петербург: Летний сад, 2019. – С. 7-9.
3. Бурганова, О. А. Интервью в спорте: аналитический подход. Казань: Ульяновск, 2021. – С. 54.
4. Давыдова, Е. Ф. Лингвистика мотивации. Москва: РГГУ, 2018. – С. 23-29.

**Abstract.** *This article highlights the significance of the Expected Goals (xG) model in football analytics, detailing its training process, including data collection and preparation, interpretation of results, and subsequent application. It emphasizes the utility of xG in evaluating team and player performances, offering a nuanced understanding of goal-scoring opportunities through advanced statistical modeling.*

**Keywords:** *expected goals model, event-data, data-providers, body part, shot, scoring, data collection, value.*

Expected Goals (xG) models have become a fundamental component of modern football analytics. This highly predictive tool evaluates the likelihood of a shot resulting in a goal based on a range of parameters characterizing the shot [3, 5].

The probability of each shot resulting in a goal, as determined by the xG model, ranges from 0 to 1. The closer the value is to zero, the lower the chance of the shot being converted into a goal, indicating a less significant scoring opportunity created by the attacking team. Conversely, values closer to one signify a higher probability of scoring.

The purpose of this tool is to assess the performance of teams and individual players across a big sample of actions and matches. xG is characterized by relatively low variance (the extent to which values differ from the average) which enables more accurate evaluations of game quality and better predictions of future outcomes for teams and players [6].

xG relies on event-data collected by various statistical data-providers (such as Opta, Wyscout, Stats Bomb, and others) during football matches. Operators are tasked with logging each action in the match as a separate row and assigning it various characteristics (coordinates, type, outcome, etc). The result is a data frame containing over 1,000 rows from which detailed information about shots and their specific features can be extracted. These features include: 1) Distance and angle from the opponent's goal; 2) Play pattern: whether the shot occurred during open play, from a set piece or on a counter-attack; 3) Type of pass preceding the shot: this could be a throughball, cross, switch, chipped pass, underlap, or other types including the body part used for the pass; 4) Body part used for the shot: such as foot, head, or others; 5) Positioning of the goalkeeper and defenders: optionally included if the data is sufficiently detailed and includes tracking (information of out-of-ball players) [1,2].

These detailed characteristics allow for a nuanced analysis of shot quality and provide the basis for calculating the likelihood of scoring in various scenarios.

During the preparation of a dataset for training an xG model, it is crucial to eliminate all rows lacking sufficient information on the desired parameters or containing operator errors. Numerical features, such as the distance to the goal, angle or the number of opponents between the ball and the goal must be represented as rational numbers.

Categorical information, such as the play pattern, type of shot assist, or body part used for the shot is typically encoded in binary format. For example: `is_through_ball_assist`: 0 (not a through ball), `is_cross_assist`: 1 (assist was a cross), `is_shot_body_part_head`: 1 (shot with the head), `is_shot_body_part_Right Foot`: 0 (not taken with the right foot), `is_counterattack`: 0 (not part of a counter-attack), `is_open Play`: 1 (shot occurred during open play) [4, 6, 7].

This binary encoding simplifies the input representation for machine learning algorithms, ensuring compatibility and facilitating efficient computation.

When training an xG model several tools and methods can be employed depending on the complexity and resources available:

1. **Logistic Regression:** This is the simplest approach where the probability of scoring a goal is modeled as a linear relationship with the selected features. For instance there is a strong negative

correlation between the distance to the goal and the resulting xG value. Logistic regression is interpretable and provides insight into the influence of each feature.

2. Machine Learning Algorithms (e.g., xGBoost, LightGBM): These advanced techniques utilize gradient-boosted decision trees, which are both powerful and efficient. xGBoost and LightGBM are particularly popular for their speed and accuracy, making them ideal for handling complex interactions and non-linear relationships between features.

3. Neural Networks: Neural networks represent a more advanced option, capable of capturing intricate patterns in the data. However, they are computationally intensive and require substantial resources for training. They are often employed when working with very large datasets or when incorporating additional data, such as tracking information [3, 8].

4. The training process involves splitting the data into training and validation sets. During training, the model learns to associate shot characteristics with the probability of scoring. Hyper parameter tuning and cross-validation are used to optimize performance and prevent overfitting [8].

5. To measure the «accuracy» and effectiveness of an xG model, several specialized metrics can be applied. However, in practice, the primary indicator of an xG model's success is how well the expected goals align with the actual goals scored by teams over a sample of several seasons.

6. xG models are widely applied in football analytics, benefiting players, coaches, and analysts. Common uses include:

- Performance Analysis: Identifying over- or underperforming players and teams based on their xG versus actual goals; creating metrics with high predictions' power for evaluating teams' performances (for example, expected points).

- New metrics: Models like xGOT (evaluating quality of result of the shot came on target).

- Recruitment: Assessing a player's efficiency and potential contributions to a team.

The Expected Goals model has revolutionized football analysis by providing an objective framework to evaluate scoring opportunities. Its success relies on robust data collection, careful model training, and ongoing refinement. As the sport continues to embrace data-driven strategies, xG models will remain an essential tool for unlocking deeper insights into the game.

## References:

1. Терпелец, Ж. А. Современная футбольная терминология французского и английского языков: анализ основных источников формирования / Ж. А. Терпелец, В. П. Осадчая, Ф. Н. Шарикова // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2018. – № 2-1(80). – С. 173-179. – EDN VVGAOT.

2. Ярмолинец, Л. Г. Английское спортивное терминообразование: аббревиация / Л. Г. Ярмолинец, О. Б. Анисимова, М. С. Душко // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2021. – № 9. – С. 182-185. – DOI 10.37882/2223-2982.2021.09.40. – EDN LNHZRH.

3. Football Reference website, URL: <https://fbref.com/en/expected-goals-model-explained/> (date of access 11/12/2024)

4. Statsbomb website, URL: <https://statsbomb.com/soccer-metrics/expected-goals-xg-explained/> (date of access 11/12/2024)

5. Wikipedia, URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Expected\\_goals](https://en.wikipedia.org/wiki/Expected_goals) (date of access 13/12/2024)

6. The Analyst website, URL: <https://theanalyst.com/2023/08/what-is-expected-goals-xg> (date of access 16/12/2024)

7. American Soccer Analysis website, URL: <https://www.americansocceranalysis.com/explanation> (date of access 11/12/2024)

8. Light-GBM documentation: <https://lightgbm.readthedocs.io/en/stable/> (date of access 11/12/2024)

## TYPES OF COPYWRITING

Besstmertnaya E.I.

Scientific Adviser Associate Professor Sharikova F.N.

**Abstract.** *The concepts of copywriting and copywriter are discussed in this article. Different types of copywriting such as informational articles, SEO texts, selling posts, texts for landing pages, email newsletters, instructions texts are classified and described.*

**Keywords:** *copywriting, copywriter, copywriting texts, advertising, advertising texts, blog, service.*

Copywriting is the writing of a text for the purpose of advertising or other forms of marketing. These are texts that stimulate sales growth or popularize a product, company, service, person or idea. Initially, copywriting was called the creation of advertising texts, but the opinion and attitude have changed [2].

Copywriting is selling. Whether online, offline, in video, direct mail, on Facebook, or from the stage, copywriting is how you put words together that make people click, call, or pull out their wallets and buy from you. Whether you're a coach, author, e-commerce seller, or real estate agent, your ability to create sales copy that drives people to buy determines your paycheck, your lifestyle, and your family's future [1].

A copywriter, respectively, was called the one who writes these very materials. Then the concept expanded and began to include other areas. A copywriter writes any text. He can work with a variety of formats and engage in writing: informational articles to the blog and other resources; texts for website pages – from the main page to some section of the catalog; SEO texts for promotion in search engines; texts for landing pages – single-page sites; comments on the forum; posts for groups on social networks; email chains for email newsletters; biography; description of goods; scripts for commercials and much more.

In general there are several types of copywriting texts, and each solves a specific problem for the reader. For example, in informational articles one can find material on a topic of interest, in news publications one can read about the latest events, and in online store cards one can find out about the characteristics of a product. The following categories of texts are distinguished:

- informational articles are texts with a given topic. Materials of this type are needed for blogs, websites, and public pages on social networks. The task of an informational article is to reveal a topic or problem so that the reader has no questions left;

- SEO texts – their goal is to promote a website and increase page traffic. SEO materials are optimized for search engines through thematic words and key phrases by which the user searches for information;

- selling posts – the purpose of such texts is clear from the name – to sell a product or service. They are used for social networks, online platforms, and print advertising. To create sales posts, one need to understand marketing and reader psychology in order to encourage a potential client to take action: subscribe to a channel, ask a question in the comments, contact a manager and place an order, leave contact information, etc.;

- texts for landing pages – a landing page is a one-page site with a specific structure, tailored to a specific target action: registering for a webinar or a free online course, subscribing, ordering a product, etc.;

- email newsletters are automated emails that come to your email. The content of email newsletters can include information about an event, such as a free webinar, links to checklists and templates, etc. The purpose of email newsletters is to warm up the reader before purchasing a product or service through a chain of useful emails;

- instructions are texts in which the information is broken down into steps in order to perform some action [4].

Selling texts are those whose task is not only to advertise a product, service or other offer, but also to push the reader to perform some action: buy a product, call, and subscribe to a newsletter (by e-mail) or send contacts for communication. These are slogans, the development of leaflets, replicas for audio and video clips, catalogs, product descriptions, phrases for billboards and much more. They help to maintain or create the image of a company, product or service. The main goal is to help the company declare itself, maintain interest in the brand and stand out among competitors. These are not advertising texts; there is no direct message in them – to buy. But they still affect sales, because they increase brand credibility.

Copywriting is not only competent articles, but also a strategy with which you can bring thousands of visitors to the site, increase sales, raise the prestige of the company and make it recognizable. With the development of skills in writing and related fields, it can become a profitable profession where you can fully realize yourself.

Copywriting is an important aspect of digital marketing because it communicates to your target audience what your brand or business has to offer. It is an important aspect of digital marketing because it involves the power of words to capture people's attention.

It is very important for your brand and business to stand out in the online world. And the best way to stand out and communicate what your brand or business offers in a unique way is through copywriting. Without copywriting, you won't be able to communicate all the benefits of your product and services to your target audience and tell them why your business or brand is the best [3].

#### **References:**

1. Jim Edwards. Copywriting Secrets. Repro India Limited, 2023. – 328p. Дата обращения 3.12.24.
2. [ippei.com>copywriting-definition/](https://ippei.com/copywriting-definition/) Дата обращения 2.12.24.
3. [awai.com>what-is-copywriting/](https://awai.com/what-is-copywriting/) Дата обращения 3.12.24.
4. [greatcontent.com>What Is Copywriting 101: The Only Guide You Will Ever Need.](https://greatcontent.com/What-Is-Copywriting-101-The-Only-Guide-You-Will-Ever-Need/) Дата обращения 28.11.24.
5. [simplilearn.com>tutorials/digital-marketing-...](https://simplilearn.com/tutorials/digital-marketing-...) Дата обращения 6.12.24.

**Abstract.** *The paper presents a methodological justification for the development of strength abilities in men of the first mature age, recommendations for the development of muscle strength and strength endurance for beginners and those with experience in fitness centers.*

**Keywords:** *strength training, men of the first mature age, muscle groups, exercises, muscle mass.*

The need for rational use of physical activity to eliminate motor deficits and improve the health of the male population is determined by the increase in their visits to fitness centers. Men in the first period of mature age pay special attention to improving their physique and improving their physical fitness, using strength training [1]. The motivation for some is strength endurance training aimed at reducing body weight and correcting the figure, while others are motivated by increasing muscle mass and strength [4].

The functional state and development of physical qualities in men of the first mature age are determined by the criteria of readiness to perform strength-based loads, which allows us to develop effective training programs of this type.

The use of a comprehensive fitness training method, which includes four thematic blocks of physical exercises – aerobic, functional, corrective-preventive and relaxation, contributes to the effective solution of health problems, normalization of the functional indicators of the cardiorespiratory system, improvement of the psycho-emotional and general somatic state, reduction of the severity of pain syndrome in the cervical-collar, thoracic and lumbosacral spine, increase in the level of physical fitness and general physical performance, improvement of the physique parameters of men in the first period of mature age [5, 7].

When improving strength training programs for general health and fitness purposes, it is necessary to take into account the biomechanical analysis of muscles, their energy capabilities and activity mode. For this purpose kinematic studies of movements the degree of bioelectrical activity of muscles, dynamometry and biomechanical analysis, often based on coaching experience, are used [3].

The choice of strength-oriented exercises is associated with concentric and eccentric loads on the muscular system of the trunk and limbs. The development of strength endurance and an increase in muscle mass is ensured by both isolated and basic exercises with horizontal, vertical and diagonal movements, which are provided by traction block devices. To eliminate muscle imbalance during strength endurance training, it is necessary to understand in which case men should stretch tonic muscles and strengthen phasic muscles.

At the initial stage of training, most men are characterized by poorly developed coordination, so the use of exercise machines allows you to control the load, perform movements in a certain sequence, and purposefully train muscle groups [6]. First of all exercises with submaximal tension are repeatedly performed aimed at large proximal abdominal muscles and back extensor muscles fully covering joint movements.

For those who have experience in fitness centers, it is advisable to use exercises with free weights, taking into account the level of kinesthetic and proprioceptive coordination of strength efforts, sufficient support strength and strength capabilities of the back muscles. Scheduled separate training with a certain frequency is allowed [2].

Achieving the set goals is possible if you follow the recommendations regarding practicing movements, training the coordination and stabilization functions of muscles, and the sequence of performing individual exercises. To develop the muscular strength of the whole body, beginners should perform basic exercises aimed at working with large muscle groups, and only then with small, isolated ones. It is allowed to alternate the work of the upper and lower parts of the body, which are performed on different days with a consistent emphasis on multi-joint and single-joint exercises, large

and smaller muscle groups of a synergistic and antagonistic nature. For the technical implementation of the accuracy of movements it is important to follow the sequence of applying the load from higher intensity to lower from less mastered exercises to simple, mastered ones.

To increase muscle mass and optimize body composition, as well as to prevent and reduce the risk of injury, it is necessary to develop strength endurance. Its improvement is associated with the vegetative support of the body's activity, improved oxygen regimes and the state of the neuromuscular apparatus. To develop the ability to resist fatigue exercises are used that are performed with your own body weight, strength training machines, dumbbells, rubber bands at a slow or medium pace.

Thus, regular strength training is an effective means of increasing muscle mass and strength in men of the first mature age. Methodological approaches used in organizing strength training are aimed at solving the set tasks of increasing the effectiveness of the training process.

### References:

1. Голубев, А.И., Голубева, Г.Н. Силовые тренировки с отягощениями в системе элективных курсов по предмету физическая культура в вузе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 89-92.

2. Корягина, Ю.В., Салова, Ю.П., Замчий, Т.П. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие. – Омск: Изд-во СибГАФК, 2014. – 152 с.

3. Поверхностная ЭМГ: применимость в биомеханическом анализе движений и возможности для практической реабилитации / А.М. Котов-Смоленский [и др.] // Физиология человека. – 2021. – Т. 47. – № 2. – С. 122-134.

4. Сабадырь, Н.В., Сударь, В.В. Методико-организационные особенности фитнес-тренировки силовой направленности для мужчин 35-48 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 383-387.

5. Степанова, О.Н., Савин, С.В. Направленность, содержание и методика комплексной тренировки мужчин первого периода зрелого возраста // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – № 15 (1). – С. 96-105.

6. Терзи, К.Г. Выбор силовых тренажеров для занятий различной направленности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12 (142). – С. 150-154.

7. Якубжонов, И.А., Нурматов, Б.Б., Пармонов, А.А. Использование физических упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы и улучшения работы кровообращения // Problems and scientific solutions. – 2022. – С. 18-22.

## ADOLESCENT OBESITY AS A PROBLEM OF MODERN TIMES

Vasilyeva M.Yu.

Scientific advisor Associate Professor Osadchaya V.P.

**Abstract.** *Obesity has become one of the world's major public health problems. According to the World Health Organization, the number of overweight and obese people continues to grow, leading to an increased risk of chronic diseases such as diabetes, cardiovascular disease, and some types of cancer. It is especially important to pay attention to adolescent obesity, which lays the foundation for future health problems. Research into obesity as a modern problem helps identify key factors contributing to its spread and establish effective prevention and treatment strategies.*

**Keywords:** *adolescent obesity, psychological factors, well-being, stress, depression, low self-esteem.*

Every year the problem of obesity is becoming more and more urgent and already ranks 4th among the causes of death of the population. The ecology, lifestyle, bad habits and unhealthy diet are to blame. More than 42% of Russians suffer from obesity. According to scientists this disease is the cause of such diseases as stroke, diabetes, various types of cancer and significantly increases the risk of cardiovascular diseases [5]. According to research for 2024, 9% of children and adolescents in Russia are obese, and 17.1% are overweight [6].

Adolescent obesity is a serious problem that has become one of the main topics in the field of health in recent decades. There are many factors that contribute to the development of obesity in adolescents, let's consider the most common [3; 4]:

1. Poor nutrition: A diet rich in high-calorie, high-carbohydrate, and high-fat foods significantly increases the risk of obesity in adolescents. Eating fast food, drinking sugary drinks, and snacking at night are common habits among adolescents that can lead to excess calories and, as a result excess fat accumulation.

2. Lack of physical activity: Modern technologies such as computers and mobile devices have led to a decrease in physical activity. Teenagers are much more interested in spending time in virtual reality than on the sports field.

3. Psychological factors: Emotional state and stress can influence eating habits. Stress, depression and low self-esteem can push teenagers to overeat as a way to cope with emotions.

Obesity in adolescents is not only a physical problem, but also a complex interaction of many psychological factors. Understanding these aspects is vital for an effective approach to solving the problem. Let us dwell in more detail on the psychological factors that influence obesity in adolescents [2; 3].

This age is often accompanied by various stresses such as academic pressures, social difficulties or family problems. These emotional stresses can prompt adolescents to overeat as a form of self-preservation or comfort. Calorie-rich foods especially sweets can quickly improve mood, creating temporary «feelings of well-being» [2].

Another psychological problem that influences the eating behavior of teenagers is low self-esteem, promoting overeating.

Adolescence is a period when peers' opinions greatly influence a teenager. Pressure from others contributes to the formation of a certain lifestyle and eating habits. If the environment adheres to an unhealthy lifestyle, there is a high probability that the teenager will follow this example [2].

Teens who are bullied or made fun of because of their appearance, financial status or social status may use food as a way to cope with emotional stress and depression. This typically leads to increased food consumption as a way to numb the pain and suffering which in turn contributes to weight gain [2].

Adolescent obesity is a multifaceted problem that requires a number of comprehensive solutions. Public awareness, family involvement and professional support can play a key role in combating this challenge. To do this, it is important to take a number of steps [1]:

- Balanced nutrition: teenagers need to be taught to choose healthy foods and create a varied menu.
- Physical activity: regular exercise will not only help you lose extra pounds, but also improve your overall well-being.
- Psychological support: it is important to create a comfortable atmosphere where teenagers can talk openly about their feelings and problems.

In summary obesity is a complex problem, and understanding all the factors that contribute to its development is essential to formulating effective strategies for preventing and treating the disease. Psychological factors that influence adolescent obesity are a complex interaction of emotions, social influences, and personal experiences. Working with psychologists and following integrated support programs can help adolescents overcome these barriers and establish healthy habits that are important for their physical and emotional well-being. A comprehensive approach is needed that includes education, access to healthy food, increased physical activity, and support for psychoemotional well-being. Only by taking all these aspects into account can significant results be achieved in reducing obesity and improving adolescent health.

### References:

1. Дадаева, В. А. Профилактика ожирения у детей и подростков / В. А. Дадаева, А. А. Александров, О. М. Драпкина // Профилактическая медицина. – 2020. – Т. 23, № 1. – С. 142-147.
2. Колобов, С. В. Тревожность и ее связь с самооценкой личности у подростков с ожирением / С. В. Колобов, Е. И. Миронова, М. Ю. Кузьмин // Проблемы теории и практики современной психологии: материалы XX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Иркутск, 23–24 апреля 2021 года. – Иркутск: Иркутский государственный университет, 2021. – С. 46-48.
3. Лихобабина, А. С. Оценка факторов риска развития ожирения у подростков / А. С. Лихобабина // Современные достижения молодых ученых в медицине: сборник материалов X Республиканской научно-практической конференции с международным участием, Гродно, Беларусь, 30 ноября 2023 года. – Гродно: Гродненский государственный медицинский университет, 2023. – С. 305-308.
4. Новикова, В. А. Ожирение как биологическая и социальная проблема современности / В. А. Новикова, В. Н. Нагорная // Международный студенческий научный вестник. – 2024. – № 2. – С. 19.
5. Сетевое издание «Информационное агентство «РосБалт»: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://www.rosbalt.ru/news/2024-01-31/rosstat-ozhirenie-zanimaet-chetvertoe-mesto-sredi-prichin-smertnosti-v-rf-4987079> (дата обращения: 23.12.2024).
6. Сетевое издание «Московский Комсомолец»: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://www.mk.ru/social/2024/06/27/uchenye-zagovorili-o-trevozhnom-roste-ozhireniya-sredi-rossiyskikh-detey.html> (дата обращения: 23.12.2024).

**Abstract.** *The article examines the problem of balanced nutrition as a key component of the health and well-being of the population. In the conditions of the modern world, when there is an increase in the number of diseases such as obesity, diabetes, cardiovascular diseases, etc., associated with poor nutrition, the need to pay attention to this aspect is becoming increasingly important. Rationalization of nutrition allows you to reduce the risk of diseases and improve the general condition and quality of life of the population. This fact promotes economic development of the country, because healthy population reduces the cost of medical care. The topic of rational nutrition is relevant both at the individual and societal levels.*

**Keywords:** *rational nutrition, healthy lifestyle, balanced nutrition, principles of nutrition, health, macro and microelements, diet.*

Consistency is necessary when forming eating habits. The principles of rational nutrition should be observed both at home with the family and in public eating-places. This will allow the formation of stable eating habits among the population [3].

According to most authors such as A.Y. Baranovsky, V.A. Dadali, A.M. Ugolev, Th. Campbell, T. Rath, the concept of a balanced diet is considered as a type of nutrition that provides the body with all the necessary substances for normal life, which contributes to good absorption of food and all useful biologically active substances. With excessive or insufficient consumption of individual components of food, disturbances in the functioning of the digestive tract may occur and various diseases associated with poor nutrition may arise [3].

Analysis of scientific sources showed that many people have a insufficient knowledge of the principles of rational nutrition and, in general, the principles of a healthy lifestyle. Due to the lack of such knowledge, the risk of developing health problems may increase [3].

Rational nutrition is a balanced menu that is formed taking into account such factors as gender, age, health, lifestyle, character and working conditions, as well as the climate in which a person lives. It has been scientifically proven that health depends on the environment by only 15-20%, genetic predisposition to diseases and the level of health care, and the remaining 80-85% directly depends on the person, the presence or absence of bad habits, adherence to the principles of a balanced diet and physical activity [2]. A proper balance of these components allows the body to resist adverse environmental influences, promotes active longevity, and maintains health at the appropriate level [2; 4].

Based on scientific works [1; 2; 3; 4; 5], the basic principles of rational nutrition that a person should follow can be identified:

– *Completeness and balance of nutrition.* When satisfying the daily energy needs of an average person, one should take into account his employment, age characteristics, level of physical activity, and also gender differences. The basis is the ratio of proteins, fats and carbohydrates corresponding to the formula 1:1:4. However, one should not forget about the balanced consumption of macro- and microelements. Among the macro elements, the most significant are calcium, potassium, magnesium, phosphorus etc. They participate in maintaining the basic functions of the body, such as building the skeletal structure, nerve conduction and maintaining the acid-base balance. Microelements are represented by iron, zinc, iodine, manganese, etc. They play an important role in the processes of metabolism, growth and development of the body.

Unfortunately, modern products lack the necessary amount of the above elements, as a result of which, experts recommend taking this into account when creating a balanced diet. There are specialized application platforms, such as MyFitnessPal, FatSecret, Nutrient Planner, etc., that help calculate the nutrient composition of the diet, track the presence of essential macro- and microelements, and analyze their actual content in the diet with people's needs.

– *Variety in nutrition.* A varied menu allows you to make your diet more balanced and complete.

– *Compliance with the diet.* Correct distribution of meals during the day by time, calorie content and volume creates an even load on the digestive system and prevents unwanted overeating or snacking between main meals. According to the recommendations of Federal Budgetary Institution of Healthcare «Center for Hygiene and Epidemiology», 4 meals a day are considered optimal, at approximately the same time, with an interval between meals of 4-5 hours. In terms of caloric content of the daily diet, breakfast should be 25% of the daily norm, lunch – 35%, afternoon snack – 15%, dinner – 25%. Experts recommend having the last meal no later than 3 hours before bedtime [6].

– *Safety of consumed products.* Before eating any product or dish, you need to make sure it is fresh and well-prepared. This helps avoid unwanted digestive problems and poisoning.

– *Availability of conditions conducive to eating.* There are a number of specific conditions that must be met when eating:

1) temperature conditions of products (food should not be too hot or cold. Doctors say that the most comfortable temperature for food and drinks is 40-42 °C.);

2) pleasant organoleptic properties (smell, taste, consistency, appearance);

3) appropriate environment for eating (availability of a suitable place, absence of extraneous distractions, including electronic devices, table setting, etc.).

Compliance with the above principles of rational nutrition allows to improve well-being and increase the working capacity of the population, as well as reduce the risk of developing diseases, which has a positive effect on the country's economic development.

An important aspect to understand and realize is that, that rational nutrition does not mean the presence of strict restrictions, but is a conscious choice which takes into account the individual characteristics and preferences of a person. Formation of rational nutrition habits requires time and stable consistency, but this is one of the factors on the path to a healthy lifestyle and longevity.

#### **References:**

1. Анциферова, О.А., Теддер Ю.Р., Дёгтева, Г.Н. Гигиенические принципы рационального питания/под общей редакцией засл. деятеля науки РФ, проф. Ю.Р. Теддер. – Архангельск, Изд. Центр СГМУ, 2015. – 52 с.

2. Есауленко, Е. Е., Еремина, Т. В., Басов, А. А., Попов, К. А., Швец, О. В., Волкова, Н. К. Роль рационального питания для обеспечения здорового образа жизни // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 4-1. – С. 98-101.

3. Основы рационального питания: учебное пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева – Москва-Берлин: М-во образования и науки РФ, Федеральное государственное образовательное учреждение высш. проф. образования «Ставропольский гос. аграрный ун-т», 2014. – 78 с.

4. Селецкая, А. В. Проблемы формирования физической подготовленности у школьников / А. В. Селецкая, М. С. Душко // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года. Том 4. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – Р. 171-172. – ИДН ФФЯОП.

5. Диваков, Д. С., Лукошкова, А. С., Цыбульский, К. К. Рациональное питание в жизни современного человека. Тенденции и пути развития // Современные научные исследования и инновации. 2020. № 1 URL: <https://web.snauka.ru/issues/2020/01/91370> (дата обращения 14.11.2024).

6. Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Московской области». URL: <https://cgemo-odintsovo.ru/konsultatsionnyj-punkt/ratsionalnoe-pitanie-v-zhiznedeyatelnosti-cheloveka> (Дата обращения 15.11.2024).

**Abstract.** *This paper examines key psychological factors such as mental toughness, self-efficacy, visualization and goal setting which along with physical fitness determine performance and unlock an athlete's full potential.*

**Keywords:** *sport psychology, mental toughness, self-efficacy, visualization, goal setting, stress management, sports performance*

Excellence in sport is about much more than physical fitness. The importance of fruitful training and self-improvement is in no way diminished, but the world of psychology, with all its intricacies, also plays an important role in achieving success. How do the mind and body interact with each other? Let's illustrate these «mind games» with well-known psychological theories.

A concept that stands apart in this issue is mental toughness. This multifaceted construct includes fearlessness, intransigence and the ability to effectively cope with internal and external pressures. That said, contrary to speculation, this skill is not innate. It can be developed through training.

The Mental Toughness Questionnaire (MTQ), widely known in scientific circles, is a controlled measure of this skill, emphasizing its correlation with athletic performance in disciplines ranging from basketball to tennis [2]. Key components of mental toughness include the ability to maintain concentration, recover quickly from setbacks, and control one's emotions in intense competition. Techniques such as cognitive behavioral therapy (CBT) and stress management training are highly effective. They increase athletes' psychological resilience by providing them with tools to overcome negative thoughts [6].

Self-efficacy, a cornerstone of social cognitive theory, also plays a key role in athletic success. Bandura's social cognitive theory posits that self-efficacy influences an athlete's choice of activities, effort expended, persistence in the face of adversity, and ultimately, performance [1].

This belief in oneself is a strong parameter of commitment and performance. Self-confident athletes tend to set more challenging goals for themselves, consequently putting in many times more effort and perseverance in the face of obstacles. Studies utilizing self-report measures of self-efficacy have consistently shown a strong positive relationship between self-efficacy and athletic performance outcomes [4].

There are several ways to improve self-efficacy. First of all, you should constantly make the tasks in front of you more difficult, observe successful people, receive praise from coaches and other team members, and, of course, maintain a harmonious emotional state.

Visualization, in other words the power of imagination, is also important. Neuroimaging studies have shown that mental rehearsal activates the same areas of the brain as physical training [3]. Fantasizing about your own success and learning new skills will improve coordination and reduce anxiety, allowing you to become more confident [7]. Integrating imagery into exercise programs is becoming increasingly popular.

Another important aspect that influences motivation and appropriate sporting behavior is goal setting. Locke's goal-setting theory gives us an understanding of how the characterization of goals set depends on outcomes [5]. According to research, goal statements should be as specific, measurable, attainable, relevant and time-bound as possible. Then it will provide clear direction and increase the athlete's focus. In addition, the goal-setting process itself can be empowering, including a sense of responsibility and control over one's performance. Process and outcome goals should also be kept in mind.

Finally, combat stress and anxiety. Famous athletes often have to deal with the pressures of those around them. The extent to which they are able to deal effectively with psychological problems

directly affects their results. Meditation, muscle relaxation and breathing exercises regulate physiological and emotional responses to stress.

The so-called «Mind Games» in sport are a complex and multifaceted phenomenon. Scientific evidence confirms the primary role of mental poise, self-efficacy, imagination and proper goal setting in achieving results. Psychological subtleties coupled with sporting techniques can unlock the athlete's full potential.

**References:**

1. Bandura, A. (1997). [Self-efficacy: Exercising control]. New York: Freeman.
2. Clough, P., Earle, D., & Sewell, J. (2002). [Development and validation of the mental toughness questionnaire (MTQ)]. *Journal of Sport Science*, 20(8), 751-760.
3. Decety, J., Grézes, J., Costes, N., Perani, D., Jeannerod, M., & Procyk, E. (1990). [Brain activity during action observation]. *Brain*, 123(11), 2416-2426.
4. Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (1998). [Self-efficacy in sport]. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 26, 207-236.
5. Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). [A theory of goal setting & task performance]. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
6. Smith, M. A., Cumming, S. P., & Grove, J. R. (2006). [Mental skills training for athletes: a critical review of methods and applications]. *International journal of sport and exercise psychology*, 4(4), 349-364.
7. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). [Foundations of sport and exercise psychology]. *Human Kinetics*.

**MODERN TRENDS IN FOOTBALL IN THE TOP 5 EUROPEAN LEAGUES:  
BY THE MATERIALS OF FOREIGN SOURCES**

**Logvinenko E.V.**

**Scientific advisor Associate Professor Anisimova O.B.**

***Abstract.** This article describes the main changes that have occurred in football in Europe's top leagues over the past 5–7 years. The key statistical indicators reflecting these trends are considered, and it is said how the typical requirements for certain roles of players have changed.*

***Keywords:** tendency, modern football, high-risky action, player's profile, dribbling, possession.*

Over the past 4–5 years, modern football has undergone significant changes: video reviews have been introduced almost everywhere, goal kick procedures have been transformed due to rule changes, and the minimum number of substitutions allowed per match has increased to five per team [1]. The number of matches has also risen due to changes in competition formats a – step taken by clubs and football federations partly to address the damages of the coronavirus pandemic in 2020. Let's check how football has evolved in terms of statistics and tactics in the top 5 European leagues, which include England, Spain, Italy, Germany, and France.

The first and most important point is the increase in effective playing time ('ball-in-play time') during matches, the average duration of possession, and, consequently, the decrease in the number of possession turnovers per match. According to WY scout data, over the past five years, the average ball-in-play time in the top 5 European leagues has risen from 56,7 to 59,5 minutes, increasing step-by-step from season to season [2]. This can be linked both to the effects of an increased number of matches and the overall workload on players (making transitions, including fouls and out-of-play situations that consume time, less frequent) and to teams' growing tendency to value their possession more.

As a result, there are more preparatory passes and less focus on risky actions (in terms of losing possession).

Additionally, teams' desire to retain possession has been reinforced by a rule change in goal kicks introduced in the summer of 2019. It became possible to pass the ball within one's penalty area during a goal kick, which was previously impossible. As a result, over 50% of goal kicks now start with a short pass inside the penalty area, whereas before the rule change, the most common option was a long ball toward the center of the pitch [4].

The next important point, following the previous paragraph, is the change in the distribution and number of aerial duels. First, over the past five seasons, their total number has decreased – from 76 to 66 per match as of this year. This aligns with changes in goal kick strategies and the reduced tendency to make «risky» types of passes, including longballs and high passes in general.

In addition, their distribution has shifted – each season, the concentration of aerial duels inside both penalty areas increases relative to the total number, while the number of aerial duels outside the penalty areas (both own and opponent's) is decreasing. This, in turn, reduces the importance of aerial play in attack development (or in defending against it). As a result, this changes the required abilities for forwards, central defenders, and defensive midfielders, as they are the ones who typically take part in aerial duels most often.

Another trend involves dribbling. According to Stats bomb [3], the number of dribbling attempts has dropped by an average of 10 per game between 2017 and 2024 – from 37, 5 to 27, 5. This is also connected to teams valuing possession more, as dribbling is a very high-risk action. It not only increases the chance of losing possession but also raises the risk of creating an opportunity for the opponent's next attack.

The second point depends on location: the further from a team's own goal and closer to the flank, the lower the potential damage from losing possession to the opponent. As a result, there has been an increase in the share of dribbling attempts on the flanks (in any third of the field) and a 10%

decrease in dribbling attempts in the middle third and in the final third near the opponent's penalty area.

In attacks' development (against a mid-block) and finishing, teams have become less willing to take risks. This means that 1v1 dribbling situations are prepared more carefully and are mostly oriented to the flanks. However, in their own third, teams have started dribbling more often to provoke opponents into a high block. This is because the alternative – a longball forward – tends to be less effective for further possession in general [5].

This factor also changes the required skills for some positions, especially wingers. Earlier, a popular type was the so-called «wide playmakers». These players defended on the wing and were listed as wingers in formations but moved to the center during possession to combine with teammates, allowing fullbacks to overlap. Such wingers didn't always have speed or pose a strong 1v1 threat but had advanced passing skills and played like typical No. 10s in possession.

Now, there is growing demand for wingers who stay in wide areas, rarely move to the center, are more mobile, better at dribbling, and can make runs behind the defense.

As a result, traditional overlap-fullbacks are less popular, while false fullbacks and elbow-backs are in higher demand. During attacks, they move into midfield or form a back three with the central defenders. They are more involved in starting attacks and less in developing or finishing them.

Unlike overlap-fullbacks, false fullbacks often receive the ball inside the opponent's block, where they can face pressure from all sides. In contrast, overlap-fullbacks usually have the sideline on one side, which means no opponent can press them from that direction. Earlier, fullbacks were more straightforward and mobile. Now (for false fullbacks), the focus is on skills like keeping the ball under pressure, making line-breaking passes, and being more involved in team possession.

Overall, football in Europe's top leagues has become less direct in recent years, with teams placing greater value on possession. This has changed the typical player's profiles for fullbacks and midfielders – false fullbacks and wide wingers are no longer as uncommon as they were five or ten years ago.

### **References:**

1. Ярмолинец, Л.Г., Осадчая, В.П. Таксономия английского социолекта языка футбола. Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2023. № 1. С. 216-219.

2. Regista website, URL: <https://regista.one/2022?ysclid=m4rt90p81648313442/>

3. Statsbomb website, URL: <https://statsbomb.com/articles/soccer/how-football-is-changing/>

4. Statistical telegram-channel, URL: <https://t.me/funaliz>

5. SkySports website, URL: <https://www.skysports.com/football/news/11095/12915229/future-of-football-the-return-of-the-no-9-and-other-tactical-trends-shaping-the-future-of-the-premier-league>

## ОСОБЕННОСТИ ТЕРМИНОЛОГИИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Манукян Е.С.

Научный руководитель доцент Шарикова Ф.Н.

***Аннотация.** В данной статье рассматривается эволюция терминологии спортивного менеджмента. Спортивный менеджмент как область знаний и практики возник на пересечении спорта, бизнеса и управления, что привело к необходимости формирования специфической терминологии. В работе исследуются ключевые этапы развития менеджмента, начиная с древних цивилизаций и заканчивая современными тенденциями, такими как цифровизация и влияние социальных медиа. В заключение подчеркивается важность стандартизации терминологии для эффективного взаимодействия между специалистами в области спортивного менеджмента.*

***Ключевые слова:** терминология, эволюция, спортивный менеджмент, управление, спорт, коммерциализация спорта, цифровизация, стандартизация.*

Спортивный менеджмент представляет собой многогранную дисциплину, охватывающую широкий спектр аспектов управления в сфере спорта. С момента своего возникновения он претерпел значительные изменения, что также отразилось на терминологии, используемой в этой области [3].

Цель данной статьи – проанализировать эволюцию ключевых терминов спортивного менеджмента и выявить факторы, которые способствуют их изменению. Эволюция терминологии спортивного менеджмента отражает динамику изменений в обществе, технологиях и экономике. Понимание этих изменений критически важно для будущих специалистов в области спортивного менеджмента, которые должны быть готовы к работе в постоянно меняющейся среде [2].

Спортивный менеджмент имеет глубокие корни, уходящие в древние цивилизации, где уже тогда проявлялись элементы управления спортивными мероприятиями. Важные вехи, такие как создание первых профессиональных лиг в конце 19 века, стали катализаторами для появления новых терминов и понятий.

С развитием профессионального спорта возникла необходимость в четком определении ролей и функций, что способствовало формированию таких терминов, как «менеджер», «тренер» и «атлет». Эти термины претерпели изменения под влиянием других дисциплин, таких как бизнес-менеджмент.

Ключевые термины и их эволюция рассмотрены в следующих примерах.

Современный спортивный менеджмент включает такие термины, как «спортивный маркетинг», «спонсорство» и «управление талантами». Эти термины развивались в ответ на коммерциализацию спорта и изменения в потребительском поведении.

- Спортивный маркетинг: Появление этого термина и его использование для привлечения зрителей и спонсоров.

- Спонсорство и партнерство: Изменения в понимании этих понятий в контексте роста коммерциализации спорта.

- Управление талантами: Как терминология вокруг работы с атлетами и их развитием изменилась с течением времени.

С развитием технологий и цифровизации спорта появляются новые термины, такие как «аналитика данных» и «киберспорт». Эти изменения требуют переосмысления существующих понятий и адаптации к новым реалиям [5].

Аналитика данных в спорте включает сбор, обработку и анализ данных для улучшения производительности команд и спортсменов.

Киберспорт – это форма соревнований в видеоиграх, которая стала популярной в последние два десятилетия [4]. В спортивном менеджменте это направление включает: организацию турниров, маркетинг, спонсорство и управление командами.

Неоднозначность терминов и отсутствие единой системы определения понятий создают сложности для специалистов в области спортивного менеджмента. Необходимость стандартизации терминологии становится актуальной для улучшения взаимодействия между различными участниками индустрии.

В заключении стоит отметить, что терминология спортивного менеджмента является многогранной и динамичной. Она отражает не только эволюцию самой дисциплины, но и изменения в обществе, экономике и технологиях. Понимание этих терминов важно для эффективного управления в спортивной сфере и способствует развитию профессиональной практики [1].

#### **Список литературы:**

1. Бойко, А.Ю. Спортивный менеджмент: теория и практика. М.: Академический проект, 2020. – С.25-20.
2. Буртовой, А.А. Современные тренды в спортивном менеджменте. СПб: БХВ – Петербург, 2018. – С.100.
3. Глазырин, В.Н. Основы спортивного менеджмента. М.: Олимпийская литература, 2019. – С. 45-50.
4. Иванов, П.П. Спортивная индустрия: управление и развитие. Казань: ИП РТ, 2021. – С. 98-102.
5. Кузнецов, И.А. Эффективный менеджмент в спорте. Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2022. – С. 34-37.

АНГЛИЙСКИЕ ЗАИМСТВОВАНИЯ В СПОРТИВНОМ ДИСКУРСЕ  
ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

Никитина М.А.

Научный руководитель доцент Шарикова Ф.Н.

*Аннотация.* В данной статье рассматриваются термины популярного вида спорта фитнес-аэробики, заимствованные из английского языка, а также история возникновения данного вида спорта, существующие категории, отличительные особенности некоторых соревнований.

*Ключевые слова:* фитнес, фитнес-аэробика, категории, соревнования, элементы, движения.

Фитнес – это направление в спорте, которое способствует поддержанию здоровья, его укреплению и достижению физического совершенства без использования тренажеров. В конце 80-х этот вид спорта специфицировался в аэробику, которая представляла собой сочетание простых упражнений и ритмичной музыки. Для большинства любителей спорта возникла возможность заниматься им в домашней обстановке. Позже аэробика стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительных технологий и программ в фитнес-клубах.

В 90-х годов появляется еще один вид спорта – фитнес-аэробика, который вызвал интерес у большого круга любителей спорта. Он привлекает к себе внимание тем, что сочетает ритмичные движения и элементы гимнастики под динамичную музыку. Важно отметить, что этот вид спорта развивает все физические качества человека (гибкость, ловкость, выносливость, силу и быстроту), что способствует отличному поддержанию здоровья и физической формы. Спортсмены демонстрируют работу как в команде, так и индивидуально.

Фитнес-аэробика подразделяется на несколько категорий: аэробика (7 человек), степ-аэробика, аэробика (5 человек), силовая аэробика (соло, дуэт, трио), силовая степ-аэробика (соло, дуэт, трио), а также хип-хоп (большая и малая группа).

На соревнованиях судьи оценивают артистизм и технику, в категории «аэробика (5 человек)», дополнительно прослеживают специфику номера, а в «хип-хопе» хореографию, музыку, единство движений, стиль и технику. Когда спортсмены любых категорий этого вида спорта выходят на площадку для демонстрации своего номера, они изначально имеют 10 баллов. Главная цель – это сохранить первоначальную оценку и доказать судьям, что именно ваша команда способна взойти на первое место пьедестала.

Особенностью некоторых соревнований может стать показательное выступление «Трофи», на которое приглашаются несколько подготовленных спортсменов, с разработанными ими четырьмя (среднее число) связками, каждая из которых составлена на восемь счетов. Цель этих мини-соревнований: остаться до последней восьмерки, в точности повторить движения, которые видишь впервые и сделать это максимально технично. За это можно получить отдельную награду. На международном уровне развитием фитнес-аэробики занимается Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса FISAF International. В России она представлена Федерацией фитнес-аэробики России (ФФАР).

В связи с тем, что данный вид спорта берет свое начало в Соединенных Штатах Америки, в русском языке существуют многочисленные терминологические заимствования, которые активно используются тренерами, спортсменами, судьями, т.е. всеми теми, кто причастен к нему [2, 3]. К таким заимствованиям относится само название вида спорта фитнес-аэробика (fitness aerobics), категории аэробики, такие как степ-аэробика (step-aerobics), силовая аэробика (power aerobics), хип-хоп (hip-hop). Также большая часть элементов этого вида спорта заимствована из английского языка. В основном это наименования движений, которые выполняются спортсменами [1]. Например:

1. **Jumping Jack** – прыжок ноги врозь – ноги вместе. В дословном переводе с английского этот шаг означает «прыгающий Джек». Этот прыжок был так назван в честь первого тренера, который начал его применять.

2. **Skip** – скип (подскок), элемент, который выполняется из исходной позы (основная стойка: ноги вместе, руки на пояс). Спортсмен подпрыгивает на двух ногах, выносит одну прямую вперед, чтобы между опорной и свободной ногами был угол 45 градусов.

3. **Kick** – мах, удар ногой, такой же элемент, как и skip, только вперед выносятся не прямая нога, а через сгибание в колене.

4. **Basic step** – базовый шаг, движение, которое выполняется на четыре счета. Спортсмен делает шаг вперед, приставляет ногу, которая осталась сзади, затем первой ногой шагает назад, затем приставляет вторую.

5. **Step-touch** – приставной шаг, в аэробике это название носит движение приставных шагов в стороны, принцип выполнения, как в basic step. В степ-аэробике это движение выполняется на четыре счёта, по краям степ-платформы. Особенность этого движения является то, что его можно выполнять в одну сторону дважды (double step touch).

6. **Straddle** – ходьба ноги врозь – ноги вместе. Из положения ноги вместе, на счёт «1» выполняем шаг правой ногой вправо, затем левая нога идёт влево. На счёт «3» и «4» возвращаем назад поочередно правую и левую ногу.

7. **V-step** – ви-стэп. Цель спортсмена – нарисовать на полу английскую букву «V». Кисточкой в данном случае служат его ноги.

8. **Open step** – открытый шаг, движение выполняется из положения ноги врозь, так называемый перенос тяжести тела с одной ноги на другую, свободная нога немного отрывается от пола, чтобы натянуть стопу.

9. **Grape wine** – скрестный шаг, движение, выполняемое на четыре счета из положения ног врозь[4].

В данной статье были рассмотрены некоторые термины движения в фитнес-аэробике, которые заимствованы из английского языка. Корректное их использование и правильная демонстрация элементов приводит к пониманию между всеми занимающимися этим видом спорта.

#### **Список литературы:**

1. Костромина, О.В., Бражникова П.Е. Использование англоязычных терминов в фитнесе и спорте: влияние глобализации на физическую культуру. *Международный журнал гуманитарных наук.* – 2024. – № 10-5 (97). – С. 52-56.

2. Анисимова, О.Б., Осадчая В.П. Заимствование как одна из языковых составляющих спортивного дискурса. Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – № 1. – С. 80-82.

3. Официальный сайт «Фитнес-аэробика России». [Электронный ресурс]. URL: <https://ffarsport.ru/?ysclid=m4mhkj1fys43472500> (дата обращения: 10.11.2024)

4. Термины основных шагов и их разновидностей, используемых в аэробике – Харьковская государственная академия физической культуры 28.02.2016 г. [Электронный ресурс]. URL: <https://studfile.net/preview/5593158/page:5/> (дата обращения: 10.11.2024)

**CORRELATION BETWEEN PASSPORT AGE AND BIOLOGICAL AGE IN PHYSICAL EDUCATION**

**Sahakyan G.M.**

**Scientific advisor Professor Yarmolinet L.G., Associate Professor Maluka M.V.**

***Abstract.** The paper deals with biological and passport age consideration in the physical education practice. Theoretical data show that children of different biological age differ from each other by the level of maturity of individual body, physical and intellectual movement, motor indicator. Taking into account this aspect in pedagogical and coaching practice will optimize the process of training and education on the basis of identifying individual periods of growth and development of a specific organism as well as sensitive periods for effective pedagogical influence.*

***Keywords:** ontogenesis, phylogenesis, passport age, biological age, physical education, physical development, physical qualities.*

In the process of ontogenesis a variety of morphofunctional and biochemical modifications occur which are largely due to the influence of genetic factors for the manifestation of which certain environmental conditions are necessary. The human genetic constitution is programmed with certain limits of possible differences of definitive body sizes and tempo of age development. Phenotype is formed under the influence of environmental factors that determine the character of realization of genetic potential of growth and development. At the same time, there is different relative importance of hereditary and environmental influences in different age intervals, which is manifested in critical and sensitive periods of organism development [4].

When describing the main morphological features of a person in different age periods as a rule average indicators are used. However, individual differences in growth and development indicators can vary widely. Especially these differences are manifested in the period of puberty, when for a relatively short period of time there are significant morphofunctional restructuring of the whole organism. The existence of individual fluctuations in the processes of growth and development was the basis for the introduction of such a concept as biological age reflecting the main characteristics of ontogenetic development. Biological age reflects the state of metabolism and maturity of morphofunctional systems of the organism in comparison with the average statistical level of development characteristic of the whole population of a given chronological age. Dental and bone age, as well as the level of sexual and motor maturity are the criteria of biological. To assess the level of biological maturity, the developmental indicators of children are compared with the average age-sex standards. In this aspect various deviations are reduced to two main types: acceleration and retardation [1, 5].

Y.E. Polityko (2009) found that the degree of children biological maturity is closely related to the leading parameters of physique and the nature of oxygen transport system functioning. Excessive physical activity is dangerous for children with non-harmonious acceleration in whom the development of a specific system may lag behind the growth of somatometric indicators; this also applies to children with retardation which characterizes the delay in physical development and formation of functional systems [2, 3].

The discrepancy between passport age and biological age is most pronounced in puberty. That is why in the practice of physical education and sports training it is necessary to consider: the possibility of reducing the children's age of the sports activities beginning; individual morphological and physiological features in the regulation of physical loads; the definition of standards of physical fitness and assessment of functional capabilities. There are ideas not only about biological age but also about motor age as a degree of perfection in the performance of natural movements and their sum which a person possesses at the moment of time estimated by chronological age. The spectrum of child's movements demonstrates the degree of their neurological development. The ontogenesis of motor systems is based on the successive change of motor control levels which determines the perfection of motor functions in a specific period of development. In the period of early, first and second childhood the motor age is determined by the perfection of natural types of movements, which

degree depends on the motor qualities developing based on predispositions in the specifics of motor activity [2, 5].

Thus, we can talk about the stage development of motor skills and nervous mechanisms that ensure the formation of specific motor acts. Each stage of a child's motor development is conditioned by the development of a certain department of the central nervous system which makes it possible to assess the biological maturity of a young child's motor activity.

In order to determine the motor age, the results of tests to reveal the level of development of physical qualities and abilities are compared with stationary norms. Scientific data show that children of different biological ages differ from each other in the level of maturity of individual body systems, physical and intellectual development, and motor performance. Persons of the same chronological age sometimes significantly differ from each other in biological age and the differences can reach 4-5 years.

In this connection, in pedagogical and coaching practice it is important to consider the biological age of the child in order to optimize the process of training and education, to take into account individual periods of growth and development of a specific organism and to identify sensitive periods for effective pedagogical influence.

#### **References:**

1. Adamova, M.V. Pedagogical problems of health and medical tasks in pedagogy / M.V. Adamova, V.D. Lovitsky // *United Scientific Journal*. – 2002. – №10. – C.13 -34.
2. Baranov, A.A. Physical development of children and adolescents at the turn of the millennium: a monograph / A.A. Baranov. – Moscow: Publisher Scientific Center of Health of the Russian Academy of Medical Sciences, 2008. – 215 c.
3. Vainer V.N. *Valeology* / V.N. Vainer. – Moscow: Nauka, 2017. – 416 c.
4. Zolicheva S.Y. Physical culture and sport as a basis for a healthy lifestyle of the younger generation / S.Y. Zolicheva, A.V. Tarasov, O.I. Belichenko // *Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference «Theoretical and practical aspects of a healthy lifestyle»*. – Odessa, 2017. – C .249 – 252.
5. Sahakyan G.M. The problem of the ratio of passport and biological age in the practice of physical education and sports training / G.M. Sahakyan, A.S. Gronskaya // *Safe Sport – 2022: Proceedings of the IX International Scientific and Practical Conference*. – SPb.: Izd-vo FGBOU VO NWSMU named after I.I. Mechnikov of the Ministry of Health of Russia, 2022. – C.452 – 456.

## FEATURES OF SPORTS TRAINING IN SPORTS TOURISM BY THE EXAMPLE OF RUSSIA AND TAJIKISTAN

Chubenko I.S.

Scientific advisor Associate Professor Anisimova O.B.

**Abstract.** *The article discusses the peculiarities of sports training of athletes-tourists in Russia and Tajikistan. Attention is focused on psychological training, as this problem is especially relevant in preparing tourists in Asian countries.*

**Keywords:** *psychological types of training, the group of disciplines, «Distance-mountain climbing», the main psychological tool, competitive activity.*

There are the following types of sports tourism: hiking; mountain climbing; cycling; water tourism; combined; on vehicles; caving; skiing. Depending on the climate and terrain features there are different types of tourism in different regions of Russia and in the world. In such countries as Russia and in Tajikistan the most common types of sports tourism are hiking and mountain climbing [1].

Sports tourism, both in Russia and around the world, has several components that make up sports training – these are physical, technical, tactical, psychological types of training and participation in competitions, as well as judging competitions [6]. To achieve high results, it is necessary to develop all of the above components, paying sufficient attention to each in the training process.

The structural basis of activity in sports tourism is the actions of the tourist-athlete aimed at overcoming natural obstacles as quickly as possible with minimal expenditure of energy. Let us dwell on the features of sports training in the group of disciplines «Distance-mountain climbing».

In most sports athletes' training is close to the conditions of the competition. However, athletes-tourists of the «Distance-mountain climbing» discipline group mainly train in conditions that are not similar (in climate, relief, physical activity, etc.) to the competition.

In Russia there are very few regions with good rocky terrain where training sessions and especially competitions can be held. At the same time the Republic of Tajikistan has a fairly large resource because the mountainous terrain in this country is massive and occupies 93% of the entire territory of the Republic.

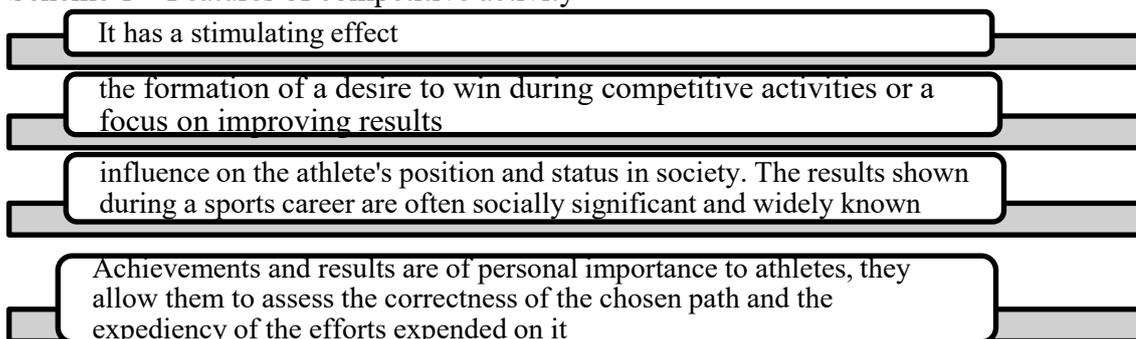
Despite this the preparedness of sports tourists in Tajikistan is noticeably behind that of Russian athletes. This is due to insufficient competitive experience and a shortage of qualified coaches. And if we talk about the level of development of components of sports training then the problem of psychological preparedness is acute, both in Russia and in Tajikistan.

Sports tourism is one of the sports in which a quick and accurate assessment of the situation during the competitive distance, personal motivation, precision of movements, self-confidence, a positive emotional state, a high degree of concentration and stable psychological stability are important [4].

It should be emphasized that psychological preparation is carried out throughout the training process in which the main psychological tool is conversations between the coach and athletes. However conversations alone are not enough for athletes-tourists to develop sufficient self-control and psycho-regulation during stressful situations [5].

Competitive activity contains a number of features (diagram 1) [2].

Scheme 1 – Features of competitive activity



The main objective of psychological preparation is to form a stable mental state that contributes to the effective achievement of high sports results through the full realization of the athlete's capabilities and potential: technical, physical, tactical preparedness, as well as functional performance developed during the preparation process.

Ideally every sports team or sports school should have a psychologist who works with the team to improve their level of psychological preparedness. Even if such an employee is absent, this type of activity is carried out by coaches, who often do not attach due importance to psychological preparation and do not include it in the training process as a separate component [3].

It is important to remember the need to develop such skills that are important for every sports tourist as a sense of time, spatial orientation, a sense of body position and freedom of movement, as well as attentiveness. Insufficient development of these qualities can negatively affect the results of athletes.

Individual mental preparation is a dynamic system that is formed, changed, improved and regulated in the process of preparation for competitions, in particular during psychological preparation. As a result of the survey conducted among the leading coaches of the Krasnodar Region national team for sports tourism, key psychological qualities and methods of their development were identified, which are presented in Table 1.

Table 1 – Means and methods for developing psychological qualities of sports tourists

Psychological qualities and tasks	Tools and methods
<b>Determination and courage</b>	
1. Building self-confidence. Developing determination and courage.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– individual conversations with the trainer;</li> <li>– imitation of competitive conditions during training;</li> <li>– control runs with athletes of various levels of physical, technical, technical and tactical training;</li> <li>– analysis of races (noting positive aspects).</li> </ul>
2. The ability to quickly change the tactical plan for passing the distance if necessary.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– control races with stronger opponents;</li> <li>– inclusion of active and sports games in training sessions.</li> </ul>
<b>Determination and courage</b>	
1. Developing the ability to control your emotional state and maintain confidence before the start.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– conducting control and trial competitions in unfamiliar terrain, in the presence of spectators, to simulate competitive activity as much as possible;</li> <li>– a coach support, the opportunity to make you believe in yourself and win the race.</li> </ul>
<b>Initiative and independence</b>	
1. Developing the ability to control your actions, independently analyze and evaluate your opponent's preparedness, his strengths and weaknesses. Make decisions independently.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– analysis and discussion of results;</li> <li>– observation of the technical and tactical actions of the opponent, analysis and development of one's own tactical plan for completing the distance;</li> <li>– self-regulation.</li> </ul>
2. Increasing noise immunity to possible unforeseen circumstances.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– control runs with the strongest athletes;</li> <li>– modeling of competitive conditions;</li> <li>– imitation of possible difficulties of competitive activity in the training process.</li> </ul>
<b>Endurance and self-control</b>	
1. Developing the ability to manage your thoughts during emotional arousal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– require self-reporting on one's own actions at a distance;</li> <li>– use methods of distraction and switching thoughts;</li> <li>– self-regulation of emotional state.</li> </ul>
2. Adaptation to a competitive environment.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– modeling of competitive activities in the training process;</li> <li>– teaching self-regulation techniques;</li> <li>– joint analysis and discussion of the results of potential competitors;</li> <li>– study and analysis of the characteristics of competitors and the location of the competition.</li> </ul>

Based on the data obtained during the study and presented in this paper we can confidently say that psychological training of sports tourists, both in Russia and Tajikistan, is an integral and one of the most important components of sports training in general. In planning work on psychological preparedness in sports tourism, it is necessary to focus on the personal qualities of athletes and their general condition at the time of starting work in this area. To achieve the highest results with the maximum manifestation of all components of sports training, at least 10% of the total training volume should be allocated to the psychological component [6].

#### **References:**

1. Аушева, Ю.М. Психологический аспект в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям по спортивному туризму / Ю.М. Аушева, Л.П. Долгополов // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 18 февраля 2021 года. – Краснодар: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 15-18.
2. Долгополов, Л.П. Структура и объемы спортивной подготовки спортсменов-туристов в группе дисциплин «Дистанция» // Курорты. Сервис. Туризм. – 2014. – №2 (23). – С. 136-139.
3. Душко, М.С. Факторы, влияющие на профессиональное самоопределение студентов. Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2018. Т. 1. С. 242-246.
4. Чеснокова, А.С. Подготовка спортсменов-туристов в группе дисциплин «Дистанция пешеходная» / Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации. – 2017. – С. 270-272.
5. Яцык, В.З. Физическая подготовка спортсменов-туристов в дисциплине «Дистанция–пешеходная» на этапе спортивного совершенствования / В.З. Яцык, А.С. Подгорная // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 41-47.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 года № 1038.

# КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

УДК: 793.3

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Кондратьева А.А.

Научный руководитель доцент Панина Н.С.

***Аннотация.** В настоящей статье рассматриваются средства совершенствования координационных способностей спортсменов в танцевальном спорте. Применение комплексов специальных упражнений различной направленности, способствующих совершенствованию координационных способностей юных танцоров, оказывает положительное влияние на их соревновательный результат.*

***Ключевые слова:** координационные способности, танцевальный спорт, спортсмены.*

В настоящее время вопросами развития и совершенствования координационных способностей занимаются многие специалисты в области физической культуры и спорта [2]. Современными методиками направленного воздействия на совершенствование двигательных способностей являются: спортивные и подвижные игры, гимнастические и акробатические упражнения, различные виды аэробики, хореография, танцевальные движения в стиле хип-хоп, локинга, хаусденса и т.д. [3].

С целью совершенствования координационных способностей танцоров 9-10 лет были разработаны комплексы специальных упражнений, способствующие развитию вестибулярной устойчивости, статического и динамического равновесия, пространственной ориентации, воспроизведению временных параметров движений [1, 4].

Комплексы упражнений выполнялись с использованием «Диска здоровья», гимнастической скамейки, гимнастического мяча и применялись в течение двух полугодичных макроциклов в подготовительном и соревновательном периодах с танцорами 9-10 лет, проходящими спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1 года обучения.

Выполнение комплексов специальных упражнений занимало не более 25% от времени, предусмотренного на общую и специальную физическую подготовку на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки. Они применялись 3 раза в неделю в течение 20 минут. Разработанные комплексы специальных упражнений включали в себя от 13 до 22 упражнений каждый и применялись в подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия.

Схема применения разработанных комплексов специальных упражнений была составлена в соответствии с объемом и интенсивностью учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок, а также от уровня спортивной квалификации.

Для проверки эффективности применения разработанных комплексов специальных упражнений были определены и сопоставлены величины прироста показателей координационных способностей танцоров 9-10 лет, которые наблюдались у спортсменов до и после проведения педагогического эксперимента. В ходе исследования было выявлено, что применение разработанных комплексов в учебно-тренировочном процессе танцоров 9-10 лет позволило повысить показатели координационных способностей у мальчиков в среднем на 23,44%, у девочек – на 25,25%.

Таким образом, разработанные комплексы специальных упражнений для совершенствования координационных способностей оказали положительное влияние на уровень развития этих способностей у спортсменов 9-10 лет, занимающихся танцевальным спортом.

### **Список литературы:**

1. Особенности соревновательной деятельности танцоров 12-13 лет / Л.В. Жигайлова, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская, В.В. Тронеv // Модернизация современного образования: опыт и тенденции: Монография. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2021. – С. 199-213.

2. Прописнова, Е.П. Разработка методики обучения сложнокоординационным двигательным действиям в танцевальном спорте на различных этапах подготовки / Е.П. Прописнова, Д.И. Дегтярева, М.А. Терехова. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2020. – 180 с.

3. Суркова, С.А. Особенности развития и совершенствования двигательных способностей в танцевальном спорте / С.А. Суркова // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 марта 2023 года / Редколлегия: Хашева З.М. [и др.]. Том Часть 3. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 371-372.

4. Формирование вестибулярной устойчивости у спортсменов-танцоров / П.С. Шапошникова, М.А. Терехова, Д.И. Дегтярева, Е.П. Прописнова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4 (146). – С. 251-254.

УДК: 796.418.6

## К ВОПРОСУ О РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 12-14 ЛЕТ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Надейкина А.О., Бекерова В.Р.

Научный руководитель к.п.н., доцент Жигайлова Л.В.

**Аннотация.** В статье представлены результаты опроса тренеров об основных компонентах технико-тактической подготовки, необходимых для подготовки спортсменов 12-14 лет, занимающихся танцевальным спортом.

**Ключевые слова:** танцевальный спорт, технико-тактическая подготовка, соревновательная программа.

Возраст 12-14 лет в современных танцах считается начальным этапом углубленной подготовки, что делает его особенно интересным для формирования основных двигательных действий [3, 4].

Основной задачей этого этапа является формирование общей и специальной функциональной базы для специализирующихся спортсменов в танцевальном спорте [2, 5].

Нами была составлена анкета, направленная на определение важности и значения совершенствования взаимодействия в паре с целью выявления средств для построения наиболее результативной дуэтной танцевальной программы. Всего в опросе приняло участие 30 респондентов.

По результатам анкетирования, на вопрос: «Что включает в себя взаимодействие в паре?» были получены следующие результаты, представленные на рисунке.

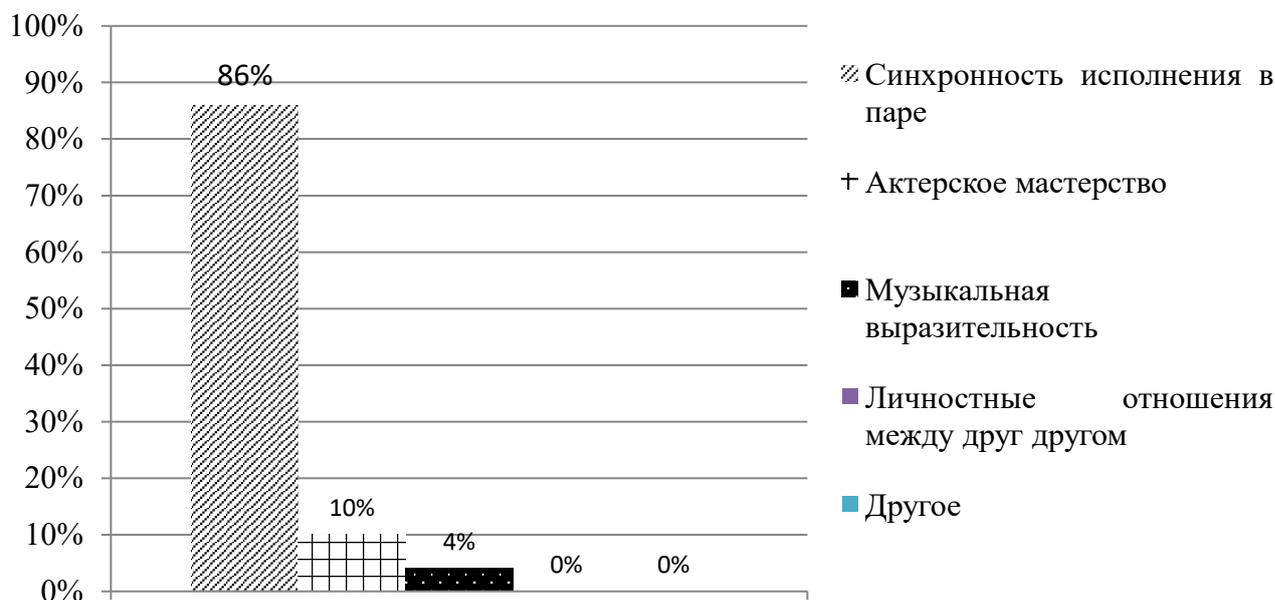


Рисунок – Компоненты взаимодействия в паре в танцевальном спорте (в %)

Большинство респондентов считают, что взаимодействие в паре включает в себя в основном «синхронность исполнения в паре».

В нашем исследовании нас интересовал вопрос, связанный с подбором наиболее эффективных тактических приёмов в танцевальном спорте [1, 3].

Основным средством успеха выполнения соревновательных программ тренеры отметили - «способность к согласованию движений» и «способность к выполнению заданий в заданном ритме». На второе место, респонденты поставили компонент технической подготовленности - «способность к дифференцированию различных параметров движений».

«Способность к рациональному использованию напряжения мышц» и «способность к управлению временем двигательных реакций» те необходимые двигательные способности, которые так же будут влиять на мастерство спортсменов.

Таким образом, танцевальная программа танцевального спорта направления «хип-хоп», должна включать компоненты технико-тактической подготовки: контактное взаимодействие с партнером, которое основывается на зрительном, тактильном, манипулирующем взаимодействии; разно уровневое, направленное на охват партнерами разных танцевальных уровней и пространства; партнерное взаимодействие, а также акробатические и полуакробатические элементы в качестве взаимодействия танцоров в паре.

#### **Список литературы:**

1. Евтушенко, Т.А. Особенности формирования согласованности двигательных действий юных танцоров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. - № 2. - С. 82-85.
2. Жигайлова, Л.В. Содержание и эффективность специальной программы развития физических качеств детей 8-9 лет, занимающихся танцевальным спортом направления «Хип-хоп» / Л.В. Жигайлова, Д.С. Денисова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 24. – С. 48-52.
3. Клецов, К.Г. Содержание и организация занятий танцоров 12-14 лет в период непосредственной подготовки к соревнованиям // Омский научный вестник. - 2010. - № 4. - С. 157-160.
4. Коваленко, А.А. Использование упражнений для улучшения качества исполнения технических действий спортсменами-танцорами / А.А. Коваленко // Спортивные танцы. – 2005. – №1(39). – С. 34-38.
5. Мозгина, Д.А. Общая физическая подготовка в современном танцевальном направлении «хип-хоп» / Д.А. Мозгина, А.А. Пастухов // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 марта 2020 года / Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 145.

# КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

УДК:796

## ГРАНИЧНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ИНДЕКСА ПИНЬЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ КРЕПОСТИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ДЕТЕЙ 7-16 ЛЕТ ГОРОДА КРАСНОДАРА

Киселева А.В., Мартиросов А.А.

Научный руководитель доцент Аршинник С.П.

**Аннотация.** Настоящее исследование представляет собой разработку актуальных норм достаточно популярного расчетного показателя – индекса Пинье, который позволяет оценить «крепость» телосложения. Полученные результаты (нормативы) имеют различия между мальчиками и девочками, а также отличаются от имеющихся в литературе данных.

**Ключевые слова:** мониторинг физического состояния, нормы физического развития, индекс крепости телосложения Пинье, пол, возраст.

По мнению ряда специалистов, метод индексов может использоваться лишь для приблизительной, ориентировочной оценки физического развития, поскольку большинство их показателей не конкретизированы в возрастном, половом и профессиональном отношении [1,5]. В этой связи целесообразно разработать не ориентировочные, а максимально точные нормы тех или иных индексов.

Из всего многообразия антропометрических индексов наибольшей простотой и, в тоже время, информативностью выделяется «индекс Пинье», который еще называют индексом «крепости телосложения». Данный индекс рассчитывается по формуле:  $ИП = ДТ - (МТ + ОГК)$ , где ДТ- длина тела в см; МТ – масса тела в кг, ОГК – окружность грудной клетки в см. Однако, в настоящее время отсутствуют актуальные нормы данного индекса. Кроме того, у некоторых авторов данные нормативы не дифференцируются по возрасту и полу [6,7]. При этом известно, что нормы физического развития также зависят от региона проживания [2].

В этой связи, цель настоящего исследования состояла в разработке нормативов индекса крепости телосложения (индекса Пинье) для нашего региона (Краснодарского края). Для расчета данного индекса использовались общепринятые показатели, основанные на среднем арифметическом ( $\bar{X}$ ) и стандартных квадратических отклонениях ( $\sigma$ ) [3,4]. Исследования проводилось в процессе мониторинга физического состояния школьников г. Краснодара в 2023 году. В исследовании приняли участие 3585 обучающихся школьного возраста обоего пола (1903 мальчиков и 1682 девочек).

Полученные результаты представлены в таблице 1 (нормативы индекса Пинье мальчиков) и таблице 2 (нормативы девочек).

Таблица 1 – Показатели индекса Пинье (индекса крепости телосложения) мальчиков школьного возраста г. Краснодара (усл.ед.)

Возраст, лет	крепкое	хорошее	среднее	слабое	очень слабое
7	26 и <	25-34	35-52	53-61	62 и >
8	20 и <	21-30	31-50	51-60	61 и >
9	20 и <	21-29	30-50	51-59	60 и >
10	20 и <	21-29	30-49	50-58	57 и >
11	17 и <	18-26	27-47	48-55	56 и >
12	16 и <	17-24	25-46	47-54	55 и >
13	12 и <	13-22	21-40	42-51	52 и >
14	10 и <	11-18	19-36	37-44	45 и >
15	9 и <	10-17	18-34	35-43	44 и >
16	8 и <	9-15	16-32	33-40	41 и >

Таблица 2 – Показатели индекса Пинье (индекса крепости телосложения) девочек школьного возраста г. Краснодара (усл.ед.)

Возраст, лет	крепкое	хорошее	среднее	слабое	очень слабое
7	24 и <	25-33	34-51	52-60	61 и >
8	24 и <	25-33	33-50	51-59	60 и >
9	21 и <	22-31	32-50	51-58	59 и >
10	20 и <	21-29	30-49	50-57	58 и >
11	17 и <	18-26	27-47	48-57	58 и >
12	12 и <	13-22	23-45	46-55	56 и >
13	12 и <	13-21	22-45	45-53	54 и >
14	10 и <	11-19	20-38	39-47	48 и >
15	8 и <	9-16	17-33	34-42	43 и >
16	8 и <	9-16	17-33	34-42	43 и >

Полученные результаты свидетельствуют, что имеется определенная схожесть показателей крепости телосложения у мальчиков и девочек. Однако, данные показатели все же несколько отличаются (на 1-3 единицы) у представителей разных полов [1].

#### Список литературы:

1. Алтунян, Т.А. К вопросу об использовании метода индексов для оценки физического развития краснодарских школьников / Т.А. Алтунян, С.П. Аршинник, В.Ю. Комаров // Тезисы докл. XXXXI науч. конф. студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции. – Ч. 1. – Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – С. 4-6.
2. Аршинник, С.П. К вопросу о разработке современных стандартов физического развития детей 7-11 лет Краснодарского края / С.П. Аршинник, Г. Н. Дудка, С. О. Литвиненко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Т.17. – Краснодар: КГУФКСТ, 2015. – С. 12-16.
3. Лысенко, В.В. Метрологические основы измерений в физической культуре и спорте: учебник / В.В. Лысенко, И.Г. Павельев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 470 с.
4. Мониторинг физического состояния: учебное пособие / авт.-сост. С. П. Аршинник. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 76 с.
5. Пашин, А. А. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи : учеб. пособие / А. А. Пашин, Н. В. Анисимова, О. Н. Опарина. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2015. – 142 с.
6. Трифонова, Т. А. Оценка адаптационного состояния студентов: монография / Т.А. Трифонова, Н.В. Мищенко, И.А. Климов. – Владимир: Изд-во ООО «Аркаим», 2016. – 94 с.
7. Щербакова, М.А. Физическое развитие детей и подростков: методические рекомендации / М.А. Щербакова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2017. – 56 с.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



**КГУФКСТ**

**ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ  
И НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ  
И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ ВУЗОВ  
ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА**

**(февраль – март 2025 г.)**

*Научное электронное издание*

**ЧАСТЬ 4**

© КГУФКСТ, 2025

УДК 796 (06)  
ББК 75.1  
Т 29

Печатается по решению редакционного совета  
Кубанского государственного университета физической культуры,  
спорта и туризма

*Редакционная коллегия:*

доктор медицинских наук, профессор Г.Д. Алексанянц  
доктор экономических наук, профессор З.М. Хашева  
кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Еремина  
кандидат педагогических наук, доцент Л.И. Просоедова

Т 29 **Тезисы докладов ЛП научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль – март 2025 г.) г. Краснодар [Электронный ресурс]: материалы конференции / ред. коллегия: Г.Д. Алексанянц, З.М. Хашева, Е.А. Еремина, Л.И. Просоедова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2025. – Часть 4. – электронный оптический диск.**

Электронное научное издание

**Минимальные системные требования:**

- компьютер типа IBM с процессором Intel Pentium I и выше;
- операционная система Windows 2000/XP;
- процессор с частотой не ниже 500 MHz;
- оперативная память с 8 Mb и более;
- жесткий диск с объемом свободного места не менее 40 Mb;
- видеокарта с 8 Mb памяти;
- SVGA монитор с поддержкой разрешения 1024x768;
- CD привод 4x или лучше (рекомендуется 16x).

УДК 796 (06)  
ББК 75.1

©КГУФКСТ, 2025

**Надвыпускные данные:**

Электронное научное издание создано в приложении Microsoft Office – Microsoft Word, PowerPoint.

Программа работает на любых IBM совместимых компьютерах под управлением Windows 2000/XP, 7, 8, 8.1, 10, 11 на которых установлены средства для работы с мультимедийными приложениями. Программа не требует установки и работает как с жесткого, так и непосредственно с лазерного диска. Запуск программы не должен вызывать затруднение у обучающихся.

Ответственный редактор	А.В. Овчеренко
Технический редактор	Г.А. Ярошенко
Корректор	Е.В. Чуйкова
Оригинал-макет подготовил/а	Л.И. Просоедова

**Выпускные данные:**

Подписано к использованию 16.05.2025.

Заказ № 9.

Объем издания 3,83 Мб.

Электронный оптический диск (CD-R).

Тираж 7 экз.

Редакционно-издательский отдел Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161.

E-mail: avtor-rio-kgufkst@ mail.ru.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>КАФЕДРА ОБЩЕСТВЕННЫХ КОММУНИКАЦИЙ .....</b>	<b>16</b>
<b>ДОВЕРИЕ К КОРПОРАТИВНОМУ СПОРТИВНОМУ БРЕНДУ .....</b>	<b>16</b>
<i>Али-Заде М.Р., Тонковидова А.В. ....</i>	<i>16</i>
<b>ОСОБЕННОСТИ ГРАЖДАНСТВА И СПОСОБЫ ЕГО ПРИОБРЕТЕНИЯ     В СОВРЕМЕННЫЙ ПЕРИОД СОЦИОКУЛЬТУРНОГО РАЗВИТИЯ.....</b>	<b>18</b>
<i>Аршинина О.О., Айвазян О.О. ....</i>	<i>18</i>
<b>ПЕРСПЕКТИВНАЯ ТЕМАТИКА ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ СВЯЗЕЙ     С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ В ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....</b>	<b>20</b>
<i>Ахматова Е.В., Тонковидова А.В. ....</i>	<i>20</i>
<b>СПЕЦИФИКА КОММУНИКАЦИОННЫХ БАРЬЕРОВ В СРЕДСТВАХ МАССОВОЙ     ИНФОРМАЦИИ .....</b>	<b>22</b>
<i>Барахоев М.А., Айвазян О.О. ....</i>	<i>22</i>
<b>СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ И СВЯЗИ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ В СФЕРЕ     СПОРТА: АСПЕКТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ .....</b>	<b>24</b>
<i>Беда И.О., Тонковидова А.В. ....</i>	<i>24</i>
<b>ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ КОНСТИТУЦИОННОГО РАЗВИТИЯ РОССИИ И ИХ     ОСОБЕННОСТИ .....</b>	<b>26</b>
<i>Богданов И.С., Айвазян О.О. ....</i>	<i>26</i>
<b>ОСОБЕННОСТИ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ НАРУЖНОЙ РЕКЛАМЫ     В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО РАЗВИТИЯ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СФЕРЫ .....</b>	<b>28</b>
<i>Болотских М.А., Боровинских М.Э., Айвазян О.О. ....</i>	<i>28</i>
<b>ТЕОРИЯ «ПЕРЕНОСА СМЫСЛА» И СПОНСОРСТВО В СПОРТЕ .....</b>	<b>30</b>
<i>Василенко Е.В., Тонковидова А.В. ....</i>	<i>30</i>
<b>ОСОБЕННОСТИ МАТЕРИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ В СФЕРЕ ТУРИСТСКОЙ     ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИОКУЛЬТУРНОМ ОБЩЕСТВЕ .....</b>	<b>32</b>
<i>Гаджиева Д.М., Айвазян О.О. ....</i>	<i>32</i>
<b>СПЕЦИФИКА КОММУНИКАЦИОННОГО БАРЬЕРА «ИЗБЕГАНИЕ» В ПРОЦЕССЕ     ДЕЛОВОЙ КОММУНИКАЦИИ .....</b>	<b>34</b>
<i>Глазырина А.О., Айвазян О.О. ....</i>	<i>34</i>
<b>СОЦИАЛЬНЫЕ БАРЬЕРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЛОВОЙ КОММУНИКАЦИИ     В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....</b>	<b>36</b>
<i>Гришина В.К., Айвазян О.О. ....</i>	<i>36</i>
<b>ИДЕНТИФИКАЦИЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ СО СПОРТИВНОЙ КОМАНДОЙ .....</b>	<b>38</b>
<i>Гурова О.Е., Тонковидова А.В. ....</i>	<i>38</i>
<b>ЛОГИЧЕСКИЙ БАРЬЕР В ДЕЛОВОЙ КОММУНИКАЦИИ В СОВРЕМЕННОМ     СОЦИОКУЛЬТУРНОМ ОБЩЕСТВЕ.....</b>	<b>40</b>
<i>Гуц Д.Е., Айвазян О.О. ....</i>	<i>40</i>

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННОСТЬ КАК МЕХАНИЗМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СОБЕСЕДНИКОМ С ПОМОЩЬЮ ЭКСПРЕССИВНЫХ СРЕДСТВ ПЕРЕДАЧИ ИНФОРМАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ДЕЛОВОЙ КОММУНИКАЦИИ .....	42
<i>Згода Е.Г., Айвазян О.О.</i> .....	42
ПРИВЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЛЬЩИКОВ К ТЕЛЕВИЗИОННОМУ СПОРТИВНОМУ МЕРОПРИЯТИЮ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ СТРАТЕГИИ СПОНСОРСТВА .....	44
<i>Конорев А., Тонковидова А.В.</i> .....	44
ПРОСОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В РЕЧЕВОЙ КОММУНИКАЦИИ ВУЗА (НА МАТЕРИАЛЕ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ТЕКСТОВ).....	46
<i>Лопатенко А.Д., Казарина С.Г.</i> .....	46
СПОРТИВНЫЙ МАРКЕТИНГ И МЕТАВСЕЛЕННАЯ .....	49
<i>Лукашенко Я.Ю., Тонковидова А.В.</i> .....	49
ФОРМИРОВАНИЕ ЯЗЫКОВОЙ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	51
<i>Машковская Р.С., Казарина С.Г.</i> .....	51
СПОРТИВНАЯ КОММУНИКАЦИЯ И СВЯЗИ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ В СФЕРЕ СПОРТА: АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР .....	53
<i>Мельников А.А., Тонковидова А.В.</i> .....	53
К ПРОБЛЕМЕ ВОСПРИЯТИЯ ПУШКИНСКОГО ТВОРЧЕСТВА СОВРЕМЕННЫМИ СТУДЕНТАМИ .....	55
<i>Моисеенко Е.Е., Супрун С.В.</i> .....	55
ЯЗЫКОВАЯ ПОЛИТИКА В СОВРЕМЕННОМ СОЦИОКУЛЬТУРНОМ ОБЩЕСТВЕ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ.....	57
<i>Островская С.В., Айвазян О.О.</i> .....	57
ПРАВОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН И ЛИЦ БЕЗ ГРАЖДАНСТВА В УСЛОВИЯХ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАЛЬНОСТИ .....	60
<i>Парамонова С.А., Айвазян О.О.</i> .....	60
О ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ ПОНЯТИЙ, ОЗНАЧАЮЩИХ НАРУШЕНИЕ ЯЗЫКОВОЙ НОРМЫ .....	62
<i>Перминов Р.М., Казарина С.Г.</i> .....	62
РЕПУТАЦИЯ, КОММЕРЦИАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОНСОРСТВО В СПОРТЕ .....	64
<i>Пескова А.А., Тонковидова А.В.</i> .....	64
ВОВЛЕЧЕННОСТЬ В СПОРТИВНОЕ СОБЫТИЕ БОЛЕЛЬЩИКОВ В АСПЕКТЕ КОММЕРЦИАЛИЗАЦИИ .....	66
<i>Ползикова М.А., Колодных Н.А., Тонковидова А.В.</i> .....	66
ПРИНЦИПИАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ВЕДЕНИИ ПЕРЕГОВОРОВ В ПРОЦЕССЕ ДЕЛОВОЙ КОММУНИКАЦИИ: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ .....	68
<i>Середа Е.Г., Айвазян О.О.</i> .....	68

ТЕХНОЛОГИИ БЛОКЧЕЙНА В СФЕРЕ СПОРТА .....	70
<i>Середа Е.Г., Тонковидова А.В.</i> .....	70
ОСОБЕННОСТИ ДЕЛОВОГО ТЕЛЕФОННОГО РАЗГОВОРА В УСЛОВИЯХ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАЛЬНОСТИ .....	72
<i>Соколова А.П., Айвазян О.О.</i> .....	72
ОСОБЕННОСТИ ПРАВОНАРУШЕНИЙ В СФЕРЕ ПОЛИТИЧЕСКОЙ РЕКЛАМЫ В СОВРЕМЕННОМ ГОСУДАРСТВЕ В УСЛОВИЯХ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАЛЬНОСТИ .....	74
<i>Татузов Т.М., Айвазян О.О.</i> .....	74
РЕПУТАЦИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И МИДЖ БРЕНДА .....	76
<i>Шевцова Л.А., Тонковидова А.В.</i> .....	76
СПОРТИВНЫЙ ФАНАТИЗМ В МЕТАВСЕЛЕННОЙ: МАРКЕТИНГОВЫЙ АСПЕКТ .....	78
<i>Шепель Е.И., Тонковидова А.В.</i> .....	78
ФОНЕТИЧЕСКИЙ БАРЬЕР КАК КОММУНИКАЦИОННЫЙ БАРЬЕР НЕПОНИМАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ДЕЛОВОЙ КОММУНИКАЦИИ.....	80
<i>Яровая П.Е., Айвазян О.О.</i> .....	80
<b>КАФЕДРА ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА .....</b>	<b>82</b>
ПОТЕНЦИАЛ Г. РОСТОВ-НА-ДОНУ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭТНИЧЕСКОГО ТУРИЗМА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ .....	82
<i>Агишев Н.А., Поддубная Т.Н.</i> .....	82
ОЦЕНКА ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО ТУРИСТСКОГО РЫНКА.....	84
<i>Багаева С.А., Заднепровская Е.Л.</i> .....	84
К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ТУРИЗМА В УЗБЕКИСТАНЕ.....	86
<i>Бобоматов Ш.У.У., Поддубная Т.Н.</i> .....	86
КОНКУРЕНТНАЯ СРЕДА ПРЕДПРИЯТИЯ РАЗМЕЩЕНИЯ КАК ФАКТОР КОМПЛЕКСНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ В ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА.....	88
<i>Бобоматов Ш.У., Шпырня О.В.</i> .....	88
ТЕХНОЛОГИЯ ПРОДВИЖЕНИЯ УСЛУГ ПРЕДПРИЯТИЯ ПИТАНИЯ В СТРУКТУРЕ КОМПЛЕКСНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ В ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА.....	90
<i>Бондарь М.Е., Шпырня О.В.</i> .....	90
КОМПЛЕКС МАРКЕТИНГОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ В РЕСТОРАННОМ БИЗНЕСЕ.....	92
<i>Васильев Е.В., Шпырня О.В.</i> .....	92
МАРКЕТИНГОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТУРИСТСКОГО РЫНКА КАК СЛОЖНЫЙ ПРОЦЕСС.....	94
<i>Веретенникова Н.С., Шпырня О.В.</i> .....	94
КОНКУРЕНТНАЯ СРЕДА ТУРИСТСКОГО ПРЕДПРИЯТИЯ .....	96
<i>Вечеров Н.А., Шпырня О.В.</i> .....	96

ДЕКОРАТИВНО-ПРИКЛАДНОЕ ИСКУССТВО ДАГЕСТАНА КАК ТУРИСТСКИЙ РЕСУРС .....	98
<i>Гаджиева Д.М., Юрченко А.А.</i> .....	98
ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ В КРУПНЫХ ГОРОДСКИХ И КУРОРТНЫХ ОТЕЛЯХ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА УРОВЕНЬ СЕРВИСА .....	100
<i>Галкина О.В., Ползикова Е.В.</i> .....	100
ЭЛЕМЕНТЫ КОМПЛЕКСА МАРКЕТИНГА НА ПРЕДПРИЯТИЯХ ПИТАНИЯ.....	102
<i>Голев Д.В., Шпырня О.В.</i> .....	102
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ САЛОНА КРАСОТЫ «КРАСИВЫЕ ЛЮДИ» Г. СЛАВЯНСК-НА-КУБАНИ .....	104
<i>Данник В.А., Ползикова Е.В.</i> .....	104
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СЕРВИСНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ООО «ВИК-ТУР»..	106
<i>Дерибизов А.В., Ползикова Е.В.</i> .....	106
ОСНОВНЫЕ РИСКИ И УГРОЗЫ БЕЗОПАСНОСТИ ТУРИСТОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО АВТОМОБИЛЬНОМУ СПОРТУ .....	108
<i>Еремина В.В., Еремина Е.А.</i> .....	108
ТУРИСТСКИЕ БАЗЫ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ КАК ПРИМЕР ДОСТУПНОСТИ ТУРИСТСКОГО ОТДЫХА .....	110
<i>Железняк Ю.А., Заднепровская Е.Л.</i> .....	110
КОМПЛЕКС МАРКЕТИНГОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ В ГОСТИНИЧНОМ БИЗНЕСЕ .....	112
<i>Иващенко А.Р., Шпырня О.В.</i> .....	112
ПОТЕНЦИАЛ СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА КАК ИНСТРУМЕНТА РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА .....	115
<i>Израелян С.П., Поддубная Т.Н.</i> .....	115
ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТКИ ЭКСКУРСИОННЫХ ПРОГРАММ .....	117
<i>Казаченок Е.Р., Ползикова Е.В.</i> .....	117
ТУРИСТСКИЕ МАРШРУТЫ ПО ПАРТИЗАНСКИМ ТРОПАМ В ПРЕДГОРЬЯХ КУБАНИ.....	119
<i>Каравайкин Д.И., Юрченко А.А.</i> .....	119
АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ КЛИЕНТОВ СЕТИ ФИТНЕС-КЛУБОВ «СИЛА» .....	121
<i>Кожечкина Д.Д., Ползикова Е.В.</i> .....	121
К ВОПРОСУ О ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ.....	123
<i>Крокошева Р.В., Поддубная Т.Н.</i> .....	123
УПРАВЛЕНИЕ БРЕНДОМ ПРЕДПРИЯТИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ В СТРУКТУРЕ ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА .....	125
<i>Кузякин А.А., Шпырня О.В.</i> .....	125
РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН КАК ОБЪЕКТ ТУРИСТСКОГО ИНТЕРЕСА .....	128
<i>Купцова А.Р., Поддубная Т.Н.</i> .....	128

РЫНОК ЭКСКУРСИОННЫХ УСЛУГ КАК ОБЪЕКТ МАРКЕТИНГА .....	130
<i>Кухаренко Ю.М., Шпырня О.В.</i> .....	130
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЦЕРЕМОНИИ ОТКРЫТИЯ ИГР БУДУЩЕГО .....	132
<i>Лемешев П.С., Еремина Е.А.</i> .....	132
ТРАДИЦИИ И ОБЫЧАИ НОГАЙЦЕВ КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОДВИЖЕНИЯ ЭТНИЧЕСКОГО ТУРИЗМА .....	135
<i>Мамбетова А.Р., Поддубная Т.Н.</i> .....	135
СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ КАРАЧАЕВСКОГО НАРОДА КАК ЭЛЕМЕНТ КУЛЬТУРНО- ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА .....	137
<i>Мамбетова А.Р., Юрченко А.А.</i> .....	137
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ТУРИСТСКОГО ПРОДУКТА ТУРОПЕРАТОРОМ «CORAL TRAVEL» .....	139
<i>Мамбетова А.Р., Кучеренко И.М.</i> .....	139
ЭФФЕКТИВНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ГОСТИНИЧНОГО ПРЕДПРИЯТИЯ НА ОСНОВЕ МАРКЕТИНГОВОЙ СТРАТЕГИИ .....	141
<i>Мамбетова А.Р., Шпырня О.В.</i> .....	141
ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ РЫНКА ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА В РФ .....	143
<i>Мамыраниева М.Д., Кучеренко И.М.</i> .....	143
ТУРИСТСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ КЫРГЫЗСТАНА.....	145
<i>Мамыраниева М.Д., Поддубная Т.Н.</i> .....	145
ПЛАН МАРКЕТИНГА ГОСТИНИЧНОГО ПРЕДПРИЯТИЯ .....	147
<i>Мамыраниева М.Д., Шпырня О.В.</i> .....	147
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МАРКЕТИНГА В ТУРИЗМЕ.....	150
<i>Матренин М.А., Шпырня О.В.</i> .....	150
ЭМОЦИИ И ЗДОРОВЬЕ КАК ОДИН ИЗ ТРЕНДОВ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА .....	152
<i>Месропян К.Э., Заднепровская Е.Л.</i> .....	152
ОТГОЛОСКИ ПАНДЕМИИ COVID-19 ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИЗМА: АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЙ В ПОВЕДЕНИИ ТУРИСТОВ И АДАПТАЦИЯ БИЗНЕСА.....	154
<i>Ниль А.В., Ползикова Е.В.</i> .....	154
ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	156
<i>Попов Е.С., Юрченко А.А.</i> .....	156
ПАМЯТНИКИ АРХИТЕКТУРЫ И ИСТОРИИ ЕВРЕЙСКОЙ АВТОНОМНОЙ ОБЛАСТИ НА ПРИМЕРЕ БИРОБИДЖАНА КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА .....	158
<i>Рягузова А.Н., Юрченко А.А.</i> .....	158
МАРКЕТИНГОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ И ТУРИСТСКОЙ СФЕРЫ .....	160
<i>Семенякина А.Э., Шпырня О.В.</i> .....	160

ВИРТУАЛЬНЫЕ КОПИИ ТЕРРИТОРИЙ КАК ИНСТРУМЕНТ ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ .....	163
<i>Сорока В.М., Ползикова Е.В.</i> .....	163
ВЛИЯНИЕ WELLNESS-КОМПЛЕКСОВ НА ПРИБЫЛЬ ПРЕДПРИЯТИЙ РАЗМЕЩЕНИЯ .....	165
<i>Сорока В.М., Ползикова Е.В.</i> .....	165
РОЛЬ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В ОРГАНИЗАЦИИ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	167
<i>Сорока В.М., Юрченко А.А.</i> .....	167
ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ ОТЕЛЯ «ГРАНД ОТЕЛЬ ЕКАТЕРИНОДАР» НА РЫНКЕ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА .....	169
<i>Сорока В.М., Кучеренко И.М.</i> .....	169
МАРКЕТИНГОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ КАК ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГОСТИНИЦ.....	171
<i>Сорока В.М., Шпырня О.В.</i> .....	171
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОДВИЖЕНИЯ ТУРУСЛУГ В ПРОЦЕССЕ ВЫСТАВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	174
<i>Тарасова В.В., Кучеренко И.М.</i> .....	174
ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ВНУТРЕННЕГО ТУРПРОДУКТА .....	176
<i>Токова К.В., Кучеренко И.М.</i> .....	176
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В МАРКЕТИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГОСТИНИЧНЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ .....	178
<i>Унтевская В.В., Шпырня О.В.</i> .....	178
АНАЛИЗ РЫНКА ГОСТИНИЧНЫХ УСЛУГ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ .....	181
<i>Усенко И.А., Заднепровская Е.Л.</i> .....	181
ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБСЛУЖИВАНИЯ ГОСТЕЙ ПРЕДПРИЯТИЙ РАЗМЕЩЕНИЯ .....	183
<i>Хардина М., Ползикова Е.В.</i> .....	183
СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МАЕРКЕТИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТУРИСТСКОГО ПРЕДПРИЯТИЯ .....	185
<i>Хохлунов Е.В., Шпырня О.В.</i> .....	185
ФОРМИРОВАНИЕ ИМИДЖА И РЕПУТАЦИИ В ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА .....	187
<i>Чернов И.А., Шпырня О.В.</i> .....	187
ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ И БЕСКОНТАКТНЫЙ СЕРВИС КАК ГЛАВНЫЕ ТРЕНДЫ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО ГОСТЕПРИИМСТВА .....	189
<i>Чиж К.Г., Заднепровская Е.Л.</i> .....	189
ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ АЗОВСКОГО ПОБЕРЕЖЬЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ.....	191
<i>Чувилова А.С., Ползикова Е.В.</i> .....	191
ПОТЕНЦИАЛ Г. СЫКТЫВКАР И ЕГО ОКРЕСТНОСТЕЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭТНИЧЕСКОГО ТУРИЗМА .....	193
<i>Шоркина С.В., Поддубная Т.Н.</i> .....	193

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН И СПОРТИВНОЙ РЕЖИССУРЫ.....195**

ТЕАТР ПАМЯТИ: СЦЕНА ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ОБРАЗЫ ГЕРОЕВ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ.....	195
<i>Абаева А., Еремина Е.А.</i> .....	195
ЭСТЕТИКА СПОРТА – ОСНОВА ГУМАНИСТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
БОЛЕЛЬЩИКОВ.....	197
<i>Александровская А.С., Битарова Л.Г.</i> .....	197
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СПОРТА: ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И ЗНАЧИМОСТЬ .....	199
<i>Алексеева М.С., Мишина Т.В.</i> .....	199
СМИ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ИНФОРМАЦИОННОЙ СРЕДЫ.....	201
<i>Бамбурова Е.Д., Рагер Ю.Б.</i> .....	201
ГЕНИАЛЬНОСТЬ И ПАЦИФИЗМ В ТВОРЧЕСТВЕ ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ .....	203
<i>Барахоев М.А., Бич Ю.Г.</i> .....	203
ИСТОРИЯ ДРЕВНЕЙШИХ ГОРОДОВ КАЗАХСТАНА НА ПРИМЕРЕ ТАРАЗА .....	206
<i>Бережная Н.С., Рагер Ю.Б.</i> .....	206
ГОТИЧЕСКИЙ СТИЛЬ И ЕГО ЭЛЕМЕНТЫ В АРХИТЕКТУРЕ КЁЛЬНСКОГО СОБОРА	208
<i>Бессмертная Е.И., Бич Ю.Г.</i> .....	208
РОЛЬ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В РЕЖИССУРЕ ТЕАТРАЛИЗОВАННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ.....	210
<i>Гайдикевич М.О., Еремина Е.А.</i> .....	210
ПРОБЛЕМА БУДУЩЕГО ОЛИМПИЗМА.....	212
<i>Гостева К.А., Найденко Е.А.</i> .....	212
ТРАДИЦИИ И ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МАСЛЕНИЧНОЙ КУЛЬТУРЫ.....	214
<i>Гостева К.А., Мишина Т.В.</i> .....	214
ПРИМЕНЕНИЕ ВИРТУАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАМКАХ КОМПЛЕКСНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ....	216
<i>Григорян Т.К., Юрченко А.А.</i> .....	216
ВЕНЕЦИЯ – ЛЕГЕНДАРНЫЙ ШЕДЕВР ЧЕЛОВЕЧЕСТВА .....	218
<i>Гусева Т.В., Бич Ю.Г.</i> .....	218
ПРОДВИЖЕНИЕ ВОЕННОЙ СЕМИОТИКИ КАК СПОСОБ ОБУЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ ...	220
<i>Джеватханова Е.А., Еремина Е.А.</i> .....	220
ИЗ ИСТОРИИ СОЗДАНИЯ ГРАНДИОЗНОГО ИСААКИЕВСКОГО СОБОРА.....	222
<i>Дурнева А., Бич Ю.Г.</i> .....	222
ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТЬ И ПРЕДМЕТ НАУЧНОГО ЗНАНИЯ .....	225
<i>Жафарзаде С.Ф.К., Рагер Ю.Б.</i> .....	225
ВЕСЕННЯЯ ОБРЯДНОСТЬ В НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ .....	227
<i>Золотарева Д.А., Мишина Т.В.</i> .....	227

ЦЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОЙ РЕЖИССУРЕ ТЕАТРАЛИЗОВАННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ .....	229
<i>Золотарева Д.А., Еремина Е.А.</i> .....	229
СТАРИННЫЙ ГОРОД МЕЙСЕН И ЕГО ВСЕМИРНО ИЗВЕСТНЫЙ ФАРФОР .....	231
<i>Караулова С.В., Бич Ю.Г.</i> .....	231
ВЛИЯНИЕ РЕКЛАМЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ НА ЖИЗНЬ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА .....	234
<i>Клевцова В.Ю., Бич Ю.Г.</i> .....	234
ИСТОРИЯ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ АНДРЕЯ КИРИЛЕНКО .....	237
<i>Кравцов А.М., Рагер Ю.Б.</i> .....	237
«ЖЕМЧУЖИНА» ТВОРЧЕСТВА И.С. ТУРГЕНЕВА – СТИХОТВОРЕНИЯ В ПРОЗЕ .....	239
<i>Кушлакова Е.П., Бич Ю.Г.</i> .....	239
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ: ЕЁ ЗНАЧЕНИЕ И ФУНКЦИИ.....	241
<i>Лобачева А.А., Найдено Е.А.</i> .....	241
СРАВНЕНИЕ ДРЕВНЕГО И СОВРЕМЕННОГО РИМА В ОДНОИМЕННОМ ФИЛЬМЕ ФЕДЕРИКО ФЕЛЛИНИ .....	243
<i>Матвеев Н.Е., Бич Ю.Г.</i> .....	243
ТРАДИЦИОННЫЕ ЦЕННОСТИ: ПРОБЛЕМЫ МЕТОДОЛОГИИ .....	245
<i>Мелкумян П.А., Найдено Е.А.</i> .....	245
ПРАЗДНИЧНАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНСТРУМЕНТ МИРОПОНИМАНИЯ .....	247
<i>Мелкумян П.А., Мишина Т.В.</i> .....	247
ЗРИТЕЛЬ КАК УЧАСТНИК ТЕАТРАЛЬНОГО ДЕЙСТВА .....	249
<i>Митько А.И., Еремина Е.А.</i> .....	249
ТОМАС МОР: ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ .....	251
<i>Моисеев Е.Е., Найдено Е.А.</i> .....	251
РОЛЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ЭТНИЧЕСКИХ ПРАЗДНИКОВ В РОССИИ .....	254
<i>Мохна С.А., Мишина Т.В.</i> .....	254
СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ НОВЫХ ПРАЗДНИЧНЫХ ФОРМАТОВ .....	256
<i>Мохна С.А., Еремина Е.А.</i> .....	256
ТАЙНЫ И СИМВОЛЫ ЖИВОПИСИ ИЕРОНИМА БОСХА .....	258
<i>Осипенко Т.В., Бич Ю.Г.</i> .....	258
ОСНОВЫ МАТЕРИАЛЬНОЙ И ДУХОВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЧУКЧЕЙ.....	261
<i>Перепелицына В.А., Мишина Т.В.</i> .....	261
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СИМВОЛИКИ В ДИЗАЙНЕ ОЛИМПИЙСКОЙ ОДЕЖДЫ РОССИИ .....	263
<i>Перепелицына В.А., Еремина Е.А.</i> .....	263

ВЛИЯНИЕ КИБЕРСПОРТА НА СОВРЕМЕННУЮ МОЛОДЁЖЬ .....	265
<i>Пешкова О.А., Найденко Е.А.</i> .....	265
РОЛЬ ОБРЯДОВ И РИТУАЛОВ В ПРАЗДНИЧНОЙ КУЛЬТУРЕ .....	267
<i>Пешкова О.А., Мишина Т.В.</i> .....	267
ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ .....	269
<i>Попов Е.С., Юрченко А.А.</i> .....	269
СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	271
<i>Прокопов Н.Р., Рагер Ю.Б.</i> .....	271
ВИЗУАЛЬНАЯ ЭСТЕТИКА ШОУ НА ЛЬДУ .....	273
<i>Раздобреева Д.Р., Еремина Е.А.</i> .....	273
НОВОЕ СЛОВО В МЕЖДУНАРОДНОМ ФЕСТИВАЛЬНОМ ДВИЖЕНИИ .....	275
<i>Редникина Н.В., Бич Ю.Г.</i> .....	275
ИСКУССТВО СТРИТ-АРТ И ЕГО КУМИРЫ .....	278
<i>Рягузова А., Бич Ю.Г.</i> .....	278
ЛИТЕРАТУРНЫЙ ВОЯЖ ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА.....	281
<i>Семенякина А.Э., Юрченко А.А.</i> .....	281
«ОТЦЫ И ДЕТИ»: ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕНИЯ .....	283
<i>Серомян Л.Ю., Найденко Е.А.</i> .....	283
О ПОНЯТИИ «МИЛОСЕРДИЕ» .....	285
<i>Стерхова В.В., Найденко Е.А.</i> .....	285
ВЛИЯНИЕ НА ДЕТЕЙ ЗАНЯТИЙ АКТЕРСКИМ МАСТЕРСТВОМ.....	287
<i>Стрежнева А.С., Бич Ю.Г.</i> .....	287
КИБЕРСПОРТ КАК ОТРАЖЕНИЕ «ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЩЕСТВА» .....	290
<i>Сумской А.Д., Зуева И.А.</i> .....	290
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ.....	292
<i>Тетерятникова А.А., Найденко Е.А.</i> .....	292
«КРОСС НАЦИЙ»: ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, ФОРМАТ ПРОВЕДЕНИЯ И ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ .....	294
<i>Тетерятникова А.А., Мишина Т.В.</i> .....	294
КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: ФИЛОСОФСКИЙ АСПЕКТ .....	297
<i>Титов В.А., Найденко Е.А.</i> .....	297
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК УСЛОВИЕ НОРМАЛИЗАЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ .....	299
<i>Ткачева А.А., Рагер Ю.Б.</i> .....	299

ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ .....	301
<i>Тютюнникова Ж.А., Найденко Е.А.</i> .....	301
ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ, ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ.....	303
<i>Тютюнникова Ж.А., Мишина Т.В.</i> .....	303
ОРАНИЕНБАУМ, КАК ИСТОРИЧЕСКИЙ, КУЛЬТУРНЫЙ И ПРИРОДНЫЙ ОБЪЕКТ .....	305
<i>Феланюк М.А., Бич Ю.Г.</i> .....	305
ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО В СПОРТИВНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ.....	307
<i>Харченко В.С., Бич Ю.Г.</i> .....	307
ЗАМОК АЛЬБРЕХТСБУРГ В МАЙСЕНЕ – ШЕДЕВР ПОЗДНЕЙ ГОТИКИ.....	309
<i>Яровая П.Е., Бич Ю.Г.</i> .....	309
<b>КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ .....</b>	<b>311</b>
МОРФОЛОГИЯ СТОП КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ЕВРОПЕЙСКОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	311
<i>Дудкова Е.И., Кудряшов М.Е., Кудряшова Ю.А.</i> .....	311
АНАЛИЗ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЙ У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ .....	313
<i>Дудкова Е.И., Кудряшов М.Е., Кудряшова Ю.А.</i> .....	313
МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АКРОБАТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКИХ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ .....	315
<i>Харина М.В., Кудряшов Н.Е., Кудряшова Ю.А.</i> .....	315
<b>КРАСНОДАРСКОЕ ВЫСШЕЕ ВОЕННОЕ УЧИЛИЩЕ ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА АРМИИ С.М. ШТЕМЕНКО .....</b>	<b>317</b>
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИХ И КЛАССОВЫХ НАЧАЛ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ .....	317
<i>Глыбчак А.В., Парамзин В.Б., Жур Р.В.</i> .....	317
ФАКТОРЫ СТРЕССА У ЛЕТЧИКОВ ПРИ ЭВАКУАЦИИ ИЗ ВОЗДУШНОГО СУДНА .....	319
<i>Глыбчак А.В., Парамзин В.Б., Жур Р.В.</i> .....	319
ОЦЕНКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В УСЛОВИЯХ МНОГОСУТОЧНЫХ УЧЕНИЙ .....	321
<i>Дергачев И.А., Парамзин В.Б., Жур Р.В.</i> .....	321
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СИЛОВЫХ СТРУКТУР РАБОТАЮЩИХ В ЗАЩИТНЫХ СРЕДСТВАХ.....	323
<i>Дергачев И.А., Парамзин В.Б., Жур Р.В.</i> .....	323
РЕКРЕАЦИОННЫЙ СПОРТ В ВУЗАХ: ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ.....	325
<i>Иванов В.В., Парамзин В.Б., Кузенков С.А.</i> .....	325

РОЛЬ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ И АНАЛИЗА В ОБУЧЕНИИ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ .....	327
<i>Иванов В.В., Парамзин В.Б., Кузенков С.А.</i> .....	327
РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗОВ МИНОБОРОНЫ РФ: СТИМУЛ И КОНТРОЛЬ .....	329
<i>Пестриков Е.А., Парамзин В.Б., Кузенков С.А.</i> .....	329
МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ПОЛУЗАЩИТНИКОВ.....	331
<i>Пестриков Е.А., Парамзин В.Б., Кузенков С.А.</i> .....	331
МОДЕРНИЗАЦИЯ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ: НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ВОЕННО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	333
<i>Романов К.В., Парамзин В.Б., Кузенков С.А.</i> .....	333
ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ НА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ АДАПТАЦИЮ И ПОДГОТОВКУ КУРСАНТОВ .....	335
<i>Романов К.В., Парамзин В.Б., Кузенков С.А.</i> .....	335
<b>ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ</b> <b>Г. РОСТОВ-НА-ДОНУ</b> .....	<b>337</b>
МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОВ 10-11 ЛЕТ .....	337
<i>Крюков Н.В., Жигайлов Ф.Ю., Жигайлова Л.В.</i> .....	337
<b>КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ</b> .....	<b>339</b>
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В СИТУАЦИИ БУЛЛИНГА.....	339
<i>Заднепровская Н.Л., Голубь М.С.</i> .....	339
<b>КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ</b> .....	<b>341</b>
РАЗВИТИЕ МАЛЫХ ГОРОДОВ И СЕЛЬСКИХ ТЕРРИТОРИЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ПУТЕМ СОХРАНЕНИЯ ИХ УНИКАЛЬНЫХ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ..	341
<i>Алексеев С.А., Арутюнова А.Е.</i> .....	341
ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОНТРОЛЯ ЗА ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ЗЕМЕЛЬ .....	346
<i>Кочергина Д.С., Оганесян Т.Л.</i> .....	346
ТАЙМ-БЛОКИНГ КАК СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ.....	350
<i>Лубянец В.Е., Схаплок Р.Б.</i> .....	350
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДДЕРЖКИ МАЛОГО И СРЕДНЕГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ .....	353
<i>Махота М.С., Оганесян Т.Л.</i> .....	353

**АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ .....357**

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ СИСТЕМЫ МОТИВАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ  
ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ИХ АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ В ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛЕЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА .....357  
*Матвеева А.Е., Бахова А.П.* .....357

**МАЙКОПСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ.....360**

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК КЛЮЧЕВОЙ МАРКЕТИНГОВЫЙ ИНСТРУМЕНТ  
В ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА .....360  
*Литовченко Г.С., Кумпилова А.Р.* .....360

# КАФЕДРА ОБЩЕСТВЕННЫХ КОММУНИКАЦИЙ

УДК: 659

## ДОВЕРИЕ К КОРПОРАТИВНОМУ СПОРТИВНОМУ БРЕНДУ

Али-Заде М.Р.

Научный руководитель старший преподаватель Тонковидова А.В.

*Аннотация.* В работе обозначены аспекты доверия к спортивному бренду. Изучены формы проявления имиджа и его маркетинговые возможности. Выявлены особенности имиджа спортивной организации и имиджа спонсора.

*Ключевые слова:* бренд, имидж, спортивная организация, спонсор, корпоративный имидж, доверие.

Доверие к бренду можно определить, как «достоверность информации о продукте, содержащейся в бренде, которая требует, чтобы потребители воспринимали, что бренд может предоставить то, что было обещано». Доверие к корпоративному бренду отражает организационную подлинность, достоверность, долговечность, прибыльность и ответственность. Доверие к корпоративному бренду усиливает восприятие потребителями качества бренда, преданности и имиджа. Это также помогает уменьшить сомнения потребителей относительно чувствительности к цене продукта и укрепить их привязанность на более длительный период времени [1, 3].

Таким образом, доверие к бренду может влиять на оценку и выбор потребителями продуктов и услуг. Предыдущие исследования предполагали, что доверие к бренду состоит из двух компонентов: надежности и опыта.

В то время как доверие относится к тенденции корпорации выполнять то, что она сообщает и обещает потребителям, опыт охватывает способность и умение корпорации предоставлять то, что она обещает потребителям через рекламу. Исследовали важность доверия к бренду для обслуживания и обнаружили, что это повышало восприятие потребителями качества бренда, снижало воспринимаемый риск, связанный с брендом, экономило их затраты на получение информации и увеличивало экономическую ценность.

Доверие к бренду оказало положительное влияние на намерение потребителей совершить покупку. Совсем недавно исследователи показали, что одобренное доверие к бренду имеет жизненно важное значение для формирования доверия потребителей к бренду, тем самым увеличивая их намерение совершить покупку [2, 4].

Имидж бренда относится к набору ассоциаций, обычно организованных каким-либо значимым образом, который находится в сознании потребителей. Корпоративный имидж бренда – это впечатление о конкретной компании, удерживаемое некоторым сегментом общественности.

В контексте спортивного маркетинга было обнаружено, что восприятие потребителями спорта имиджа мероприятия, соответствия мероприятия спонсору и знакомства с мероприятием положительно влияют на имидж бренда спонсора. Потребители ассоциируют себя с брендом на основе его атрибутов, функциональности и эмпирических и/или отличительных преимуществ [5].

Кроме того, было обнаружено, что намерение потребителей совершить покупку было сильнее, когда они воспринимали положительный имидж бренда. Более того, потребители, посещавшие спортивное мероприятие, воспринимали бренд спонсора положительно, что, в свою очередь, положительно влияло на их намерение совершить покупку [6, 7].

Исследователи видят роль имиджа спонсора как основного фактора вовлеченности спортивных болельщиков в мероприятие и намерение покупки. Если потребители спорта воспринимали соответствие между имиджем знаменитости и поддерживаемым брендом, имидж знаменитости переносился на имидж бренда, что значительно влияло на их поведение при

покупке. Выявлено, что ассоциация потребителей спорта с командой и/или мероприятием увеличивала их знания о бренде спонсора, тем самым улучшая их восприятие имиджа бренда спонсора.

#### **Список литературы:**

1. Айвазян, О. О. Неоднозначность категории «информация» в современном информационно-коммуникативном пространстве / О. О. Айвазян, А. А. Кукушкина, М. Х. А. Хуссейн // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 388-392. – EDN IMBPUO.

2. Маликова, К. А. Спортивно-физкультурный аспект имидж-бренда УНПП «СОЛУНИ» / К. А. Маликова, В. Б. Барахнина, Я. А. Коннов // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: Материалы VI Международной научно-методической конференции, посвященной году педагога и наставника, Уфа, 25 марта 2023 года. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2023. – С. 140-144. – EDN PNZCOV.

3. Еремина, Е. А. Антикризисный PR в индустрии Российского туризма / Е. А. Еремина, Т. А. Самсоненко, А. В. Тонковидова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2020. – № 1. – С. 57-59.

4. Тонковидова, А. В. Социология рекламы и связей с общественностью: Электронное учебно-методическое пособие / А. В. Тонковидова, Т. А. Самсоненко, Т. В. Мишина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 64 с.

5. Тонковидова, А. В. Применение искусственного интеллекта в связях с общественностью в отрасли физической культуры и спорта / А. В. Тонковидова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 138-139.

6. Тонковидова, А. В. Возможность коммуникации в спорте (одиночество, уединение, сплетничество) / А. В. Тонковидова // Чтения имени А.С. Дембовецкого: 755-летию Могилева посвящается. Сборник статей I Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Могилев, 07 октября 2022 года. Том Часть 1. – Могилев: Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования «Белорусско-Российский университет», 2022. – С. 286-288.

7. Проблема методологического подхода к исследованию спорта как феномена культуры / Е. А. Найдено, А. В. Тонковидова, Л. Г. Битарова, Т. В. Мишина // Культурная жизнь Юга России. – 2022. – № 1(84). – С. 93-100.

## ОСОБЕННОСТИ ГРАЖДАНСТВА И СПОСОБЫ ЕГО ПРИОБРЕТЕНИЯ В СОВРЕМЕННЫЙ ПЕРИОД СОЦИОКУЛЬТУРНОГО РАЗВИТИЯ

Аршинина О.О.

Научный руководитель доцент Айвазян О.О.

*Аннотация.* В данной работе рассматриваются особенности гражданства. Посредством анализа нормативно-правовых актов отмечаются основные способы приобретения гражданства в условиях современности. В заключении делается вывод о значимости наличия гражданства поскольку от способа приобретения гражданства зависят права и обязанности каждого индивидуума перед государством.

**Ключевые слова:** гражданство, способ приобретения гражданства, государство, ФЗ №138, социокультурное общество.

Гражданство представляет собой юридическое понятие, определяющее принадлежность человека к определенному государству и обеспечивающее ему определенные права и обязанности. Приобретение гражданства является важным вопросом для многих людей, особенно тех, кто стремится к лучшей жизни, новым возможностям или просто поиску нового места для обитания.

В ст. 4 ФЗ №138 «О гражданстве ...» указывается на то, что «Гражданство – это устойчивая правовая связь лица с государством, характеризующаяся их взаимными правами и обязанностями» [1]. Законы Российской Федерации играют важную роль в обеспечении справедливости и законности во всех сферах жизнедеятельности [5].

В данной работе рассмотрим основные способы получения гражданства и условия, которые с ними связаны.

Первым способом приобретения гражданства является рождение на территории определенного государства. В большинстве случаев, если родители имеют гражданство этой страны, ребенок при рождении автоматически приобретает гражданство. Однако стоит отметить, что существуют и другие правила, регулирующие этот процесс, в зависимости от конкретных правил и законодательства государства [2, 3].

Второй способ получения гражданства – это приобретение гражданства по происхождению или наследству. Если у одного или обоих родителей есть гражданство определенного государства, то их дети имеют право на приобретение этого гражданства. Этот принцип известен, как право по крови. В таком случае, важно соблюдать определенные условия и требования, которые устанавливаются законодательством конкретной страны.

Третий способ приобретения гражданства – это натурализация. Натурализация представляет собой процесс получения гражданства посредством заявления в компетентные органы государства. Этот процесс включает в себя определенные требования и условия, такие как проживание в стране в течение определенного периода времени, знание языка, а также успешное прохождение тестов на знание законов, обычаев и культуры страны. Натурализация может быть длительным и сложным процессом, но для многих людей она является заслуженным путем к получению гражданства и всем связанным с ним преимуществами [6].

Кроме того, стоит отметить, что гражданство может быть приобретено через брак или семейные связи. В некоторых случаях, если один из супругов имеет гражданство определенной страны, то другой супруг может подать заявление на получение гражданства, основываясь на брачном союзе. Однако это также может быть связано с дополнительными требованиями и проверками со стороны компетентных органов [4, 7].

Наконец, в некоторых случаях гражданство может быть предоставлено на основе политического убежища или гуманитарных причин. В этом случае, люди, столкнувшиеся с преследованиями или опасностями в своей стране, могут подать заявление на получение гражданства для защиты и обеспечения своей безопасности.

В заключение, приобретение гражданства – это важный и сложный процесс, который требует соблюдения определенных условий, требований и проверок. От способа приобретения гражданства зависят права и обязанности каждого индивидуума перед государством. Будь то путем рождения, происхождения, натурализации, семейных связей или политического убежища, гражданство открывает двери к новым возможностям, свободе и защите для каждого человека.

#### **Список литературы:**

1. Федеральный закон от 28.04.2023 №138-ФЗ (ред. от 08.08.2024) «О гражданстве Российской Федерации» // Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>, 28.04.2023 (дата обращения: 15.01.2025).

2. Айвазян, О.О. Особенности права как регулятора общественных отношений в современных условиях социокультурной реальности / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 58-61.

3. Айвазян, О.О. Миграционная политика в современном правовом государстве как детерминанта становления правовой культуры общества: социально-правовой анализ / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Б. Хадаа // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2024. – С. 382-387.

4. Айвазян, О.О. Законность и правопорядок как детерминанта общественного порядка и правоправного поведения в современной молодежной среде в условиях социальной реальности / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, М.Х.А. Хуссейн // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2022. – № 1. – С. 13-17.

5. Айвазян, О.О. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Е.А. Еремина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. – 2024. – № 10. – С. 95-99. – DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01.

6. Кукушкина, А.А. Правовое образование как основа становления гражданского общества и правового государства / А.А. Кукушкина // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2015. – Вып. 2 (158). – С. 151-156.

7. Кукушкина, А.А. К вопросу о правовом воспитании в системе развития правовой культуры молодежи в условиях социальной реальности: социологический анализ / А.А. Кукушкина, О.О. Айвазян // Социальное время. – 2021. – № 2 (26). – С. 76-90.

УДК: 659

## ПЕРСПЕКТИВНАЯ ТЕМАТИКА ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ СВЯЗЕЙ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ В ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ахматова Е.В.

Научный руководитель старший преподаватель Тонковидова А.В.

*Аннотация.* В исследовании намечаются перспективные направления исследований в отрасли связей с общественностью в сфере спорта по различным направлениям, важным для развития основных акторов спортивной сферы, общественности и бизнеса.

*Ключевые слова:* связи с общественностью, спортивный PR, спортивная коммуникация, имидж, спонсорство.

В области связей с общественностью в отрасли физической культуры и спорта возможно увидеть некоторые тенденции в становлении наиболее значимых и актуальных направлений исследований. Тему взаимодействия спорта и связей с общественностью перспективно изучать на основе регионального и культурного контекста. Спортивная коммуникация и восстановление имиджа являются важными темами в области связей с общественностью, поскольку они включают управление имиджем и репутацией спортсменов, команд и спортивных организаций. Цель спортивной коммуникации и восстановления имиджа заключается в поддержании положительного общественного имиджа и восстановлении его в случае негативных событий или кризисов. Исследования показали, что спортивные организации и спортсмены часто сталкиваются с проблемами коммуникации, которые могут повлиять на их общественный имидж. Например, использование социальных сетей спортсменами иногда может привести к негативной рекламе, такой как неуместные комментарии или спорные посты. Кроме того, такие кризисы, как допинговые скандалы или неправомерное поведение спортсменов, могут нанести ущерб имиджу спортивных организаций и спортсменов [2, 3]. Один из способов решения этих проблем – эффективные стратегии восстановления имиджа. Эти стратегии включают признание проблемы, принятие ответственности, выражение сожаления, предложение компенсации или решения и демонстрацию приверженности предотвращению подобных инцидентов в будущем. Исследование организованного профессионального спорта является областью все более углубленных исследований в области связей с общественностью и кризисной коммуникации. Перспективным направлением исследования выступает спортивный брендинг и управление имиджем. Одним из важных направлений является изучение трудовых отношений в компаниях, производящих спортивную продукцию [1]. В более широком культурном контексте возможно изучать функцию связей с общественностью в продвижении спорта. Интересно исследование методов восстановления образа, используемые спортсменами в кризисных ситуациях, а также оценивание как болельщики реагируют на споры в спорте. Еще одной важной темой является здоровье и безопасность спортсменов. Отдельное направление исследований связано с бизнесом, спонсорством и управлением мероприятиями. Управление спонсорскими соглашениями и стратегиями для защиты спонсорских программ от паразитического маркетинга, изучение цели и функции организационного спонсорства, рассмотрение, как спортивные спонсоры управляют отношениями со спортсменами, совершившими проступки [4, 5]. Важным направлением исследования выступает изучение роли спорта в обществе, роль связей с общественностью в создании спортивных знаменитостей и управлении ожиданиями болельщиков, влияние спонсорства на память о спонсорах и мероприятиях. Тематика возможных актуальных исследований в совокупности демонстрирует междисциплинарный характер исследований спорта и связей с общественностью. Кроме того, спорт и связи с общественностью, все более важный компонент современного спортивного менеджмента, находятся под влиянием множества социальных, культурных и экономических факторов. Эти факторы формируют способ, которым спортивные организации, спортсмены и команды общаются с общественностью, средствами массовой информации и своими болельщиками. Спорт является неотъемлемой частью многих обществ, выступая в качестве объединяющей

силы, которая объединяет людей. Социальные факторы, такие как ценности, нормы и общественные настроения, играют значительную роль в формировании спортивного PR. Кроме того, культура, сложное целое, которое включает знания, убеждения, искусство, законы, обычаи и возможности, приобретенные людьми, глубоко влияет на спортивный PR. Культурные элементы влияют на то, как люди воспринимают спорт и взаимодействуют с ним. В дополнение к вышесказанному, экономический контекст является еще одним критическим фактором в спортивном PR. Видная роль цифровой коммуникации, особенно социальных сетей, в исследованиях спорта и связей с общественностью подчеркивает глубокое влияние технологических достижений на эти дисциплины. Будущие исследования должны уделять особое внимание быстро меняющемуся цифровому ландшафту и его влиянию на управление имиджем спортсменов и спортивную коммуникацию. Конкретные области интереса могут включать роль социальных сетей в формировании общественного восприятия спортсменов, использование цифровых платформ для кризисной коммуникации в спорте и влияние онлайн-сообществ болельщиков на стратегии спортивного PR. Более того, такие новые области, как спортивная коммуникация и восстановление имиджа, представляют прекрасные возможности для научных исследований. Кроме того, исследования могут изучать, как спортивная коммуникация адаптировалась к цифровой эпохе, и влияние этих изменений на взаимодействие спортсменов и болельщиков [6]. Специалисты по связям с общественностью, работающие в спортивной сфере, должны лучше понимать маркетинг и улучшать репутацию своих спортивных брендов в цифровую эпоху. Будущие исследования должны продолжать изучать взаимодействие между спортом, связями с общественностью и цифровой коммуникацией, а также последствия этих взаимодействий для управления имиджем спортсмена и сравнивать их на основе области исследования и местоположения или других сопоставимых областей. В то же время более комплексные и тонкие методы исследования могут помочь еще больше уточнить наше понимание этой сложной и быстро развивающейся области.

#### **Список литературы:**

1. Разумов, Д. С. Построение эффективной PR-стратегии в спорте / Д. С. Разумов, Р. В. Шанк // Устойчивое развитие науки и образования. – 2021. – № 9(60). – С. 24-29.
2. Мишина, Т. В. Трансформация аксиологической сферы спорта / Т. В. Мишина, Ю. Г. Бич // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 125-127.
3. Тонковидова, А. В. Маркетинговые коммуникации в пространстве современной культуры в призме текстового анализа / А. В. Тонковидова // Традиции и инновации в пространстве современной культуры: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Липецк, 14–15 апреля 2023 года. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2023. – С. 129-132.
4. Тонковидова, А. В. Потенциал социальных коммуникаций в укреплении доверия к бренду и формировании узнаваемости бренда / А. В. Тонковидова // Современный менеджмент: проблемы и перспективы: Сборник статей по итогам XVIII национальной научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 28–29 сентября 2023 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2023.
5. Тонковидова, А. В. Мир спортивной рекламы в контексте социально-философского анализа / А. В. Тонковидова // Актуальные проблемы философской антропологии и философии культуры: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Липецк, 29–30 января 2024 года. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2024. – С. 96-98.
6. Тонковидова, А. В. Проблемы внедрения технологий искусственного интеллекта в маркетинговые стратегии / А. В. Тонковидова // Современный менеджмент: проблемы и перспективы: Сборник статей по итогам XIX Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 26–27 сентября 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2024. – С. 510-514.

**СПЕЦИФИКА КОММУНИКАЦИОННЫХ БАРЬЕРОВ В СРЕДСТВАХ  
МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ**

**Барахоев М.А.**

**Научный руководитель доцент Айвазян О.О.**

***Аннотация.** В работе рассматривается специфика коммуникационных барьеров в средствах массовой информации. Анализируются научные труды, посвященные рассмотрению и анализу вопросов, связанных с изучением становления и функционирования процесса коммуникации в средствах массовой информации. В работе представляются определения понятий «коммуникация», «средства массовой информации» (далее – СМИ). Отмечаются способы избегания коммуникационных барьеров в СМИ.*

***Ключевые слова:** коммуникация, социальная коммуникация, средство массовой информации, коммуникационный барьер, общество.*

Коммуникация является одним из ключевых инструментов обмена информацией и идеями в современном обществе. Однако, в процессе передачи информации через средства массовой информации (далее – СМИ) могут возникать различного рода коммуникативные барьеры, которые могут затруднить понимание и восприятие информации [1].

Вообще понятие «барьер» можно определить, как отношение между элементами системы, которое ограничивает свободу одного из них.

Один из наиболее распространенных коммуникативных барьеров в СМИ – это стереотипы и предвзятость. Журналисты могут подвергаться влиянию стереотипов и установок, что может привести к искажению информации и подаче ее в необъективной форме. Например, в новостных репортажах часто подчеркиваются негативные стороны событий, что может привести к формированию негативного представления у читателей или зрителей [3, 4].

Другим коммуникативным барьером в СМИ является языковой барьер. В процессе передачи информации через различные медийные форматы (тексты, видео, аудио) возможно неадекватное использование языка, что может привести к недопониманию и недостоверной передаче информации [7]. Например, использование специальных терминов или сленговых выражений может затруднить понимание материала широкой аудиторией.

Также важным коммуникативным барьером в СМИ является недостоверность информации. В условиях конкуренции и желания быть первыми во всем, журналисты часто могут исказить факты или представлять события исключительно с одной стороны, что приводит к недостоверной передаче информации и формированию ошибочного восприятия у общественности [2, 5].

Помимо всего отмеченного, современные СМИ часто применяют технические и психологические уловки, что способствует повышению эффективности различной рекламной продукции [6].

Например, на телевидении в рекламе часто используются методы манипуляции сознанием потребителя, такие как подача информации в виде скрытой рекламы, создание эмоционального фона или использование звуковых и визуальных эффектов для привлечения внимания. Эти технические уловки могут исказить реальное представление о продукте или событии и влиять на поведение аудитории.

Помимо технических уловок в СМИ также используются методы психологического воздействия на читателей. Так, например, журналисты могут использовать методы манипуляции сознанием читателей или зрителей, такие как эмоциональное воздействие, создание чувства страха или использование подсознательных символов. Эти психологические уловки могут приводить к недоверию к информации, а также к формированию негативного отношения к определенным событиям или лицам.

Итак, чтобы избежать коммуникативных барьеров и не использовать различные психологические уловки с целью привлечения аудитории к тому или иному продукту, важно

стремиться к объективности и честности в передаче информации, избегать манипуляций сознанием аудитории и использовать технические приемы с целью улучшения понимания и восприятия материала. Только таким образом можно обеспечить качественное взаимодействие между СМИ и аудиторией и обеспечить доступность и достоверность информации.

#### **Список литературы:**

1. Айвазян, О.О. Коммуникативность как один из основных принципов в теории и методике развития русской речи / О.О. Айвазян // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – № 11-2. – С. 58-62.

2. Айвазян, О.О. Культура русской речи и этика общения: теория и методика // О.О. Айвазян. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 138 с.

3. Айвазян, О.О. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Е.А. Еремина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. – 2024. – № 10. – С. 95-99. – DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01.

4. Айвазян, О.О. Специфика коммуникации и коммуникативного процесса в средствах массовой информации в современных условиях развития информационно-коммуникативных технологий // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 18-23.

5. Айвазян, О.О. Коммуникация и речь // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. – 2012. – Вып. 3 (103). – С. 125-129.

6. Тонковидова, А.В. Возможность коммуникации в спорте (одиночество, уединение, сплетничество) / А.В. Тонковидова // Чтения имени А.С. Дембовецкого: 755-летию Могилева посвящается. Сборник статей I Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Могилев, 07 октября 2022 года. Том Часть 1. – Могилев: Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования «Белорусско-Российский университет», 2022. – С. 286-288.

7. Шакалов, И.И. Ключевые параметры модели стратегической коммуникации / И.И. Шакалов // Научные исследования и разработки. Современная коммуникативистика. – 2021. – Т. 10. – № 4. – С. 30-38.

УДК: 659

## СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ И СВЯЗИ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ В СФЕРЕ СПОРТА: АСПЕКТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Беда И.О.

Научный руководитель старший преподаватель Тонковидова А.В.

*Аннотация.* В исследовании намечаются перспективные направления взаимодействия СМИ и связей с общественностью в сфере спорта по различным направлениям: спортивным и общественным.

*Ключевые слова:* средства массовой информации, связи с общественностью, спортивный PR, болельщики, спортивная коммуникация.

Специалистам по спортивному пиару необходимо иметь комплексную стратегию связей со СМИ, направленную на построение позитивных отношений с журналистами и другими специалистами в области СМИ. Некоторое влияние на спортивные новости, которые сообщаются, и на то, что становится новостями, на самом деле является задачей сотрудников по связям с общественностью в спорте. Спортивные связи с общественностью действительно, понимание роли СМИ (и, как следствие, связей с общественностью и маркетинговой индустрии) в формировании восприятия спорта и спортсменов имеет решающее значение для всех заинтересованных сторон, включая спортивные организации, спортсменов, журналистов и болельщиков. Спорт является уникальным «продуктом» из-за освещения в СМИ, поскольку это основной способ распространения большинства его тем и образов, поэтому общественный имидж спорта в значительной степени находится вне его прямого контроля. Это имеет решающее значение для спортивных организаций, спортсменов, журналистов и болельщиков, поскольку они работают над тем, чтобы ориентироваться в этой сложной местности и формировать будущее спортивных СМИ [2, 3]. Спортивный PR всегда имел двойную цель, развивался по двум направлениям – как корпоративным, так и общественным. Для спортивных организаций важно сбалансировать необходимость преодоления негативной рекламы и реализации проактивных действий для продвижения позитивных историй и сообщений о спорте. Кроме того, спортивные команды должны создавать и поддерживать прочные связи с различными заинтересованными сторонами, включая спонсоров, болельщиков и сообщества, в которых они играют. Следовательно, важно развивать и поддерживать эту связь, когда болельщики узнают об инициативах по обеспечению устойчивости спортивных лиг, одним из важнейших последствий связей с общественностью в спортивном контексте является доверие. Хотя применение PR в спорте не всегда очевидно, современная спортивная индустрия может извлечь из этого большую выгоду, и одна из ее стратегий – это коммуникация. Болельщики и сторонники являются весьма заметными выражениями PR и спортивной коммуникации [4, 6].

Взаимодействие между специалистами по спорту, СМИ и PR никогда не было более важным, чем сейчас, учитывая растущую силу СМИ влияния на общественное мнение и возросшую потребность в эффективных коммуникационных стратегиях в спортивном бизнесе. Для того, чтобы охватить более широкую аудиторию, развить свой бренд и заработать деньги, спортивные организации и спортсмены зависят от освещения в СМИ [1].

Связи с общественностью не всегда могут служить цели беспристрастности, что может ограничить доступ общественности ко всей истории. Это особенно актуально в мире спорта, где специалисты по связям с общественностью часто работают над тем, чтобы сформировать определенное повествование и защитить репутацию своих клиентов. Связи с общественностью могут не служить цели беспристрастности, что может помешать общественности услышать всю историю, чтобы справиться с кризисом и сохранить доверие болельщиков, можно реализовать всеобъемлющую стратегию связей с общественностью, которая подчеркивает ценность построения отношений между спортивными группами и ценной аудиторией. Используя сбалансированную, симметричную коммуникацию, правительство должно сосредоточиться на разработке политики, которая сможет повысить общественное удовлетворение и обеспечить

поддержку крупных спортивных мероприятий, поэтому важно разработать стратегии и политику в области связей с общественностью. PR в спорте уже давно используется для рекламы важных матчей и привлечения внимания к звездным спортсменам [5, 7].

Профессиональный спорт в значительной степени зависит от СМИ для формирования общественного восприятия и взаимодействия со своей аудиторией; поэтому отношения между спортом и СМИ являются важным аспектом связей с общественностью в спорте. Онлайн-активизм может стать мощным инструментом для специалистов по связям с общественностью, но он требует тщательного планирования и исполнения для достижения успеха.

Отношения между связями с общественностью, средствами массовой информации и аудиторией сложны и разнообразны, с динамикой власти и влияния, протекающей во многих направлениях. Важно, чтобы все вовлеченные стороны осознавали эту динамику и работали над построением этических и прозрачных отношений, которые ставят во главу угла интересы и потребности всех заинтересованных сторон. Культурные контуры (регулирование, производство, потребление, представительство и идентичность) в контексте практик PR можно использовать для анализа того, как организации согласовывают власть и смысл со своими заинтересованными сторонами, особенно с болельщиками.

### **Список литературы:**

1. Айвазян, О. О. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе / О. О. Айвазян, А. А. Кукушкина, Е. А. Еремина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. – 2024. – № 10. – С. 95-99. – DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01.

2. Мишина, Т. В. Трансформация аксиологической сферы спорта / Т. В. Мишина, Ю. Г. Бич // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 125-127.

3. Разумов, Д. С. Построение эффективной PR-стратегии в спорте / Д. С. Разумов, Р. В. Шанк // Устойчивое развитие науки и образования. – 2021. – № 9(60). – С. 24-29.

4. Тонковидова, А. В. Маркетинговые коммуникации в пространстве современной культуры в призме текстового анализа / А. В. Тонковидова // Традиции и инновации в пространстве современной культуры: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Липецк, 14–15 апреля 2023 года. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2023. – С. 129-132.

5. Тонковидова, А. В. Коммуникация и изоляция в спорте / А. В. Тонковидова, Е. А. Найденко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2021. – № 1. – С. 183-185. – EDN PWTOJM.

6. Тонковидова, А. В. Потенциал социальных коммуникаций в укреплении доверия к бренду и формировании узнаваемости бренда / А. В. Тонковидова // Современный менеджмент: проблемы и перспективы: Сборник статей по итогам XVIII национальной научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 28–29 сентября 2023 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2023.

7. Тонковидова, А. В. Мир спортивной рекламы в контексте социально-философского анализа / А. В. Тонковидова // Актуальные проблемы философской антропологии и философии культуры: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Липецк, 29–30 января 2024 года. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2024. – С. 96-98. – EDN OUCJWJ.

## ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ КОНСТИТУЦИОННОГО РАЗВИТИЯ РОССИИ И ИХ ОСОБЕННОСТИ

Богданов И.С.

Научный руководитель доцент Айвазян О.О.

***Аннотация.** В данной работе рассматриваются основные этапы конституционного развития России и их особенности. В каждом из этапов отмечаются определенные изменения, которые впоследствии оказывают значительное влияние на процесс становления конституционного строя государства.*

***Ключевые слова:** государство, конституционный строй, досоветский период, советский период, современный период, Конституция.*

Российская Федерация следует курсом на построение демократического правового государства и переживает сложный переходный период, связанный с вхождением в рыночные отношения, укреплением политической системы государства, решением социальных проблем, реформированием силовых структур [7]. При этом этапы конституционного развития России представляют собой ключевые периоды в истории России, в течение которых происходило формирование и развитие фундаментальных законов, определяющих принципы и основы государственного устройства. Давайте более подробно рассмотрим три основных этапа, которые внесли значительный вклад в этот процесс:

1. Досоветский период (до октября 1917 года): в этот период, который охватывает весь дореволюционный период, Российская империя управлялась на принципах абсолютного самодержавия, при котором конституционные нормы не имели статуса обязательных для государственной власти.

Отношения между различными слоями общества и государством регулировались на основе договоров, указов и различных постановлений, которые не всегда соответствовали принципам конституционного права. Идеи конституционализма начали постепенно зарождаться в России в XVIII веке, когда вместе с прогрессивными тенденциями начали проявляться и феодальные аспекты, характерные для того времени [3, 4].

Прогрессивные аспекты включали в себя рационализацию политических отношений, что предполагало более логичное и обоснованное устройство политической системы, а также институционализацию общественного мнения, что способствовало формированию основ демократии [2].

2. Советский период (октябрь 1917 – вторая половина 80-х годов): После революционных событий 1917 года, в результате которых монархия была свергнута, власть в стране перешла к большевистскому руководству. В этот период были приняты первые советские конституции, которые стали попыткой формализовать государственное устройство и установить новые принципы управления страной.

Основные черты, которые были заложены в советские конституции, включали установление социалистической системы, где все ресурсы находились в государственной собственности, принципы социального равенства и коллективизации сельского хозяйства.

3. Постсоветский период (современный):

С 1993 года, после распада Советского Союза, в России начал действовать новый документ – Конституция Российской Федерации, которая заложила основы для новой конституционной системы [1].

Основные черты, которые были заложены в нынешней Конституции, включают федерализм, что предполагает разделение властей между федеральным центром и субъектами федерации, а также гарантирование прав и свобод граждан, что является одним из ключевых принципов демократического государства.

Важным событием в истории конституционного развития России стали изменения в Конституции, которые были утверждены в 2020 году. Эти изменения отражают современные

тенденции и задачи, стоящие перед Россией на сегодняшний день [6]. Законы Российской Федерации играют важную роль в обеспечении справедливости и законности во всех сферах жизнедеятельности [5].

Таким образом, данные этапы конституционного развития России отражают сложный и многообразный путь, который прошла страна в своем стремлении к формированию собственного конституционного строя.

#### **Список литературы:**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // Официальный интернет-портал правовой информации: <http://www.pravo.gov.ru>, 04.07.2020. (дата обращения: 15.01.2025).

2. Айвазян, О.О. Законность и правопорядок как детерминанта общественного порядка и правопользовательского поведения в современной молодежной среде в условиях социальной реальности / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, М.Х.А. Хуссейн // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2022. – № 1. – С. 13-17.

3. Айвазян, О.О. Особенности права как регулятора общественных отношений в современных условиях социокультурной реальности / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 58-61.

4. Айвазян, О.О. Правовая информатизация как детерминанта совершенствования коммуникативно-правовой культуры молодежи: социологический анализ / О.О. Айвазян // Знание. Понимание. Умение. – 2020. – № 3. – С. 202-218.

5. Айвазян, О.О. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Е.А. Еремина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. – 2024. – № 10. – С. 95-99. – DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01.

6. Кукушкина, А.А. К вопросу о правовом воспитании в системе развития правовой культуры молодежи в условиях социальной реальности: социологический анализ / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина // Социальное время. – 2021. – № 2 (26). – С. 76-90.

7. Шакалов, И.И. Информационная эффективность органов внутренних дел Российской Федерации в 2008-2011 гг. / И.И. Шакалов // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 2. – С. 394-398.

УДК: 342.4: 316.334.4

## ОСОБЕННОСТИ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ НАРУЖНОЙ РЕКЛАМЫ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО РАЗВИТИЯ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СФЕРЫ

Болотских М.А., Боровинских М.Э.

Научный руководитель доцент Айвазян О.О.

***Аннотация.** В данной работе рассматриваются особенности наружной рекламы в условиях современного развития социокультурной сферы. Анализируется нормативно-правовой акт, регулирующий особенности наружной рекламы. Описываются основные требования к наружной рекламе.*

***Ключевые слова:** недостоверная информация, наружная реклама, правовое регулирование рекламы, законодательство о рекламе, социокультурное общество.*

Особенности наружной рекламы вызывают большой интерес у многих людей. Этот вид рекламы имеет ряд характеристик, которые делают его уникальным и привлекательным для широкой аудитории. Одной из основных особенностей наружной рекламы является ее широкий охват. Рекламные плакаты, билборды, объявления на транспорте и другие разновидности наружной рекламы видят сотни и тысячи людей каждый день. Благодаря этому, компании могут достичь большой аудитории и привлечь внимание потенциальных клиентов.

Еще одной особенностью наружной рекламы является ее высокая степень визуальной привлекательности. Яркие цвета, креативный дизайн и крупный шрифт позволяют сделать рекламное сообщение более заметным и запоминающимся для прохожих.

Важным аспектом наружной рекламы является ее возможность вызывать эмоции у людей [6]. Хорошо продуманная реклама способна вызвать улыбку, удивление, восхищение или даже ностальгию у зрителей, что помогает создать эмоциональное взаимодействие между брендом и потребителем.

Российская Федерация следует курсом на построение демократического правового государства и переживает сложный переходный период, связанный с вхождением в рыночные отношения, укреплением политической системы государства, решением социальных проблем, реформированием силовых структур [2].

Законы Российской Федерации играют важную роль в обеспечении справедливости и законности во всех сферах жизнедеятельности [5, 7]. Одним из основных федеральных законов, регулирующих вопросы рекламы, является ФЗ № 38 «О рекламе» [1]. В данном законе содержится ряд требований к рекламе, в том числе к наружной рекламе. Например, реклама не должна содержать недостоверную информацию, наносить ущерб здоровью или имуществу потребителей, оскорблять религиозные и моральные чувства и т.д. [3, 4].

Кроме того, наружная реклама регулируется муниципальными и региональными нормативными актами, которые могут содержать дополнительные требования к видам и формам наружной рекламы, а также устанавливать ограничения по размещению.

Наружная реклама играет важную роль в формировании имиджа компании, привлечении новых клиентов и укреплении позиций на рынке. Креативная и качественная наружная реклама способна привлечь внимание к бренду и вызвать интерес у потенциальных покупателей [2, 5].

Таким образом, наружная реклама имеет свои особенности и требует соблюдения законодательства, и, при правильном подходе может быть эффективным инструментом продвижения продукции или услуг. Наружная реклама продолжает эволюционировать, приспособившись к меняющимся потребностям рынка и влиянию технологических инноваций, регулируемая законодательством РФ. С внедрением цифровых технологий в наружную рекламу, она становится все более интерактивной и адаптивной. Цифровые билборды и LED-экраны позволяют динамически модифицировать рекламные сообщения, создавать анимацию и видеоролики [5, 7].

### Список литературы:

1. Федеральный закон от 13.03.2006 № 38-ФЗ (ред. от 23.11.2024) «О рекламе» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2025) // Собрание законодательства РФ, 20.03.2006, № 12, ст. 1232. – URL: <https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=481354&dst=100001#t14q8aUMrrzvfGFM1>. (дата обращения: 15.01.2025).
2. Айвазян, О.О. Правовая информатизация как детерминанта совершенствования коммуникативно-правовой культуры молодежи: социологический анализ / О.О. Айвазян // Знание. Понимание. Умение. – 2020. – № 3. – С. 202-218.
3. Айвазян, О.О. Особенности права как регулятора общественных отношений в современных условиях социокультурной реальности / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 58-61.
4. Айвазян, О.О. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Е.А. Еремина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. – 2024. – № 10. – С. 95-99. – DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01.
5. Еремина, Е.А. Цифровые технологии в массовых спортивно– художественных представлениях и праздниках / Е.А. Еремина, В.А. Титов // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 455-459.
6. Кукушкина, А.А. К вопросу о правовом воспитании в системе развития правовой культуры молодежи в условиях социальной реальности: социологический анализ / А.А. Кукушкина, О.О. Айвазян // Социальное время. – 2021. – № 2 (26). – С. 76-90.
7. Тонковидова, А.В. Искусственный интеллект: актуальное применение в отрасли связей с общественностью / А.В. Тонковидова // Актуальные проблемы социально-экономического развития общества: Сборник трудов по материалам V Национальной научно-практической конференции, Феодосия, 24 марта 2023 года. – Керчь: ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет», 2023. – С. 163-167.

## ТЕОРИЯ «ПЕРЕНОСА СМЫСЛА» И СПОНСОРСТВО В СПОРТЕ

Василенко Е.В.

Научный руководитель старший преподаватель Тонковидова А.В.

*Аннотация.* В работе рассматривается спонсорство в спорте в призма теории переноса смысла. Изучены формы преломления теории переноса смысла в аспекте степени вовлеченности болельщиков и одобрения ими спортивного бренда.

*Ключевые слова:* спонсорство в спорте, теория переноса смысла, спортивное мероприятие, бренд, вовлеченность болельщиков, одобрение.

Спонсорство стало эффективным маркетинговым инструментом для любых организаций, стремящихся охватить свою аудиторию. Организации используют спортивное спонсорство как инструмент для охвата своих клиентов через освещение в СМИ и повышения узнаваемости и авторитета бренда. Спортивные организации активно используют свою репутацию и популярность для получения дохода от различных спонсорских мероприятий.

Репутация конкретных спортивных мероприятий привлекает болельщиков и волонтеров к этому конкретному виду спорта, а цены на билеты зависят от популярности вида спорта и команды. Таким образом, распространение бренда на целевую аудиторию является основным фактором, побуждающим организации становиться спонсорами. Представление бренда также позволяет им создавать позитивные связи между брендом и имиджем спортивного мероприятия или команды [1, 3].

Исследователи подчеркнули важность вовлеченности болельщиков в команды и исследовали влияние спонсорства на спортивные мероприятия. Например, высокововлеченные болельщики воспринимают изображения спонсоров положительно, что влияет на их решения о покупке, присутствует положительная связь между вовлеченностью в спорт и намерением купить спонсируемый продукт. Это открытие предполагает, что активное участие болельщиков в спортивном мероприятии увеличивает их психологическую приверженность определенной команде. Другие исследователи обнаружили, что спортивные мероприятия влияют на когнитивные, аффективные и поведенческие реакции людей [4, 5].

Клиенты однозначно ассоциируют и идентифицируют себя с определенным брендом на основе его функциональных, эмпирических и/или символических особенностей. Ассоциации потребителей затрагиваются, когда бренд связан с определенной знаменитостью и спонсорской деятельностью. В попытке объяснить этот феномен Маккракен (1989) предложил теорию переноса смысла, которая постулирует, что смысл передается от знаменитости к бренду, когда они объединяются в паре в одобрении. Теория постулирует, что смысл включает в себя восприятие людьми образа знаменитости, демонстрируемого им через рекламу. Сначала смысл передается от знаменитости, поддерживающей бренд, а затем потребителю через покупку бренда. Теория переноса смысла логически связана со спонсорством событий, поскольку бренд связан с событием, а положительная репутация события передается бренду. Другими словами, когда положительные атрибуты события связаны с брендом, положительный образ события передается спонсируемому бренду. В контексте спортивного спонсорства значение, которое напрямую связано с событием, переносится на спонсорский бренд, мотивирующий зрителей покупать бренд спонсора. Спортивные мероприятия могут приобретать смысл через вид спорта (например, футбол и крикет), характеристики (например, международные площадки, владельцы знаменитых команд и международные игроки) и индивидуальные факторы (например, опыт зрителей на поле, позитивная среда и имидж мероприятия). Исследовали теорию переноса смысла в контексте поддержки знаменитостей и обнаружили, что, когда потребители воспринимают соответствие между знаменитостью и поддерживаемым ими брендом, образ знаменитости положительно переносится на имидж бренда; эта трансформация положительно влияет на намерение покупки потребителя. Теория переноса смысла может быть применена для изучения связи между вовлеченностью спортивных болельщиков в транслируемые по

телевидению спортивные мероприятия и их восприятием репутации и коммерциализации события. Эта теория также может объяснить, как репутация событий как значение может быть передана на авторитет и имидж корпоративного бренда, что приводит к предсказуемому намерению покупки спонсируемого корпоративного бренда [2, 6, 7].

Основываясь на теории переноса смысла, обнаружили, что высоко идентифицированные фанаты испытывают перенос образа с мероприятия на бренд. Другими словами, фанаты, вовлеченные в событие, воспринимали его положительный образ, который впоследствии был передан спонсируемому бренду в связи с их намерением совершить покупку. Поэтому можно предположить, что фанаты, вовлеченные в спортивное мероприятие, формируют в своем сознании положительную репутацию мероприятия и корпоративного бренда, что влияет на их восприятие доверия и имиджа бренда спонсора.

### **Список литературы:**

1. Айвазян, О. О. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе / О. О. Айвазян, А. А. Кукушкина, Е. А. Еремина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. – 2024. – № 10. – С. 95-99. – DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01.

2. Тонковидова, А. В. Мир спортивной рекламы в контексте социально-философского анализа / А. В. Тонковидова // Актуальные проблемы философской антропологии и философии культуры: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Липецк, 29–30 января 2024 года. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2024. – С. 96-98.

3. Тонковидова, А. В. Социология рекламы и связей с общественностью: Электронное учебно-методическое пособие / А. В. Тонковидова, Т. А. Самсоненко, Т. В. Мишина. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 64 с.

4. Тонковидова, А. В. Применение искусственного интеллекта в связях с общественностью в отрасли физической культуры и спорта / А. В. Тонковидова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 138-139.

5. Тонковидова, А. В. Коммуникация и изоляция в сфере спорта как феномен культуры / А. В. Тонковидова // Традиции и инновации в пространстве современной культуры: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Липецк, 14–15 апреля 2022 года. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2022. – С. 134-137.

6. Тонковидова, А. В. Возможность коммуникации в спорте (одинокчество, уединение, сплетничество) / А. В. Тонковидова // Чтения имени А.С. Дембовецкого: 755-летию Могилева посвящается. Сборник статей I Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Могилев, 07 октября 2022 года. Том Часть 1. – Могилев: Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования «Белорусско-Российский университет», 2022. – С. 286-288.

7. Проблема методологического подхода к исследованию спорта как феномена культуры / Е. А. Найденко, А. В. Тонковидова, Л. Г. Битарова, Т. В. Мишина // Культурная жизнь Юга России. – 2022. – № 1(84). – С. 93-100.

## ОСОБЕННОСТИ МАТЕРИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ В СФЕРЕ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИОКУЛЬТУРНОМ ОБЩЕСТВЕ

Гаджиева Д.М.

Научный руководитель доцент Айвазян О.О.

***Аннотация.** В данной работе рассматриваются особенности материальной ответственности в сфере туристской деятельности. Посредством анализа нормативно-правовых актов отмечаются основные механизмы регулирования материальной ответственности, виды и меры ответственности. В заключении делается вывод о значимости и необходимости соблюдения законодательства в сфере туристской индустрии.*

***Ключевые слова:** материальная ответственность, социально-правовая ответственность, правовое регулирование туристской деятельности, ФЗ №2300-1, социокультурное общество.*

Туристическая деятельность является одной из наиболее динамичных и развивающихся отраслей мировой экономики. При этом, как и в любой сфере деятельности, возникают определенные риски и проблемы, требующие регулирования. Одной из таких проблем является материальная ответственность в сфере туризма. В данной работе мы рассмотрим основные аспекты этой проблемы, механизмы ее регулирования и последствия нарушения материальной ответственности в сфере туризма.

Материальная ответственность в сфере туристской деятельности означает обязанность туристических организаций или индивидуальных предпринимателей компенсировать ущерб, причиненный клиентам в результате ненадлежащего исполнения договорных обязательств, нарушения прав потребителей или других юридических норм [2, 3]. Такая ответственность направлена на защиту интересов туристов и поддержание высокого уровня качества предоставления туристических услуг [4, 5].

Основные механизмы регулирования материальной ответственности в туризме:

1. Законодательство: каждая страна имеет свои нормативные акты, регулирующие ответственность туристических фирм и организаций. Такие акты определяют права и обязанности сторон, порядок возмещения ущерба и другие вопросы, связанные с материальной ответственностью в туризме.

2. Договоры: заключение письменных договоров между туристами и туристическими организациями является важным механизмом регулирования материальной ответственности. В таких договорах определяются условия предоставления услуг, ответственность сторон и порядок урегулирования спорных ситуаций.

3. Страхование: страхование материальной ответственности в туризме позволяет туристическим организациям перекладывать часть рисков на страховые компании. Это способствует повышению доверия туристов и обеспечению их финансовой защиты.

В соответствии с Законом Российской Федерации №2300-1 «О защите прав потребителей» исполнитель несет ответственность [1]: за ненадлежащую информацию о туристском продукте и исполнителе, в том числе за причинение вреда жизни, здоровью и имуществу потребителя вследствие не предоставления ему полной и достоверной информации; за реализацию туристского продукта, содержащего в себе недостатки, в том числе за нарушение требований к качеству и безопасности туристского продукта; за нарушение сроков оказания услуг и иных условий договора о реализации туристского продукта; за включение в договор о реализации туристского продукта условий, ущемляющих права потребителя по сравнению с условиями, установленными федеральными законами, настоящими Правилами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации; за причинение вреда жизни и здоровью потребителя, а также его имуществу вследствие недостатков туристского продукта.

Последствия нарушения материальной ответственности в туризме:

1. Потеря доверия: нарушение обязательств перед клиентами может привести к потере доверия со стороны туристов и отрицательной репутации компании. Это может существенно повлиять на доходы и долгосрочное развитие организации.

2. Штрафные санкции: законодательство предусматривает наложение штрафных санкций за нарушение прав потребителей. Это может стать значительной финансовой нагрузкой для туристической организации и повлечь за собой снижение конкурентоспособности на рынке.

3. Судебное разбирательство: в случае недобросовестного поведения туристической фирмы или организации, пострадавший турист имеет право обратиться в суд. Судебное разбирательство может привести к дополнительным финансовым расходам и негативным последствиям для имиджа компании.

«Российская Федерация следует курсом на построение демократического правового государства и переживает сложный переходный период, связанный с вхождением в рыночные отношения, решением социальных проблем ...» [7]. «На каждый преступный феномен, который повторяется, общественное мнение всего мира реагирует, требуя ужесточения соответствующих наказаний» [6].

Таким образом, материальная ответственность в сфере туристической деятельности является неотъемлемой частью обеспечения качества предоставления туристических услуг и защиты интересов клиентов. Регулирование этой ответственности путем законодательства, заключения договоров и страхования играет ключевую роль в обеспечении стабильности и доверия на рынке туризма. Правильное понимание и соблюдение материальной ответственности помогает туристическим организациям преуспевать и развиваться.

#### **Список литературы:**

1. Закон РФ от 07.02.1992 N 2300-1 (ред. от 08.08.2024) «О защите прав потребителей» // Официальный интернет-портал правовой информации: <http://pravo.gov.ru> – 08.08.2024. (дата обращения: 15.01.2024).

2. Айвазян, О.О. Особенности права как регулятора общественных отношений в современных условиях социокультурной реальности / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 58-61.

3. Айвазян, О.О. Законность и правопорядок как детерминанта общественного порядка и правокультурного поведения в современной молодёжной среде в условиях социальной реальности / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, М.Х.А. Хуссейн // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2022. – № 1. – С. 13-17.

4. Айвазян, О.О. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Е.А. Еремина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. – 2024. – № 10. – С. 95-99. – DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01.

5. Кукушкина, А.А. К вопросу о правовом воспитании в системе развития правовой культуры молодёжи в условиях социальной реальности: социологический анализ / А.А. Кукушкина, О.О. Айвазян // Социальное время. – 2021. – № 2 (26). – С. 76-90.

6. Тонковидова, А.В. Преступление и наказание: философские аспекты / А.В. Тонковидова // Власть и общество: история, современное состояние и тенденции развития. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Науч. ред. В.В. Наумкина, отв. ред. В.Н. Козлова. Абакан, 2023. – С. 60-62.

7. Шакалов, И.И. Информационная эффективность органов внутренних дел Российской Федерации в 2008-2011 гг. / И.И. Шакалов // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 2. – С. 394-398.

**СПЕЦИФИКА КОММУНИКАЦИОННОГО БАРЬЕРА «ИЗБЕГАНИЕ»  
В ПРОЦЕССЕ ДЕЛОВОЙ КОММУНИКАЦИИ**

**Глазырина А.О.**

**Научный руководитель доцент Айвазян О.О.**

***Аннотация.** В работе рассматривается специфика коммуникационного барьера «избегание» в процессе деловой коммуникации в современном социокультурном обществе. Анализируются научные труды, посвященные рассмотрению и анализу вопросов, связанных с изучением проблемы коммуникационного барьера «избегание». Отмечаются способы избегания коммуникационного барьера «избегание» в деловой коммуникации.*

***Ключевые слова:** коммуникация, деловая коммуникация, коммуникативная задача, коммуникационный барьер «избегание», коммуникативность.*

Барьер «избегания» в деловой коммуникации может возникать, когда одна из сторон старается избежать конфликтных ситуаций или неприятных разговоров. Это может затруднять открытую и эффективную коммуникацию, так как некоторые проблемы могут оставаться нерешенными или недооцененными. При этом, коммуникация – это процесс передачи информации от одного лица другому с целью достижения коммуникативных задач, что предполагает отсутствие коммуникационных барьеров [1, 6].

Проявление барьера избегания:

1. Неожиданные изменения планов: если одна сторона внезапно меняет расписание или отменила встречу без предупреждения, это может создать барьер избегания в деловом общении.
2. Недостаточная коммуникация: когда одна сторона не предоставляет достаточно информации о своих планах или не отвечает на сообщения, это также может вызвать барьер избегания в деловом общении.
3. Неуважение к точке зрения другой стороны: если одна сторона постоянно игнорирует мнение или идеи другой стороны, это может привести к барьеру избегания и затруднить дальнейшее деловое общение [2].

Примером барьера избегания в деловом общении может быть ситуация, когда коллега избегает обсуждения конфликтных вопросов или проблем на рабочем месте, предпочитая уходить от них или не обращать на них внимание [3, 4]. Например, если один из сотрудников постоянно откладывает обсуждение неудовлетворительных результатов своей работы с начальником или коллегами, избегая конструктивного обсуждения и поиска решений, это может привести к накоплению проблем и ухудшению отношений в коллективе.

Избегание в деловом общении может быть вызвано различными причинами, такими как страх неудачи, недостаточная уверенность в себе или страх критики [5, 7]. Чтобы преодолеть барьер избегания в деловом общении, следует принять следующие меры:

1. Работа над уверенностью в себе. Постарайтесь повысить свою самооценку и уверенность в своих знаниях и способностях.
2. Проведите анализ собственных мыслей и установок. Определите, что именно мешает вам общаться с коллегами или партнерами.
3. Начните с малого. Начните общаться с людьми с небольшим кругом интересов или возможностей непосредственного общения.
4. Получайте обратную связь от окружающих. Попросите коллег или друзей оценить ваши навыки общения и посоветовать, как их улучшить.
5. Постоянно тренируйтесь. Чем больше практикуете общение, тем легче вам будет преодолевать барьеры и страхи.
6. Не бойтесь ошибок. Ошибки – это часть процесса обучения. Поэтому не бойтесь делать их и учиться на них.

Итак, преодоление барьера избегания в деловом общении требует времени и усилий, но при постоянной работе над собой вы сможете значительно улучшить свои навыки общения и достичь больших успехов в карьере.

### Список литературы:

1. Айвазян, О.О. Коммуникативность как один из основных принципов в теории и методике развития русской речи / О.О. Айвазян // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – № 11-2. – С. 58-62.
2. Айвазян, О.О. Культура русской речи и этика общения: теория и методика / О.О. Айвазян. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 138 с.
3. Айвазян, О.О. Социальная коммуникация в различных культурах современного поликультурного общества: значение и механизм реализации / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина // Образовательные науки и психология. – 2020. – № 2 (56). – С. 3-8.
4. Айвазян, О.О. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Е.А. Еремина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. – 2024. – № 10. – С. 95-99. – DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01.
5. Айвазян, О.О. Проблемы развития коммуникативной компетентности как детерминанты становления коммуникативной культуры молодежи в условиях социальной реальности / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Р.Г. Барнадзе // Образовательные науки и психология. – 2021. – № 2 (59). – С. 23-27.
6. Айвазян, О.О. Коммуникация и речь / О.О. Айвазян // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. – 2012. – Вып. 3 (103). – С. 125-129.
7. Тонковидова, А.В. Социология рекламы и связей с общественностью: Электронное учебно-методическое пособие / А.В. Тонковидова, Т.А. Самсоненко, Т.В. Мишина. – Краснодар, 2022.

## СОЦИАЛЬНЫЕ БАРЬЕРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЛОВОЙ КОММУНИКАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Гришина В.К.

Научный руководитель доцент Айвазян О.О.

***Аннотация.** В работе рассматриваются особенности социальных барьеров в процессе деловой профессиональной коммуникации в современном социокультурном обществе. Представляется понятие социального барьера и их виды. Отмечаются способы избегания социального коммуникативного барьера в деловой профессиональной коммуникации.*

***Ключевые слова:** коммуникация, деловая коммуникация, социальный коммуникационный барьер, эффективное общение, социокультурное общество.*

В современном социокультурном обществе важнейшей составляющей равноправной для каждой личности жизнедеятельности является терпимое и уважительное отношение ко всем без каких-либо исключений, что предполагает принятие и понимание, несмотря на принадлежность человека к той или иной расе, полу, возрасту, нации, статусу и т.п. [1]. Отмеченное позволяет сделать логическое умозаключение о важности пренебрежения социальной стереотипизации, однако в современное время мы еще сталкиваемся с такой проблематикой, как наличие социальных коммуникативных барьеров, препятствующих достижению эффективной профессиональной коммуникации, и взаимодействию в целом [4, 5].

Социальные барьеры – это преграды, которые могут возникать на пути человека в обществе из-за его социального статуса, возраста, пола, национальности и других факторов. Они могут препятствовать доступу к ресурсам, возможностям и правам, а также ограничивать социальные связи и коммуникацию.

Социальные барьеры в процессе профессиональной коммуникации представляются серьезными препятствиями на пути к справедливому и равноправному обществу [7].

Каждый человек должен иметь возможность развиваться, достигать поставленных целей и быть признанным за свои достижения независимо от своего пола, расы, социального статуса или культурного бэкграунда. Снижение социальных барьеров способствует созданию более справедливого и инклюзивного общества, где каждый может реализовать свой потенциал и принести пользу обществу [2, 3, 6].

Примером социального барьера может служить половая дискриминация в рабочей среде. Женщины в некоторых странах и областях промышленности, таких как технические специальности или управление, сталкиваются с препятствиями в виде отсутствия равных возможностей для профессионального роста, неравного вознаграждения за те же трудовые усилия и недостаточной поддержки со стороны коллег и начальства.

Еще один пример социального барьера. Человек из низкого социального класса пытается поступить в престижное учебное заведение, но сталкивается с предвзятым отношением персонала из-за своего финансового положения. Такой человек может быть ограничен в доступе к образованию и карьерным возможностям из-за своего происхождения.

Таким образом, исследования показывают, что для многих молодых людей недостаточно одних интересов и возможностей. Существуют, так называемые социальные барьеры – трудности, с которыми приходится сталкиваться молодым людям при формировании своей личностной физической культуры. Такие трудности принято называть социальными барьерами в сфере физической культуры.

Итак, социальные барьеры создают неравенство и ущемляют права и возможности людей на основании их социального статуса или личных характеристик. Для преодоления этих барьеров необходимо проводить образовательные кампании, развивать культуру взаимоуважения и толерантности, а также следовать нормам права и этическим принципам, способствующим созданию равноправного общества.

### **Список литературы:**

1. Айвазян, О.О. Коммуникативность как один из основных принципов в теории и методике развития русской речи / О.О. Айвазян // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – № 11-2. – С. 58-62.
2. Айвазян, О.О. Культура русской речи и этика общения: теория и методика / О.О. Айвазян. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 138 с.
3. Айвазян, О.О. Социальная коммуникация в различных культурах современного поликультурного общества: значение и механизм реализации / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина // Образовательные науки и психология. – 2020. – № 2 (56). – С. 3-8.
4. Айвазян, О.О. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Е.А. Еремина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. – 2024. – № 10. – С. 95-99. – DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01.
5. Айвазян, О.О. Культурно-этические составляющие коммуникативного взаимодействия в процессе делового профессионального общения / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина // Образовательные науки и психология. – 2019. – № 3 (53). – С. 19-22.
6. Тонковидова, А.В. Социология рекламы и связей с общественностью: Электронное учебно-методическое пособие / А.В. Тонковидова, Т.А. Самсоненко, Т.В. Мишина. – Краснодар, 2022.
7. Шакалов, И.И. Ключевые параметры модели стратегической коммуникации / И.И. Шакалов // Научные исследования и разработки. Современная коммуникативистика. – 2021. – Т. 10. – № 4. – С. 30-38.

**ИДЕНТИФИКАЦИЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ СО СПОРТИВНОЙ КОМАНДОЙ****Гурова О.Е.****Научный руководитель старший преподаватель Тонковидова А.В.**

***Аннотация.** Отличительные черты команды представляют собой важный аспект, способствующий идентификации для всех болельщиков. Чтобы создать базу высоко идентифицированных болельщиков, клубы должны подчеркивать те аспекты брендов команд, которые болельщики считают отличительными. При ориентации на местных болельщиков клубы должны также сосредоточиться на сообщении уникальных аспектов индивидуальности бренда.*

***Ключевые слова:** идентификация, идентичность, командная идентичность, географическая идентичность, болельщики, идентификация бренда, бренд команды.*

Исключительная идентификация со спортивными клубами является обычным явлением в командных видах спорта. Это важно не только в прямых отношениях команда-фанат, но и в отношениях команда-спонсор, поскольку высоко идентифицированные болельщики, как правило, поддерживают не только клуб, но и его спонсоров. Кроме того, идентификация местных жителей с местным спортивным клубом мотивирует города субсидировать проекты строительства спортивных объектов. Рассматривая более широкую перспективу, через идентификацию болельщиков со спортивными клубами и возникающее в результате чувство местной и национальной гордости, можно выявить, что спорт является мощным средством посредничества в политических сообщениях, повышения сплоченности населения и повышения узнаваемости регионов [1, 5].

Таким образом, идентификация является не только важным связующим звеном между командой и ее болельщиками, но и имеет более широкое общественное значение. Поэтому она недавно привлекла внимание во многих дисциплинах, таких как социальная психология, экономика и маркетинг. Велико значение и роль спортивных клубов как носителей местной идентичности. Устанавливается прочная связь географической идентичности и идентификации с местной командой. Однако развитие спортивного вещания снизило зависимость команд от местных сообществ. Следовательно, идентификация с неместными спортивными командами стала растущим явлением. Тенденция идентификации с неместной командой меняет маркетинговую ситуацию в командных видах спорта. Менеджеры сталкиваются с возможностями географического расширения и должны в то же время защищать свои позиции на внутреннем рынке [2, 4].

Социальная идентификация потребителя со спортивной командой, т. е. командная идентификация, определяется как часть индивидуальной самооценки, которая вытекает из членства в сообществе, закрепленном вокруг спортивной команды, основанная на эмоциональной ценности, придаваемой этому членству, и знании, вовлеченности и оценке самого сообщества. Высоко идентифицированные фанаты сохраняют свою ассоциацию, даже если команда проигрывает. Идентификация со спортивной командой является более важным фактором посещаемости игр, чем удовлетворение. Она способствует лояльности как напрямую, так и косвенно, путем улучшения восприятия болельщиками результатов команды и атмосферы на стадионе. Поддержка и верность команде своего родного города имеет принципиально важное значение для многих болельщиков, привязанность к городу является самым сильным фактором влияния, опыт географической группы сообщества усиливает идентификацию с командой, т.к. процессы социализации, происходящие в географическом сообществе, укрепляют отношения с командой [3, 6]. Эта связь между привязанностью к родному городу и идентификацией с командой родного города, однако, эта связь не может проявиться для болельщиков, которые поддерживают команду из города, где они никогда не жили [7]. Идентификация болельщиков с командами городов, в которых они никогда не жили возможны благодаря таким атрибутам бренда, как стиль игрока или навыки игрока, преимуществах

бренда, таких как уход от повседневной рутины и чувство достижения, и атрибутах бренда, таких как внешний вид и история. Местные и удаленные болельщики идентифицируют себя со своей любимой командой по отчасти разным причинам. Это различие имеет последствия для сегментации рынка и позиционирования клубов. Клубам необходимо понимать географический состав своих фан-баз. Если их сегмент удаленных фанатов достаточно велик, целесообразно сравнить их восприятие клуба с восприятием местных фанатов. Если причины поддержки клуба различаются, понимание восприятия бренда каждой группой имеет важное значение для разработки мероприятий, специфичных для сегмента. Из-за географической удаленности от клуба и местного сообщества фанатов как перемещенные, так и удаленные фанаты могут не иметь возможности непосредственного участия во многих местных мероприятиях и поэтому должны быть представлены клубу разными способами (например, в социальных сетях и онлайн-мероприятиях), чтобы оставаться вовлеченными и поддерживать свою идентификацию с командой [1, 2].

#### **Список литературы:**

1. Еремина, Е.А. Проблемы и перспективы развития международного спортивного движения без болельщиков на трибунах / Е.А. Еремина, В.А. Кузьменко, А.И. Кузьменко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава. – Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. № 1. – С. 85-87.

2. Кашаева, А. А. Идентификация болельщиков с использованием нейронных сетей и биометрических методов / А. А. Кашаева // Vox Juris. Глас права / Межрегиональное отделение Общероссийской общественной организации «Ассоциация юристов России» по Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Том Выпуск 1. – Санкт-Петербург: ООО «Издательство «ЛЕМА», 2021. – С. 265-270. – EDN XOGPPC.

3. Тонковидова, А. В. Маркетинговые коммуникации в пространстве современной культуры в призме текстового анализа / А. В. Тонковидова // Традиции и инновации в пространстве современной культуры: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Липецк, 14–15 апреля 2023 года. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2023. – С. 129-132.

4. Тонковидова, А. В. Коммуникация и изоляция в спорте / А. В. Тонковидова, Е. А. Найдено // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2021. – № 1. – С. 183-185. – EDN PWTOJM.

5. Тонковидова, А. В. Потенциал социальных коммуникаций в укреплении доверия к бренду и формировании узнаваемости бренда / А. В. Тонковидова // Современный менеджмент: проблемы и перспективы: Сборник статей по итогам XVIII национальной научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 28–29 сентября 2023 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2023.

6. Тонковидова, А. В. Мир спортивной рекламы в контексте социально-философского анализа / А. В. Тонковидова // Актуальные проблемы философской антропологии и философии культуры: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Липецк, 29–30 января 2024 года. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2024. – С. 96-98. – EDN OUCJWJ.

7. Тонковидова, А. В. Потенциал социальных коммуникаций в укреплении доверия к бренду и формировании узнаваемости бренда / А. В. Тонковидова // Современный менеджмент: проблемы и перспективы: Сборник статей по итогам XVIII национальной научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 28–29 сентября 2023 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2023. – С. 411-416. – EDN XLDMDU.

## ЛОГИЧЕСКИЙ БАРЬЕР В ДЕЛОВОЙ КОММУНИКАЦИИ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИОКУЛЬТУРНОМ ОБЩЕСТВЕ

Гуц Д.Е.

Научный руководитель доцент Айвазян О.О.

*Аннотация.* В работе рассматриваются особенности логических барьеров в процессе деловой профессиональной коммуникации в современном социокультурном обществе. Представляется понятие логического коммуникационного барьера и его виды.

*Ключевые слова:* коммуникация, деловая коммуникация, логический коммуникационный барьер, эмпатия, общество.

В современном социокультурном пространстве особое значение придается достижению взаимопонимания в профессиональной сфере, в связи с тем, что эффективное взаимодействие возможно только в том случае, если партнерам по общению ничего не будет препятствовать. Препятствия в процессе коммуникационного взаимодействия многообразны, особо можно отметить логический барьер, который сопровождается непониманием или нежеланием принимать позицию другой стороны, иными словами «спор ради спора».

Итак, логический барьер – это препятствие, которое возникает в процессе коммуникации между людьми. Он может быть вызван различными факторами, такими как различия в восприятии, непонимание, неправильное использование языка или отсутствие эмпатии. Логический барьер может возникнуть на разных уровнях коммуникации, например, на уровне содержания сообщения или на уровне структуры сообщения [6, 7]. Для преодоления логических барьеров можно использовать ясный и понятный язык, учитывать культурные различия и особенности восприятия информации у разных людей, а также использовать невербальные средства коммуникации, соответствующие вербальным средствам передачи информации. Также для устранения логического барьера необходимо наличие терпимости, способности идти на компромисс, взаимопонимание и взаимоуважение.

Примерами логических барьеров могут служить следующие ситуации:

1. Различия в восприятии: Если отправитель и получатель имеют разные представления о предмете разговора, это может привести к непониманию и возникновению логического барьера [3]. Например, если один человек говорит о политике, а другой о спорте, то они могут не понимать друг друга.

2. Неправильное использование языка [4]: Если отправитель использует слова или выражения, которые получатель не понимает или неправильно интерпретирует, это может привести к возникновению логического барьера. Например, если один человек говорит на английском языке, а другой на русском, то они могут не понимать друг друга.

3. Отсутствие эмпатии: Если отправитель не учитывает эмоциональное состояние получателя, это может привести к возникновению логического барьера. Например, если один человек говорит о своих проблемах, а другой не проявляет сочувствия или интереса, то это может вызвать непонимание и возникновение логического барьера.

4. Различия в культурных и социальных нормах [5]: Если отправитель и получатель имеют разные культурные или социальные нормы, это может привести к возникновению логического барьера. Например, если один человек говорит о религии, а другой не верит в Бога, то это может вызвать непонимание и возникновение логического барьера.

Таким образом, логический коммуникационный барьер в профессиональном деловом взаимодействии затрудняет процесс взаимопонимания, что негативно сказывается на партнерских отношениях [1, 2]. Каждый должен быть способен ясно и точно излагать свою позицию для возможности ее верной интерпретации и восприятия в соответствии с заданной коммуникативной целью.

### **Список литературы:**

1. Айвазян, О.О. Коммуникативность как один из основных принципов в теории и методике развития русской речи / О.О. Айвазян // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – № 11-2. – С. 58-62.
2. Айвазян, О.О. Культура русской речи и этика общения: теория и методика / О.О. Айвазян. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 138 с.
3. Айвазян, О.О. Социальная коммуникация в различных культурах современного поликультурного общества: значение и механизм реализации / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина // Образовательные науки и психология. – 2020. – № 2 (56). – С. 3-8.
4. Айвазян, О.О. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Е.А. Еремина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. – 2024. – № 10. – С. 95-99. – DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01.
5. Айвазян, О.О. Культурно-этические составляющие коммуникативного взаимодействия в процессе делового профессионального общения / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина // Образовательные науки и психология. – 2019. – № 3 (53). – С. 19-22.
6. Тонковидова, А.В. Социология рекламы и связей с общественностью: Электронное учебно-методическое пособие / А.В. Тонковидова, Т.А. Самсоненко, Т.В. Мишина. – Краснодар, 2022.
7. Шакалов, И.И. Ключевые параметры модели стратегической коммуникации / И.И. Шакалов // Научные исследования и разработки. Современная коммуникативистика. – 2021. – Т. 10. – № 4. – С. 30-38.

## ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННОСТЬ КАК МЕХАНИЗМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СОБЕСЕДНИКОМ С ПОМОЩЬЮ ЭКСПРЕССИВНЫХ СРЕДСТВ ПЕРЕДАЧИ ИНФОРМАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ДЕЛОВОЙ КОММУНИКАЦИИ

Згода Е.Г.

Научный руководитель доцент Айвазян О.О.

*Аннотация.* В работе рассматриваются основы целеустремленности как механизм воздействия на собеседника с помощью экспрессивных средств передачи информации в процессе деловой коммуникации. Представляются определения дефиниций «целеустремленность», «экспрессивность», «коммуникация», которые реализуются в ходе коммуникационного процесса. Отмечается значимость целеустремленности и экспрессивности в деловой коммуникации.

**Ключевые слова:** коммуникация, деловая коммуникация, эффективное общение, целеустремленность, экспрессивное средство коммуникации, общество.

Основы целеустремленности как механизм воздействия на собеседника с помощью экспрессивных средств передачи информации подразумевают под собой то, что целеустремленность во взаимодействии с собеседником использует экспрессивные средства для получения большего эффекта от передаваемой информации. Ведь экспрессивные средства подчеркивают и усиливают содержание информации, и акцентируют на ней внимание.

Целеустремленность – свойство человека, позволяющее достигать намеченные цели. Целеустремленный человек имеет сильную волю, стойкие убеждения, которые не меняются даже под давлением со стороны, умеет следовать по определенному пути.

Экспрессивность – эмоционально окрашенная информация. В отличие от «сухой» информации воспринимается легче и быстрее.

Взаимодействие с собеседником с помощью экспрессивных средств передачи информации происходит за счет продевания эмоциональной окраске и напором целеустремленного человека. Целеустремленный субъект, как правило, уверен в себе и словах, которые он говорит. Передаваемая информация целеустремленного и уверенного в себе человека чаще всего конкретизированная [2, 3].

Целеустремленность на прямую воздействует на собеседника, придавая тексту эмоциональность, тем самым украшая ее для адресата. Адресат примет информацию и усвоит ее быстрее, если в этой информации был призыв к действию, то оно будет выполнено быстрее, чем, если бы эту же информацию сказали без экспрессивных средств. Целеустремленный человек, если у него отсутствует эмпатия может спокойно «пойти по головам» и его не остановит то, что это может навредить другим людям. В таких случаях поставленная цель может быть достигнута быстрее, а с применением экспрессивных средств все может ускориться в несколько десятков раз, ведь они помогают заполучить контакт между собеседниками.

Экспрессивность не всегда бывает положительной, если «переборщить» с экспрессивностью можно отпугнуть собеседника. Рассмотрим ситуацию: «целеустремленный человек узнает, что скоро освободится должность выше, чем у него, и он хочет повышения на работе, идет к начальнику, в ходе беседы говорит о своих показателях по работе, но результатов работы на данный момент недостаточно для повышения, да и должность еще не освободилась, начальник говорит, что на эту должность рассматривает другого человека. Целеустремленный дает понять, что он готов соперничать с коллегой за эту должность». В ходе соперничества улучшает показатели за счет экспрессивных средств взаимодействия на собеседников, выигрывает «гонку» и получает должность.

Целеустремленный человек часто бывает лидером, а лидер – это авторитет для определенной группы людей [7]. Лидера, у которого есть такая черта характера, как целеустремленность есть огромное влияние на других людей, они прислушиваются к нему, а он в свою очередь может с их помощью добиться своей цели. Целеустремленность с

помощью экспрессивных средств передачи информации может проявлять себя харизмой. Чаще всего харизматичному человеку открыто больше дорог, чем обычному человеку.

Целеустремленность как механизм воздействия на собеседника с помощью экспрессивных средств передачи информации может служить мостом между адресантом и адресатом. Экспрессивность поможет встать на одну «волну» с собеседником и расположить его к себе.

В случае если с экспрессивностью будет «перебор», то восприятие информации собеседником будет идти не так эффективно, потому что слишком экспрессивно передаваемая информация может отпугивать собеседника [4, 5]. Если чрезмерно эмоционировать, активно жестикулировать, не контролировать громкость голоса – это может вызвать у собеседника недоверие к информации, которую преподносят.

Целеустремленность может регулировать чрезмерную эмоциональность по средствам самодисциплины и внимательности. Информация, передаваемая целеустремленным человеком, отличается от информации передаваемой не целеустремленным человеком. Целеустремленность – это про уверенность в себе, решительность, самомотивация, стрессоустойчивость, внимательность, самодисциплину, ответственность. Благодаря этим качествам взаимодействие на собеседника осуществляется эффективно.

Итак, целеустремленность реализуется посредством эффективной деловой коммуникации, так как «Коммуникация – это основа жизни человека. Успешное социальное, эмоциональное и интеллектуальное развитие невозможно без свободной коммуникации. Каждый человек должен быть способен выразить свои мысли, чувства и желания легко, быстро и ясно» [6, с. 126; 1].

Таким образом, можно сказать, что основы целеустремленности как механизма воздействия на собеседника с помощью экспрессивных средств передачи информации действуют вместе и дополняют друг друга, тем самым способствуют наилучшей передаче информации до собеседника. С помощью экспрессии украшается и оживляется текст, после этого он воспринимается по-другому. К всему этому адресант может проследить настроение адресата и подстроить информацию под него, чтобы «сгладить углы».

### **Список литературы:**

1. Айвазян, О.О. Коммуникативность как один из основных принципов в теории и методике развития русской речи / О.О. Айвазян // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – № 11-2. – С. 58-62.
2. Айвазян, О.О. Культура русской речи и этика общения: теория и методика / О.О. Айвазян. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 138 с.
3. Айвазян, О.О. Социальная коммуникация в различных культурах современного поликультурного общества: значение и механизм реализации / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина // Образовательные науки и психология. – 2020. – № 2 (56). – С. 3-8.
4. Айвазян, О.О. Специфика коммуникации и коммуникативного процесса в средствах массовой информации в современных условиях развития информационно-коммуникативных технологий / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, М. Альаджам // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 18-23.
5. Айвазян, О.О. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Е.А. Еремина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. – 2024. – № 10. – С. 95-99. – DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01.
6. Айвазян, О.О. Коммуникация и речь // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. – 2012. – Вып. 3 (103). – С. 125-129.
7. Тонковидова, А.В. Социология рекламы и связей с общественностью: Электронное учебно-методическое пособие / А.В. Тонковидова, Т.А. Самсоненко, Т.В. Мишина. – Краснодар, 2022.

## ПРИВЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЛЬЩИКОВ К ТЕЛЕВИЗИОННОМУ СПОРТИВНОМУ МЕРОПРИЯТИЮ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ СТРАТЕГИИ СПОНСОРСТВА

Конорев А.

Научный руководитель старший преподаватель Тонковидова А.В.

*Аннотация.* Привлечение болельщиков к телевизионному спортивному мероприятию выступает эффективной стратегией развития спонсорства. Данная стратегия включает в том числе и получение скидок, общение с спортсменами в социальных сетях. Значимым фактором выступает снижение явной для болельщиков выраженной коммерциализации спортивных мероприятий.

*Ключевые слова:* спонсорство, мероприятие, корпоративный бренд, телевизионное спортивное мероприятие, репутация.

Чтобы улучшить понимание спонсорства мероприятий для корпоративных брендов и разработать будущие стратегии спонсорства, менеджерам по маркетингу необходимо обеспечить участие потребителей спорта в телевизионных спортивных мероприятиях, так как это оказывает положительное влияние на репутацию мероприятий. Чтобы получить улучшенные результаты от спонсорства, маркетологи могут вовлекать и вовлекать болельщиков в мероприятия, связанные с мероприятиями, такие как получение возможности посмотреть спортивное мероприятие в прямом эфире, получение скидок на покупку абонементов и взаимодействие с любимым спортсменом в социальных сетях. Эти шаги могут создать вовлеченность болельщиков в мероприятие и способствовать переносу ассоциации болельщиков с мероприятием на корпоративный бренд. Кроме того, выбор мероприятия менеджерами по маркетингу становится более важным, поскольку его репутация прямо влияет на восприятие потребителями спорта авторитета и имиджа корпоративного бренда [2, 4].

Чтобы привлечь больше спонсоров, менеджеры могут сделать мероприятия более захватывающими и интересными для телевизионных спортивных болельщиков. Например, они могут предоставить болельщикам возможность встретиться со своими любимыми игроками или получить товары, которые были лично подписаны ими [5, 7].

Предпринимая такие шаги для стимулирования и вовлечения болельщиков, можно привлечь больше последователей для события, тем самым еще больше повысив его репутацию.

Кроме того, менеджеры по маркетингу должны осознавать, что, хотя участие потребителей спорта в телевизионном спортивном мероприятии может оказать положительное влияние на их восприятие коммерциализации мероприятия, оно может оказать отрицательное влияние на имидж и доверие к корпоративному бренду. Организации должны разрабатывать индивидуальные маркетинговые стратегии для достижения лучших результатов от коммерциализированных мероприятий и управления их негативным влиянием на бренд спонсора.

Например, присоединение фанатов к мероприятию и/или команде увеличивается после создания онлайн-команды и сообществ мероприятий, позволяет команде или игроку продавать товары онлайн, открывает двери для онлайн-соревнований и даже предоставляет возможность общаться с конкретными игроками на цифровой платформе. Применение этих стратегий и привлечение различных типов фанатов, таких как случайные или заядлые фанаты, помогает не фокусироваться на коммерциализации мероприятия [1, 3]. Напротив, организации могут сделать спонсорство более филантропическим, заручившись поддержкой потребителей. Крайне важно, чтобы менеджеры по маркетингу понимали негативное влияние коммерциализации мероприятия на доверие к корпоративному бренду и имидж, чтобы повысить намерение потребителей спорта совершить покупку. Участие телевизионных спортивных болельщиков в мероприятии и его влияние на корпоративный бренд имеют последствия для менеджеров по маркетингу. Ассоциация корпоративного бренда с известным спортивным событием создает

доверие среди телевизионных спортивных болельщиков, что в дальнейшем транслируется в их намерение покупки.

Доверие и уровень экспертизы корпоративного бренда могут быть улучшены, когда он связан с таким престижным спортивным событием. Кроме того, корпоративный имидж является компонентом, который развивает позитивное мышление потребителей спорта по отношению к бренду и который сообщает важную информацию о продукте и преимуществах, связанных с брендом. Чтобы достичь преимуществ спонсорства мероприятия, маркетологи должны искать мероприятия с положительным имиджем среди потребителей спорта. Использование этого подхода позволяет маркетологам сформировать ассоциацию мероприятия с корпоративным брендом и быстро перенести его положительный имидж на корпоративный бренд. Если потребители спорта воспринимают имидж корпоративного бренда как сильный, уникальный и благоприятно связанный со спортивным событием, их намерение покупки будет положительно влиять.

#### **Список литературы:**

1. Витер, А. А. Современные особенности развития спонсорства в российском спорте / А. А. Витер // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 81-84.
2. Никешин, А. А. Телевизионная реклама как инструмент воздействия на целевую аудиторию / А. А. Никешин // *Ceteris Paribus*. – 2022. – № 4. – С. 73-75.
3. Тонковидова, А. В. Маркетинговые коммуникации в пространстве современной культуры в призме текстового анализа / А. В. Тонковидова // Традиции и инновации в пространстве современной культуры: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Липецк, 14–15 апреля 2023 года. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2023. – С. 129-132.
4. История связей с общественностью и рекламы: Электронное учебно-методическое пособие. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 84 с.
5. Тонковидова, А. В. Потенциал социальных коммуникаций в укреплении доверия к бренду и формировании узнаваемости бренда / А. В. Тонковидова // Современный менеджмент: проблемы и перспективы: Сборник статей по итогам XVIII национальной научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 28–29 сентября 2023 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2023.
6. Тонковидова, А. В. Текстовый анализ как основание интеграции в области маркетинга / А. В. Тонковидова // Язык. Культура. Коммуникация: материалы XVI Международной научно-практической конференции имени профессора С.А. Борисовой, приуроченной к 35-летию Ульяновского государственного университета, в 2-х частях, Ульяновск, 15 июня 2023 года. Том Часть 1. – RUS: Ульяновский государственный университет, 2023. – С. 182-188.
7. Тонковидова, А. В. Проблемы внедрения технологий искусственного интеллекта в маркетинговые стратегии / А. В. Тонковидова // Современный менеджмент: проблемы и перспективы: Сборник статей по итогам XIX Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 26–27 сентября 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2024. – С. 510-514.

**ПРОСОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В РЕЧЕВОЙ КОММУНИКАЦИИ ВУЗА  
(НА МАТЕРИАЛЕ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ТЕКСТОВ)**

**Лопатенко А.Д.**

**Научный руководитель профессор Казарина С.Г.**

***Аннотация.** В исследовании рассмотрены возможности приложения теоретических знаний по теме «Просодические средства» при обучении речевой коммуникации, стилистике, искусству звучащего слова обучающихся вуза. Особое внимание уделяется понятиям «интонация» и «ударение». Представлен комментарий мемуарного текста оперной певицы Галины Вишневской.*

***Ключевые слова:** просодическое средство, мемуарный текст, интонация, ударение, ритм, мелодика, речевая коммуникация.*

Просодические средства – это элементы языка, связанные с интонацией, ритмом, ударением и мелодикой речи. Они помогают передавать значения, эмоции и оттенки смыслов в устной коммуникации. Исследованием просодических средств занимаются специалисты различных профессиональных областей: лингвисты (фонетисты, филологи, синтаксисты), методисты, литературоведы, актеры и режиссеры.

Интонация – изменение высоты голоса на протяжении высказывания говорящего, которое может указывать на вопрос, утверждение или волнение. Интонация является сложнейшей категорией речи, чем объясняется наличие 25 законов русской интонации [4]. Интонация признается важнейшей характеристикой звучащей речи, средством оформления слова, словосочетания, предложения, уточнения как смысла речи, так и ее эмоциональных и экспрессивных оттенков. Не случайно, например, в пособиях по этике и деонтологии в медицинских вузах указывается, что для достижения желаемого эффекта при беседе с пациентом большое значение уделяется нужной интонации. Если речь специалиста монотонна, не всегда можно ожидать успешной коммуникации [2].

Ударение – выделение определённых слов или слогов в речи, что позволяет акцентировать внимание на ключевых элементах сообщения. Различаются виды ударения: словесное, синтагматическое, выделительное, логическое. Словесное ударение характеризуется качеством, длительностью и силой. В синтагматическом ударении главными характеристиками являются сила и тон, а затем длительность и качество. В логическом ударении прежде всего важна сила, затем качество и интервал по высоте тона, длительность при этом менее значима [3]. Логическое ударение обладает смысловым признаком и дает возможность выражать оттенки мысли. Им может выделяться любое слово речевого такта.

Ритм представляет собой организацию временных интервалов между звуками и словами, которая влияет на воспринимаемость текста. Темп определяется скоростью произнесения речи; может быть быстрым или медленным, что также влияет на эмоциональную окраску. Паузы представляют собой остановки в речи, которые могут служить для обозначения границ между мыслями и для добавления выразительности.

В качестве материала для иллюстрации использования просодических средств мы рассмотрели мемуарный текст Галины Вишневской, выдающейся российской оперной певицы, *soprano*, одной из самых знаковых и влиятельных фигур в мире классической музыки XX века. Галине Вишневской было присвоено множество наград и званий за вклад в искусство, поддержку культурных и образовательных инициатив в России и за её пределами.

Приведём отрывок из книги Галины Вишневской «Галина. История жизни» [1]. Наш комментарий выделим в круглых скобках курсивом.

«Господи, помоги!» – вышла на сцену, сразу взяла себя в руки (*произносится полупшепотом, как мысль про себя; преобладает отражение внутренней тревоги и размышлений*): «Надо с первых же звуков создать нужную атмосферу, ввести слушателей в мой мир... и сдерживать темперамент... всегда холодная голова...» (*психологические паузы*

выделены многоточиями между конструкциями предложения, подчеркивают незавершенность мысли, автор обрывает связность речи; необходимо выдерживать длительные паузы, так как идут рассуждения и размышления автора) «Итак, романс Рахманинова «О, не грусти»... (объявление автора музыки и названия произведения произносится приподнято, громко и торжественно; вероятнее всего, это слова ведущего, а не самого автора мемуаров).

«Я запела тихим, бесплотным голосом» (указание на интенсивность голоса «тихий» и тембр голоса «бесплотный»; звучит тихо, приглушенно):

«О, не грусти по мне... (в данном случае многоточие имеет «рассеивающий» характер; следует незаконченная мысль с дальнейшим нарастанием и увеличением силы звука).

Я там, где нет страданий.

Забудь былых скорбей

Мучительные сны...»

«Голос умершей, обращенный к возлюбленному... Воздушный звук, почти без вибрации... Чувствую, что в зале замерли (уже в театре Хромченко все вспоминал, что он буквально похолодел, когда я запела)» – (вставная конструкция, не относящаяся к основному тексту, необходима для дополнительного пояснения; ремарка автора; необходимо ускорить темп и понизить громкость).

«Дальше голос должен набрать силу. В покинувшую этот мир душу постепенно как бы вливаются былые жизненные соки, когда она просит: «О, не тоскуй по мне...» (голос должен быть более плотным, протяженным) – и дальше, с затаенной страстью, вибрирующим приглушенным шепотом, боясь, чтобы не услышали, она ему признается» (указывается тембр голоса «вибрирующий» и определяется интенсивность звука «приглушенный шепот»; преобладает нисходяще-восходящая интонация в последующих конструкциях):

«Меж нами нет разлуки...

Я так же, как и встарь,

Душе твоей близка,

Меня по-прежнему

Твои волнуют муки,

Меня гнетет твоя тоска.

И, уже не в силах скрыть, как памятна ей оставленная плоть, со всею страстью»:

«Живи! Ты должен жить!..» (восклицательная интонация, расстановка акцентов на словах, выражающих эмоциональный подъем; произношение осуществляется более высоким тоном).

«И если силой чуда

Ты здесь найдешь

Отраду и покой...» -

«И, как последнее «прости», на кульминационном си-бемоле (сравнительный оборот с ударением на слово «прости» для придания эмоциональной окраски) (величие смерти – и бесконечность жизни в ней)» (вставная конструкция, поясняющая и дополняющая приведенное понятие; произношение становится тише):

«Так знай, что это я

Откликнулась оттуда...»

«После этого успеть моментально переключиться мыслью и звуком, как бы опоминаясь, и закончить широко, умиротворенно» (делается акцент на тембре голоса «широко» и «умиротворенно»; происходит постепенное понижение голоса, расщепление звука и «затухание»):

«На зов души твоей больной».

«Закончила. В зале тишина» (ситуативная пауза; требует замедления речи декламатора; необходима для оценки происходящих обстоятельств).

Просодические средства важны не только для передачи смыслов, но и для создания атмосферы в общении, а также для управления вниманием слушателя. Просодические средства нужны и в художественной речи, и в педагогической деятельности. В речевой коммуникации

вуза просодические средства помогают создать благоприятную атмосферу для обучения, в такой ситуации учащиеся не испытывают эмоциональных ограничений и в то же время проявляют активность в работе. Регулярное использование преподавателем элементов экспрессии побуждает в студентах желание трудиться, создаёт деловое настроение и позволяет лучше воспринимать и понимать информацию. Важны интонационные средства и в обыденной жизни. Они обуславливают выражение эмоций, передачу отношения к собеседнику и к ситуации общения. При помощи интонации говорящий может акцентировать внимание на важных словах, выделить их для более точного понимания смысла высказывания. Таким образом, просодические средства помогают лучше осмысливать информацию, что важно в разных контекстах коммуникации.

#### **Список литературы:**

1. Вишневская, Г.П. История жизни: мемуары. – Смоленск: Русич, 1998. – 19 с.
2. Казарина, С.Г. Типологические характеристики отраслевых терминологий: монография. 2 изд., испр. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 336 с.
3. Матусевич, М.И. Современный русский язык. Фонетика: учеб. пособие. – М.: Просвещение, 1976. – 288 с.
4. Черемисина-Ениколопова, Н.В. Законы и правила русской интонации: учеб. пособие. – М.: Флинта: Наука, 1999. – 520 с.

## СПОРТИВНЫЙ МАРКЕТИНГ И МЕТАВСЕЛЕННАЯ

Лукашенко Я.Ю.

Научный руководитель старший преподаватель Тонковидова А.В.

***Аннотация.** Исследование предполагает, что спортивные бренды должны вовлекать своих фанатов в метавселенную, предлагая эксклюзивные впечатления, которые усиливают идентификацию фанатов как фанатов, облегчая возможности для фанатов продемонстрировать свой фанатизм и укрепить свою связь с сообществом фанатов, и способствуя иммерсивному опыту, который позволяет фанатам взаимодействовать друг с другом и спортивным брендом.*

***Ключевые слова:** метавселенная, фанатизм, теория социальной идентичности, спортивный болельщик, спортивный маркетинг.*

Метавселенная трансформирует то, как спортивные фанаты выражают свой фанатизм и взаимодействуют со спортивными брендами, представляющими профессиональные спортивные лиги, команды и спортсменов. Однако актуальным остается вопрос как спортивные бренды могут эффективно привлекать своих фанатов, используя метавселенную. Технологические инновации все больше меняют спортивную индустрию. Однако применение этих технологий в спортивном маркетинге остается неясным. Одним из таких нововведений является метавселенная, которая относится к сети цифровых пространств, погружающих пользователей в общий опыт в реальном времени [2, 4]. Спортивные бренды, представляющие профессиональные спортивные лиги, команды и спортсменов, могут использовать метавселенную для взаимодействия со своими фанатами новыми способами. Например, в метавселенной спортивные бренды могут предлагать виртуальные спортивные соревнования между профессиональными командами, которые фанаты могут посещать из любой точки мира. Ведущие спортивные бренды инвестируют в метавселенную, а частные инвесторы делают ставку на спортивную индустрию, чтобы извлечь выгоду из новых возможностей для бизнеса в метавселенной. Таким образом, исследователи маркетинга должны изучить, как виртуальные среды позволяют фанатам переживать живые виртуальные события, такие как спортивные матчи [1, 3]. Многим практикам и исследователям маркетинга по-прежнему не хватает четкого понимания того, как использовать метавселенную для привлечения целевых потребителей. Для спортивных брендов этими потребителями являются спортивные фанаты, самые влиятельные заинтересованные стороны в профессиональном спорте. На поведение фаната влияет его фандом, который относится к его психологической связи и идентификации с сообществом других фанатов, которые поддерживают ту же команду или спортсмена. Таким образом, это концептуальное исследование фокусируется на том, как спортивные бренды могут привлекать фанатов в метавселенной. Текущее исследование сосредоточено на объединении метавселенной и маркетинга спортивных брендов, что является актуальным и уместным, поскольку стратегии метавселенной и профессионального спортивного маркетинга являются как ориентированными на сообщество, так и основанными на нематериальных мотивах, таких как растущие потребности потребителей в фантазиях и развлечениях. Для спортивных брендов метавселенная служит катализатором для охвата новых и более крупных сообществ спортивных болельщиков. Хотя идея не связанных географическими рамками сообществ не нова, а бренды взаимодействуют с фанатами на традиционных платформах, таких как телевидение или социальные сети, метавселенная позволяет брендам быть пионерами в области иммерсивного и виртуального опыта с потребителями [5, 6, 7].

Впечатления в метавселенной являются новыми, поскольку они включают в себя отдельные черты, которые существуют в ней в унисон; они опосредованы цифровыми технологиями, пространственными, иммерсивными, общими и в режиме реального времени. Эти впечатления обеспечивают совместное присутствие между аватарами (т. е. идеализированным виртуальным представлением пользователя о себе в метавселенной) более

интимным и увлекательным способом, чем раньше. Кроме того, метавселенная использует технологию блокчейна, децентрализованную одноранговую сеть, который хранит токены. Невзаимозаменяемые токены – это невзаимозаменяемые цифровые токены, представляющие активы, такие как спортивные карточки, обзоры игр и автографы спортсменов, которые можно обменять в метавселенной и создать новые источники дохода для брендов. Чтобы эффективно привлечь своих целевых потребителей в метавселенной, бренды должны создавать новые впечатления. Учитывая особенности метавселенной и ее доступность для брендов, спортивные бренды поощряются адаптировать опыт, который они предлагают метавселенной в период ее зарождения, чтобы получить преимущество первопроходца, переосмысливая, как метавселенная изменит опыт фанатов. Обращаясь к этим областям опыта, персонализации и инклюзивности, спортивные бренды могут лучше понимать и оптимизировать свои стратегии взаимодействия с фанатами, используя метавселенную.

#### **Список литературы:**

1. Айвазян, О. О. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе / О. О. Айвазян, А. А. Кукушкина, Е. А. Еремина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. – 2024. – № 10. – С. 95-99. – DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01. – EDN KISYSD.

2. Скаржинская, Е. Н. Спортивные метавселенные: теория и практика / Е. Н. Скаржинская, А. В. Ермаков // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 4. – С. 6-8.

3. Минбалеев, А. В. Правовые проблемы и риски проведения спортивных мероприятий в метавселенной / А. В. Минбалеев, Е. В. Титова // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – Т. 23, № S1. – С. 136-142. – DOI 10.14529/hsm23s119.

4. Тонковидова, А. В. Проблемы внедрения технологий искусственного интеллекта в маркетинговые стратегии / А. В. Тонковидова // Современный менеджмент: проблемы и перспективы: Сборник статей по итогам XIX Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 26–27 сентября 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2024. – С. 510-514.

5. Тонковидова, А. В. Применение искусственного интеллекта в связях с общественностью в отрасли физической культуры и спорта / А. В. Тонковидова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 138-139.

6. Найденко, Е. А. Специфика коммуникации в обществе постмодерна / Е. А. Найденко, А. В. Тонковидова, М. В. Свириденко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2019. – Т. 1. – С. 183-184.

7. Проблема методологического подхода к исследованию спорта как феномена культуры / Е. А. Найденко, А. В. Тонковидова, Л. Г. Битарова, Т. В. Мишина // Культурная жизнь Юга России. – 2022. – № 1(84). – С. 93-100.

## ФОРМИРОВАНИЕ ЯЗЫКОВОЙ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Машковская Р.С.

Научный руководитель профессор Казарина С.Г.

***Аннотация.** В работе рассматривается понятие «языковая личность». Описываются результаты опроса студентов высшего учебного заведения физической культуры и спорта, свидетельствующие о воздействии на формирование языковой личности, которое осуществляется иными коммуникантами, являющимися окружением в социуме.*

***Ключевые слова:** языковая личность, коммуникативная личность, социум, речевая стратегия, речевая тактика.*

Языковая личность является объектом исследования в работах многих отечественных ученых: Ю.Н. Караулова [3], В.И. Карасика [2], О.В. Михайлович [4] и многих других ученых. Понятие «языковая личность» с позиций лингвистики рассматривается в работе Прохорова Ю.Е., в которой автор делает вывод о том, что языковая личность, проявляющаяся в общении, может рассматриваться и как речевая личность. В речевой личности проявляются национально-культурная специфика языковой личности и национально-культурная специфика процесса обучения [5]. Понятие «языковая личность» исследуется специалистами различных профессиональных областей: лингвокультурологии, языкознания, социолингвистики, психолингвистики, социальной антропологии. В языкознании языковая личность рассматривается как совокупность характеристик человека, которая обосновывает сознание и восприятие им речевых произведений. Продуцируемые языковой личностью произведения различаются структурно-языковой сложностью, глубиной отражения действительности, целевой направленностью [3]. Понятие «языковая личность» особенно важно, поскольку человек как биологический субъект не может превратиться в социальный субъект, без участия в коммуникации, то есть не становится личностью коммуникативной [1]. Отличительные свойства языковой личности прослеживаются в ее коммуникативном поведении, обеспечивают коммуникативное своеобразие в выборе речевых стратегий, тактик, синтаксических построений, в использовании лексических и художественно-изобразительных средств. Автором публикации проведен опрос студентов 1 курса факультета спорта Кубанского государственного университета физической культуры спорта и туризма (группы 24С1, 24С3). Респонденты оценивали по шкале от одного до десяти влияние на их речевую деятельность и формирования языковой личности представителей ближайшего социума. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – результаты влияния на речевую деятельность и формирования языковой личности обучающихся

№ п/п	Группы коммуникантов	Респонденты															Среднее значение
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	Тренеры	10	10	8	9	9	8	8	10	6	7	10	10	9	9	10	8,38
2	Лекторы вуза	5	3	3	1	1	6	3	10	10	8	7	8	10	8	5	5,87
3	Преподаватели практических занятий	6	5	2	5	1	9	3	0	7	7	7	7	10	7	8	5,60
4	Одногруппники	2	6	1	6	3	1	3	1	0	4	2	1	10	4	1	3
5	Студенты других вузов/ факультетов/курсов	3	4	6	2	1	2	3	0	5	4	0	5	10	8	4	3,8
6	Родители	7	8	7	3	8	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8,67
7	Учителя школы	8	7	2	4	5	6	8	8	9	7	9	9	7	7	4	6,67
8	Друзья	9	10	4	7	7	6	6	8	7	8	10	7	10	9	10	7,87
9	Родственники	5	5	2	0	6	3	6	10	7	8	10	10	10	8	10	6,67

Как следует из приведенных данных в разделе «среднее значение», большее влияние на формирование языковой личности (а, следовательно, и речевой личности) студентов оказывают родители, на втором месте тренеры, на третьем месте друзья. Наименьшее влияние на формирование языковой личности, по оценкам респондентов, отмечается со стороны одноклассников и студентов других вузов/ факультетов/ курсов.

#### **Список литературы:**

1. Гавра, Д.П. Основы теории коммуникации: учебное пособие стандарт третьего поколения. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
2. Карасик, В. И. Языковой круг: личность, концепты, дискурс. – Волгоград: Перемена, 2002. – 477 с. Карасик, В. И. Языковые проявления личности. – М.: Гиозис, 2015. – 384 с.
3. Караулов, Н. Ю. Русский язык и языковая личность. – М.: Изд. Эвопки, 2010. – 246 с.
4. Михайлевич, О. В. Проблема изучения языковой личности в лингвистике: исторический аспект. – Вестник КРАУНЦ, 2011. –145 с.
5. Прохоров, Ю. Е. Национальные социокультурные стереотипы речевого общения и их роль в обучении русскому языку иностранцев. – М.: ИКАР, 1997. – 228 с.

## СПОРТИВНАЯ КОММУНИКАЦИЯ И СВЯЗИ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ В СФЕРЕ СПОРТА: АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Мельников А.А.

Научный руководитель старший преподаватель Тонковидова А.В.

***Аннотация.** В исследовании дается аналитический обзор развития эффективных стратегий спортивной коммуникации в аспекте реализации деятельности по связям с общественностью в сфере спорта. Определяются параметры, указывающие на эффективность ведения деятельности по связям с общественностью спортивной команды, спортсменов, спортивной организации.*

***Ключевые слова:** связи с общественностью, спорт, спортивная коммуникация, спортивная команда, СМИ.*

Спорт требует связей с общественностью для эффективного создания и поддержания положительного имиджа для широкой аудитории. PR занимает стратегическое положение в продвижении спорта среди общественности через СМИ. Роль связей с общественностью (PR) также имеет решающее значение в оказании помощи организациям в создании и поддержании положительной репутации и эффективном общении со своими заинтересованными сторонами. PR – это практика управления коммуникациями между организацией и ее заинтересованными сторонами, такими как клиенты, сотрудники, инвесторы и широкая общественность, и включает в себя стратегические коммуникации и усилия по организационному взаимодействию для создания и поддержания положительных образов, репутации и отношений [1, 4].

Эффективные стратегии коммуникации имеют решающее значение для поддержания положительного имиджа спортсменов, команд и организаций. Спортивные маркетологи должны использовать методы PR, участвуя в мониторинге СМИ, чтобы информировать о соответствующих мерах реагирования на кризис и помогать контролировать нарративы. Спорт может не быть основным направлением PR, однако растущая важность коммуникации и управления репутацией в спортивной индустрии привела к большему признанию ценности PR в этой области. Отделу по связям с общественностью спортивной команды очень важно уметь работать скоординированно, чтобы получать позитивную поддержку от сообщества. С другой стороны, в области спортивной коммуникации ведется много споров и исследований, касающихся влияния связей с общественностью на то, как люди воспринимают спорт и спортсменов. Аналогия «отсутствие новостей – это хорошие новости» в этой области неприменима [2, 5]. Снижение освещения в новостях может быть связано с ухудшением его репутации и начинает забываться, с другой стороны, чрезмерное освещение спорта (например, спортсменов или спортивных команд) может иметь контрпродуктивный эффект, особенно если негативных новостей больше, чем позитивных, потому что негативные инциденты и скандалы с участием спортсменов и спортивных организаций могут нанести ущерб их репутации и имиджу. Это также может быть связано с тем, что создает чрезмерные ожидания и фанатизм со стороны болельщиков, вызывая столкновения между группами болельщиков. Сильная тактика PR может влиять на отношение и поведение спортивных болельщиков по отношению к спорту и спортсменам. Это означает, что интерес и поддержка общественности могут быть увеличены путем продвижения спорта с помощью эффективного PR.

Таким образом, создание имиджа и репутации спортивных организаций, команд и спортсменов может зависеть от PR путем разработки соответствующих стратегий, тактик и методов развития спортивной коммуникации. Принятие эффективных мер в соответствии с непредсказуемыми ситуационными факторами является сложной задачей для специалистов по связям с общественностью. Вместо того, чтобы добиться успеха, их работа может фактически ухудшить ситуацию, если они предпримут неправильные шаги [3, 6]. Поэтому для PR важно проанализировать различные случаи, которые были исследованы специалистами в этой области [7]. Однако, учитывая динамические условия самого спорта, возможно, что несколько типов

современных случаев не были полностью изучены при выполнении рекомендаций, которые призывают к тому, чтобы будущие исследования, изучающие развитие области спортивной коммуникации и ее производных, включали публикации из широкого спектра академических журналов, чтобы отразить глубину и масштаб развития этой области.

#### **Список литературы:**

1. Битарова, Л.Г. Реклама и PR в туристской индустрии/ Л.Г. Битарова, Е.А. Еремина, А.В. Тонковидова// учебно-методическое пособие. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 124с.

2. Найденко, Е. А. Специфика коммуникации в обществе постмодерна / Е. А. Найденко, А. В. Тонковидова, М. В. Свириденко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2019. – Т. 1. – С. 183-184. – EDN NXPNKT.

3. Проблема методологического подхода к исследованию спорта как феномена культуры / Е. А. Найденко, А. В. Тонковидова, Л. Г. Битарова, Т. В. Мишина // Культурная жизнь Юга России. – 2022. – № 1(84). – С. 93-100.

4. История связей с общественностью и рекламы: Электронное учебно-методическое пособие. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 84 с.

5. Мишина, Т. В. Трансформация аксиологической сферы спорта / Т. В. Мишина, Ю. Г. Бич // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 125-127.

6. Тонковидова, А. В. Коммуникация и изоляция в спорте / А. В. Тонковидова, Е. А. Найденко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2021. – № 1. – С. 183-185.

7. Тонковидова, А. В. Проблемы внедрения технологий искусственного интеллекта в маркетинговые стратегии / А. В. Тонковидова // Современный менеджмент: проблемы и перспективы: Сборник статей по итогам XIX Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 26–27 сентября 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2024. – С. 510-514.

## К ПРОБЛЕМЕ ВОСПРИЯТИЯ ПУШКИНСКОГО ТВОРЧЕСТВА СОВРЕМЕННЫМИ СТУДЕНТАМИ

Моисеенко Е.Е.

Научный руководитель доцент Супрун С.В.

***Аннотация.** В работе рассматриваются особенности восприятия пушкинского текста студентами гуманитарных направлений. В качестве материала для анализа использованы результаты проведенного опроса. В рамках исследования выявлены наиболее распространенные аспекты, связанные с универсальностью восприятия пушкинских произведений современными читателями.*

***Ключевые слова:** пушкинский текст, творчество, А.С. Пушкин, проблема восприятия, интерпретация, актуальность.*

В 2024 году 6 июня у поэта, драматурга, прозаика, публициста, основоположника русского реалистического направления Александра Сергеевича Пушкина был очередной юбилей – 225 лет. Он заслуженно считается светилом русской литературы и гением мировой культуры. Пушкин – это не просто имя, это отразившиеся в творчестве идеи, образы и эмоции, которые продолжают вдохновлять новое поколение. Ещё Достоевский в своей речи о Пушкине отмечал огромное влияние, которое оказывало творчество поэта не только на современников, но и на будущие поколения: «Все эти сокровища и художественные прозрения оставлены нашим великим поэтом как бы в виде указания для будущих грядущих за ним художников [1]. Несмотря на значительные достижения российской пушкинистики в научной литературе сложилось достаточно неоднозначное представление о восприятии пушкинского наследия в современную эпоху. Т. Алпатова в статье «Читаем Пушкина вместе с «цифровым поколением» рассуждает о двойных стандартах, проявляющихся в изучении творчества поэта. С одной стороны, Пушкин остаётся загадкой для «цифрового поколения», с другой стороны, можно говорить о «странных сближениях» поэта и потенциальных читателей в пространстве литературы. А.Г. Кулыгина отмечает кризисность в восприятиях пушкинского текста и связывает это с «разрывом понятийной связи между автором и современным юным читателем» [2].

Целью нашего исследования является изучение восприятия пушкинского творчества современными студентами. Исследование было проведено на базе высшего учебного заведения среди обучающихся гуманитарной направленности. Безусловно, выводы по результатам проведённого опроса не претендуют на абсолютную истинность в интерпретации. Следует учитывать, что невзирая на то, что творчество Пушкина является апофеозом человеческой мудрости, многие современные люди считают его творчество пройденным этапом в культурном развитии, в котором отсутствуют новые мысли.

Тем не менее, большинство респондентов (84%) указали на актуальность и непреходящую значимость пушкинского наследия. Рассуждая об актуальности и восприятии, они акцентировали своё внимание на следующих моментах:

– языковой аспект: произведения написаны ярким и богатым языком, можно обогатить собственный словарный запас; поэт использовал высокий стиль, но это не оказало существенного влияния на понимание текста читателями; «пушкинская строфа» облегчает восприятие произведения; выражения из многих пушкинских произведений стали крылатыми и будут использоваться всегда (респонденты приводили соответствующие цитаты: «Мы почитаем всех нулями, / а единицами – себя», «Не продаётся вдохновенье / Но можно рукопись продать», «Привычка свыше нам дана: / Замена счастию она», «Сказка ложь, да в ней намёк! / Добрым молодцам урок»);

– проблематика и актуальность «вечных тем»: Пушкин в своих произведениях рассматривал «вечные темы» (любовь, нравственность, смысл жизни, бедность и богатство,

духовность, борьба добра и зла и т.д.), которые по-прежнему актуальны в эпоху «цифровых технологий»;

– преемственность поколений: у Пушкина обширное творческое наследие, поэтому читатели самых разных возрастов найдут произведение себе по душе, и не важно это стихотворение, полноценный рассказ или сказка;

– творческий потенциал личности: в произведениях Пушкина многие творческие люди (актёры, танцоры, режиссёры, певцы, художники и т.д.) могут найти вдохновение;

– образовательный стандарт: респонденты особо выделили, что творчество Пушкина является обязательным элементом как школьных, так и вузовских программ обучения. По их мнению, в некотором роде принуждение к изучению классика даже полезно: «Пушкина – это классика, которую должен знать и читать каждый гражданин России».

– эстетическое и эмоциональное воздействие: поэзия Пушкина позволяет читателю ощутить целую гамму эмоций, которые не каждый человек может выразить словами. Также произведения могут помочь в решении каких-то личностных экзистенциальных проблем посредством «взгляда со стороны», помочь «разобраться» в собственных эмоциях. Особая роль в этом принадлежит, по мнению опрошенных, стихотворным произведениям.

– исторический контекст: широкий и интересный сюжет, обилие портретных, интерьерных, пейзажных описаний дают возможность увидеть более красочную и глубокую картину описываемых исторических событий, ощутить «погружённость в историю».

– соответствие исторической реальности: правдивое описание царской российской действительности, без приукрашиваний способствует более глубокому постижению изображаемой эпохи; можно изучать историю и смотреть на неё с художественной точки зрения (описание боя, одежды, исторических личностей).

Особо следует отметить результаты исследования, касающиеся проблем восприятия пушкинского текста. Большая часть респондентов (61%) указали на отсутствие трудностей при чтении и понимании смысла произведений Пушкина. С точки зрения современных студентов стихотворная форма наиболее способствует не только запоминанию, но и быстрому постижению обозначенных в произведениях философско-нравственных мыслей [3, 4].

Что касается трудностей восприятия, то они, скорее всего, вызваны коммуникативно обусловленными причинами. Среди наиболее активно упоминаемых можно выделить обилие историзмов и архаизмов, построение фраз в стилистике девятнадцатого века, отсутствие актуальных на сегодняшний день проблем экологии и глобализации, а также недостаточную динамичность сюжета и многосложные описания.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют выявить лёгкость восприятия и доступность для понимания пушкинского текста современными студентами, актуальность проблем и тем [5, 6].

#### **Список литературы:**

1. Айвазян, О.О. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Е.А. Еремина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. – 2024. – № 10. – С. 95-99. – DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01.

2. Достоевский, Ф.М. Пушкин (очерк). Произнесено 8 июня в заседании Общества любителей российской словесности / Достоевский Ф.М. Дневник писателя. М.: Институт русской цивилизации, 2010. – 880 с.

3. Кулыгина, А.Г. Проблема восприятия пушкинского текста современными школьниками // Болдинские чтения. Нижний Новгород: из-во «Вектор ТиС». 2009. – С. 325-335.

4. Супрун, С.В. А.С. Пушкин в интертекстуальном поле литературы русского зарубежья (на примере творчества В.Ф. Ходасевича) // Культурная жизнь Юга России. 2007. № 6 (25). – С. 99-100.

5. Тонковидова, А. В. Текстовый анализ как основание интеграции в области маркетинга / А. В. Тонковидова // Язык. Культура. Коммуникация: материалы XVI Международной научно-практической конференции имени профессора С. А. Борисовой, приуроченной к 35-летию Ульяновского государственного университета, в 2-х частях, Ульяновск, 15 июня 2023 года. Том Часть 1. – RUS: Ульяновский государственный университет, 2023. – С. 182-188.

6. Философия: учебно-методическое пособие / Л. Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Е. А. Найдено, Т. А. Самсоненко, Е. А. Ерёмина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 166 с.

**ЯЗЫКОВАЯ ПОЛИТИКА В СОВРЕМЕННОМ СОЦИОКУЛЬТУРНОМ ОБЩЕСТВЕ  
В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ**

**Островская С.В.**

**Научный руководитель доцент Айвазян О.О.**

***Аннотация.** В работе рассматриваются особенности языковой политики в современном социально-правовом и социокультурном обществе. Представляется определение понятия «языковая политика». На основе анализа нормативно-правовых актов, регулирующих языковую политику государства, отмечаются основополагающие принципы и нормы использования языка в стране.*

***Ключевые слова:** русский язык, языковая политика, коммуникация, правовое регулирование языковой политики, социально-правовая сфера, общество.*

Языковая политика – это набор мер и действий, принимаемых государством или иными уполномоченными органами для контроля, сохранения, развития и регулирования использования различных языков в определенной территории или в обществе в целом. Она направлена на поддержание многоязычия, защиту и продвижение языковых прав и интересов официальных и негосударственных языковых сообществ.

Языковая политика может быть сложной и чувствительной темой, так как она может вызывать дебаты и споры в обществе. Ее эффективное внедрение и соблюдение может способствовать укреплению социально-культурной солидарности и равенству, а также обеспечивать социальную и экономическую справедливость.

История языковой политики в современной России начинается с периода после распада Советского Союза в 1991 году. В этот период происходило значительное изменение в отношении к языковым вопросам и языковой политике в стране.

Одной из наиболее заметных изменений было прекращение преимущественного использования русского языка как единого государственного языка на всей территории страны. Вместо этого, в каждой республике, которая стала суверенным государством, был признан ее собственный язык официальным. Таким образом, в России сегодня официальными языками являются русский и языки национальных республик (ст. 68 Конституции РФ; ФЗ РФ №53) [1, 2].

Однако русский язык по-прежнему остается доминирующим языком для коммуникации на всей территории страны. Он используется в сфере бизнеса, образования, массовой коммуникации и в повседневной жизни. Русский язык также является основным языком общения внутри правительства и государственных учреждений [3].

Языковая политика в России также включает попытки сохранения и поддержания языков малочисленных народов России. Государство финансирует разработку и издание учебников на языках народов России, организацию школ с национальным уклоном и другие меры, направленные на сохранение многообразия языков.

Однако, есть и некоторые проблемы с языковой политикой в современной России. Некоторые народы считают, что их язык и культура недостаточно поддерживаются государством. Также существуют различные мнения относительно статуса русского языка и вопросов его использования, особенно в регионах, где проживает многочисленное население, не являющееся носителями русского языка.

В целом, языковая политика в современной России является сложным и актуальным вопросом. Она требует балансировки между сохранением русского языка как важного элемента государственного единства и развития и поддержания языков и культур многочисленных народов России.

Основные правила языковой политики могут различаться в разных странах и обществах, но некоторые общие принципы включают:

1. Статус официального языка: Установление официального языка или языков, в

которых проводятся государственные дела и образование. В странах с несколькими официальными языками могут применяться политики мультиязычия.

2. Защита и продвижение языков: Признание и защита всей многообразной языковой культуры в соответствующем обществе. Это может включать установление политик по охране и развитию уязвимых языковых сообществ.

3. Образование на языке общества: Гарантирование возможности получения образования на родном языке для всех граждан. Это позволяет сохранить и развивать языковое самосознание и культуру национальных или региональных сообществ.

4. Политика языка на рабочем месте: Создание рабочей среды, которая уважает и поддерживает использование различных языков на рабочем месте. Это может включать регулирование использования официальных языков и обеспечение равных возможностей доступа к информации и коммуникации в разных языках.

5. Чужеземные языки: Поддержка изучения чужеземных языков для обеспечения межкультурного и международного общения. Это важно для сотрудничества и обмена знаниями между разными языковыми сообществами.

6. Региональные или местные языки: Признание и поддержка использования региональных или местных языков и диалектов в рамках соответствующего региона или сообщества. Это способствует сохранению локальных культурных традиций и самоидентификации.

Важно отметить, что эти правила могут варьироваться в разных контекстах и представлять собой компромиссы между различными языковыми группами и интересами общества в целом [5].

Итак, языковая политика является актуальной темой в современном обществе. С учетом многонациональности страны и существования множества региональных языков, разработка и реализация языковой политики играют важную роль в обеспечении языковых прав граждан и развитии языкового многообразия.

Первоначальный подход к языковой политике в России, принятый в период Советского Союза, заключался в установлении русского языка как единственного государственного языка [6]. Данная политика являлась результатом стремления к созданию единого лингвистического пространства и гармонизации коммуникации на территории страны. Однако, она также ограничивала развитие и использование региональных и национальных языков.

В последние десятилетия языковая политика в России претерпела изменения и теперь направлена на обеспечение языковых прав различных этнических групп и народов, проживающих в стране [7]. Внедрение новых перспективных подходов и мер, таких как обучение региональным и национальным языкам, разработка методик преподавания, создание языковых центров, способствует сохранению и развитию языкового многообразия.

Одним из ключевых аспектов языковой политики является включение региональных и национальных языков в систему образования. Государство вкладывает значительные ресурсы в создание и поддержку специализированных образовательных программ и учебных материалов. Получение образования на родном или национальном языке позволяет сохранить культурное наследие и идентичность этнических групп [5].

Кроме того, языковая политика включает разработку нормативных актов, призванных обеспечить устойчивое функционирование региональных и национальных языков в различных сферах жизни: административной, судебной, культурной, медицинской и т.д. [4]. Эти меры способствуют переходу от символической поддержки к реальной практике использования этих языков.

### **Список литературы:**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 04.07.2020. (дата доступа: 16.01.2025).

2. Федеральный закон от 01.06.2005 №53-ФЗ (ред. от 22.04.2024) «О государственном языке Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ, 06.06.2005, №23, ст. 2199. – URL: <https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=479083&dst=100001#FvPGaU2Ieqc0Xr4> (дата доступа: 16.01.2025).
3. Айвазян, О.О. Социальная коммуникация в различных культурах современного поликультурного общества: значение и механизм реализации / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина // Образовательные науки и психология. – 2020. – № 2 (56). – С. 3-8.
4. Айвазян, О.О. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Е.А. Еремина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. – 2024. – № 10. – С. 95-99. – DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01.
5. Айвазян, О.О. Культурно-этические составляющие коммуникативного взаимодействия в процессе делового профессионального общения / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина // Образовательные науки и психология. – 2019. – № 3 (53). – С. 19-22.
6. Тонковидова, А.В. Социология рекламы и связей с общественностью: Электронное учебно-методическое пособие / А.В. Тонковидова, Т.А. Самсоненко, Т.В. Мишина. – Краснодар, 2022.
7. Шакалов, И.И. Ключевые параметры модели стратегической коммуникации / И.И. Шакалов // Научные исследования и разработки. Современная коммуникативистика. – 2021. – Т. 10. – № 4. – С. 30-38.

УДК: 342.721: 316.334.4

## ПРАВОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН И ЛИЦ БЕЗ ГРАЖДАНСТВА В УСЛОВИЯХ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Парамонова С.А.

Научный руководитель доцент Айвазян О.О.

*Аннотация.* В данной работе рассматриваются особенности правового положения граждан и лиц без гражданства в условиях социокультурной реальности. Посредством анализа нормативно-правовых актов отмечаются основные проблемы правового положения и способы улучшения сложившейся ситуации.

**Ключевые слова:** гражданин РФ, лицо без гражданства, правовое положение иностранных граждан, государство, ФЗ №115, социокультурное общество.

Правовое положение иностранных граждан и лиц без гражданства является важной и сложной темой в современном мире. С каждым годом все больше людей пересекает границы своих стран в поисках лучшей жизни, образования или работы. В связи с этим, вопросы, связанные с правовым статусом этих людей, становятся все более актуальными.

Иностранцами гражданами признаются лица, не являющиеся гражданами

Российской Федерации и имеющие доказательства своей принадлежности к гражданству иностранного государства (ст. 2 ФЗ №115 «О правовом положении иностранных граждан в Российской Федерации») (рисунок) [1].

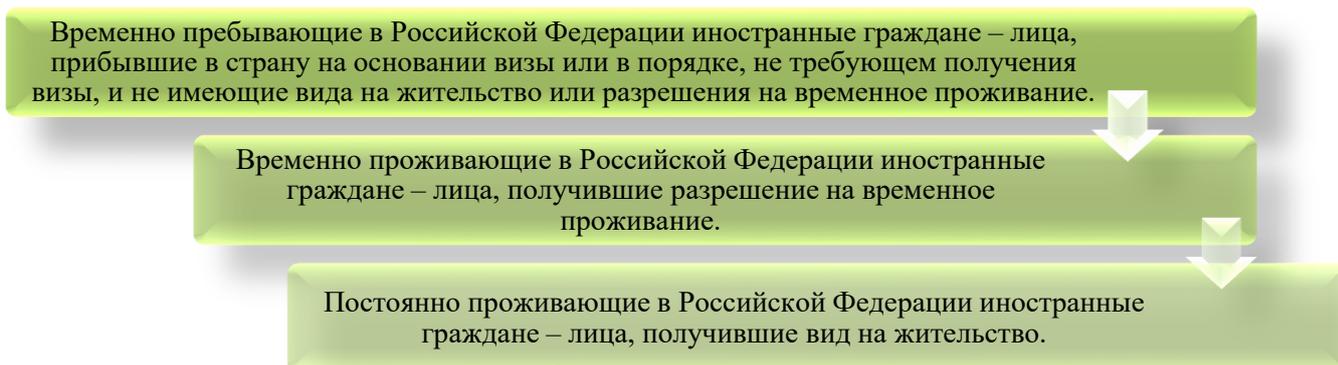


Рисунок – Категории иностранных граждан

Правовое положение иностранцев также определяет их социальные права и обязанности. Обычно они имеют право на трудоустройство, образование, медицинское обслуживание и другие социальные льготы, но с ограничениями. Например, могут существовать ограничения на доступ к государственным пособиям или возможности получения гражданства. Поэтому, многие иностранцы прилагают усилия для легализации своего положения и получения гражданства в стране, в которой они проживают [3, 4].

В большинстве стран существуют законы, регулирующие въезд и пребывание иностранцев. Они устанавливают процедуру получения визы или разрешения на пребывание, а также правила регистрации иностранцев у себя в стране. Такие меры позволяют властям контролировать миграционные процессы и обеспечить безопасность внутри страны. Но несмотря на существующие международные стандарты, многие иностранные граждане и лица без гражданства сталкиваются с проблемами и сложностями в получении правового статуса. Они могут столкнуться с длительными процедурами, бюрократическими преградами и недостатком доступа к юридической помощи. Это может привести к незаконному пребыванию, эксплуатации и нарушению их прав [6].

Для обеспечения правовой защиты иностранцев, они обладают правом на судебную защиту. Это означает, что в случае нарушения их прав или недопустимых действий со стороны государства, они имеют возможность обратиться в суд и защитить свои интересы. Правительство обязано обеспечить равные права иностранцам перед законом, независимо от их национальности или гражданства. Однако, несмотря на существующие правовые нормы, ограничения и проблемы в сфере прав иностранцев все еще существуют. Некоторые иностранцы могут сталкиваться с неприязнью и дискриминацией со стороны местных жителей, а также с нарушениями их прав со стороны государственных органов. В таких случаях важно решительно действовать и привлекать внимание общественности к этим проблемам.

Одним из основных вопросов, связанных с правовым положением иностранных граждан и лиц без гражданства, является вопрос о праве на убежище. Многие люди вынуждены покинуть свои родные страны из-за войн, конфликтов, преследований или экономических трудностей. Они ищут защиты и безопасности в других странах. Международное право признает право на убежище и обязывает государства принимать и защищать беженцев.

Для решения этих проблем необходимо улучшить законодательство и политику в области миграции и убежища [7]. Государства должны разработать четкие и справедливые процедуры для получения правового статуса иностранных граждан и лиц без гражданства. Они должны обеспечить доступ к юридической помощи и защите прав этих людей. Кроме того, международное сообщество должно сотрудничать и поддерживать государства в решении проблем, связанных с миграцией и убежищем.

В итоге, правовое положение иностранных граждан и лиц без гражданства – сложная и многогранная тема, требующая внимания и дальнейшего усовершенствования правовых норм и механизмов защиты [2, 5]. Создание более открытых и инклюзивных обществ, где иностранцы могут реализовывать свои права и свободы, несомненно, способствует укреплению международных отношений и сотрудничества.

#### **Список литературы:**

1. Федеральный закон от 25.07.2002 N 115-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «О правовом положении иностранных граждан в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ, 29.07.2002, № 30, ст. 3032. URL: <https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=495000&dst=100001#3rf28aUkVTelUebm> (дата обращения: 15.01.2025).
2. Айвазян, О.О. Правовая информатизация как детерминанта совершенствования коммуникативно-правовой культуры молодежи: социологический анализ / О.О. Айвазян // Знание. Понимание. Умение. – 2020. – № 3. – С. 202-218.
3. Айвазян, О.О. Особенности права как регулятора общественных отношений в современных условиях социокультурной реальности / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 58-61.
4. Айвазян, О.О. Миграционная политика в современном правовом государстве как детерминанта становления правовой культуры общества: социально-правовой анализ / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Б. Хадаа // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2024. – С. 382-387.
5. Айвазян, О.О. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Е.А. Еремина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. – 2024. – № 10. – С. 95-99. – DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01.
6. Кукушкина, А.А. К вопросу о правовом воспитании в системе развития правовой культуры молодёжи в условиях социальной реальности: социологический анализ / А.А. Кукушкина, О.О. Айвазян // Социальное время. – 2021. – № 2 (26). – С. 76-90.
7. Тонковидова, А.В. Социология рекламы и связей с общественностью: Электронное учебно-методическое пособие / А.В. Тонковидова, Т.А. Самсоненко, Т.В. Мишина. – Краснодар, 2022.

**О ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ ПОНЯТИЙ, ОЗНАЧАЮЩИХ НАРУШЕНИЕ  
ЯЗЫКОВОЙ НОРМЫ**

Перминов Р.М.

Научный руководитель профессор Казарина С.Г.

**Аннотация.** В публикации рассматриваются термины, являющиеся номинациями нарушения языковой нормы в современном русском языке. Говорится о трудностях дифференциации их значений. Делается вывод о том, что неразграничение указанных понятий ведет к продуцированию неграмотной речи.

**Ключевые слова:** нарушение лексической нормы, тавтология, лексический повтор, плеоназм, паронимия.

Учебная речевая коммуникация должна соответствовать следующим характеристикам: точность, ясность, логичность, последовательность. Однако она не может быть экономичной, если имеет лишние слова и неоправданное повторение слов. Это возможно при условии экономии речевых средств: устранении тавтологии, ненужных лексических повторов, передачи одной мысли с использованием разных синтаксических конструкций, а также посредством оптимизации лексических единиц. Рассмотрим основные понятия, которые следует дифференцировать при изучении темы «Нарушение языковой нормы».

Тавтология, лексический повтор и плеоназм – это три стиля избыточных речевых средств, часто нарушающие коммуникацию в языке и имеющие особенности и функциональные различия. Однако они не всегда правильно дифференцируются студентами первого курса, изучающими дисциплину «Русский язык и культура речи».

Тавтология – нарушение нормы стилистики и лексики, которое проявляется в повторении родственных слов и выражений в одном или в смежных высказываниях. Следовательно, нельзя сказать: «*Утром всех студентов сгруппировали по группам*»\*. Отметим, что повторение в профессиональном тексте одного и того же термина тавтологией не является. В этом случае повтор оправдан, поскольку в подязыке медицины синонимия – явление распространенное [2], однако не все термины подвержены этому семантическому процессу, например, назовем такие специальные единицы в медицинских текстах, как «сердце», «печень», в подязыке спорта – «мяч», «хоккей» и многие другие. Вполне допустимо высказывание комментатора с учетом скорости спортивного телерепортажа: «*Он попал в завтрашний финал. Финал состоится 15 мая*». Тавтологичны, например, словосочетания: «*бесплатный дар*», «*мутная грязь*»\*. Тавтология, если не сделана намеренно, является ошибкой в выражении мысли, так как она не добавляет ничего нового к информации: «*Она сама лично пришла*»\* – использование «сама» и «лично» избыточно, так как оба слова указывают на субъективность действия [1].

Нарушение лексической сочетаемости: «*веселый инцидент*», «*одеть пальто*», «*одеть шляпу*», «*снискать обиду*». «*играть значение*», «*иметь роль*»\*. Но «*снискать уважение*» – словосочетание не нарушает речевой нормы.

Плеоназм как нарушение речевой нормы состоит в употреблении избыточных слов: «*свободная вакансия*», «*круглая сфера*»\*. Плеоназм чаще бывает стилистической ошибкой, при которой понятие выражается несколькими словами, неоправданно повторяющими его смысл [4], например: «*главная суть*», «*первый лидер*», «*прейскурант цен*», «*странный парадокс*», «*хронометраж времени*», «*опытный ветеран*»\*[3].

Частая ошибка в речи студентов – не различение паронимов (близких по форме, но разных по значению слов): *эстетический – этический, факт – фактор, дипломатический – дипломатичный, подпись – ростись, обессилеть – обессилить* [3].

Лексический повтор – это многократное употребление одного и того же слова или словосочетания в тексте либо в речи. Он может использоваться как средство выразительности,

подчеркивая важность некоторого элемента или концепции: *«Она – вся в белом, в белом, в белом, я – весь в былом, в былом, в былом»* (из стихотворения Н. Зинovieва).

Рассмотренные номинации, обозначающие различные нарушения русского языка, следует отличать от так называемой «демократизации языка», черты которой все чаще наблюдаются в современном обществе. Проанализированные термины отражают различные аспекты избыточности в языке, и их использование зависит от контекста и намерений говорящего или пишущего. Нарушение речевой нормы приводит к непониманию коммуникантов, искажению смысла сообщения, негативно влияет на речевой имидж. Общающиеся могут иметь языковые предпочтения: отображать личные интересы, показывать уровень образования, коммуникативный опыт – все это влияет на выбор стиля речи и языковых средств. При этом экономия речевых средств обуславливает улучшение качества общения и минимизацию случаев нарушения различных видов языковых норм.

#### **Список литературы:**

1. Граудина, Л.К., Ширяева, Е.Н. Культура русской речи. – М.: Издательство Норма, 2000. – 560 с.
2. Казарина, С.Г. Типологические характеристики отраслевых терминологий: монография. 2 изд., испр. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 336 с.
3. Казарина, С.Г. Русский язык и культура речи. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 119 с.
4. Новиков, Л.А., Зубкова Л.Г, Иванов В.В. Современный русский язык. – СПб.: Изд-во Лань, 1999. – 864 с.

**РЕПУТАЦИЯ, КОММЕРЦИАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
И СПОНСОРСТВО В СПОРТЕ****Пескова А.А.****Научный руководитель старший преподаватель Тонковидова А.В.**

***Аннотация.** В работе устанавливается связь между репутацией спортивных мероприятий и их коммерциализацией. Выводятся параметры возможной коммерциализации спортивных мероприятий и ее влияния на их восприятие болельщиками.*

***Ключевые слова:** репутация спортивного мероприятия, коммерциализация спортивного мероприятия, спонсорство, имидж, бренд.*

Репутация спортивного мероприятия относится к восприятию спортивного мероприятия или команды, которое формируется на основе предыдущих взаимодействий зрителей и участия в мероприятиях, связанных с мероприятием или командой. Репутация спортивного мероприятия – это статус мероприятия, полученный из различных размышлений, включая историю и цели мероприятия, репутацию игры, предыдущее создание общественного имиджа и ассоциации спортивных болельщиков и вовлеченность в мероприятие. Репутация – это в основном восприятие спортивного мероприятия/команды на основе предыдущих взаимодействий зрителей и вовлеченности в мероприятие/деятельность команды. Спортивные болельщики могут стать эмоционально привязанными к спортивному мероприятию, вызванному их любимыми игроками [1, 2]. Кроме того, их вовлеченность можно объяснить привлекательным, развлекательным и захватывающим форматом спортивного мероприятия. Репутация спортивного мероприятия – это важный показатель, на который организаторы мероприятия полагаются для привлечения различных субъектов, включая болельщиков, спонсоров и СМИ. Положительная репутация команд и мероприятий может создать конкурентное преимущество для команды/мероприятия и помочь им улучшить свои финансовые показатели и брендовый капитал. Положительный имидж мероприятия легко переносится на спонсируемый бренд. Таким образом, корпоративные бренды привлекаются к авторитетным спортивным мероприятиям, которые могут привести к их коммерциализации. Репутация организации похожа на образ, который сохраняется в сознании человека после сравнения его с конкурентами [4, 7]. Из-за высоких платежей за рекламу в СМИ, доходов от спонсорства, поступлений от продажи билетов и лицензионных доходов, организации, организующие мероприятия, должны иметь прочные отношения с несколькими корпоративными брендами. Кроме того, организации должны иметь широкую общественную поддержку, чтобы помочь в создании прочной репутации мероприятия. В долгосрочной перспективе репутация мероприятия в сочетании с сильным брендом продукта может помочь создать бренд, который отличается от его конкурентов. Репутация мероприятия оказывает значительное влияние на настроения брендов-спонсоров. Можно выявить связь между репутацией организации мероприятия, болельщиками и корпоративными брендами [3, 6].

Коммерциализация мероприятий относится к коммуникационной деятельности, осуществляемой корпорациями как спонсорами мероприятий в стремлении достичь своих коммерческих целей. Из-за конкуренции корпорации стремятся постоянно искать новые, инновационные подходы в охвате целевой аудитории. Спортивное спонсорство предоставляет более широкий рынок корпорациям, поскольку позволяет им достигать желаемых целей, включая запоминаемость бренда, узнаваемость, имидж бренда, лояльность к бренду, позитивное отношение и намерение покупки, связываясь или заключая контракты с командой и/или мероприятиями в качестве спонсоров. Корпорации используют спонсорство для улучшения имиджа своего бренда и создания позитивного намерения для своего спонсорства на корпоративном уровне. Было выявлено негативное влияние коммерциализации мероприятий на бренды спонсоров [5]. Из-за перегруженности спонсорством, чрезмерное внимание к спонсорам вместе с чрезмерной коммерциализацией в телевизионном спортивном мероприятии может

оказать негативное влияние на способность потребителей запоминать и узнавать бренды спонсоров. Когда профессиональный спорт чрезмерно коммерциализирован, корпоративные бренды оказывают доминирующее влияние на спортивные мероприятия. Чрезмерно коммерциализированные спортивные мероприятия оказывают отрицательное влияние на удовольствие болельщиков от игр.

#### **Список литературы:**

1. Айвазян, О. О. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе / О. О. Айвазян, А. А. Кукушкина, Е. А. Еремина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. – 2024. – № 10. – С. 95-99. – DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01.

2. Битарова, Л.Г. Реклама и PR в туристской индустрии / Л.Г. Битарова, Е.А. Еремина, А.В. Тонковидова // учебно-методическое пособие. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 124с.

3. Витер, А. А. Современные особенности развития спонсорства в российском спорте / А. А. Витер // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 81-84.

4. Тонковидова, А. В. Применение искусственного интеллекта в связях с общественностью в отрасли физической культуры и спорта / А. В. Тонковидова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 138-139.

5. Тонковидова, А. В. Коммуникация и изоляция в сфере спорта как феномен культуры / А. В. Тонковидова // Традиции и инновации в пространстве современной культуры: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Липецк, 14–15 апреля 2022 года. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2022. – С. 134-137.

6. Тонковидова, А. В. Возможность коммуникации в спорте (одинокчество, уединение, сплетничество) / А. В. Тонковидова // Чтения имени А.С. Дембовецкого: 755-летию Могилева посвящается. Сборник статей I Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Могилев, 07 октября 2022 года. Том Часть 1. – Могилев: Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования «Белорусско-Российский университет», 2022. – С. 286-288.

7. Проблема методологического подхода к исследованию спорта как феномена культуры / Е. А. Найденко, А. В. Тонковидова, Л. Г. Битарова, Т. В. Мишина // Культурная жизнь Юга России. – 2022. – № 1(84). – С. 93-100.

## ВОВЛЕЧЕННОСТЬ В СПОРТИВНОЕ СОБЫТИЕ БОЛЕЛЬЩИКОВ В АСПЕКТЕ КОММЕРЦИАЛИЗАЦИИ

Ползикова М.А., Колодных Н.А.

Научный руководитель старший преподаватель Тонковидова А.В.

***Аннотация.** Вовлеченность в спортивные события у спортивных болельщиков формирует их лояльность к спортивному бренду и оказывает положительное воздействие на имидж спортивного бренда и его репутацию. Коммерциализация спортивных мероприятий выступает следствием того влияния, которое оказывает вовлеченность спортивных болельщиков.*

***Ключевые слова:** вовлеченность, спортивное событие, лояльность, имидж, положительная репутация, коммерциализация.*

Вовлеченность можно определить, как воспринимаемый интерес и участие человека, которые способствуют большему вниманию к стимулам, связанным с событиями. Вовлеченность в события указывает на привязанность и связь болельщиков с событиями. Влечение спортивных болельщиков к событию знаменует начало психологической связи с ним; соответственно, они чувствуют себя более привязанными и преданными спорту или мероприятию. Участие спортивных болельщиков в мероприятии порождает лояльность и положительную репутацию, которые влияют на их намерение участвовать. Характеристики события также побуждают болельщиков быть вовлеченными, что может включать развлечение и энтузиазм, вызванные соревнованием спортивных команд и неопределенностью результата. Болельщики, которые чрезвычайно вовлечены в событие, формируют положительный имидж и репутацию события. Участие болельщиков в мероприятии помогает им воспринимать имидж и идентификацию корпоративных спонсорских брендов положительно, что усиливает их намерение покупки [1, 2].

Чтобы извлечь выгоду из спортивного спонсорства и охватить более широкую аудиторию, корпорации отдают приоритет крупным спортивным мероприятиям, которые обеспечивают более широкую видимость их спонсорских брендов. Связывая спонсорские бренды со спортивными мероприятиями, корпорации стремятся достичь своих корпоративных и маркетинговых целей. Увеличение доходов и прибыльности компаний, участвующих в спортивном спонсорстве, было результатом положительного имиджа мероприятия и запоминаемости бренда [5]. Это открытие предполагает, что вовлечение потребителей в спорт увеличивает их психологическую привязанность и лояльность к спорту и/или команде, что, в свою очередь, положительно влияет на их отношение и покупательское поведение [3, 4].

Фанаты, скорее всего, будут эффективными посланцами клуба за пределами первичной рыночной зоны и ценными ресурсами для привлечения новых фанатов, продвигая свою связь с клубом [4]. Важно выявлять, что именно, новый игрок, стадион и конкретная командная деятельность, будет способствовать воспринимаемой уникальности клуба. После того, как такие восприятия будут определены, их следует акцентировать в стратегии позиционирования бренда клуба. Статус клуба как местной иконы может быть наиболее важным фактором отличительности для местных болельщиков, которые сильно идентифицируют себя с родным городом клуба. Хотя отдаленные болельщики также могут проявлять некоторую привязанность к городу своей любимой команды, они, скорее всего, будут ценить другие клубные продукты или брендовые специфичные восприятия, которые они считают отличительными, такие как стиль игры [5]. В настоящее время перспективно исследовать воспринимаемую индивидуальность бренда среди фанатов и использовать эту информацию в качестве основы для создания уникального и привлекательного образа бренда команды, в том числе опосредованно, с помощью технологий искусственного интеллекта [6]. Хотя привлекательность брендов требует определенной степени стабильности, деятельность в социальных сетях, мероприятия, связанные с командой, или присоединение к местным деловым действиям могут

быть эффективными средствами либо усиления, либо изменения определенных нюансов личности команды.

Популярность мероприятия может убедить несколько организаций спонсировать и коммерциализировать его. Болельщики, участвующие в спортивных мероприятиях, были более восприимчивы к коммерческим сообщениям. Поскольку их участие в спортивном мероприятии обусловлено удовольствием из-за спорта, болельщики, как правило, игнорируют коммерциализацию спорта. Если корпоративный бренд станет титульным спонсором мероприятия, он привлечет внимание потребителей спорта и достигнет большей узнаваемости бренда, в конечном итоге увеличив стоимость своих акций [6,7]. Самоконгруэнтность потребителей спорта и вовлеченность в мероприятие порождают лояльность к бренду спонсора. Напротив, некоторые исследования показали, что чрезмерная коммерциализация событий привела к потере репутации среди потребителей спорта и негативному восприятию спонсоров, связанных с мероприятием.

#### **Список литературы:**

1. Бочкала, И. И. Обзор рекламных исследований о влиянии рекламы на покупательское поведение / И. И. Бочкала // Трибуна ученого. – 2022. – № 2. – С. 413-419. – EDN LHCONJ.
2. Мишина, Т. В. Трансформация аксиологической сферы спорта / Т. В. Мишина, Ю. Г. Бич // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 125-127.
3. История связей с общественностью и рекламы: Электронное учебно-методическое пособие. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 84 с.
4. Тонковидова, А. В. Применение искусственного интеллекта в связях с общественностью в отрасли физической культуры и спорта / А. В. Тонковидова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 138-139.
5. Тонковидова, А. В. Коммуникация и изоляция в сфере спорта как феномен культуры / А. В. Тонковидова // Традиции и инновации в пространстве современной культуры: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Липецк, 14–15 апреля 2022 года. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2022. – С. 134-137.
6. Тонковидова, А. В. Возможность коммуникации в спорте (одинокчество, уединение, сплетничество) / А. В. Тонковидова // Чтения имени А.С. Дембовецкого: 755-летию Могилева посвящается. Сборник статей I Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Могилев, 07 октября 2022 года. Том Часть 1. – Могилев: Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования «Белорусско-Российский университет», 2022. – С. 286-288.
7. Проблема методологического подхода к исследованию спорта как феномена культуры / Е. А. Найденко, А. В. Тонковидова, Л. Г. Битарова, Т. В. Мишина // Культурная жизнь Юга России. – 2022. – № 1(84). – С. 93-100.

## ПРИНЦИПИАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ВЕДЕНИИ ПЕРЕГОВОРОВ В ПРОЦЕССЕ ДЕЛОВОЙ КОММУНИКАЦИИ: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Серета Е.Г.

Научный руководитель доцент Айвазян О.О.

*Аннотация.* В работе рассматриваются основные плюсы и минусы принципиального подхода в ведении переговоров в процессе деловой коммуникации. Описываются основополагающие этапы предварительной подготовки к ведению переговоров. Представляются различные проблемы, которые возможны в ходе ведения переговоров в деловом коммуникационном взаимодействии и способы их решения.

**Ключевые слова:** переговоры, коммуникация, деловая коммуникация, эффективное общение, принципиальный подход.

Принципиальный подход к переговорам – это стратегия, основанная на установке и защите определенных принципов, а не на уступках и компромиссах. Принципиальный подход к переговорам должен отражаться в процессе деловой коммуникации, что возможно только при наличии коммуникативной компетентности, т.е. каждый человек, вступающий в процесс коммуникативного взаимодействия должен быть способен использовать различные средства языка, без этого невозможно достичь эффективности [5].

Принципиальный подход к переговорам имеет ряд явных преимуществ. Во-первых, он основывается на идее справедливости и соблюдения норм и ценностей. Он позволяет контролировать и защищать свои основные интересы и цели в процессе переговоров. Таким образом, принципиальный подход может помочь предотвратить возможные ущербные соглашения, которые нарушают принципы и ценности.

Во-вторых, принципиальный подход способствует построению долгосрочных и взаимовыгодных отношений. Если обе стороны придерживаются своих принципов и отстаивают их, то сотрудничество и взаимовыгодные соглашения могут быть достигнуты без подавления или игнорирования интересов другой стороны. В общественной или деловой сфере это может привести к более стабильным партнерствам и укреплению взаимного уважения.

Однако, принципиальный подход к переговорам также имеет некоторые недостатки. Во-первых, он требует времени и энергии на выработку и защиту принципов. Это может затянуть процесс переговоров и делать его более сложным и напряженным. Кроме того, придерживаясь принципов, стороны могут быть несклонны к компромиссам, что может затруднить достижение согласия и возможно привести к долгому тягостному конфликту.

Во-вторых, принципиальный подход может привести к столкновениям интересов и затруднить принятие общих решений. Когда каждая сторона настаивает на своих принципах, возможно заблуждение, что согласие недостижимо. В таких случаях могут возникнуть патовые ситуации, которые негативно сказываются на результате переговоров.

Принципиальный подход в ведении переговоров в процессе деловой коммуникации требует тщательной предварительной подготовки, в целях избегания возможных проблем [6, 7]. Так, подготовка к проведению переговоров может столкнуться с различными проблемами, которые могут в значительной мере повлиять на исход переговоров. Одной из основных проблем подготовки к переговорам является недостаточное понимание сторонами их общих интересов и целей. Каждая сторона может иметь собственные планы и ожидания от переговоров, и, если этот аспект не будет раскрыт и обсужден заранее, это может привести к разногласиям и непониманию. Решение этой проблемы заключается в проведении предварительных консультаций, обмене информацией и установлении общего основания для дальнейших переговоров [2, 3].

Еще одной проблемой является недостаточная подготовка к переговорам. Стороны часто тратят много времени и усилий на сам процесс переговоров, но забывают о важности подготовки. Недостаточное знание о предстоящих переговорах, незнание о политических,

правовых и экономических аспектах может негативно сказаться на результатах переговоров. Пути решения этой проблемы включают проведение исследований и изучение предмета переговоров, осознание своих интересов и целей, и формулирование стратегии, которая будет учитывать потенциальные аргументы и позицию другой стороны.

Неясность коммуникации также может стать проблемой в ходе подготовки к переговорам. Различные стороны могут обладать различными стилями коммуникации, что может привести к непониманию и конфликтам. Для решения этой проблемы рекомендуется установить ясные правила общения, использовать стратегии активного слушания и задавать уточняющие вопросы, чтобы убедиться, что обе стороны понимают друг друга.

Неэффективное управление временем также может создать проблемы в подготовке к переговорам. Недостаточная организация времени и планирование задач может привести к тому, что одна сторона будет не готова к переговорам или не сможет предоставить необходимую информацию вовремя. Для решения этой проблемы рекомендуется создание детального плана подготовки и распределение задач между членами команды, установление сроков для выполнения каждой задачи.

Итак, подготовка к проведению переговоров может столкнуться с рядом проблем. Однако, осознание этих проблем и применение соответствующих стратегий и решений может существенно повысить эффективность переговоров. Основные пути решения проблем включают установление общего основания для переговоров, углубленную подготовку, ясную коммуникацию и эффективное управление временем. В конечном итоге, успешная подготовка сможет обеспечить больше вероятности достижения взаимоприемлемого результата для обеих сторон [1, 4].

В заключение, принципиальный подход к переговорам имеет как плюсы, так и минусы. Он помогает обеспечить справедливость, защитить интересы и построить долгосрочные взаимовыгодные отношения. Однако, время и энергия, требуемые для защиты принципов, а также возможные столкновения интересов могут затянуть процесс переговоров и стать препятствием для достижения консенсуса. Поэтому, при выборе подхода к переговорам, важно учитывать конкретные обстоятельства и осуществлять гибкость в стратегии, чтобы достичь желаемого результата.

#### **Список литературы:**

1. Айвазян, О.О. Культура русской речи и этика общения: теория и методика / О.О. Айвазян. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 138 с.
2. Айвазян, О.О. Культурно-этические составляющие коммуникативного взаимодействия в процессе делового профессионального общения / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина // Образовательные науки и психология. – 2019. – № 3 (53). – С. 19-22.
3. Айвазян, О.О., Кукушкина А.А. Социальная коммуникация в различных культурах современного поликультурного общества: значение и механизм реализации / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина // Образовательные науки и психология. – 2020. – № 2 (56). – С. 3-8.
4. Айвазян, О.О. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Е.А. Еремина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. – 2024. – № 10. – С. 95-99. – DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01.
5. Айвазян, О.О. Коммуникация и речь / О.О. Айвазян // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. – 2012. – Вып. 3 (103). – С. 125-129.
6. Тонковидова, А.В. Социология рекламы и связей с общественностью: Электронное учебно-методическое пособие / А.В. Тонковидова, Т.А. Самсоненко, Т.В. Мишина. – Краснодар, 2022.
7. Шакалов, И.И. Ключевые параметры модели стратегической коммуникации / И.И. Шакалов // Научные исследования и разработки. Современная коммуникативистика. – 2021. – Т. 10. – № 4. – С. 30-38.

## ТЕХНОЛОГИИ БЛОКЧЕЙНА В СФЕРЕ СПОРТА

Серда Е.Г.

Научный руководитель старший преподаватель Тонковидова А.В.

**Аннотация.** *Технология блокчейна может быть использована в спортивной индустрии. Благодаря этой системе быстрее и открытее заключаются контракты между игроками и клубами, билеты в спортзалы и места на стадионах оплачиваются онлайн. С помощью этой структуры можно предотвращать появление контрафактной продукции на рынке. Цифровые (киберспортивные) турниры и спортивные организации могут быть согласованы с блокчейном, блокчейн может использоваться для защиты данных.*

**Ключевые слова:** блокчейн, киберспорт, спорт, технологии, движение, физическое воспитание.

В наш нынешний век, который во многих источниках называют информационным веком, наибольшая доля, несомненно, связана с технологическими изменениями и межотраслевыми взаимодействиями. Блокчейн – это программное обеспечение, которое может действовать как цифровое хранилище данных, которое может скрывать и просматривать информацию в нем, либо открыто для всех пользователей сети, либо конфиденциально для пользователя. Это система, которая записывает данные в десятиминутных блоках, отсюда и название. В России действует технология блокчейн на основе отечественной платформы «Мастерчейн».

Спорт привлекает все слои общества и объединяет многих людей и сети. Он имеет секторальное измерение, такое как маркетинг, производство, реклама, развлечения, технологии, досуг, потребление и инвестиции. В этом смысле наибольшая доля принадлежит технологиям. Блокчейн – это инновация, которая приходит с технологией. Эта технология направлена на то, чтобы вывести инновации, сокращение затрат, архивирование, перспективный анализ и безопасность данных на самый высокий уровень в спортивной индустрии [1, 3].

В целом, использование технологии блокчейн в спорте представлено в следующих подразделах.

- Архивирование.
- Экономическая выгода и вознаграждение [2, 6].
- Индустрия цифровых игр [5, 7].
- Публичные предложения акций.
- Обучение и отбор учителей.
- Предотвращение насилия.
- Использование структуры блокчейна для предотвращения травм и неправильных действий с начала деятельности и до конца занятий физической активностью, которые выполняются в определенном порядке.
- Безопасный сбор данных.
- Смарт-контракты.
- Отбор спортсменов.
- В инфраструктурных мероприятиях.
- Удобство; спортивные площадки и сооружения являются важнейшими элементами спорта.

Благодаря высоким функциям безопасности и методам шифрования блокчейны не могут быть взломаны существующими методами. Они не централизованы, что является самым большим фактором, делающим их безопасными. Каждое изменение в блокчейне должно быть одобрено сетью. Эта процедура выполняется с согласия нескольких компьютеров, что становится важным преимуществом с точки зрения безопасности. Для внедрения структуры блокчейна требуется хорошая инфраструктура, как аппаратная, так и программная, с высокими техническими возможностями. Хотя блокчейн создает безопасную структуру, не следует

ожидать, что он решит и устранит проблемы в каждой отрасли, и его следует рассматривать как безопасную основу [2, 4].

Как продукт информационного века, технологии и разработки блокчейна контролируются и внедряются отдельными лицами, учреждениями и странами, которые имеют право голоса в этой области и приносят себе большую выгоду в каждом вопросе. Ближайшее будущее Интернета заключается в том, что большинство транзакций будут происходить между двумя лицами или между лицами и учреждениями. Основатели игры, серьезно интересующиеся этой сферой, говорят, что мы стали свидетелями лишь малой части того, на что способен блокчейн [1, 5].

Сценарии использования блокчейна можно расширить от образования до здравоохранения, от кибербезопасности до официальных транзакций, от коммерции до спорта. В спорте, как и в любой области, существует непрерывная структура, которая продолжается из прошлого в будущее. Благодаря блокчейну, помимо снижения стоимости сбора данных, также обеспечивается безопасная структура. В ближайшие годы всем нужно будет пройти обучение финансовой грамотности и усовершенствовать себя в блокчейнах.

### **Список литературы:**

1. Ванюк, Е. В. Блокчейн в спорте / Е. В. Ванюк, В. В. Григорьев // Бенефициар. – 2019. – № 41. – С. 19-23.

2. Витер, А. А. Особенности психологических предпосылок успешности командного взаимодействия в командах регбистов разного пола / А. А. Витер // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2023. – № 13. – С. 50-52.

3. Тонковидова, А. В. Проблемы внедрения технологий искусственного интеллекта в маркетинговые стратегии / А. В. Тонковидова // Современный менеджмент: проблемы и перспективы: Сборник статей по итогам XIX Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 26–27 сентября 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2024. – С. 510-514.

4. Тонковидова, А. В. Маркетинговые коммуникации в пространстве современной культуры в призме текстового анализа / А. В. Тонковидова // Традиции и инновации в пространстве современной культуры: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Липецк, 14–15 апреля 2023 года. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2023. – С. 129-132.

5. Тонковидова, А. В. Искусственный интеллект: актуальное применение в отрасли связей с общественностью / А. В. Тонковидова // Актуальные проблемы социально-экономического развития общества: Сборник трудов по материалам V Национальной научно-практической конференции, Феодосия, 24 марта 2023 года. – Керчь: ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет», 2023. – С. 163-167.

6. Тонковидова, А. В. Потенциал социальных коммуникаций в укреплении доверия к бренду и формировании узнаваемости бренда / А. В. Тонковидова // Современный менеджмент: проблемы и перспективы: Сборник статей по итогам XVIII национальной научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 28–29 сентября 2023 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2023.

7. Тонковидова, А. В. Текстовый анализ как основание интеграции в области маркетинга / А. В. Тонковидова // Язык. Культура. Коммуникация: материалы XVI Международной научно-практической конференции имени профессора С.А. Борисовой, приуроченной к 35-летию Ульяновского государственного университета, в 2-х частях, Ульяновск, 15 июня 2023 года. Том Часть 1. – RUS: Ульяновский государственный университет, 2023. – С. 182-188.

## ОСОБЕННОСТИ ДЕЛОВОГО ТЕЛЕФОННОГО РАЗГОВОРА В УСЛОВИЯХ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Соколова А.П.

Научный руководитель доцент Айвазян О.О.

***Аннотация.** В работе рассматриваются особенности делового телефонного разговора в современном социокультурном обществе. Анализируются научные труды, посвященные рассмотрению и анализу вопросов, связанных с изучением проблем в ходе телефонного разговора. Отмечаются способы избегания проблем, препятствующих эффективному телефонному разговору.*

***Ключевые слова:** коммуникация, деловая коммуникация, деловой телефонный разговор, коммуникативность, телефонный этикет.*

Деловая коммуникация – это процесс передачи информации от одного лица другому с целью достижения коммуникативных задач, при этом взаимодействие может осуществляться посредством телефонного разговора [4, 5].

Особенности телефонного разговора могут быть различны, в зависимости от контекста и целей разговора. Однако, некоторые общие особенности телефонных разговоров включают:

1. Отсутствие невербальных сигналов: в телефонных разговорах невозможно видеть мимику лица, жесты и другие невербальные сигналы, которые обычно используются для передачи дополнительной информации и эмоций. Это может привести к большей неопределенности и меньшему пониманию собеседника [3].

2. Звук и речь: Качество звука и голоса играют важную роль в телефонных разговорах. Плохая связь или шум могут затруднить коммуникацию.

3. Ограниченная время разговора: Телефонные разговоры имеют ограниченное время, поскольку люди ограничены своей занятостью и другими обязанностями. Поэтому важно быть кратким и высказывать важную информацию.

4. Отсутствие визуальной поддержки: Телефонный разговор не предоставляет возможности использовать визуальные средства, такие как документы, графики или презентации. Именно поэтому важно ясно объяснять и уточнять все детали [2].

5. Возможность записи разговора: в некоторых ситуациях телефонные разговоры могут быть записаны одной или обеими сторонами. Это может потребоваться для важной информации или в качестве доказательства в будущем.

6. Потеря сосредоточенности: в телефонных разговорах люди могут быть более склонны к отвлечению и прерыванию. Это может повлиять на качество разговора и привести к неправильному восприятию информации [6, 7].

7. Необходимость использования устных навыков: Так как в телефонных разговорах невозможно полагаться на невербальные сигналы, устные навыки, такие как артикуляция, ясность речи и акцент, становятся особенно важными для эффективной коммуникации [1].

У делового телефонного разговора по сравнению с письмом одно важное преимущество: он обеспечивает непрерывный двусторонний обмен информацией. К деловому телефонному разговору необходимо тщательно готовиться. Отсутствие специальной подготовки, неумение выделить в нем главное, лаконично, емко и грамотно излагать свои мысли приводит к значительным потерям времени.

Таким образом, важно учитывать все вышеперечисленные особенности при установлении телефонной связи с другой стороной в процессе делового взаимодействия. Необходимо помнить, что вежливое, доброжелательное общение по телефону – это один из существенных путей формирования позитивного имиджа как организации в целом, так и ее отдельных сотрудников, и подразделений. Знание телефонного этикета и рациональных правил телефонного делового общения необходимо каждому цивилизованному деловому человеку.

### **Список литературы:**

1. Айвазян, О.О. Особенности знаний и навыков телефонного этикета как фактора развития речевой культуры общества в современном социокультурном пространстве / О.О. Айвазян, Л.А. Вязовецкий // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2018. – Т. 1. – С. 16-18.
2. Айвазян, О.О. Специфика коммуникации и коммуникативного процесса в средствах массовой информации в современных условиях развития информационно-коммуникативных технологий / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, М. Альаджам // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 18-23.
3. Айвазян, О.О. Коммуникация и речь / О.О. Айвазян // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. – 2012. – Вып. 3 (103). – С. 125-129.
4. Айвазян, О.О. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Е.А. Еремина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. – 2024. – № 10. – С. 95-99. – DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01.
5. Айвазян, О.О. Культурно-этические составляющие коммуникативного взаимодействия в процессе делового профессионального общения / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина // Образовательные науки и психология. – 2019. – № 3 (53). – С. 19-22.
6. Тонковидова, А.В. Социология рекламы и связей с общественностью: Электронное учебно-методическое пособие / А.В. Тонковидова, Т.А. Самсоненко, Т.В. Мишина. – Краснодар, 2022.
7. Шакалов, И.И. Ключевые параметры модели стратегической коммуникации / И.И. Шакалов // Научные исследования и разработки. Современная коммуникативистика. – 2021. – Т. 10. – № 4. – С. 30-38.

**ОСОБЕННОСТИ ПРАВОНАРУШЕНИЙ В СФЕРЕ ПОЛИТИЧЕСКОЙ РЕКЛАМЫ  
В СОВРЕМЕННОМ ГОСУДАРСТВЕ В УСЛОВИЯХ  
СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАЛЬНОСТИ**

**Татузов Т.М.**

**Научный руководитель доцент Айвазян О.О.**

***Аннотация.** В данной работе рассматриваются особенности правонарушений в области политической рекламы в современном демократическом правовом государстве в условиях социокультурной реальности. Отмечаются виды правонарушений и меры ответственности за них. В работе указано, что правительство, законодатели и органы надзора должны принимать меры для предотвращения правонарушений, и обеспечивали честные и справедливые выборы.*

***Ключевые слова:** реклама, политическая реклама, правонарушение, демократическое государство, современный социум.*

В современном правовом демократическом государстве основой жизнедеятельности социума является законность и правопорядок, которые реализуются сознательным поведением граждан [3, 5]. Однако, следует отметить и то, что государство «...переживает сложный переходный период, связанный с вхождением в рыночные отношения, укреплением политической системы государства...» [7]. Исходя из сказанного, следует логическое умозаключение о том, что важной составляющей становления демократического государства является трансляции политических норм и принципов в средствах массовой информации.

Политическая реклама играет важную роль в современных демократических обществах, позволяя политическим кандидатам и партиям представить свои позиции и идеи широкой аудитории избирателей. Однако, несмотря на важность этого инструмента, сфера политической рекламы часто становится объектом правонарушений. Дезинформация, неправдивая информация, нарушение законодательства и другие проблемы встречаются в политической рекламе, что угрожает демократическим процессам и принципам.

Правонарушения в сфере политической рекламы и меры для их предотвращения:

Одним из наиболее распространенных правонарушений в политической рекламе является распространение ложной информации – дезинформация (ст. 207.1 УК РФ – влечет наказание в виде штрафа от 300 до 700 тыс. руб., либо арест до 3-х лет [1]). Это может включать в себя ложные утверждения о политических оппонентах, манипуляцию статистикой или предвзятое представление событий. Дезинформация, распространяемая через политическую рекламу, может оказывать значительное влияние на общественное мнение и выборы.

Другим распространенным правонарушением в сфере политической рекламы является использование неправдивых данных или статистики в рекламных материалах (п.11 ч.3 ст. 5 ФЗ №38 «О рекламе» [2]). Неверная информация может создать искаженное представление об оппонентах и ввести избирателей в заблуждение.

Нарушение законодательства о политической рекламе также представляет серьезную проблему [6]. Некоторые политические кампании могут нарушать законы, регулирующие объем и время рекламы, использование анонимных источников финансирования или требования об открытости и прозрачности в расходах на рекламу [4].

Таким образом, правонарушения в сфере политической рекламы являются серьезной угрозой для демократических процессов и требуют срочного внимания и действий. Важно, чтобы правительства, законодатели и органы надзора принимали меры для предотвращения этих правонарушений и обеспечивали честные и справедливые выборы. Обязательно следует ужесточить наказания за нарушения в сфере политической рекламы, а также продвигать принципы открытости, прозрачности и честности в политических кампаниях. Только таким образом, возможно, защитить демократические ценности и обеспечить справедливость в выборах.

### **Список литературы:**

1. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 08.01.2025) // Официальный интернет-портал правовой информации: <http://pravo.gov.ru> – 28.12.2024 (дата обращения: 15.01.2025).
2. Федеральный закон от 13.03.2006 №38-ФЗ (ред. от 23.11.2024) «О рекламе» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2025) // Официальный интернет-портал правовой информации: <http://www.pravo.gov.ru>. (дата обращения: 15.01.2025).
3. Айвазян, О.О. Законность и правопорядок как детерминанта общественного порядка и правокультурного поведения в современной молодёжной среде в условиях социальной реальности / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, М.Х.А. Хуссейн // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2022. – № 1. – С. 13-17.
4. Айвазян, О.О. Правовая информатизация как детерминанта совершенствования коммуникативно-правовой культуры молодежи: социологический анализ / О.О. Айвазян // Знание. Понимание. Умение. – 2020. – № 3. – С. 202-218.
5. Айвазян, О.О. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Е.А. Еремина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. – 2024. – № 10. – С. 95-99. – DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01.
6. Тонковидова, А.В. Социология рекламы и связей с общественностью: Электронное учебно-методическое пособие / А.В. Тонковидова, Т.А. Самсоненко, Т.В. Мишина. – Краснодар, 2022.
7. Шакалов, И.И. Информационная эффективность органов внутренних дел Российской Федерации в 2008-2011 гг. / И.И. Шакалов // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 2. – С. 394-398.

## РЕПУТАЦИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И МИДЖ БРЕНДА

Шевцова Л.А.

Научный руководитель старший преподаватель Тонковидова А.В.

***Аннотация.** Участие болельщиков в телевизионном спортивном мероприятии укрепляет репутацию мероприятия, что, вероятно, укрепляет имидж брендов корпоративных спонсоров. Отмечается также положительное влияние репутации мероприятия на коммерциализацию мероприятия. Рычаг, полученный спортивными организациями через репутацию события, приводит к коммерциализации события, которая может далее передаваться корпоративным брендам-спонсорам с точки зрения их авторитета, имиджа и потребительского намерения покупки.*

***Ключевые слова:** спортивное мероприятие, репутация, имидж бренда, коммерциализация, спортивная организация.*

Обнаружено положительное влияние участия болельщиков в мероприятиях, нацеленных на улучшение репутации мероприятий. Болельщики, которые были вовлечены в спорт, проявили большую склонность повторно посещать престижные спортивные мероприятия. Вовлеченность болельщиков в транслируемые по телевидению спортивные мероприятия значительно повлияла на их суждение о коммерциализации мероприятий. Это предполагает, что болельщики, которые активно участвуют в мероприятии, как правило, положительно воспринимают коммерциализацию спорта. Потенциально, молодое поколение выразило открытость в отношении принятия коммерциализации мероприятий, активно вовлеченные спортивные болельщики воспринимали коммерциализацию спортивных мероприятий менее негативно. Отмечается также положительное влияние репутации мероприятия на коммерциализацию мероприятия [1, 2]. Это указывает на то, что спортивные болельщики, которые воспринимали мероприятие как авторитетное, положительно воспринимали корпоративное спонсорство мероприятия. Репутация мероприятия также привлекала корпоративные бренды к мероприятию. Умеренный размер между репутацией мероприятия и коммерциализацией мероприятия подтвердил эту точку зрения. Вовлеченность спортивных болельщиков в событие влияет на репутацию события, а также на коммерциализацию события. Кроме того, этот результат поддерживает теорию переноса смысла [4, 7]. Рычаг, полученный спортивными организациями через репутацию события, приводит к коммерциализации события, которая может далее передаваться корпоративным брендам-спонсорам с точки зрения их авторитета, имиджа и потребительского намерения покупки. Репутация мероприятия оказала положительное влияние на доверие к корпоративному бренду. Этот результат согласуется с теорией переноса смысла. Болельщики, участвовавшие в спортивном мероприятии, положительно восприняли репутацию мероприятия, и это можно легко перенести на их положительную оценку доверия к бренду корпоративного спонсора и его имиджа. Репутация мероприятия мотивирует болельщиков ассоциировать себя со спортивным мероприятием и положительно влияет на их чувства по отношению к брендам спонсоров. Таким образом, корпоративные спонсоры привязываются к известным спортивным мероприятиям, потому что они получают большую видимость для своих брендов [5, 6].

Результаты далее выявили, что спонсорский беспорядок – несколько спонсоров, представленных через вещательные СМИ, – снижает способность потребителей запоминать бренд, отрицательно влияя на имидж бренда. Таким образом, можно сделать вывод, что коммерциализация мероприятий может влиять на имидж корпоративного бренда и авторитет бренда спонсора. Кроме того, мы обнаружили положительное влияние доверия к корпоративному бренду на намерение покупки. Титульное спонсорство повышает видимость корпоративного бренда и переводит внимание фанатов на бренд-спонсора. Благодаря положительной репутации мероприятия и повышенной видимости корпоративного бренда фанаты воспринимают доверие к бренду и его имидж положительно, что влияет на их

поведение при покупке [3]. Похожий результат был получен в исследовании рекламы спортивных знаменитостей, показывающем, что поддержка спортивных знаменитостей оказала положительное влияние на доверие к поддерживаемому бренду и его имидж, что, в свою очередь, повлияло на намерение потребителей совершить покупку. Наконец, это исследование показало, что имидж корпоративного бренда оказывает положительное влияние на намерение поклонников совершить покупку. Это показывает, что имидж корпоративного бренда является критическим фактором для поклонников транслируемых по телевидению спортивных мероприятий и положительно влияет на их решения о покупке.

#### **Список литературы:**

1. Мишина, Т. В. Трансформация аксиологической сферы спорта / Т. В. Мишина, Ю. Г. Бич // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 125-127.

2. Битарова, Л.Г. РЕКЛАМА И PR В ТУРИСТСКОЙ ИНДУСТРИИ/ Л.Г. Битарова, Е.А. Еремина, А.В. Тонковидова// учебно-методическое пособие. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 124с.

3. Тонковидова, А. В. Искусственный интеллект: актуальное применение в отрасли связей с общественностью / А. В. Тонковидова // Актуальные проблемы социально-экономического развития общества: Сборник трудов по материалам V Национальной научно-практической конференции, Феодосия, 24 марта 2023 года. – Керчь: ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет», 2023. – С. 163-167.

4. Тонковидова, А. В. Потенциал социальных коммуникаций в укреплении доверия к бренду и формировании узнаваемости бренда / А. В. Тонковидова // Современный менеджмент: проблемы и перспективы: Сборник статей по итогам XVIII национальной научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 28–29 сентября 2023 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2023.

5. История связей с общественностью и рекламы: Электронное учебно-методическое пособие. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 84 с. – EDN OYHWBM.

6. Тонковидова, А. В. Текстовый анализ как основание интеграции в области маркетинга / А. В. Тонковидова // Язык. Культура. Коммуникация: материалы XVI Международной научно-практической конференции имени профессора С.А. Борисовой, приуроченной к 35-летию Ульяновского государственного университета, в 2-х частях, Ульяновск, 15 июня 2023 года. Том Часть 1. – RUS: Ульяновский государственный университет, 2023. – С. 182-188.

7. Тонковидова, А. В. Проблемы внедрения технологий искусственного интеллекта в маркетинговые стратегии / А. В. Тонковидова // Современный менеджмент: проблемы и перспективы: Сборник статей по итогам XIX Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 26–27 сентября 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2024. – С. 510-514.

*Аннотация.* В работе обозначены маркетинговые аспекты спортивного фанатизма в метавселенной. Изучены формы проявления фанатизма в метавселенной, его отличие от фанатизма в офлайн пространстве и его маркетинговые возможности.

*Ключевые слова:* спортивный маркетинг, спортивный фанатизм, метавселенная, спортивные бренды.

Болельщик – это человек, который выражает интенсивный интерес, привязанность и увлечение определенным объектом. Для спортивных болельщиков объект относится к команде или спортсмену, которых они поддерживают и которым придают значение.

Болельщики присоединяются и участвуют в сообществе других болельщиков, которые поддерживают ту же команду. Они получают членство в этих сообществах из эмоциональной привязанности к сообществу и его оценке. Будучи членом сообщества, болельщики испытывают чувство товарищества, солидарности, социального статуса и самоуважения. Болельщики идентифицируют себя как страстных последователей и сторонников команды, чтобы поддерживать это чувство принадлежности к сообществу. Фанатизм относится к психологической идентификации фаната и связи с сообществом фанатов, поддерживающих одну и ту же команду. Их фанатизм определяет их поведение и эмоции, которые они испытывают, следуя за своей командой. Это поведение может быть активным (например, размещение сообщений в социальных сетях) или пассивным (например, просмотр игры из дома) [2, 5].

Традиционно в офлайн-мире фанатизм понимался как поддержка фанатами своих команд путем просмотра игр лично или через традиционный медиаканал таких как телевидение или ношения фанатской экипировки, чтобы продемонстрировать свою поддержку своей команде. В свою очередь, спортивные бренды обращались к фанатам, убеждая их поддерживать и участвовать в мероприятиях и покупать товары команды [1, 6].

Традиционный фанатизм развился с появлением новых технологий. В метавселенной пользователи-фанаты могут взаимодействовать с другими, играть в игры и создавать собственный опыт, используя интерактивные спортивные материалы. Намерения потребителей принять опыт метавселенной спортивных брендов зависят от воспринимаемой потребителями ценности. Существует острая необходимость в восстановлении виртуального спортивного стадионного опыта с точки зрения экономического воздействия, впечатлений фанатов, лицензирования и целостности [3, 4].

В отличие от традиционных фанфиков или предметов коллекционирования, таких как торговые карточки, инструменты метавселенной позволяют фанатам получать прямые гонорары от продаж. Метавселенная станет новой будущей маркетинговой платформой для представления и воплощения в жизнь всех видов брендов в 3D-интерактивном цифровом пространстве. Фанаты могут участвовать в увлекательных опытах, чтобы выразить свою преданность фанатам в метавселенной. Чтобы поощрять фанатов, использующих метавселенную, следует поддерживать контент, создаваемый фанатами, и его возможность совместного использования, чтобы поощрять союзы между пользователями посредством социального взаимодействия и обеспечивать опыт, который отражает или превосходит опыт в реальной жизни. Потребители с большей вероятностью примут опыт метавселенной, который они считают уникальным, увлекательным и не имеющим себе равных в реальной жизни, например, взаимодействие с известными спортсменами и тренерами [7]. Спортивная индустрия может принять метавселенную как часть спорта. Метавселенная улучшит впечатления фанатов до, во время и после игр, устранив географические и физические ограничения. Спортивная

индустрия готова войти в метавселенную, и некоторые уже начали это делать, чтобы направлять спортивный мир в будущее.

Спортивные бренды могут привлекать фанатов в метавселенной, предлагая эксклюзивные впечатления, которые усиливают идентификацию фанатов как фанатов, облегчая фанатам возможности продемонстрировать свой фанатизм и укрепить свою связь с сообществом фанатов, а также способствуя иммерсивному опыту, который позволяет фанатам взаимодействовать друг с другом и спортивным брендом. Например, смартфоны изменили то, как фанаты смотрят и потребляют спорт, а социальные сети позволили фанатам демонстрировать свой фанатизм онлайн и виртуально взаимодействовать с другими фанатами. Ученые начали связывать фанатизм с массовой культурой, цифровыми медиа и созданием, и обменом фанатами цифровых фанфиков [7]. Эти достижения привели к новому пониманию фанатизма, которое заключается в том, что фанаты используют технологии для широкого распространения текстов, связанных с фанатами, взаимодействия с другими фанатами, создания и обмена фанфиками, и совместного создания фанатских групп в Интернете. Например, социальные сети предоставили фанатам более широкий доступ к спортсменам и их контенту на поле и за его пределами. По сути, технологии позволили фанатам взаимодействовать друг с другом и получать более близкий доступ к спортивным командам и спортсменам.

### **Список литературы:**

1. Витер, А. А. Коллективная эффективность и самооэффективность субъектов командной деятельности / А. А. Витер, Г. Б. Горская, Р. З. Гакаме // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 5(219). – С. 497-502. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p497-503.

2. Скаржинская, Е. Н. Спортивные метавселенные: теория и практика / Е. Н. Скаржинская, А. В. Ермаков // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 4. – С. 6-8.

3. Тонковидова, А. В. Применение искусственного интеллекта в связях с общественностью в отрасли физической культуры и спорта / А. В. Тонковидова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 138-139.

4. Тонковидова, А. В. Коммуникация и изоляция в сфере спорта как феномен культуры / А. В. Тонковидова // Традиции и инновации в пространстве современной культуры: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Липецк, 14–15 апреля 2022 года. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2022. – С. 134-137.

5. Тонковидова, А. В. Возможность коммуникации в спорте (одиночество, уединение, сплетничество) / А. В. Тонковидова // Чтения имени А.С. Дембовецкого: 755-летию Могилева посвящается. Сборник статей I Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Могилев, 07 октября 2022 года. Том Часть 1. – Могилев: Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования «Белорусско-Российский университет», 2022. – С. 286-288.

6. Тонковидова, А. В. Проблемы внедрения технологий искусственного интеллекта в маркетинговые стратегии / А. В. Тонковидова // Современный менеджмент: проблемы и перспективы: Сборник статей по итогам XIX Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 26–27 сентября 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2024. – С. 510-514.

7. Теория и практика рекламы в отрасли физической культуры и спорта: Практикум / А.В. Тонковидова, Л.Г. Битарова, Т.А. Самсоненко, Е.А. Еремина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 144 с.

## ФОНЕТИЧЕСКИЙ БАРЬЕР КАК КОММУНИКАЦИОННЫЙ БАРЬЕР НЕПОНИМАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ДЕЛОВОЙ КОММУНИКАЦИИ

Яровая П.Е.

Научный руководитель доцент Айвазян О.О.

***Аннотация.** В работе рассматривается специфика фонетического коммуникационного барьера в процессе деловой коммуникации в современном социокультурном обществе. Представляются причины возникновения фонетического барьера непонимания в ходе коммуникационного процесса. Отмечаются способы избегания фонетического коммуникационного барьера в деловой коммуникации.*

***Ключевые слова:** коммуникация, деловая коммуникация, фонетический коммуникационный барьер, эффективное общение, общество.*

«Коммуникация – это основа жизни человека. Успешное социальное, эмоциональное и интеллектуальное развитие невозможно без свободной коммуникации. Каждый человек должен быть способен выразить свои мысли, чувства и желания легко, быстро и ясно» [5, 1].

Фонетический барьер может быть серьезным барьером в коммуникации и приводить к непониманию друг друга. Например, если два человека говорят на разных языках или имеют разные акценты, то это может затруднить процесс понимания из-за того, что они могут произносить звуки по-разному. Это может привести к ошибкам в интерпретации сказанного или даже к полному непониманию собеседника. Такой фонетический барьер может стать преградой для эффективного общения и взаимодействия, особенно в ситуациях межкультурного обмена или в деловой среде [2]. Кроме того, фонетический барьер может вызывать недопонимание и недоверие между людьми. Например, если один человек не может правильно произнести слова на чужом языке или с неправильным акцентом, это может вызвать смех или даже насмешки со стороны собеседника, что создаст негативное впечатление и приведет к дальнейшим трудностям в общении.

Также, при наличии фонетического барьера могут возникать проблемы с установлением эмоциональной связи и передачей чувств, так как неверное произношение или неправильный акцент могут исказить интонацию и выражение лица, что может привести к недопониманию или ошибочному толкованию собеседником выражаемых эмоций.

Фонетический барьер также может привести к недопониманию в профессиональной сфере [3, 4]. Например, в случае деловых переговоров или презентаций на иностранном языке, неправильное произношение ключевых терминов или выражений может вызвать недоверие или непонимание со стороны партнеров или коллег. Кроме того, фонетический барьер может стать причиной ошибок при толковании инструкций, что может привести к неудачным ситуациям в повседневной жизни или на работе. Например, неправильное произношение адреса или названия места может привести к тому, что человек не поймет, куда ему нужно пойти или что сделать.

Дополнительный аспект фонетического барьера заключается в том, что он может снизить уверенность человека в себе и своих коммуникативных способностях [5, 6]. Когда человек сталкивается с трудностями в правильном произношении звуков или слов на чужом языке, это может вызвать чувство неуверенности, стеснения и даже страха перед общением на иностранном языке. Также, фонетический барьер может привести к искажению информации и передаче неверных смыслов сообщений [7]. Например, если слова произносятся неправильно или с непонятным акцентом, то это может привести к неверному пониманию смысла высказывания и возникновению недопонимания между собеседниками.

Таким образом, фонетический барьер может являться серьезным препятствием и может иметь различные негативные последствия, как в повседневной жизни, так и в профессиональной сфере, и его преодоление является важным аспектом для успешного и

эффективного общения и взаимодействия между людьми. Важно преодолевать его, например, путем обучения и практики произношения на иностранном языке или акцентов.

#### **Список литературы:**

1. Айвазян, О.О. Коммуникативность как один из основных принципов в теории и методике развития русской речи / О.О. Айвазян // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – № 11-2. – С. 58-62.

2. Айвазян, О.О. Культура русской речи и этика общения: теория и методика / О.О. Айвазян. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 138 с.

3. Айвазян, О.О. Социальная коммуникация в различных культурах современного поликультурного общества: значение и механизм реализации / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина // Образовательные науки и психология. – 2020. – № 2 (56). – С. 3-8.

4. Айвазян, О.О. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Е.А. Еремина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. – 2024. – № 10. – С. 95-99. – DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01.

5. Айвазян, О.О. Культурно-этические составляющие коммуникативного взаимодействия в процессе делового профессионального общения / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина // Образовательные науки и психология. – 2019. – № 3 (53). – С. 19-22.

6. Тонковидова, А.В. Социология рекламы и связей с общественностью: Электронное учебно-методическое пособие / А.В. Тонковидова, Т.А. Самсоненко, Т.В. Мишина. – Краснодар, 2022.

7. Шакалов, И.И. Ключевые параметры модели стратегической коммуникации / И.И. Шакалов // Научные исследования и разработки. Современная коммуникативистика. – 2021. – Т. 10. – № 4. – С. 30-38.

## КАФЕДРА ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА

УДК: 338.48

### ПОТЕНЦИАЛ Г. РОСТОВА-НА-ДОНУ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭТНИЧЕСКОГО ТУРИЗМА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Агишев Н.А.

Научный руководитель профессор Поддубная Т.Н.

*Аннотация.* Описаны ключевые туристские ресурсы города Ростова-на-Дону как факторы развития сектора туризма, а именно его историческое наследие, многонациональный состав населения и активное развитие инфраструктуры. Обоснован потенциал Ростова-на-Дону для развития этнического туризма, адаптированного для туристов с ограниченными возможностями. Сформулирован вывод о значимости культурного потенциала Ростова-на-Дону для развития инклюзивного туризма этнической направленности.

*Ключевые слова:* Ростов-на-Дону, туристский потенциал, этнический туризм, доступная среда, инклюзивный туризм.

Ростов-на-Дону – крупный культурный и экономический центр Южного федерального округа России с богатым многонациональным составом, который создает уникальные условия для развития этнического туризма. По состоянию на конец 2021 года в городе проживало более 1,1 млн. человек, в т.ч. более 100 этнических групп, среди которых армяне, украинцы, азербайджанцы, татары и другие [5]. Это культурное разнообразие делает Ростов-на-Дону уникальным примером сосуществования различных этнических групп и создаёт большой потенциал для развития этнического туризма, который может предложить туристам уникальный опыт знакомства с традициями, культурой и историей разных народов. Власти города активно развивают инфраструктуру, включая улучшение доступности для людей с ограниченными возможностями, что делает Ростов-на-Дону перспективным направлением для инклюзивного туризма. Далее рассмотрим ключевые характеристики города, имеющие определенный интерес для нашего исследования.

В Ростове-на-Дону насчитывается более 1100 объектов культурного наследия, 66 из которых федерального значения. К примеру, в городе можно увидеть такие значимые памятники, как Ростовский кафедральный собор, построенный в русско-византийском стиле, Особняк Петрова, здание Городской Думы, которые являются образцами эклектики. Перечисленные сооружения не только составляют историческую ценность, но и играют важную роль в культурной идентичности города. В дополнение к этим архитектурным памятникам в Ростове расположены музеи, театры и культурные центры, которые широко представляют различные этнические традиции и культурные течения [4].

Власти Ростова-на-Дону активно работают над созданием доступной среды для людей с ограниченными возможностями. В рамках плана мероприятий на 2021-2030 годы по улучшению доступности для людей с ограниченными возможностями предусмотрены следующие меры:

– адаптация общественных зданий и учреждений для инвалидов: модернизация существующих объектов с учетом потребностей маломобильных граждан, установка пандусов, лифтов и других приспособлений.

– создание безопасных маршрутов для маломобильных граждан: проектирование и реконструкция тротуаров, установка тактильных плиток для людей с нарушениями зрения, улучшение качества дорожного покрытия.

– развитие доступного транспорта: введение специальных маршруток и автобусов, доступных для инвалидовных колясок, улучшение транспортной инфраструктуры для удобства передвижения людей с ограниченными возможностями.

– обучение и подготовка специалистов: проведение мероприятий для повышения квалификации работников сферы обслуживания, чтобы они могли правильно работать с людьми с ограниченными возможностями.

Эти меры способствуют созданию условий для организации инклюзивных экскурсий, доступных для всех категорий туристов, включая инвалидов-колясочников [3-4].

Развитие туристской инфраструктуры играет ключевую роль в стратегии города Ростова-на-Дону. В последние годы наблюдается рост интереса к его культурным и историческим достопримечательностям. Так, в 2022 году Ростов-на-Дону посетило более 2 млн. туристов, что на 16,8% больше по сравнению с предыдущим годом. Номерной фонд города составил 5,8 тыс. единиц, включая 210 гостиниц, хостелов и других средств размещения [2]. Однако, несмотря на этот рост, остаются проблемы, связанные с недостаточной современностью инфраструктуры, ограниченной доступностью некоторых объектов для маломобильных групп населения и необходимостью обновления гостиничных комплексов и транспортных маршрутов. В 2023 году Ростовская область получила более 70 млн. рублей на развитие туристской инфраструктуры. В 2021 году были открыты новые гостиницы, такие как Radisson Gorizont 4\*, а также продолжается строительство гостиниц Marriott и Hyatt с доступной средой. Эти меры и изменения могут значительно повысить привлекательность Ростова-на-Дону как для внутренних, так и для международных туристов, особенно для тех, кто интересуется этническими и культурными маршрутами, а также для развития инклюзивных туров. Таким образом, несмотря на вызовы, существуют явные перспективы для совершенствования инфраструктуры города, что способствует увеличению туристского потока [1].

Итак, на основе анализа культурного и туристского потенциала Ростова-на-Дону выявлены значительные ресурсы для развития этнического и инклюзивного туризма. Многонациональность города, богатое культурное наследие и активно развивающаяся инфраструктура создают благоприятные условия для привлечения туристов, заинтересованных в этнических маршрутах и культурных экскурсиях.

#### **Список литературы:**

1 Абу Мосса А. К вопросу о создании безбарьерной среды в средствах размещения для гостей с ограниченными возможностями здоровья / А. Абу Мосса // Социальная работа в современном мире: теория и практика: Сборник научных статей II Всероссийской научной конференции с международным участием, Майкоп, 11–12 апреля 2024 года / Министерство науки и высшего образования РФ, ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет». – Майкоп: Адыгейский государственный университет, 2024. – С. 6-8.

2 Минченко, В.Г. Тенденции развития индустрии туризма и гостеприимства в условиях цифровой трансформации / В.Г. Минченко // Социально-экономические, историко-правовые, философские концепции современности: Мат. XIX Всерос. науч.-практич. конф., Ставрополь, 27 октября 2022 года. – Ставрополь: ООО «Параграф», 2022. – С. 106-109.

3 Остапец, Д.И. Состояние, проблемы и перспективы развития экологического туризма: подготовка кадров / Д.И. Остапец // Экологические проблемы рекреационного использования горных лесов: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 26 ноября 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет, 2021. – С. 181-185.

4 План мероприятий «Повышение значений показателей доступности для инвалидов объектов социальной, инженерной и транспортной инфраструктур и предоставляемых услуг в установленных сферах деятельности на 2021–2030 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.donland.ru/documents/14024/> (дата обращения: 20.12.2024).

5 Росстат. Перепись населения России 2021 года: данные по Ростовской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gks.ru/storage/mediabank/2021-12-15-05-44.pdf> (дата обращения: 20.12.2024).

6 Чернов, И.А. Оценка доступной среды г. Краснодар как критерия качества жизни: результаты социологического исследования / И.А. Чернов, Т.Н. Поддубная // Экономика сегодня: современное состояние и перспективы развития (Вектор-2024): Сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием, Москва, 19 июня 2024 года. – Москва: Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), 2024. – С. 144-149.

**Аннотация.** В работе дана оценка особенностей развития российского туристского рынка на современном этапе. Результаты оценки указывают на энергичный рост популярности активных видов туризма, что подтверждает развитие туризма в Кавказских республиках, где активный туризм (горнолыжный туризм, скалолазание, сплавы и т.д.) становится все более востребованным.

**Ключевые слова:** туристский рынок, дестинация, туристская территория, оценка, активный туризм.

Оценка особенностей развития российского туристского рынка позволила выделить, в первую очередь, специфику внутреннего российского туризма, которая сформировалась в результате введения международных санкций и усложнения деятельности российских туристских компаний в новых реалиях хозяйствования.

На первых местах в рейтинге привлекательности туристских территорий в 2024 году, по мнению специалистов «Контур.Фокус», находятся такие дестинации как: Москва, Санкт-Петербург, Краснодарский край. Республика Крым не является лидером пляжного туризма, кроме того, наблюдается сокращение туристской инфраструктуры [2, 4].

Отметим, что с 01.09.2023 года по 01.09.2024 года численность туристских организаций выросла в новых российских регионах (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика развития туристской индустрии в отдельных регионах (данные компании «Контур.Фокус»)

Регион	Количество на 01.09.2023	Количество на 01.09.2024	Изменение, ед.	Темпы роста (снижения), %
Запорожская область	3	13	+ 10	333,33%
ДНР	43	66	+ 23	153,49%
ЛНР	46	60	+14	130,43%
Чеченская Республика	74	91	+17	122,97%
Республика Дагестан	419	501	+82	119,57%
Республика Ингушетия	50	59	+9	118,00%
Республика Тыва	68	80	+12	117,65%
Сахалинская область	220	256	+36	116,36%
Республика Северная Осетия – Алания	170	194	+24	14,12%
Республика Адыгея	64	73	+9	14,06%

Значимые изменения в развитии туризма произошли на Северном Кавказе: в Чеченской Республике количество турфирм с сентября 2023 до осени 2024 увеличилось на 22,97%, в Дагестане – на 19,57%, а в Ингушетии – на 18%.

Рост количества турфирм наблюдается и в других российских регионах, которые раньше не относились к популярным для внутреннего туризма: в Республике Тыва в 2023 году было 68 турфирм, а к сентябрю 2024 года их численность увеличилась до 80 компаний.

Отмечается рост численности туристских фирм в регионах, которые специализируются на активном туризме: Свердловская область, Республика Башкортостан, Челябинская область. Республика Татарстан также является лидером отрасли благодаря разнообразию туристских предложений [1, 3].

Об активном росте популярности активных видов туризма свидетельствует развитие туризма в Кавказских республиках, где активный туризм все более становится востребованным: горнолыжный туризм, скалолазание, сплавы и т.д.

В целом, активный туризм является наиболее быстроразвивающимся направлением внутреннего туризма благодаря привлекательности в природном и инфраструктурном плане российских территорий [5].

#### **Список литературы:**

1. Овчаренко, Л.А. Стратегический подход к управлению развитием внутреннего и въездного туризма в контексте современных вызовов/ Л.А. Овчаренко, Е.Л. Заднепровская// Пути повышения эффективности управленческой деятельности органов государственной власти в контексте социально-экономического развития территорий: материалы IV международной научно-практической конференции. – Донецк: ДАУиГС, 2020. – С. 82-84.

2. Овчаренко, Л.А. Интеграция ДНР в туристское пространство РФ на основе формирования инновационного туристско-рекреационного комплекса / Л.А. Овчаренко, Е.Л. Заднепровская// Пути повышения эффективности управленческой деятельности органов государственной власти в контексте социально-экономического развития территорий: материалы VII международной научно-практической конференции. – Донецк: ДАУиГС, 2023. – С. 226-231.

3. Минченко, В.Г. Коммуникационные аспекты комплексного туристского обслуживания на курортах Краснодарского края / В.Г. Минченко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 129-132.

4. Шпырня, О.В. Организация комплекса маркетинговых коммуникаций туроператоров, функционирующих в сфере внутреннего туризма / О.В. Шпырня // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 159-162.

5. Внутренний туризм в России: на пути устойчивого развития отрасли: монография/ И.М. Кучеренко, Е.А. Еремина, О.В. Шпырня. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 144 с.

## К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ТУРИЗМА В УЗБЕКИСТАНЕ

Бобоматов Ш.У.У.

Научный руководитель профессор Поддубная Т.Н.

*Аннотация.* Описан потенциал Узбекистана для развития въездного туризма. Представлены краткие туристско-информативные данные по стране, описаны основные туристские центры. Содержатся основные статистические сведения по стране согласно Агентству статистики Узбекистана. Сформулирован вывод о динамике туристских потоков в страну, что позволяет говорить о привлекательности Узбекистана как туристской дестинации.

**Ключевые слова:** туризм, Узбекистан, достопримечательность Узбекистана, внутренний туризм, национальная культура, туристский поток.

С каждым годом туристская индустрия Узбекистана все более активно включается в мировой туристский рынок. Узбекистан расположен в междуречье Амударьи и Сырдарьи, на перекрестке цивилизаций и великих культур. В историческом контексте Узбекистан связан с деятельностью великого полководца Тамерлана, превратившего Самарканд в одну из мировых столиц. Столица Узбекистана – Ташкент, самый крупный город страны, имеющий статус города-миллионера. Официальным языком является узбекский, однако языком межнационального общения считается русский, как и в других странах Средней Азии. Официальной валютой является узбекский сум, 1 UZS (0,0073 Р). Международный исследовательский институт Gallup присудил Узбекистану 5-е место в списке самых безопасных стран на планете, а в рейтинге Global Peace Index он лидирует по безопасности в Центральной Азии [3]. Развитию туризма в стране способствует принятие ряда нормативно-правовых документов, таких, как указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по обеспечению ускоренного развития туристской отрасли Республики Узбекистан» от 2 декабря 2016 г., закон Республики Узбекистан «О туризме» от 18 июля 2019 г., указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию сферы туризма в Республике Узбекистан» от 13 августа 2019 года и др.

Страна известна многими архитектурными шедеврами в Самарканде, Бухаре, Ташкенте, Хиве. Исторические центры Хивы, Бухары, Самарканда, Шахрисабза, природный заповедник Западный Тянь-Шань входят в список Всемирного культурного наследия ЮНЕСКО [5]. Современный Узбекистан привлекает миллионы туристов. Каждый из них едет в солнечную страну с определённой целью – прикоснуться к историческому наследию древних городов, прочувствовать атмосферу Востока, увидеть уникальную пустыню Кызылкум, посетить многочисленные водопады и ущелья, прокатиться на горных лыжах, попробовать настоящий узбекский плов [1-2]. Ниже кратко остановимся на крупнейших туристских центрах страны.

Ташкент является отправной точкой для многих путешествий по стране. Главнейшими достопримечательностями столицы являются комплекс Хазрати Имам, центральная площадь Амира Тимура, ботанический сад, базар «Чорсу», государственный музей истории Тимуридов, телебашня и многое другое.

Самарканд считается настоящей «жемчужиной» Востока. Основной туристской достопримечательностью является площадь Регистан с тремя медресе. Именно в Самарканде находится мавзолей великого правителя и завоевателя Тамерлана Гур-Эмир, где покоятся его останки, а также останки многих членов его семьи. Название мавзолея переводится как «гробница правителя» или «гробница Эмира». Архитектура мавзолея представляет собой образец среднеазиатского архитектурного стиля начала XV века, в котором доминирует огромный ребристый купол диаметром 15 метров. Внешняя сторона купола имеет 64 грани, что равно количеству лет, которые прожил земной жизнью пророк Мухаммед. В Самарканде можно посетить и средневековый комплекс Шахи-Зинда, величественную мечеть Биби-Ханым, архитектурный ансамбль Ляби-хауз около водоёма и другие места.

Бухара принадлежит к числу древнейших городов. В числе главных достопримечательностей Бухары являются архитектурный ансамбль Пои-Калян с 47-метровым минаретом, крепость Арк с «пузатыми» стенами, мечеть 40 столбов или Боло-Хауз, мавзолей Саманидов. Туристы могут посетить старинную медресе Улугбека, город мёртвых Чор-Бакр, а также добраться до дворца эмира Бухарского в Кагане.

Хива является настоящим музеем под открытым небом (бывший центр Хорезмского ханства). В Старом городе под названием Ичан-Кала сохранились бесчисленные достопримечательности: украшенные орнаментом или сине-голубой мозаикой дворцы, десятки медресе с минаретами, мавзолеи, караван-сарайи и другие объекты.

На территории Узбекистана находится известный природный объект – Аральское море, в прошлом огромное бессточное солёное озеро, расположенное на границе Узбекистана и Казахстана. Оно высохло из-за техногенной катастрофы, точные причины которой не известны. Водоём превратился в безжизненную песчано-солончаковую пустыню Аралкум, а в городе Муйнаке находится кладбище кораблей.

Ежегодно в страну растёт число туристских потоков. По данным Агентства статистики Узбекистана самое большое число туристов, посетивших Узбекистан с января по ноябрь 2024 года, прибыли из Кыргызстана и Таджикистана. В целом, за этот период в страну с туристическими целями въехали порядка 7,3 млн. иностранных граждан. По сравнению с аналогичным прошлогодним периодом этот показатель увеличился на 1,15 млн. человек (18,8%). Такие сведения свидетельствуют о растущей популярности страны как туристического направления. Лидерами по числу туристов, посетивших Узбекистан, являются граждане Кыргызстана и Таджикистана (по 2,1 млн. чел. соответственно), Казахстана (1,3 млн. чел.) и России (741,2 тыс. чел.). Также большой поток туристов в страну за 2024 год зафиксирован из Туркменистана (171,2 тыс. чел.), Турции (108 тыс. чел.), Китая (66,6 тыс. чел.), Индии (63,4 тыс. чел.), Южной Кореи (39,1 тыс. чел.), Афганистана (38 тыс. чел.) [4].

По данным Британского журнала «Wanderlust» по итогам ежегодной премии Reader Travel Awards Узбекистан занял первое место в категории самых перспективных туристских направлений, обойдя развивающиеся туристические маршруты в Албанию, Катар, Азербайджан и Казахстан [4].

В целом, Узбекистан предлагает путешественникам не только уникальные исторические и природные достопримечательности, но и возможность окунуться в национальную культуру. Традиции виноделия, национальная кухня, включенная в список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО, и теплое гостеприимство делают страну еще более привлекательной для туристов.

### **Список литературы:**

1. Кучеренко, И.М. Туризм: на пути устойчивого развития и сотрудничества / И.М. Кучеренко, И.А. Ежкова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 121-124.

2. Минченко, В.Г. Тенденции развития индустрии туризма и гостеприимства в условиях цифровой трансформации / В.Г. Минченко // Социально-экономические, историко-правовые, философские концепции современности: Мат. XIX Всерос. науч. – практич. конф., Ставрополь, 27 октября 2022 года. – Ставрополь: ООО «Параграф», 2022. – С. 106-109.

3. Очилова, Х.Ф. Восстановление туризма в Узбекистане после пандемии / Х.Ф. Очилова // Туризм и гостеприимство. – 2020. – № 2. – С. 70-75.

4. Туризм в Узбекистане бьёт рекорды: [Электронный ресурс]. – URL: <https://upl.uz/obshestvo/47550-news.html> (дата обращения: 19.12.2024).

1. Фарманов, Э.А. Роль культурного наследия Узбекистана в развитии туризма / Э.А. Фарманов, Д.Х. Кадыров, Ф.Н. Ходжаева // Вестник науки и образования. – 2020. – № 2-3(80). – С. 20-23.

## КОНКУРЕНТНАЯ СРЕДА ПРЕДПРИЯТИЯ РАЗМЕЩЕНИЯ КАК ФАКТОР КОМПЛЕКСНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ В ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА

Бобоматов Ш.У.

Научный руководитель доцент Шпырня О.В.

***Аннотация.** В работе рассмотрена конкурентная среда предприятий гостеприимства. Одним из самых важных направлений в области оказания гостиничных услуг потребителю, является развитие и формирование конкурентной среды отеля. В современных реалиях, представители гостиничного бизнеса должны постоянно подтверждать свою конкурентоспособность на рынке.*

***Ключевые слова:** индустрия туризма, стратегия, гостиничное предприятие, комплексное обслуживание, конкурентная среда.*

Поскольку гостиничные предприятия Российской Федерации изучают и анализируют опыт западных организаций в сфере предоставления услуг питания, то перенимают модель устройства данного вида деятельности. Множество аналитических изданий, которые оценивали факторы и порядок устройства гостиничного дела, выделяют одну характерную особенность, суть которой заключается, в том, что стать лидерами на рынке, могут лишь те компании, которые работают по принципу клиентоориентированность. Данная концепция предусматривает использования методов, функций, принципов и норм маркетингового регулирования, которые в общем понимании представляют теорию маркетинга [5].

Маркетинговые коммуникации гостиничного предприятия, как определенный инструмент повышения конкурентоспособности, находят отражение во всех сферах деятельности граждан. Сегодня, мы повсеместно сталкиваемся с процессом реализации маркетинга и его внедрения в нашу обыденную жизнь. В парках, на улице, в подъезде, в кафе, на работе, в телефоне и телевизоре любая форма маркетинговых коммуникаций – это шаг конкурентной стратегии, которая разрабатывается и реализуется отелем, с целью продвижения своих гостиничных услуг [1, 2].

Сегодня, конкурентная среда предприятия размещения как элемент комплексного обслуживания в индустрии туризма подвергается значительным изменениям в структуре и функционировании. Во-первых, чаще стал применяться метод создания маркетинговых программ, которые нацелены на определенную узкую группу туристов. Благодаря данным программам гостиничное предприятие может выстроить систему заинтересованных потребителей, которые и составят большинство спроса. Во-вторых, развитие Интернет-систем бронирования гостиничных услуг положило начало не только коммуникации между предприятием и будущими клиентами, но и дало начало целенаправленному узкому сбору информации, посредством различных опросов [3, 4].

Обеспечение конкурентоспособности объективно является главной стратегической задачей любого гостиничного предприятия. Известно, что уровень конкурентоспособности определяется большим числом факторов, соответственно, могут быть выделены и различные направления в решении этой задачи. На сегодняшний день, чтобы выжить в конкурентной борьбе, предприятия размещения осваивают новые виды услуг, новые формы бизнеса, выдвигают на первое место не только своих сотрудников, но и борются за каждого гостя. Изучается рынок гостиничных услуг, осуществляется сбор необходимой информации, которая анализируется, после чего разрабатываются конкурентные стратегии освоения рынка. Ранее проблемы конкурентоспособности услуг гостиничных предприятий мало волновали непосредственных руководителей, так как в условиях административной системы управления экономикой, хозяйственные решения принимались, как правило, на верхнем уровне. Исходя из хозяйственных интересов, определялись рациональные масштабы развития гостиничных предприятий, и утверждалось прикрепление гостей. С переходом на рыночные отношения, созданием независимых хозяйственных структур и предоставлением самостоятельности,

предприятия гостиничного комплекса оказались в затруднительном положении. На сегодня положение таково, что реально существующая потребность в качественных гостиничных услугах оказывается недостаточной в силу снижения потребительского спроса, дороговизны услуг и несоответствия мировых стандартам, недостаточных характеристик качества, всеобщего роста цен.

**Список литературы:**

1. Алексушин Г. В., Афонина А. С. Формирование спроса и стимулирование сбыта в гостиничном бизнесе //Modern Science. – 2019. – №. 6-2. – С. 21-25.
2. Баумгартен Л. В. Маркетинг гостиничного предприятия. – 2019. – С. 54.
3. Иванов А. М. Маркетинговые коммуникации в индустрии гостеприимства в условиях турбулентности национальной экономики //Экономика, предпринимательство и право. – 2023. – Т. 13. – №. 2. – С. 523-536.
4. Лопатина Е. Н., Шайхутдинова Ф. Н. Особенности маркетинговых коммуникаций в гостиничном бизнесе //общество, государство, личность: молодёжное предпринимательство в поведенческой экономике. – 2020. – С. 341-345.
5. Кучеренко, И.М. Анализ и формирование ассортиментной политики турпредприятий на пути устойчивого развития отрасли / И.М. Кучеренко, А.Г. Абазян, В.М. Сорока // Экономика и предпринимательство. – 2024. – № 12 (173). – С. 1206-1210.

## ТЕХНОЛОГИЯ ПРОДВИЖЕНИЯ УСЛУГ ПРЕДПРИЯТИЯ ПИТАНИЯ В СТРУКТУРЕ КОМПЛЕКСНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ В ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА

Бондарь М.Е.

Научный руководитель доцент Шпырня О.В.

***Аннотация.** В современной туристической индустрии предприятия питания должны использовать ряд технологий для эффективной рекламы услуг, обеспечивая при этом первоклассное качество обслуживания. В данном материале представлен анализ элементов маркетинга, таких как реклама, связи с общественностью, стимулирование сбыта и личные продажи. Рассмотрена эффективность этих технологий в ресторанах и кафе, а также обсуждены ключевые факторы, влияющие на решения туристов при выборе заведения питания.*

***Ключевые слова:** маркетинг, предприятие питания, конкуренция, оказание услуги, реклама, связь с общественностью, стимулирование сбыта, личная продажа.*

В эпоху глобализации и усиления конкуренции в сфере туристических услуг предприятия общественного питания играют решающую роль в предоставлении комплексных услуг. Для эффективного продвижения своих услуг компания должна использовать современные маркетинговые технологии, способные привлечь и удержать клиентов [4,6]. Выделяют четыре основных метода продвижения услуг.

Во-первых, реклама, стратегическое использование разнообразных рекламных каналов (онлайн и офлайн) позволяет эффективно охватить целевую аудиторию. Маркетинговые стратегии могут включать предложение скидок, создание эксклюзивных меню и предоставление уникальных обедов.

Во-вторых, связи с общественностью (PR), процесс создания благоприятного общественного имиджа компании путем взаимодействия со средствами массовой информации, участия в публичных мероприятиях и создания контента, соответствующего ценностям компании. Участие в рекламных мероприятиях помогает завоевать доверие клиентов и повысить их лояльность.

В-третьих, стимулирование сбыта, использование разнообразных методов продвижения (скидки, акции, бонусы) помогает привлечь новых потребителей и сохранить лояльность существующих. Например, специальные скидки или программы лояльности, ориентированные на группы потребителей, могут значительно повысить их интерес к использованию услуг.

В-четвёртых, личные продажи, квалифицированный персонал имеет решающее значение в процессе продаж, поскольку он играет ключевую роль в персональных продажах. Повышение коммуникативных и продажных способностей сотрудников может повысить качество предоставляемых услуг и способствовать увеличению среднего чека [1].

Эти методы, при грамотном использовании, позволяют предприятиям питания эффективно продвигать свои услуги, привлекать внимание туристов и создавать уникальный гастрономический опыт, который станет неотъемлемой частью путешествия [2].

При выборе услуги общественного питания туристы учитывают несколько факторов: качество еды и обслуживания, атмосферу заведения, ценовую политику и отзывы предыдущих клиентов. Понимая эти факторы, можно эффективно персонализировать маркетинговые стратегии и настраивать предложения в соответствии с конкретными потребностями целевой аудитории [5].

Технологии продвижения услуг общественного питания являются важнейшим компонентом в общей структуре комплексных услуг в сфере туризма. Успешная реализация маркетинговой стратегии повышает конкурентоспособность компании и обеспечивает удовлетворенность клиентов. Целесообразно проводить частый анализ рынка и корректировать стратегии продвижения в соответствии с меняющимися потребительскими предпочтениями [3].

Важно помнить, что успех зависит не только от качественного продукта, но и от умения создать уникальный клиентский опыт. Эмоциональная связь с клиентами, персонализированные предложения и активное взаимодействие через различные каналы коммуникации помогут сформировать лояльную аудиторию.

#### **Список литературы:**

1. Заднепровская, Е.Л. Использование digital-маркетинга в ресторанном бизнесе в эпоху третьей цифровой революции / Е.Л. Заднепровская // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 76-78.
2. Минченко, В.Г. Методика организации процесса определения запросов потребителей услуг внутреннего туризма на территории Краснодарского края / В. Г. Минченко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 133-136.
3. Станиславов, В. В. Развитие рынка услуг питания в контексте туристической индустрии / В. В. Станиславов. – Екатеринбург: УрГЭУ, 2023. – 215 с.
4. Тарасова, И. С. Ресторанный бизнес и его влияние на развитие туристической отрасли / И. С. Тарасова // Туризм и гостиничное хозяйство. – 2023. – Т. 8. – № 1. – С. 12-19.
5. Фомичева, Е. В. Технологии продвижения услуг в ресторанном бизнесе / Е. В. Фомичева // Научный вестник НГУ. – 2021. – № 1. – С. 98-105.
6. Шпырня, О. В. Особенности продвижения услуг предприятий индустрии развлечений / О. В. Шпырня, Е. А. Еремина, М. В. Коренева // Научный вестник Южного института менеджмента. – 2020. – № 1(29). – С. 83-87

***Аннотация.** Ресторанный бизнес является одной из самых динамично развивающихся отраслей сферы услуг, и успешное функционирование ресторанов во многом зависит от эффективного использования комплекса маркетинговых коммуникаций. В условиях высокой конкуренции и изменяющихся потребительских предпочтений, рестораны должны интегрировать различные инструменты маркетинга для привлечения и удержания клиентов.*

***Ключевые слова:** маркетинговые коммуникации, ресторанный бизнес, реклама, PR, клиентская лояльность.*

Комплекс маркетинговых коммуникаций в ресторанном бизнесе включает в себя такие элементы, как реклама, связи с общественностью, стимулирование сбыта и личные продажи, которые направлены на создание положительного имиджа заведения и привлечение целевой аудитории. Цифровые каналы коммуникации, такие как социальные сети и онлайн-платформы, позволяют ресторанам выстраивать более эффективное взаимодействие с клиентами, адаптироваться к их потребностям и соответственно более точно удовлетворять их запросы соответствуя их ожиданиям [3].

Создание уникального предложения – важный аспект ресторанного бизнеса. Креативная реклама, программы лояльности и активное вовлечение клиентов в процесс создания меню и организации мероприятий – вот лишь некоторые способы достижения этой цели. Внешние факторы, такие как экономическая ситуация, культурные тенденции и изменения в законодательстве, должны учитываться в ресторанных маркетинговых коммуникациях. Для успешной работы ресторана обязательным является соблюдение законодательства о рекламе и защите прав потребителей [2].

Такой подход дает полную картину взаимодействия потребителя и производителя, однако в зависимости от других каналов эта связь происходит напрямую, что облегчает процесс взаимодействия и решения возникающих проблем. Развитие гостиничного бизнеса в современном мире происходит очень быстрыми темпами и включает в себя большое количество изменений каждый месяц. Развитие маркетинговой модели будет определяться этими изменениями, в отличие от других каналов где данная взаимосвязь происходит напрямую, что облегчает процесс взаимодействия и решения возникших проблем. В современном мире развитие гостиничного бизнеса происходит в очень ускоренном темпе и ежемесячно включает в себя большое количество изменений. За данными изменениями необходимо следить, поскольку именно они в дальнейшем будут определять специфику развития маркетинговой модели [5].

Сектор гостиничного бизнеса представляет собой динамичную систему, которая находит свое отражение в определенных принципах.

1. Принцип последовательности включает в себя закономерность действий в области рыночного функционирования. Данный факт позволяет создать положительное впечатление о гостиничном предприятии и его продукте.

2. Принцип простоты и доступности информации о компании и гостиничном продукте;

3. Принцип соответствия стратегии предприятия по типу позиционирования компании, данный факт заключается в необходимости компании придерживаться определенных методов и норм, которые закреплены в Уставе организации. Кроме того, придерживаться данной системы должен каждый из работников и представителей организации [1].

Особое значение придается конкурентоспособности отдельной единицы в постоянно меняющейся экономической модели современного мира. В Российской Федерации создана рыночная система, которая не позволяет развиваться организациям, находящимся в стадии

зарождения. Постоянные реформы являются приоритетом для каждого сектора экономической системы.

В условиях жесткой рыночной экономики и огромной конкуренции гостиничному бизнесу необходимо выбирать наиболее эффективные маркетинговые коммуникации, иначе он может не только потерпеть поражение от конкурентов, но и оказаться на грани банкротства. Всем предприятиям, которые занимаются деятельностью и развитием в той или иной сфере, необходимо не только понимать специфику, но и использовать основные функции, методы и приемы в области подходов к позиционированию гостиничных предприятий на территории Российской Федерации. Необходимо сосредоточиться на создании уникального клиентского опыта, который будет способствовать формированию лояльности и повторным продажам. Могут быть включены специальные предложения, программы лояльности и персонализированные услуги. В условиях растущей конкуренции успешные гостиничные предприятия должны стремиться к инновациям и постоянному совершенствованию своих процессов [1].

Гостиничные услуги должны быть интегрированы в маркетинговую стратегию компании. Включен анализ рынка, потребительские предпочтения и использование цифровых технологий для продвижения услуг. Важно учитывать отзывы клиентов и адаптировать предложения в соответствии с их ожиданиями, поскольку недостаточно просто занять определенную нишу на рынке. Тщательное планирование и реализация комплексного подхода к маркетинговым коммуникациям позволят гостиничному бизнесу выжить в конкурентной среде. Кроме того, необходимо акцентировать внимание на создании уникального клиентского опыта, который будет способствовать формированию лояльности и повторных продаж. Это может включать специальные предложения, программы лояльности и персонализированные услуги. В условиях растущей конкуренции успешные гостиничные предприятия должны стремиться к инновациям и постоянному совершенствованию своих процессов [4].

Таким образом, развитие гостиничных услуг должно быть интегрировано в общую стратегию маркетинга компании. Это включает в себя анализ рынка, изучение потребительских предпочтений и активное использование цифровых технологий для продвижения услуг. Важно также учитывать обратную связь от клиентов и адаптировать предложения в соответствии с их ожиданиями, так как недостаточно просто занять определенную нишу на рынке; необходимо также активно работать над удержанием позиций и развитием конкурентных преимуществ. Тщательное планирование и реализация комплексного подхода к маркетинговым коммуникациям позволит гостиничным предприятиям не только выживать в условиях жесткой конкуренции, но и процветать на рынке.

#### **Список литературы:**

1. Алексушин Г. В., Афонина А. С. Формирование спроса и стимулирование сбыта в гостиничном бизнесе // *Modern Science*. – 2019. – №. 6-2. – С. 21-25.
2. Божук, С. Г. Маркетинговые исследования: учебник для вузов / С. Г. Божук. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 34-37 с.
3. Заднепровская, Е.Л. Использование digital-маркетинга в ресторанном бизнесе в эпоху третьей цифровой революции / Е.Л. Заднепровская // *Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт*. – 2024. – № 1. – С. 76-78.
4. Ползикова, Е.В. Возможности коллаборации авиакомпаний и гостиничных предприятий на российском рынке предоставления услуг / Е.В. Ползикова // *Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт*. – 2024. – № 1. – С. 173-176.
5. Шпырня, О.В. Организация комплекса маркетинговых коммуникаций туроператоров, функционирующих в сфере внутреннего туризма / О.В. Шпырня // *Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма*. – 2024. – № 1. – С. 159-162.

## МАРКЕТИНГОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТУРИСТСКОГО РЫНКА КАК СЛОЖНЫЙ ПРОЦЕСС

Веретенникова Н.С.

Научный руководитель доцент Шпырня О.В.

***Аннотация.** В настоящее время туристский рынок является важным элементом экономики и играет важную роль в повышении attractiveness, экономического благосостояния, а также культурного уровня регионов. Для роста данной отрасли и определения подходящей стратегии её развития необходимо проведение тщательного маркетингового исследования*

***Ключевые слова:** маркетинг, туристский рынок, маркетинговое исследование, анализ информации, процесс.*

Маркетинговые исследования подразумевают под собой анализ информации, её обработку, систематический сбор, по тем аспектам маркетинговой деятельности предприятия, в рамках которых предстоит принятие тех или иных управленческих решений на предприятии. Благодаря наличию отечественного и зарубежного опыта можно с уверенностью утверждать о том, что проведение дорогостоящих маркетинговых исследований является полностью оправданным. В тех случаях, когда маркетинговые исследования проводятся не качественно или проходят с недостаточным вниманием и тщательностью, предприятия могут выйти на рынок с продуктом не удовлетворяющим потребностям целевой аудитории и компания не сможет достичь даже точки безубыточности [2]. Комплекс мероприятий, проводимых в рамках маркетингового исследования на той или иной фирме (или исследование рынка в целом) позволяет наиболее точно определить, то каким потребностям должен отвечать продукт, в какое время необходимо вывести на рынок, для какой группы потребителей он будет наиболее актуален. Наиболее ярко это выражено в туризме, поскольку одной из важнейших особенностей данной отрасли является сезонность, мы можем видеть на сколько предоставление актуального предложения в подходящий момент влияет на спрос [5].

Для того чтобы гарантировать достоверность маркетингового исследования могут использоваться все формы анализа, включая исследование самого продукта, цены, сбыта, рекламы и потребителя. Наиболее распространенными методами маркетинговых исследований в туризме можно рассматривать [1]:

- текущие и единовременные;
- количественные и качественные;
- комплексные и многоцелевые
- первичные и вторичные.

Для оценки и мониторинга конъюнктуры рынка, предприятия, осуществляющие деятельность на туристском рынке, вынуждены постоянно отслеживать различного рода информацию (уровень удовлетворенности туристов, уровень спроса на определенные туры и направления, фиксировать объемы продаж и т.д.) [3, 4].

Данные маркетинговые исследования называются текущими или постоянными. Они могут проводиться с различной регулярностью. Ежедневно, еженедельно или ежемесячно, всё зависит от целей и задач, стоящих перед субъектами туристического рынка. В этом случае широко используется компьютерная база данных, которую нужно обновлять и пополнять на постоянной основе. Единовременные маркетинговые исследования носят разовый характер. Они направлены на решение конкретной проблемы и как правило, проводятся в виде опросов, в ходе которых респондентам задают определенные вопросы. К примеру, лицам, ответственным за развитие предприятия туризма, нужно выяснить, в чем потребитель больше нуждается и заинтересован, в увеличении разнообразия предоставляемых услуг или в повышении уровня сервиса.

Количественные методы основаны на сборе и последующем анализе числовых данных и применении статистических приемов подсчета. Данная технология предполагает проведение опросов с использованием анкет и большое количество работы с вычислениями.

В свою очередь, качественные методы используются для интерпретации полученных данных. Преимущественно речь ведется о сборе и анализе текстовой информации, а не чисел. Цель подобных исследований обычно состоит в изучении индивидуальных поведенческих моделей, впечатлений, реакций и отношения туристов к тем или иным явлениям.

Говоря о комплексном и многоцелевом исследованиях – комплексное исследование проводится по заказу сразу нескольких организаций, каждую из которых интересует только какая-то его часть. А многоцелевые исследования проводятся по заказу нескольких компаний, которые совместно несут бремя расходов, а полученные данные, как правило, не публикуются [6].

Таким образом, можно утверждать что, маркетинговые исследования являются сложным процессом, который, благодаря сбору, обработке и анализу разносторонней, многоплановой информации по различным параметрам и критериям позволяет создать наиболее достоверную картину реального положения дел на туристском рынке или туристском предприятии для принятия дальнейшего решения, которое позволит разрешить существующие проблемы, найти возможности для развития, укрепить положение на рынке, сформировать, поменять, усовершенствовать свою стратегию или достичь иной цели.

#### **Список литературы:**

1. Дурович А. П. Маркетинговые исследования в туризме: Учебное пособие. – СПб.: Санкт-Петербург: Питер, 2020. – 384 с.

2. Исследования: Туризм, гостиничный бизнес, развлечения // Энциклопедия маркетинга URL: <http://www.marketing.spb.ru/mr/travel/> (дата обращения: 21.12.2024).

3. Кучеренко, И. М. Туристско-рекреационное проектирование: учебное пособие / И. М. Кучеренко, Е. А. Еремина, О. В. Шпырня; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 82 с.

4. Кучеренко, И.М. Проектирование как фактор развития устойчивого туризма в условиях меняющегося рынка / И. М. Кучеренко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 113-116

5. Маркетинг в индустрии туризма: учебное пособие / О.В. Шпырня; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 256 с.

6. Шпырня, О.В. Современные технологии формирования комплекса маркетинговых коммуникаций туроператоров, функционирующих в сфере внутреннего туризма Краснодарского края / О.В. Шпырня // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 163-165.

## КОНКУРЕНТНАЯ СРЕДА ТУРИСТСКОГО ПРЕДПРИЯТИЯ

Вечеров Н.А.

Научный руководитель доцент Шпырня О.В.

***Аннотация.** Конкуренстная среда туристского предприятия является динамической внешней системой, в которой оно конкурирует и функционирует. Чем больше продавцов продукта или услуги, тем более конкурентная среда, в которой предприятие существует. В работе конкуренция представлена не только как борьба, но и как взаимодействие и взаимосвязи.*

***Ключевые слова:** рынок, стратегия, услуга, оказание услуг, туристское предприятие, конкуренция.*

В туристском бизнесе очень высока конкуренция. Получение конкурентного преимущества требует подробного анализа демографических характеристик окружающей территории и характера существующих конкурентов. И даже, если поначалу предприятию будет сопутствовать успех, новые конкуренты могут войти на рынок в любое время и «украсть» клиентов.

Прямые конкуренты – это компании, которые продают те же товары или услуги, что и вы. Косвенные конкуренты – это компании, которые продолжают конкурировать, даже если они продают другую услугу или продукт. Продукты или услуги, предлагаемые косвенными конкурентами, как правило, могут заменять друг друга [1, 3].

В целом конкуренция является своеобразным препятствием продвижению товаров и услуг – их реализации с целью получения выручки, способной покрыть все затраты с некоторым превышением – прибылью. Представленное определение отражает все стороны функционирования туристического рынка, при этом, особого внимания заслуживает положение, согласно которому конкуренция – это не только борьба, но и взаимодействие и взаимосвязи.

Представленное определение отражает все стороны функционирования туристического рынка, при этом особого внимания заслуживает положение, согласно которому конкуренция – это не только борьба, но и взаимодействие и взаимосвязи. Коммерческие факторы чаще всего определяют условия реализации товаров на конкретном рынке [2, 4, 5].

Таким образом, современный менеджмент в сервисе приобретает ярко выраженную маркетинговую направленность. Степень удовлетворенности потребителей процессом обслуживания, является критерием оценки качества деятельности конкретного туристского предприятия «ЛА-ТУР», следовательно, определяет его конкурентоспособность.

При оценке конкурентоспособности предприятий индустрии туризма следует опираться на определенные исходные положения – принципы, которые позволяют повысить точность оценки. При оценке конкурентоспособности предприятий индустрии туризма следует опираться на определенные исходные положения – принципы, которые позволяют повысить точность оценки.

Например, в распоряжении предприятий имеется пять основных способов завоевания устойчивых конкурентных преимуществ:

- повышение лояльности покупателей;
- удачное расположение предприятия;
- выстраивание отношений с поставщиками;
- внедрение информационных систем управления и распределения;
- снижение издержек.

Наиболее приемлемы для оценки два первых способа.

Второй принцип – ориентация на определенный сегмент рынка. Сегменты рынка услуг могут выделяться по различным признакам, однако наиболее универсальный из них – уровень дохода.

Третий принцип – ориентация на определенный тип рынка – не является универсальным, он актуален для предприятий сферы услуг, работающих как на внутреннем, так и на внешнем рынке.

Четвертый принцип – упреждение «двойного счета». При разработке методики оценки какой-либо группы услуг их временные характеристики, влияющие как на полезность, так и на стоимость услуг, должны быть разделены.

Определяя контуры методики оценки конкурентоспособности предприятий туризма, необходимо отметить, что она должна обладать основными свойствами, такими как комплексность и систематичность.

Предлагаемая методика оценки конкурентоспособности предприятий на основе интегрального показателя качества предоставляемых услуг по потребительским предпочтениям представляется нам наиболее актуальной и удобной, так как она проста в применении и не требует труднодоступной информации.

Анализ рынка – изучение потребностей потенциальных покупателей и выбор показателей, необходимых и достаточных для оценки конкурентоспособности. Результатом первого этапа предложенного алгоритма является определение структуры оценочных показателей конкурентоспособности предприятия. Эти показатели получают методом экспертной оценки.

#### **Список литературы:**

1. Маркетинг туризма: учебное пособие / И.В. Гончарова, Т.П. Розанова, М.А. Морозов, Н.С. Морозова. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2021. – 224 с.

2. Основы туризма: учебник / коллектив авторов; под ред. Е.Л. Писаревского. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2022. – 384 с.

3. Российская Федерация. Законы. Об основах туристской деятельности в Российской Федерации: Федеральный закон № 132-ФЗ: [принят Государственной Думой 4 октября 1996 года; одобрен Советом Федерации 14 ноября 1996 года]. – Москва: Норматика, 2019. – 59 с.

4. Шпырня, О.В. Маркетинг в туризме: учебное пособие / О.В. Шпырня. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 360 с.

5. Шпырня, О.В. Методические рекомендации по написанию, оформлению и защите курсовой работы по дисциплине Маркетинг в туризме: учебно-методическое пособие / О.В. Шпырня, Е.А. Еремина, В.Г. Минченко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – 78 с.

**ДЕКОРАТИВНО-ПРИКЛАДНОЕ ИСКУССТВО ДАГЕСТАНА  
КАК ТУРИСТСКИЙ РЕСУРС**

Гаджиева Д.М.

Научный руководитель доцент Юрченко А.А.

*Аннотация.* Рассмотрены виды декоративно-прикладного искусства в Республике Дагестан, их зависимость от природных особенностей и богатства сырьевых ресурсов региона. Предметы ремесел и сувенирная продукция, изготовленная по мотивам народных традиций как туристский ресурс востребованы у туристов.

*Ключевые слова:* Дагестан, народные промыслы, традиция, декоративно-прикладное искусство, республика.

Дагестан, один из наиболее многонациональных субъектов Российской Федерации, может по праву гордиться своим богатым культурным наследием, включающим в себя уникальные образцы декоративно-прикладного искусства. Кладезь разнообразных форм декоративно-прикладного искусства, самобытных проявлений народного творчества делает республику особенно привлекательной для путешественников, позволяющим погрузиться в неповторимую атмосферу культуры региона.

Народные промыслы Дагестана всегда занимали значимое место в жизни местного населения. Это обусловлено уникальными природными особенностями и богатством сырьевых ресурсов региона. Дагестанская культура способна впечатлить даже самых искушенных путешественников, привыкших к разнообразию впечатлений [5]. Туристы увозят с собой частичку этой гостеприимной земли в виде образцов народного творчества.

Дагестан как земля с богатой историей, населенная представителями разных народов и различными этническими группами, бережно хранит свои художественные традиции, являющиеся отражением его культуры и образа жизни [4, 6].

Одним из древнейших ремесел является ковроткачество. История ковроткачества в Дагестане уходит своими корнями в глубокую древность. В ходе археологических изысканий были обнаружены фрагменты ковров, датируемые I тысячелетием до нашей эры.

На территории России тысячелетние традиции ковроткачества из натуральных материалов сохранились только на Кавказе. Его центром считается Табасаранский район, его визитной карточкой, которое известно в Южном Дагестане еще с VI века, где до сих пор это умение передается из поколения в поколение и может поспорить с лучшими в мире образцами данного искусства.

Это только современные люди, пресыщенные бытовыми удобствами и избалованные современными девайсами, рассматривают ковры как средство роскоши и престижа. Для человека железного века, особенно кочевников, ковры имели исключительно утилитарную функцию. Потребность населения в коврах и ковровых изделиях исторически была обусловлена такими факторами, как природно-климатические условия Дагестана и обилие местного сырья.

Существовали два вида ковров: ворсовые и безворсовые, у каждого из которых были свои излюбленные узоры. Каждый из многочисленных народов Дагестана гордится собственной техникой ковроткачества. К примеру, в Южном Дагестане предпочитают безворсовые ковры – сумахи.

Другим древнейшим промыслом считается Войлочное ремесло. Больше всего оно было развито в предгорных районах северо-восточной части Дагестана и Ногайской степи, где овечьи отары исчислялись десятками тысяч. Здесь авары и кумыки издревле ткали арбабаша, ногайцы и лакцы – кийизы. Комбинированные ковры любят аварцы и даргинцы. Особенно узелковую цаху – тип ковра, в котором сочетается килимное (безворсовое) плетение и узелковое. Техника плетения позволяет коврику быть двусторонним: гладким с одной стороны и махровым – с другой.

Дагестанские изделия отличаются безупречным качеством исполнения, сочетанием практичности и эстетики.

Вышивка в Дагестане – древний вид декоративно-прикладного искусства. Дагестанские вышивки отличаются изысканностью, разнообразием техник и богатством орнамента. Используется в основном ручная вышивка шелковыми или хлопчатобумажными нитями [5]. Вышивка используется в декорировании одежды, полотен, постельного белья, украшений, и других предметов обихода.

Вышивка является важным элементом традиционного костюма и отражает самобытность и красоту культуры дагестанских народов. Более престижно считалось вышивание золотыми нитями. Такие изделия всегда имеют высокую цену, но это того стоит: каждое такое изделие прослужит не один десяток лет. В Ботлих, Анди, Рахата создают бурки, расшитые удивительными узорами. Путешественники очень любят приобретать такие вещи на память [3].

Художественная обработка металла, дерева включает в себя различные методы обработки, такие как токарная, фрезерная, сварка и штамповка. Дагестанский аул Кубачи (ранее Зирехгеран) – один из самых крупных художественных центров Дагестана. Искусство кубачинских мастеров еще в средневековье получило широкую известность и за пределами региона. Мастера аула Кубачи создают изысканные и удивительные ювелирные крашения – ожерелья, кольца, браслеты из серебра. Вторым крупным центром по обработке металла в Дагестане после Кубачи, является лакское селения Кумух со всеми прилегающими к нему населенными пунктами. Лакцы из меди изготавливали дешевую разнообразную бытовую утварь: котлы – «кункур», тазы – «тIяс», «саръасы», тарелки и блюда, большие водоносные кувшины «варакъи», малые «урша» и «гунгуми».

Большое распространение в декоративно-прикладном искусстве получила Унцукульская насечка. Насечка металлом – это технология, с помощью которой обрабатывали мастера дерево. Изготавливаются мебель, игрушки, декоративные элементы и строительные конструкции [1]. Используются как традиционные ручные методы, так и современные автоматизированные технологии. В наши дни искусство по нанесению насечки металлом на дерево в дагестанском селении Унцукуль не утрачено, а продолжает и дальше совершенствоваться.

Рассмотренные виды декоративно-прикладного искусства способствуют развитию туризма в Республике Дагестан. Создание сувенирной продукции по мотивам традиционных ремесел особенно востребованы у туристов [2]. Проведение фестивалей и выставок в республике, организация мастер-классов по обучению различным техникам народного искусства способствуют популяризации дагестанских промыслов.

#### **Список литературы:**

1. Девдариани, С.Д. Использование элементов народной культуры в анимационном сервисе / С.Д. Девдариани, А.А. Юрченко // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО: материалы конференции. – 2019. – С. 222-223.
2. Попова, А.С. Использование народного декоративно-прикладного искусства в анимационной деятельности / А.С. Попова, А.А. Юрченко // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО: материалы конференции. – 2019. – С. 271-272.
3. Узелок на память // Вестник. Северный Кавказ. – 2022. – Режим доступа: <https://severnnykavkaz.ru/articles/brendy-severnogo-kavkaza/uzelok-na-pamyat/> (дата обращения 11.12.2024).
4. Юрченко, А.А. География туризма: учебное пособие. В 2 частях / Часть 2 Туристский потенциал Российской Федерации. / А.А. Юрченко. – Краснодар, 2021. – 152 с.
5. Юрченко, А.А. Анимация в туристской индустрии: учебное пособие / А.А. Юрченко, Ю.Б. Рагер. – Краснодар, 2015. – С. 95-96.
6. Развитие культурно-познавательного туризма на территории Северного Кавказа/ Поддубная Т.Н., Юрченко А.А., Коренева М.В., Минченко В.Г., Заднепровская Е.Л., Кружков Д.А., Еремина Е.А., Шпырня О.В., Ползикова Е.В., Макрушина И.В., Кучеренко И.М., Василенко Е.В.// Коллективная монография / Краснодар, 2019.

**ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ В КРУПНЫХ ГОРОДСКИХ И КУРОРТНЫХ ОТЕЛЯХ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА УРОВЕНЬ СЕРВИСА**

Галкина О.В.

Научный руководитель доцент Ползикова Е.В.

***Аннотация.** Данная работа посвящена изучению особенностей управления персоналом в крупных отелях разных категорий, расположенных в городской и курортной местности. Актуальность исследования обусловлена значимостью качества сервиса в гостиничном бизнесе и влиянием управления персоналом на этот показатель.*

***Ключевые слова:** управление персоналом, сервис, качество обслуживания, отель, стандарт обслуживания, обучение персонала.*

Целью работы является выявление и анализ различий в подходах к управлению персоналом в крупных городских и курортных отелях, а также оценка влияния этих различий на уровень сервиса. Результаты исследования показали, что управление персоналом в крупных городских отелях, ориентированных на деловых путешественников, характеризуется акцентом на оперативность и индивидуальном подходе, тогда как в курортных отелях управление направлено на создание атмосферы гостеприимства и обеспечение широкого спектра услуг для отдыхающих. В современном мире гостиничный бизнес играет важную роль в развитии туризма и экономики. Качество обслуживания является ключевым фактором успеха в гостиничном бизнесе, и управление персоналом играет в этом процессе определяющую роль. Данное исследование направлено на изучение особенностей управления персоналом в крупных городских и курортных отелях, с целью анализа различий в подходах и их влияния на уровень сервиса. Основной тезис работы заключается в том, что управление персоналом в городских отелях ориентировано на оперативность и индивидуальный подход, в то время как в курортных отелях акцент делается на гостеприимстве и предоставлении широкого спектра услуг [1, 2].

Управление персоналом в городских отелях характеризуется акцентом на профессионализм, коммуникабельность и стрессоустойчивость при найме, поскольку эти качества критически важны для обслуживания деловых путешественников и городских туристов. Обучение персонала ориентировано на развитие навыков оперативного и эффективного обслуживания, знание стандартов обслуживания, а также умение работать с технологиями и решать конфликтные ситуации. В качестве основных методов мотивации преобладают материальные поощрения, такие как бонусы и премии за выполнение планов, а также возможности карьерного роста. Стандарты обслуживания в городских отелях направлены на обеспечение оперативного, профессионального и индивидуального подхода к каждому клиенту.

В курортных отелях при найме персонала важную роль играют доброжелательность, умение создавать атмосферу гостеприимства, а также наличие творческих способностей, что позволяет персоналу участвовать в организации развлекательных программ. Обучение персонала направлено на формирование навыков обслуживания с акцентом на эмоциональный интеллект, гостеприимство и знание специфики предоставляемых услуг, таких как спа-процедуры и развлекательные мероприятия. Мотивация персонала в курортных отелях включает в себя не только материальные стимулы, но и нематериальные факторы, такие как дружеская атмосфера в коллективе, возможности для творчества и участия в командных мероприятиях. Стандарты обслуживания направлены на создание атмосферы отдыха, расслабления и беззаботности, обеспечивая широкий спектр услуг для отдыхающих.

Ввиду этого, можно сделать вывод о том, что подходы к управлению персоналом в городских и курортных отелях имеют существенные различия, обусловленные спецификой целевой аудитории и требованиями к сервису. Городские отели больше фокусируются на обеспечении профессионального, четкого и оперативного сервиса, в то время как курортные отели стремятся создать атмосферу гостеприимства и комфортного отдыха, предоставляя

широкий спектр развлечений и услуг.

Можно подтвердить гипотезу исследования о различиях в подходах к управлению персоналом в городских и курортных отелях, что обусловлено различиями в их целевой аудитории и требованиях к сервису. В городских отелях, где основной акцент делается на предоставлении услуг деловым путешественникам, ключевыми факторами являются профессионализм и оперативность [3, 5]. В курортных же отелях, где основной целью является создание атмосферы отдыха и релаксации, в приоритете гостеприимство, эмоциональная вовлеченность персонала и умение предвосхищать потребности клиентов [4, 6]. Эти различия напрямую влияют на уровень сервиса, формируя различное впечатление у клиентов. Эффективное управление персоналом, адаптированное под конкретный тип отеля, является ключевым фактором для обеспечения высокого качества обслуживания и удовлетворенности клиентов. Инвестиции в обучение и развитие персонала, а также создание благоприятной рабочей среды, способствуют повышению мотивации и производительности сотрудников, что, в свою очередь, положительно влияет на уровень сервиса.

Подводя итог можно говорить о том, что управление персоналом играет основополагающую роль в обеспечении качественного сервиса в гостиничном бизнесе. Выявлены значимые различия в подходах к управлению персоналом в городских и курортных отелях, обусловленные их спецификой. Рекомендации для отельеров включают адаптацию кадровой политики, инвестиции в обучение персонала, а также комплексный подход к мотивации.

#### **Список литературы:**

1. Городской туризм как важный инструмент развития урбанизированных территорий / Е.Л. Заднепровская, Е.В. Ползикова, Н.В. Абрегова // Компетентность. – 2024. – № 2. – С. 36-41.
2. Еремина, Е.А. Состояние и перспективы профессиональной подготовки персонала для индустрии туризма / Е.А. Еремина, О.Н. Костюкова, А.И. Кузьменко, А.А. Тарасенко // Conference Proceedings. – 2015. – С. 121-125.
3. Иващенко, А.С. Проблемы развития гостиничного бизнеса Краснодарского края в условиях экономической и геополитической нестабильности / А.С. Иващенко, Е.Л. Заднепровская // Научное творчество молодежи в индустрии гостеприимства: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов, аспирантов и молодых ученых, Донецк, 14–15 марта 2024 года. – М.: ООО «Издательство «Перо», 2024. – С. 71-73.
4. Ползикова, Е.В. Анализ проблем нехватки кадров в гостиничном бизнесе в России / Е. В. Ползикова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 513-515..
5. Попов, В.Р. Анализ цифровых отечественных приложений по бронированию услуг предприятий индустрии гостеприимства / В.Р. Попов, Е.В. Ползикова // Научное творчество молодежи в индустрии гостеприимства: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов, аспирантов и молодых ученых, Донецк, 14–15 марта 2024 года. – М.: ООО «Издательство «Перо», 2024. – С. 401-404
6. Шпырня, О.В. Социальное присутствие как фактор продвижения гостиничных услуг в Интернет-среде / О.В. Шпырня // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 573-576.

***Аннотация.** В условиях глобальной интеграции и усиления конкурентных факторов в туризме особое значение приобретает качество обслуживания, которое включает не только туристические услуги, но и гастрономические впечатления. Маркетинговая стратегия предприятия питания, состоящая из таких элементов, как продукт, цена, распределение и продвижение, становится решающим фактором для привлечения туристов. В данной работе исследуются теоретические аспекты разработки маркетингового комплекса на примере заведения питания.*

***Ключевые слова:** комплекс маркетинга, предприятие питания, индустрия туризма, комплексное обслуживание, конкурентоспособность.*

Сфера туристической индустрии – это многоуровневое пространство, где уровень сервиса становится неотъемлемым фактором формирования положительного образа и привлечения гостей. Особое внимание в этом процессе уделяется гастрономическому аспекту – ключевому элементу многих незабываемых впечатлений от путешествий. Маркетинговая стратегия ресторанного бизнеса сосредоточена на удовлетворении запросов туристов и выделении конкурентных преимуществ. Маркетинговый комплекс в сфере питания для гостей включает четыре основополагающих компонента: продукт, цена, распределение и продвижение. Продуктовая линейка должна гармонично интегрировать ожидания путешественников и ярко отражать кулинарную идентичность региона; присутствие традиционных блюд способствует повышению интереса к заведению [1]. Ценовая политика разрабатывается с учетом финансовых возможностей целевой аудитории, обеспечивая разнообразие ценовых сегментов для широкой привлекательности. Удобное местоположение становится магнитом для туристов, стимулируя приток посетителей. В данном тексте сохранены все ключевые аспекты и структура оригинального абзаца, но предложенные формулировки существенно отличаются по словарному запасу и конструкциям. Развитие кулинарного бизнеса посредством социальных медиа и туристического интернет-пространства становится ключевым инструментом для придания мерчандайзинга заметности на рынке [2].

Комплекс маркетинга можно рассмотреть на примере традиционного заведения общественного питания, например, ресторана или кафе с разнообразным меню. Продвижение услуг может включать не только посещение заведения, но и организацию доставки, что позволяет привлечь больший круг клиентов и сделает предложение более интересным для путешественников [4, 5].

Политика товарного ассортимента ориентирована на высококачественные ингредиенты и уникальные рецепты, что способствует формированию положительного имиджа заведения. Ценовая стратегия должна быть конкурентоспособной и учитывать различные группы потребителей, предлагая, как доступные блюда, так и более эксклюзивные варианты для ценителей изысканной кухни [6, 7].

В систему маркетинговых коммуникаций входит активное присутствие в социальных сетях, партнерство с туристическими агентствами и участие в местных гастрономических мероприятиях. Эти действия способствуют увеличению узнаваемости бренда и укреплению положительного имиджа заведения в глазах туристов [3].

Элементы маркетингового комплекса в сфере общественного питания играют ключевую роль в комплексном обслуживании туристической индустрии. Грамотно разработанные стратегии помогают заведениям не только привлекать посетителей, но и создавать неповторимые гастрономические переживания, что в свою очередь повышает их конкурентоспособность на рынке туристических услуг.

### **Список литературы:**

1. Заднепровская, Е.Л. Гастрономический туризм как элемент успешного имиджа туристской дестинации на примере Краснодарского края / Е.Л. Заднепровская // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 105-107.
2. Котлер, Ф., Маркетинг менеджмент / Ф. Котлер, К. Л. Келлер. – СПб.: Питер, 2020. – 752 с.
3. Минченко, В.Г. К вопросу о классификации комплекса маркетинговых коммуникаций компаний, функционирующих в сфере внутреннего туризма Краснодарского края / В.Г. Минченко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 125-128.
4. Соловьев, В. П., Власова, Т. В. Инновации в маркетинге: как привлечь и удержать клиента. – Москва: Аспект Пресс, 2022. – 320 с.
5. Ползикова Е.В. Специфика планирования ассортимента продукции гостиничного предприятия / Е.В. Ползикова, Е.А. Еремина, Ж. Воробьева // Управление стратегическим развитием основных сфер и отраслей народного хозяйства в условиях современных вызовов: материалы научно-практической конференции. Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики. – 2019. – С. 699-703.
6. Шпырня О.В. Особенности продвижения услуг предприятий индустрии развлечений / О.В. Шпырня, Е.А. Еремина, М.В. Коренева // Научный вестник Южного института менеджмента. – 2020. – № 1(29). – С. 83-87.
7. Юрченко, А.А. Этно-гастрономический туризм как способ сохранения и Возрождения этнокультурного наследия в рамках развития внутреннего туризма / А.А. Юрченко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 166-168.

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ САЛОНА КРАСОТЫ  
«КРАСИВЫЕ ЛЮДИ» Г. СЛАВЯНСК-НА-КУБАНИ**

**Данник В.А.**

**Научный руководитель доцент Ползикова Е.В.**

***Аннотация.** В представленной работе исследуются характерные особенности организации работы по оказанию услуг на примере салона красоты «Леди Шарм». Рассматривается понятие сервиса в сфере красоты, анализируются основные характеристики услуг, особенности работы салона и делается акцент на ключевых факторах успеха в индустрии.*

***Ключевые слова:** салон красоты, индустрия красоты, услуга, обслуживание клиента, сервис, управление персоналом.*

Индустрия красоты в современном мире – это не просто бизнес, а целая сфера, влияющая на социальные стандарты и самооценку людей. Салоны красоты являются важной частью этой индустрии, предоставляя широкий спектр услуг по уходу за внешностью. Конкуренция в этой сфере высока, поэтому успех салона зависит от качественного сервиса, профессионализма персонала и эффективной организации работы. Цель данной работы – изучить ключевые особенности организации работы салона красоты на примере салона «Красивые люди».

Сервис в индустрии красоты – это совокупность процессов и действий, направленных на удовлетворение потребностей клиентов в уходе за внешностью и создание положительного эмоционального опыта. Качественный сервис включает в себя профессионализм персонала, использование качественных материалов и оборудования, создание комфортной атмосферы и индивидуальный подход к каждому клиенту.

Ключевые факторы, определяющие успех салона красоты, включают в себя: качество предоставляемых услуг: профессионализм мастеров, использование современных технологий и качественных материалов; обслуживание клиентов: внимание к потребностям клиентов, доброжелательность, индивидуальный подход, оперативность; атмосфера и комфорт: уютная обстановка, чистота, дизайн помещения, приятное музыкальное сопровождение; маркетинг и продвижение: эффективная рекламная кампания, работа в социальных сетях, программа лояльности, акции и скидки; управление персоналом: мотивация, обучение и повышение квалификации персонала, формирование командного духа; эффективное управление бизнесом: контроль финансовых показателей, управление запасами, оптимизация процессов.

Сервис в индустрии красоты – это процессы, направленные на удовлетворение потребностей клиентов в уходе за внешностью и создание позитивного опыта. Качественный сервис включает в себя профессионализм, использование качественных материалов, комфортную атмосферу и индивидуальный подход. Ключевые факторы успеха: качество услуг, обслуживание, атмосфера, маркетинг, управление персоналом и бизнесом [4, 5, 6].

Салон «Красивые люди» предлагает широкий спектр услуг в сфере красоты и ухода за собой. Ассортимент услуг включает: парикмахерские (стрижки, окрашивание, укладка), косметологические (уход за лицом и телом, инъекции), маникюр, педикюр, визаж, оформление бровей и ресниц. В салоне работают администраторы, парикмахеры, косметологи и мастера маникюра/педикюра. Система подбора, обучения и мотивации персонала играет важную роль. Процесс обслуживания включает запись, консультацию, проведение процедуры, расчет и обратную связь. Важен клиентоориентированный подход и работа с обратной связью. Маркетинговая деятельность салона включает работу в социальных сетях, рекламу, акции и программы лояльности. Салон ведет учет доходов и расходов, определяет цены на услуги. В районе ведется конкуренция с другими салонами, поэтому необходимо учитывать их сильные и слабые стороны.

Для соответствия профессиональному уровню персонал в салоне красоты «Красивые люди» постоянно обучается, повышает квалификацию, осваивает новые продукты и технологии, регулярно практикуется, запрашивает обратную связь, участвует в конкурсах, соблюдает санитарные нормы и профессиональную этику, умеет слушать и понимать клиентов, находит индивидуальный подход, эффективно работает с возражениями, развивает коммуникабельность, ответственность, стрессоустойчивость, клиентоориентированность, сотрудничает с коллегами и поддерживает командный дух [1, 2, 3].

Сервисная деятельность в салонах красоты – это комплекс мероприятий, направленных на предоставление качественного обслуживания и удовлетворение потребностей клиентов. Она включает в себя не только выполнение конкретных процедур (стрижка, окрашивание, маникюр), но и весь спектр взаимодействия с клиентом, создающий позитивный опыт и лояльность. Предварительное обслуживание: включает в себя запись на прием, консультацию по выбору услуг, учет пожеланий клиента, формирование ожиданий. Важно оперативное и вежливое обслуживание, прозрачность цен и информации о процедурах.

Качественная сервисная деятельность в салоне красоты – это не просто предоставление услуг, но и создание долгосрочных отношений с клиентами, основанных на доверии, уважении и комфорте.

Интерьер салона красоты «Красивые люди» функциональный и удобный, с продуманным зонированием, эргономичными рабочими местами, системами хранения и удобным передвижением, а также соответствует санитарным нормам. Он отражает концепцию салона, имеет гармоничную цветовую гамму, качественное освещение, долговечные материалы и продуманный декор, создает атмосферу комфорта, уюта и расслабления.

При оказании услуг персонал ориентируется на потребности и пожелания клиента, свой профессионализм и компетентность, качество используемых материалов и оборудования, этические нормы и деонтологию, время и график работы, безопасность и гигиену, индивидуальный подход, коммуникацию и обратную связь, результат и удовлетворённость клиента, а также на корпоративную культуру.

На основании вышесказанного, можно сделать вывод о том, что организация работы салона красоты – сложный процесс, требующий внимания ко всем аспектам деятельности. Успех зависит от качественного обслуживания, профессионализма, эффективного маркетинга и грамотного управления.

#### **Список литературы:**

1. Богачева, И.А. Организация и управление деятельностью предприятия индустрии красоты: учебное пособие / И.А. Богачева, А.В. Штоколенко. – М.: КноРус, 2017. – 254 с. (Специализированное пособие по индустрии красоты)
2. Барина, Е. В. Организация работы салона красоты: учебное пособие. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2019. – 304 с. (Практическое руководство по организации салона)
3. Джанджугазова, Е. А. Маркетинг в индустрии красоты: учебник для бакалавров / Е. А. Джанджугазова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 263 с. (Маркетинг в индустрии красоты)
4. Богоявленская, И.А. Сервисная деятельность в индустрии красоты: учебное пособие. – М.: Инфра-М, 2020. – 280 с. (Теория сервисной деятельности в контексте салона)
5. Кургузова, О. С. Салон красоты: как создать и успешно управлять. – Москва: Питер, 2014. – 256 с. (Практическое руководство по созданию и управлению)
6. Шпырня, О. В. Особенности продвижения услуг предприятий индустрии развлечений / О. В. Шпырня, Е. А. Еремина, М. В. Коренева // Научный вестник Южного института менеджмента. – 2020. – № 1(29). – С. 83-87.

***Аннотация.** Данное исследование посвящено анализу особенностей организации обслуживания клиентов туристического агентства «Вик-Тур». Работа включает расширение определения понятия сервисная деятельность и её значимости, а также анализ спектра туристических услуг, предоставляемых агентством. Раскрыты особенности организации сервисной деятельности.*

***Ключевые слова:** обслуживание, клиент, услуга, гостеприимство, сервис, путешествие, туристическое агентство.*

Сервисная деятельность в туристическом агентстве – это совокупность действий, направленных на удовлетворение потребностей клиентов в организации и предоставлении туристических услуг. Она включает в себя не только непосредственное бронирование туров, авиабилетов и гостиниц, но и широкий спектр дополнительных услуг, таких как консультирование по выбору направления, оформление виз и страховок, организация трансферов, экскурсий и других сопутствующих мероприятий. Для ООО «Вик-Тур», как и для любого другого туристического агентства, эффективная сервисная деятельность является залогом успеха. В условиях высокой конкуренции агентство должно не только предлагать широкий выбор туристических продуктов, но и обеспечивать высокое качество обслуживания, создавая комфортную и удобную среду для своих клиентов. Это включает в себя оперативность обработки запросов, профессиональное консультирование, индивидуальный подход и разрешение возможных проблемных ситуаций [1, 2, 5].

ООО «Вик-Тур» предлагает широкий спектр туристических услуг, охватывающий различные сегменты рынка. Для более детального анализа необходимо изучить предлагаемый ассортимент, включая географическое распределение направлений (внутренний и зарубежный туризм), типы предлагаемых туров (пляжный отдых, экскурсионные туры, круизы, комбинированные туры), ценовые категории и целевые аудитории. Следует оценить наличие специализированных предложений, например, для семейного отдыха, молодежного туризма, бизнес-туризма и т.д. Важным аспектом является анализ сезонности спроса и адаптация предложения агентства к изменениям рыночной конъюнктуры. Изучение данных о продажах позволит оценить популярность различных направлений и услуг, что поможет скорректировать стратегию развития агентства [3, 4].

Оценка качества обслуживания клиентов является одним из ключевых этапов исследования. Для этого могут быть использованы различные методы: анкетирование клиентов, анализ отзывов в интернете, наблюдение за работой сотрудников, изучение внутренних документов агентства (например, журналы обращений, претензий). Необходимо оценить такие параметры, как скорость и эффективность обработки запросов, компетентность персонала, уровень коммуникации с клиентами, реакция на жалобы и претензии. Важно проанализировать наличие системы контроля качества обслуживания и эффективность её работы. Полученные данные позволят выявить проблемные зоны в организации сервиса и наметить пути их устранения.

Изучение организационной структуры агентства позволит определить, как распределены обязанности между сотрудниками, как организована работа с клиентами, какие используются информационные технологии. Анализ используемого программного обеспечения для бронирования, систем учета и управления базами данных позволит оценить эффективность и технологическую оснащенность агентства. Особое внимание следует уделить вопросам автоматизации процессов, использованию онлайн-платформ для бронирования и взаимодействия с клиентами. Анализ использования современных технологий, таких как CRM-системы, позволит оценить степень индивидуализации подхода к клиентам [3, 4].

В результате анализа особенностей организации обслуживания клиентов в туристическом агентстве «Вик-Тур», подтвержденного как общим анализом спектра услуг и организационной структуры, так и конкретными положительными отзывами клиентов, можно сделать следующие выводы. Агентство предлагает широкий спектр туристических услуг, удовлетворяющий разнообразные запросы клиентов, включая внутренний и зарубежный туризм, различные типы туров и ценовые категории. Положительные отзывы подчеркивают высокую профессиональность менеджеров, таких как Анжелика Соболева и Виктория Петрова, способность учитывать индивидуальные потребности клиентов (включая сложные запросы, например, семейный отдых с маленькими детьми), оперативность в подборе туров, а также готовность менеджеров обеспечивать поддержку на протяжении всего путешествия. Отзывы свидетельствуют о высоком уровне коммуникации, терпении и индивидуальном подходе к каждому клиенту.

#### **Список литературы:**

1. Кучеренко, И.М. Проектирование как фактор развития устойчивого туризма в условиях меняющегося рынка / И. М. Кучеренко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 113-116
2. Кучеренко, И.М. Туризм: на пути устойчивого развития и сотрудничества / И. М. Кучеренко, И. А. Ежкова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 121-124.
3. Шпырня, О.В. Организация комплекса маркетинговых коммуникаций туроператоров, функционирующих в сфере внутреннего туризма / О.В. Шпырня // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 159-162.
4. Шпырня, О. В. Особенности продвижения услуг предприятий индустрии развлечений / О. В. Шпырня, Е. А. Еремина, М. В. Коренева // Научный вестник Южного института менеджмента. – 2020. – № 1(29). – С. 83-87
5. Внутренний туризм в России: на пути устойчивого развития отрасли: монография/ И.М. Кучеренко, Е.А. Еремина, О.В. Шпырня. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 144с.

## ОСНОВНЫЕ РИСКИ И УГРОЗЫ БЕЗОПАСНОСТИ ТУРИСТОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО АВТОМОБИЛЬНОМУ СПОРТУ

Еремина В.В.

Научный руководитель доцент Еремина Е.А.

***Аннотация.** В данной публикации рассматриваются ключевые характеристики автомобильного спорта, включая технические аспекты, виды подготовки, а также важность соблюдения норм и правил безопасности. Кроме того, рассматривается значимость культуры автоспорта и его влияние на общество, экономику и развитие автомобильной промышленности. Данный материал посвящен характеристике основных рисков и угроз безопасности туристов на соревнованиях по автомобильному спорту.*

***Ключевые слова:** автомобильный спорт, безопасность, туристы, соревнования, риски, угрозы.*

Изучение автомобильного спорта позволяет более глубоко понять принципы соревнований, взаимодействие между участниками, зрителями и организаторами, а также восприятие этого захватывающего вида активности в различных культурах и регионах мира. Автомобильный спорт не только является площадкой для соревнований, но и использует важные технологии, способствующие развитию автомобилестроения и безопасности на дорогах [2].

Эта дисциплина включает разнообразие форматов и видов соревнований, и имеет свои уникальные характеристики, которые поражают воображение. Основные характеристики автомобильного спорта:

1) Разнообразие дисциплин. Автоспорт – это обширная и динамично развивающаяся область, охватывающая множество дисциплин, каждая из которых представляет собой уникальный вызов для гонщиков и инженеров. Каждая дисциплина имеет свои особенности, правила и формат соревнований. Таким образом, предлагает широкий спектр возможностей как для профессиональных гонщиков, так и для любителей;

2) Технические аспекты. Это ключ к успеху. Современные гоночные автомобили – это сложнейшие инженерные шедевры, представляющие собой симбиоз передовых технологий и инновационных решений. Система безопасности также находится на самом высоком уровне, включающая в себя высокопрочные каркасы безопасности, многоточечные ремни безопасности и системы пожаротушения;

3) Физическая и психологическая подготовка. Гонщики должны быть физически подготовлены, чтобы справляться с высокими нагрузками, связанными с управлением автомобилем на высоких скоростях. Психологическая составляющая очень важна: водители должны уметь концентрироваться и принимать быстрые решения в условиях стресса;

4) Правила и безопасность. Все дисциплины автомобильного спорта регулируются строгими правилами, устанавливаемыми различными федерациями FIA (Федерация международного автоспорта). Главной задачей является безопасность участников, где используются различные средства защиты, такие как защитные кресла, шлемы, системы удержания и специальные костюмы. Однако наивысшую важность имеет безопасность зрителей-туристов, которые посещают данные спортивные мероприятия. Защита их жизни и здоровья регулируется на законодательном уровне [1];

5) Культура и сообщество. Автомобильный спорт имеет обширное сообщество, включающее гонщиков, команды, механиков, спонсоров и фанатов. Спортивные события привлекают большое количество зрителей и создают атмосферу праздника, объединяя людей, увлеченных автоспортом [4].

Участие в соревнованиях по автомобильному спорту может быть захватывающим и интересным, однако оно также сопровождается определенными рисками и угрозами

безопасности, как для участников, так и для туристов. Вот некоторые из основных рисков и угроз для зрителей-туристов:

1) Выезд автомобилей за пределы трассы – случайные выезды или аварийные ситуации могут привести к тому, что автомобили окажутся в зоне зрителей, чем увеличат риск получения травм;

2) Курение и инциденты с огнем – использование горючих веществ и возможные аварии могут привести к возгоранию, ставя под угрозу безопасность туристов;

3) Шум и физическое воздействие – высокий уровень шума может привести к временной потере слуха. Кроме того, существует риск получения травм от падающих или движущихся объектов;

4) Недостаточное расстояние до трассы – некоторые зрители могут находиться слишком близко к трассе, что повышает риск травм в случае аварии;

5) Агрессивные действия зрителей – конфликты или агрессивные действия среди туристов могут привести к физическим травмам, особенно в условиях высокой конкуренции.

Обеспечение безопасности на соревнованиях по автомобильному спорту требует комплексного подхода, включая контроль и подготовку участников, а также защитные меры для зрителей. Безопасность туристов на автомобильных соревнованиях обеспечивается несколькими организациями и учреждениями, которые выполняют различные функции. К основным таким организациям и службам относятся: организаторы соревнования, местные органы власти, отряды быстрого реагирования, службы МЧС, специализированные охранные агентства [3].

Таким образом, автомобильный спорт – это увлекательная и многогранная дисциплина, соединяющая в себе элементы скорости, технологий и командной работы. Его развитие не только способствует прогрессу в автомобильной промышленности, но и формирует уникальную культуру, объединяющую людей по всему миру. Главной особенностью данного вида спорта является соблюдение безопасности не только участников, но и первоочередно туристов, которые посещают автомобильные соревнования. Но важно помнить, что автоспорт небезопасен и нужно быть предельно внимательным на скоростных участках [5].

#### **Список литературы:**

1. Кузнецов, И. Основы автомобильного спорта: Теория и практика. – Екатеринбург: Издательство «Уральская книга», 2018. – 120 с.

2. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ И ИННОВАЦИОННЫЕ РЕШЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР / Кучеренко И.М., Еремина Е.А., Юрченко А.А. // В сборнике: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2021. С. 345-347.

3. Официальный сайт команды КАМАЗ-мастер (сайт) URL: <https://kamazmaster.ru/> (дата обращения: 15.11.2024).

4. Официальный сайт Российской Автомобильной Федерации (сайт) URL: <https://raf.su/> (дата обращения: 17.11.2024).

5. Официальный сайт Федерации Международного Автоспорта (сайт) URL: <https://www.fia.com/> (дата обращения: 15.11.2024).

## ТУРИСТСКИЕ БАЗЫ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ КАК ПРИМЕР ДОСТУПНОСТИ ТУРИСТСКОГО ОТДЫХА

Железняк Ю.А.

Научный руководитель доцент Заднепровская Е.Л.

*Аннотация.* В работе дана краткая оценка текущего состояния функционирования туристских баз в Республике Крым. Отмечено, что туристские базы являются востребованным местом отдыха среди туристов из-за доступности цен на услуги проживания и широкой ассортиментной линейки услуг. При этом, для дальнейшей активизации развития привлекательности услуг туристских баз необходима модернизация имеющейся инфраструктуры, цифровизация услуг.

**Ключевые слова:** туристская база, туристский поток, инфраструктура, клиентская база, программа лояльности.

Республика Крым является уникальным регионом, обладающим колоссальным потенциалом для развития туристской отрасли, обладающим многими факторами привлекательности для туристов: отличное географическое положение, богатый рекреационный потенциал, благоприятный климат, древняя история и культура полуострова. Кроме того, на полуострове располагается множество туристских баз, позволяющих сделать отдых туристов бюджетным и интересным.

Все туристские базы, располагающиеся в Крыму, условно разделим на три типа в зависимости от их месторасположения: на берегу моря; в лесу; в горах. При этом, наибольшую концентрацию туристских баз отметим на южном берегу Республики Крым. При этом, наибольшее количество туристов (51%) в 2024 году посетили южный берег; 24% туристов отдохнули на западном побережье, 15% – на восточном, 11% отдыхающих предпочли Симферополь, Симферопольский и Бахчисарайский районы [2,4].

В соответствии с туристским порталом Республики Крым рейтинг туристских баз и баз отдыха по местам их расположения следующий: Симферополь (3 базы); Феодосия (10 баз); Ялта (10 баз); Судак (9 баз); Севастополь (17 баз); Бахчисарай (4 базы); Евпатория (12 баз); поселок Черноморское (3 базы); Алушта (18 баз); Симеиз (3 базы). Все перечисленные туристские базы предлагают удобные условия проживания, питание, дневной досуг на территории, походы, исследовательские туры, групповые сборы ягод, грибов, экскурсии, занятия на свежем воздухе. Кроме того, часть турбаз обладают детской инфраструктурой, конюшнями, банными или спа-комплексами (турбаза «Сказочная долина», село Перевальное); на территории некоторых баз расположены искусственные рыболовные пруды, пасеки, охотничьи угодья, кроличьи фермы, лодочные станции (турбаза «Розенталь», село Поповка). Молодежная аудитория туристов предпочитает отдыхать на территории учебно-тренировочной спелеобазы «Оникс» (Добровольское сельское поселение), конной базы «Ход конем» (село Красная Слобода) и др.

Многие туристские базы с целью сохранения клиентской базы разрабатывают программы лояльности для постоянных клиентов, применяют скидки на проживание для туристов, относящиеся к студенческой, школьной аудитории. При этом, анализ цен на гостиничные услуги показал, что цены на услуги туристских баз являются наиболее демократичными и гибкими, что и определяет востребованность баз для отдыха широкой аудиторией [1, 3, 5].

Несмотря на имеющиеся возможности развития туризма в Крыму, огромный туристский потенциал пока что является не реализованным. В основном данная проблема носит системный характер, и ее решение зависит от всех субъектов туристского рынка: органов государственной власти, туристского бизнеса, общественных организаций и т.д., деятельность которых должна быть взаимосвязанной и направленной на достижение эффективного развития туризма. Для реализации стратегической задачи развития туристской отрасли Крыма необходима

широкомасштабная информационная кампания, инфраструктурная модернизация, в том числе, многих имеющихся туристских баз, подъездных дорог, сетей электроснабжения, связи и теплоснабжения, водопровода, канализации, очистных сооружений, мусороперерабатывающих комплексов и т.п.

Выводы: туристские базы Республики Крым являются востребованным местом отдыха среди туристов из-за доступности цен на услуги проживания и широкой ассортиментной линейки услуг. Однако, для дальнейшего развития привлекательности услуг туристских баз необходима модернизация инфраструктуры баз, цифровизация услуг.

#### **Список литературы:**

1. Заднепровская, Е.Л. Современные особенности инновационных стратегий развития предприятий гостиничного бизнеса /Е.Л. Заднепровская, Т.Н. Поддубная, Е.А. Панина, Т.А. Джум, Т.А. // Новые технологии. 2022. Т. 18. № 1. С. 106-114.

2. Овчаренко, Л.А. Стратегический подход к управлению развитием внутреннего и въездного туризма в контексте современных вызовов/ Л.А. Овчаренко, Е.Л. Заднепровская// Пути повышения эффективности управленческой деятельности органов государственной власти в контексте социально-экономического развития территорий: материалы IV международной научно-практической конференции. – Донецк: ДАУиГС, 2020. – С. 82-84.

3. Минченко, В. Г. Анализ программ проектов, входящих в стратегию развития туризма в Российской Федерации в период до 2035 года/Минченко В.Г., Ползикова Е.В./Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.-2021. № 1– С. 122-124.

4. Ползикова, Е. В. Создание национальных стандартов в сфере безопасности туризма как важное условие для функционирования туристической отрасли/ Ползикова Е.В., Поддубная Т.Н., Заднепровская Е.Л./ Конкурентоспособность в глобальном мире: экономика, наука, технологии. 2022. № 5. С. 61-63.

5. Шпырня, О.В. Социальное присутствие как фактор продвижения гостиничных услуг в Интернет-среде / О.В. Шпырня // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 573-576.

***Аннотация.** Данный материал посвящен комплексу маркетинговых коммуникаций. Сегодня гостиничный бизнес представлен как один из ведущих и динамично-растущих сегментов экономики, где гостеприимство занимает ключевую позицию. Изучение глобальных трендов в сфере гостиничного бизнеса свидетельствует о его значительной прибыльности и быстром росте. Российская индустрия гостеприимства находится на этапе формирования.*

***Ключевые слова:** маркетинг, индустрия гостеприимства, услуга, гостиничный бизнес, комплекс маркетинговых коммуникаций, бренд.*

В настоящее время маркетинг все больше смещает акцент от массового рынка к целевому. Дорогостоящая реклама не оправдывает себя, если речь идет о привлечении узко-сегментированной целевой группы. Происходит объединение маркетинговых коммуникаций. Применение комплекса маркетинговых коммуникаций в индустрии гостеприимства достаточно актуально и современно, так как данная сфера является одной из наиболее крупных и развивающихся [3].

Маркетинговые коммуникации, служащие инструментом влияния рекламы на потребителей, проникают во все аспекты повседневной жизни. В наше время мы ежедневно сталкиваемся с применением маркетинговых методов и их интеграцией. В парках, на улицах, в лифтах, в кафе, на рабочем месте, в мобильных устройствах и на экранах телевизоров каждый рекламный ролик является элементом маркетинговой стратегии, разработанной и внедренной компанией для популяризации своих продуктов и услуг [2].

Маркетинг, как явление, видоизменялось на протяжении исторического развития общества, поскольку он напрямую зависит от тенденций, а также потребностей и заинтересованности человечества в тех или иных аспектах деятельности [7].

Маркетинговые коммуникации помогают сформировать положительный образ бренда и повысить его репутацию в глазах потенциальных покупателей. Они позволяют поддерживать с аудиторией тесные взаимоотношения и повысить конкурентоспособность организации [1].

В современном мире развитие гостиничного бизнеса происходит в ускоренном темпе и ежемесячно включает в себя большое количество изменений. За данными изменениями необходимо следить, поскольку именно они в дальнейшем будут определять специфику развития маркетинговой модели.

В зависимости от поставленных отелем целей и задач можно предложить следующие способы применения различных видов маркетинговых коммуникаций в организации гостиничной индустрии [4].

Во-первых, улучшение качества рекламной кампании. Ведь главная задача любого гостиничного комплекса – это удовлетворение потребностей путешественников, прибывающих из разных уголков земли. Поэтому ключевым инструментом для привлечения клиентов должна стать рекламная кампания в сети. Нередко отели упускают из виду важность контекстной рекламы на ведущих ресурсах и в социальных сетях, что может привести к тому, что потенциальный гость проскочит мимо, не узнав о подходящих условиях проживания в данном отеле. В то же время, чтобы привлечь внимание местных жителей, отель может поместить информацию о своих дополнительных сервисах в местах и учреждениях, где сосредоточена их целевая аудитория.

Во-вторых, сотрудничество с федеральными и международными компаниями. Отели, находящиеся в центрах больших городов, могут значительно укрепить свою репутацию и привлечь внимание, заключив партнерский договор с проверенной крупной компанией, имеющей представительство в данном месте. Такой альянс обеспечит стабильный поток новых клиентов и укрепит имидж отеля. Работники этой компании, которые приезжают на деловые

встречи, впоследствии могут выбрать этот отель для личного отдыха вместе с семьёй, что станет фундаментом для формирования круга преданных постояльцев. Кроме того, сотрудничество открывает двери для проведения крупных событий и мероприятий, таких как конференции и корпоративные вечеринки, которые смогут привлечь внимание средств массовой информации на федеральном и международном уровнях.

В-третьих, повышение качества ведения социальных сетей. Сегодня многие гостиницы представлены на платформе ВКонтакте. Однако не все они регулярно обновляют свои профили, делясь новостями о событиях в отеле и актуальными предложениями. Недостаток качественного контента и его несоответствие ожиданиям современных пользователей социальных сетей является типичной проблемой для многих из них. Поэтому важно, чтобы отели уделяли больше внимания содержанию своих профилей в соцсетях, чтобы сохранять интерес и привлекательность для потенциальных клиентов.

В-четвертых, покупка рекламы у блогеров. В наше время блогеры выступают в роли влиятельных медийных личностей. Они обладают способностью оказывать мощное воздействие на взгляды и желания своих последователей. Обещая блогеру скидку или даже бесплатное использование услуг отеля, в зависимости от размера его аудитории, в обмен на публикацию о впечатлениях, о проживании в отеле в его блоге, средство размещения может рассчитывать на эффективную рекламу с широким охватыванием, которая окажет сильное влияние на потенциальных клиентов.

В-пятых, экологические программы и сертификация. В современном мире все больше внимания уделяется проблемам окружающей среды, и это беспокоит многих людей. Принципы экологической ответственности отеля могут стать решающим фактором в выборе места для проживания, особенно для путешественников из-за границы. Сегодня доступны обширные возможности использования передовых технологий, которые позволяют отелям повысить свою экологичность, не принося значительных финансовых затрат.

В-шестых, проведение мероприятий культурной направленности. Если отелю удастся предоставить подходящие помещения, он может стать идеальной сценой для организации выставок искусства или для проведения значимых лекций. Такие события привлекут множество посетителей внутрь отеля. Кроме того, такие мероприятия сделают значительный вклад в культурную активность региона, повысив его репутацию на местном уровне. Помимо этого, подобное событие неизбежно привлечет внимание средств массовой информации, которые в этом контексте станут прекрасным инструментом для продвижения бренда.

В-седьмых, благотворительная деятельность. В наше время многие успешные личности вкладывают свои заработанные средства в благотворительность. Поддержка определенного благотворительного фонда или организации может свидетельствовать о том, что гостиница разделяет ценности своих посетителей. Более того, это может принести гостю радостные чувства, ведь просто остановившись в гостинице, он сможет помочь нуждающимся людям. Участие в благотворительных мероприятиях также положительно скажется на репутации гостиницы [4,5,6].

В заключение стоит отметить, что комплекс маркетинговых коммуникаций в сфере гостиничного бизнеса играет ключевую роль в формировании имиджа отеля, привлечении и удержании клиентов, а также повышении конкурентоспособности. В условиях постоянно меняющегося рынка гостиничного сервиса крайне важно приспособлять стратегии коммуникаций к новым тенденциям и потребностям целевой аудитории.

### **Список литературы:**

1. Алексушин Г. В., Афонина А. С. Формирование спроса и стимулирование сбыта в гостиничном бизнесе // *Modern Science*. – 2019. – №. 6-2. – С. 21-25.
2. Иващенко, А.С. Проблемы развития гостиничного бизнеса Краснодарского края в условиях экономической и геополитической нестабильности / А.С. Иващенко, Е.Л. Заднепровская // *Научное творчество молодежи в индустрии гостеприимства: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов,*

аспирантов и молодых ученых, Донецк, 14–15 марта 2024 года. – М.: ООО «Издательство «Перо», 2024. – С. 71-73.

3. Минченко, В.Г. Методика организации процесса определения запросов потребителей услуг внутреннего туризма на территории Краснодарского края / В. Г. Минченко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 133-136.

4. Ползикова Е.В. Специфика планирования ассортимента продукции гостиничного предприятия / Е.В. Ползикова, Е.А. Еремина, Ж. Воробьева // Управление стратегическим развитием основных сфер и отраслей народного хозяйства в условиях современных вызовов: материалы научно-практической конференции. Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики. – 2019. – С. 699-703.

5. Ползикова, Е.В. Возможности коллаборации авиакомпаний и гостиничных предприятий на российском рынке предоставления услуг / Е.В. Ползикова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 173-176.

6. Ползикова, Е.В. Анализ проблем нехватки кадров в гостиничном бизнесе в России / Е. В. Ползикова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 513-515.

7. Региональные особенности развития туризма в Краснодарском крае: коллективная монография / В.Г. Минченко, Е.Л. Заднепровская, О.В. Шпырня, Т.Н. Поддубная, Т.А. Самсоненко, Т.А. Джум, М.В. Коренева, Е.В. Ползикова, Е.А. Еремина, Д.А. Кружков, А.А. Юрченко, Е.В. Василенко, А.Г. Василиади, И.С. Иванова // Под общ. редакцией В.Г. Минченко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 269 с.

## ПОТЕНЦИАЛ СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА КАК ИНСТРУМЕНТА РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА

Израелян С.П.

Научный руководитель профессор Поддубная Т.Н.

***Аннотация.** Обоснована возможность событийного туризма как фактора продвижения внутреннего туризма. Выявлен потенциал Краснодарского края для развития экскурсионного туризма по новостройкам. Описаны положительные и отрицательные стороны событийных мероприятий для развития внутреннего туризма. Сформулирован вывод о перспективности событийных мероприятий для продвижения сегмента внутреннего туризма.*

***Ключевые слова:** туризм, потенциал, событийный туризм, внутренний туризм, развитие внутреннего туризма, функция событийного туризма.*

Событийный туризм является разновидностью культурного туризма, основная цель которого связана с посещением какого-либо события (явления) – общественного или природного. Событийные мероприятия выступают важнейшим мотивирующим фактором развития туристской индустрии. Создание отечественной индустрии событийного туризма – цель, сформированная на государственном уровне Министерства экономического развития Российской Федерации [2]. Это обусловлено перспективной значимостью событийного туризма в контексте создания в России единого туристского пространства как драйвера высокого рейтинга мировой дестинации. Многочисленными исследованиями доказано, что событийный туризм оказывает существенное положительное влияние на развитие принимающего региона (создание средств размещения, развитие транспортной инфраструктуры, организация спортивно-массовых мероприятий, экскурсионных услуг). Кроме того, событийный туризм позитивно влияет на деятельность внутренних контрагентов, компенсируя сезонные колебания прибытий и загрузки гостиниц. Сегодня в список самых востребованных событий входят поездки на карнавалы (Венецианский карнавал в Италии, карнавал в Рио-де-Жанейро, Карнавал Тринидада, ежегодный карнавал в Гоа и пр.), спортивные мероприятия (олимпийские игры, международные турниры и пр.), музыкальные фестивали (рок-фестивали, фестивали народной музыки и пр.), национальные праздники (масленица, вороний день, сабантуй, сурхарбан, семык и пр.), модные показы (Неделя моды в Нью-Йорке, показ модного дома Luar, Неделя моды в Милане, Московская неделя моды и пр.), посещение выставок (выставка «Города-побратимы: новые партнеры», выставка «Искусство 20-30-х годов XX века», выставка «Святые земли Кубанской» и пр.), концерты (органной музыки, классической музыки, электронной музыки и пр.), сафари (джип-сафари, пешее сафари, сафари-круизы, сафари на каноэ и пр.) или посещение уникальных природных явлений (северного сияния, цветение лотосов и пр.).

Событийные мероприятия выступают важнейшим мотивирующим фактором развития туристской индустрии. Это эффективный инструмент популяризации региона и его территории в целом. По данным экспертной оценки Министерства курортов, туризма и олимпийского наследия Краснодарского края в 2023 году около 15% внутреннего туризма региона занимал событийный туризм [3]. Интерес к событийному туризму растет во всех регионах страны, и ряд территорий все активнее включаются в этот процесс. В качестве объекта туристского интереса для этого вида туризма можно использовать любой туристско-рекреационный ресурс – природный, антропогенный, социально-экономический. Данный вид туризма способен стимулировать создание «бренда» каждого региона, что влияет на повышение туристской привлекательности как отдельных территорий, так и страны в целом.

Изучение исследований, посвященных социально-экономической значимости событийного туризма, позволило обозначить основные функции организации событийных мероприятий для развития внутреннего туризма [1-2, 4-5] (рисунок 1):

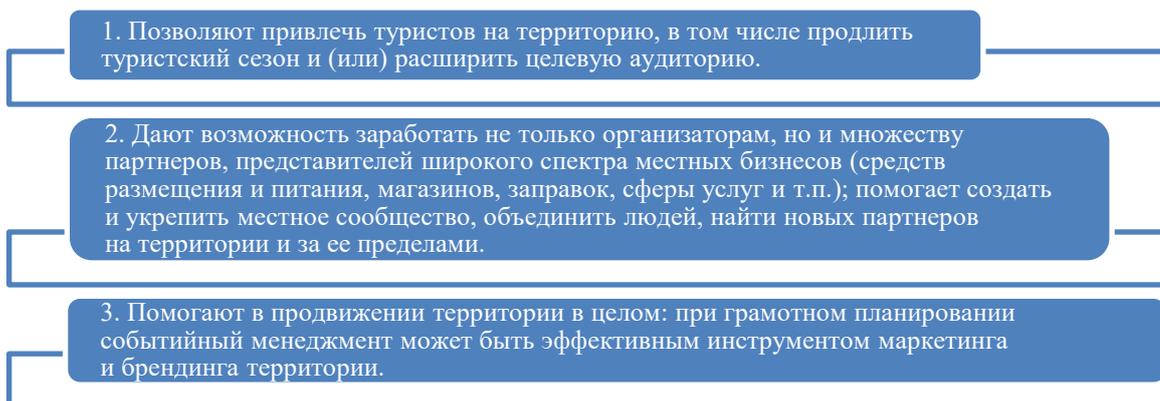


Рисунок 1 – Значение событийных мероприятий как факторов развития внутреннего туризма (составлено автором)

Вместе с тем, следует указать на минус событийного туризма, который заключается в невозможности прогнозирования спроса на конкретное событие.

В целом, данный вид туризма представляется довольно-таки перспективным направлением, подтверждением чего выступают его эффекты: экономический, политический, социально-культурный. Перспективное развитие и продвижение этого вида туризма обусловлено всесторонним осознанием организационной и технологической специфики событийных мероприятий разной функциональности, с одной стороны, и необходимостью подключения к его продвижению местных органов власти и туристского бизнеса, с другой. Событийный туризм позволяет в полной мере с максимальной эффективностью использовать туристско-рекреационные ресурсы территории, содействуя, тем самым, повышению их конкурентоспособности на международном, отечественном и региональном уровнях.

#### Список литературы:

1. Заднепровская, Е.Л. Развитие промышленного туризма на винодельческих предприятиях Краснодарского края / Е.Л. Заднепровская // Промышленный туризм: тренды, методология, эффективные практики: Материалы Международной научно-практической конференции, Омск, 23–25 мая 2024 года. – Омск: Омский государственный технический университет, 2024. – С. 36-39.

2. Кучеренко, И.М. Туризм: на пути устойчивого развития и сотрудничества / И.М. Кучеренко, И.А. Ежкова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 121-124.

3. Министерство курортов, туризма и олимпийского наследия Краснодарского края: [сайт] / учредитель Министерство курортов, туризма и олимпийского наследия Краснодарского края. – Краснодар, 2024. – URL: <https://kurort.krasnodar.ru/> (дата обращения: 12.11.2024).

4. Минченко, В.Г. Тенденции развития индустрии туризма и гостеприимства в условиях цифровой трансформации / В.Г. Минченко // Социально-экономические, историко-правовые, философские концепции современности: Мат. XIX Всерос. науч. – практич. конф., Ставрополь, 27 октября 2022 года. – Ставрополь: ООО «Параграф», 2022. – С. 106-109.

5. Шпырня, О.В. Стратегические направления процесса комплексного туристского обслуживания в индустрии внутреннего туризма Краснодарского края / О.В. Шпырня // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 227-230.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТКИ ЭКСКУРСИОННЫХ ПРОГРАММ

Казаченок Е.Р.

Научный руководитель доцент Ползикова Е.В.

***Аннотация.** Разработка экскурсионных программ представляет собой крайне сложную и ответственную задачу. Они затрагивают маршрут экскурсии, транспортное средство, размещение, питание, развлекательную часть и пр. Решение каждого из этих моментов должно быть грамотным и рациональным, и для этого требуется учет ключевых особенностей организации экскурсионной программы.*

***Ключевые слова:** экскурсионная программа, разработка, туристическое агентство, экскурсия, турист.*

Экскурсионные поездки – это организованные путешествия с целью посещения и изучения различных достопримечательностей, культурных и природных объектов. Они могут включать в себя осмотр исторических мест, музеев, галерей, природных парков, а также участие в тематических экскурсиях и мероприятиях.

Экскурсионные поездки обычно организуются туристическими агентствами или операторами, которые предлагают разнообразные маршруты и программы для разных групп туристов. В рамках таких поездок участники могут узнать много нового и интересного о посещаемых местах, познакомиться с их историей, культурой и традициями [1].

В современном мире все большее количество людей пользуется экскурсионными услугами. Это неудивительно, поскольку они доступны почти каждому за счет сравнительно низкой стоимости и присутствию на территории нашей страны и во всем мире в целом. Неудивительно, что многие люди отдают предпочтение групповой или индивидуальной экскурсии вместо самостоятельного изучения и осваивания новых мест.

Однако такой процесс, как разработка экскурсионных программ, сопряжен с определенными проблемами, обусловленными определенными особенностями организации экскурсионных программ.

Проблемы разработки экскурсионных программ являются многочисленными и затрагивают самые разные особенности их организации.

Первостепенно к ним стоит отнести длительность экскурсионной программы. Проблема состоит в том, что в плане ее продолжительности крайне сложно угодить всем категориям экскурсантов. Одни любят короткие поездки и отсутствие ночлега, а другие предпочитают длительные поездки и несколько ночевков [2].

По всем этим соображениям туристические агентства и операторы создают сразу несколько направлений – на один день и на несколько дней. Но часто бывают ситуации, что реализуется лишь 50% мест, остальные – пустуют. Основное решение здесь найти проблематично, но оптимально было бы разработать средний по времени вариант.

Следующая проблема заключается в организации маршрута. Некоторые туристы любят посещать малое количество достопримечательностей и длительно находиться на объектах, в то время, как другие отдают предпочтение экспресс-путешествию по большому количеству мест. Опять же, как и в предыдущем случае, здесь компаниям приходится разрабатывать несколько вариантов программ, в итоге они сталкиваются с неполным выкупом путевок и терпят убытки. С другой стороны, если оставить какой-то один из вариантов, а другой – исключить, то также могут возникнуть проблемы и трудности в плане выкупа всех мест, к тому же общий уровень удовлетворенности туристов будет более низким [4, 5].

Ночлег и его организация также представляет собой сравнительно проблемный момент, потому что у туристов разные предпочтения. Если выбрать дорогую гостиницу, это может не устроить тех путешественников, которые хотят сэкономить. Если же остановить выбор на бюджетном отеле, это может привести к разочарованию тех, кто привык к комфорту [3].

Оптимальным решением данной проблемы станет сегментирование целевой аудитории по группам, то есть ее разделение на категории в соответствии с уровнем притязательности в поездках и степенью платежеспособности.

Питание, как и размещение, также играет важную роль, поскольку некоторые туристы предпочитают питаться в ресторанах, а другие выбирают столовые, и ценовой сегмент здесь снова разнится, но в любом случае требует принятия во внимание, поскольку проблематично выбрать усредненный вариант. Хотя некоторые экскурсионные бюро отдают предпочтение именно кафе, чтобы удовлетворить вкусы взыскательных и экономных клиентов одновременно.

Таким образом, организация экскурсионных поездок сопряжена с определенными трудностями и сложностями, и важно принимать во внимание многочисленные нюансы, чтобы получить прибыль и удовлетворенных клиентов.

#### **Список литературы:**

1. Бобоматов, Ш.У.У. Возможности smart-экскурсий по городу Краснодару для слабовидящих людей как средство интеграции в общество / Ш.У.У. Бобоматов // Россия и мир: история и современность: Тезисы XII всероссийской конференции студентов и молодых учёных, Сургут, 19 апреля 2024 года. – Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2024. – С. 183-184.
2. Богданова, Т.А. Геронтологическое направление социального туризма // Известия Саратовского университета. Нов. сер. Сер. Социология. Политология. 2018. Т.18. №1. С. 60-64.
3. Иванов В.Д. Экологический туризм как новое направление / В.Д. Иванов, О.Д. Панченко // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2020. Т. 1. № 2. С. 53-61.
4. Лагусев, Ю.М. Современные тенденции организации туристского обслуживания людей пожилого возраста // Сервис Plus. 2019. Т.13. №2. С. 27-35. doi: 10.24411/2413-693X-2019-10204.
5. Поддубная, Т.Н. Теоретический анализ дефиниции «экскурсионный туризм» / Т.Н. Поддубная // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 158-161.

## ТУРИСТСКИЕ МАРШРУТЫ ПО ПАРТИЗАНСКИМ ТРОПАМ В ПРЕДГОРЬЯХ КУБАНИ

Каравайкин Д.И.

Научный руководитель доцент Юрченко А.А.

***Аннотация.** Рассмотрены туристские маршруты по партизанским тропам, где велась борьба с врагом. Материалы исследования показывают, как в ходе прохождения маршрута по экологическим тропам в Предгорьях Кубани можно заняться активным отдыхом, скалолазанием и т.д. Данные маршруты подходят для студентов и любителей истории, для которых важна не только физическая активность, но и глубокое понимание культурно-исторического наследия региона.*

***Ключевые слова:** маршрут, Предгорье, партизанская тропа, памятник, достопримечательность.*

Кубань – это не только плодородная земля и живописные пейзажи, но и история, наполненная героизмом и самоотверженностью. В предгорьях Кубани, среди горных цепей и густых лесов, сохранились партизанские тропы, которые сегодня могут стать интересными маршрутами для туристов [3]. Эти тропы путешествуют через места, где когда-то велась борьба с врагом, и переносят нас в атмосферу войны и мужества. Пройдя по ним, можно ощутить дыхание истории и увидеть красоту природы.

Приведем примеры некоторых маршрутов по партизанским тропам.

### 1. Маршрут «Тропа партизан» из станицы Григорьевская

Начать путешествие можно от станицы Григорьевская, которая славится своим историческим наследием. Отсюда начинается пешеходная тропа, ведущая в живописные горные районы. По пути туристы смогут увидеть памятники партизанам, участвовавшим в боях во время Великой Отечественной войны [1]. Этот маршрут идеально подходит для семейных прогулок, длительность которого составляет 3-4 часа.

На протяжении похода открываются потрясающие виды на окрестные горы и поля. Остановившись на привалы, туристы могут узнать интересные факты о партизанском движении, а также насладиться местной кухней на традиционном пикнике.

### 2. Маршрут «Партизанский след» от поселка Новый

Этот маршрут подходит для более опытных туристов и предполагает ночевку в палатках. Начало пути находится в районе поселка Новый, откуда тропа уходит в горные леса. Туристы пройдут через места, где базировались партизаны, и увидят оставшиеся от них укрепления и тайники.

На этом маршруте особое внимание следует уделить природным достопримечательностям: можно встретить редкие виды растений и животных, а также насладиться кристально чистыми водопадами [4]. Под вечер можно провести время у костра, делясь историями о партизанском движении, что сделает ваш отдых более насыщенным и интересным.

### 3. Маршрут «Карательный устроился в горах» из села Новомихайловский

В этом маршруте можно попытаться понять, как партизаны боролись с врагом в условиях горной местности. Начало пути в селе Новомихайловский. Дорога ведет через разнообразные ландшафты: от лесных массивов до открытых плато [2].

По пути встречаются исторические памятники и символы партизанской борьбы, такие как пушки, окопы и захоронения. Важно отметить, что экологические тропы в этом районе предлагают возможность для активного отдыха, занятия скалолазанием и просто наслаждения природой [5]. Этот маршрут подходит для студентов и любителей истории, для которых важна не только физическая активность, но и глубокое понимание культуры и наследия региона.

### 4. Маршрут исторической памяти по «Кавказским тропам»

Этот маршрут соединяет несколько исторических мест, связанных с партизанами, начиная от города Крымск до предгорий Кавказа [2]. Туристы смогут увидеть старинные храмы, мемориалы и артиллерийские позиции, сохранившиеся с тех времен.

По мере движения по тропам можно будет погрузиться в историю региона, поговорить с местными жителями, которые помнят рассказы своих бабушек и дедушек о войне. Задать вопросы, узнать мнения, получить настоящие истории из уст очевидцев. Данный маршрут идеально подходит для школьников, студентов и всех, кто хочет постичь дух истории и узнать больше о месте, где они находятся.

Таким образом, туристические маршруты по партизанским тропам в предгорьях Кубани – это не только возможность насладиться красотой природы, но и уникальное путешествие в историческое прошлое страны [6]. Каждое путешествие по этим тропам становится уроком мужества и героизма, а изучение местной истории обогащает внутренний мир и дает новые идеи для осознания значимости истории в нашей жизни. Исследуйте эти тропы, открывайте для себя кубанские пейзажи и наполняйте свои воспоминания живыми историями из далёкого прошлого.

#### **Список литературы:**

1. По партизанским тропам Кубани. – Режим доступа: <https://lektsii.org/1-92300.html> (дата обращения 19.12.2024).
2. Поход через горы к морю. – Режим доступа: <https://magazin.nunataka.ru/product/pohod-cherez-gory-k-moryu/> (дата обращения 20.12.2024).
3. Рагер Ю.Б. Историко-культурный потенциал Кубани как фактор развития туризма / Ю.Б. Рагер // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ – Краснодар, 2013. – С. 235-239.
4. Юрченко, А.А. Теория и методика спортивного и самодеятельного туризма / А.А. Юрченко, В.Г. Минченко. – Краснодар, 2018. – 112 с.
5. Юрченко А.А. Технология проектирования туристских объектов и программ / А.А. Юрченко // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар, 2013. – С. 289-292.
6. Историческая память россиян в условиях глобализации: опыт социокультурной реконструкции/ Нехай С.М., Еремина Е.А., Самсоненко Т.А., Нехай В.Н., Мишина Т.В.// Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Общественные и гуманитарные науки. 2023. Т. 17. № 1. С. 19-26.

**АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ КЛИЕНТОВ СЕТИ  
ФИТНЕС-КЛУБОВ «СИЛА»**

**Кожечкина Д.Д.**

**Научный руководитель доцент Ползикова Е.В.**

***Аннотация.** В представленной работе проведен анализ деятельности по обслуживанию клиентов в фитнес-клубе «Сила» в городе Краснодар, с помощью которого были выделены основные приоритетные виды услуг, предлагаемых фитнес-клубом. На основе анализа предложен список мероприятий, которые помогут предприятию повысить уровень качества предоставляемых услуг.*

***Ключевые слова:** обслуживание клиентов, качество, сфера услуг, конкурентоспособность, физкультурно-спортивная организация.*

Посещение фитнес-клубов растет с каждым годом, что объясняется не только желанием сохранить хорошую физическую форму, но и укреплением здоровья, а также повышением уровня самооценки. Важно понимать, что для успешного бизнеса необходимо обращать внимание на качество обслуживания, а не только на закупку оборудования, найм тренеров и запуск рекламных кампаний.

Исследование активности по обслуживанию клиентов фитнес-клуба «Сила» показало, что его месторасположение в пригороде Краснодара делает его популярным среди местных жителей из-за отсутствия конкурентов. Тем не менее, это не означает, что руководство клуба не должно стремиться к увеличению конкурентоспособности предприятия [5, 6].

Рост числа тренеров, специализирующихся на различных направлениях фитнеса (йога, силовые тренировки, функциональный тренинг и прочее), позволит предлагать индивидуальные тренировочные программы и консультации. Внешний вид персонала – спортивная и аккуратная одежда – выделяет их профессионализм и создаёт благоприятное первое впечатление. Важную роль играет первое впечатление, поэтому персонал клубов проходит строгий отбор и профессиональное обучение, с акцентом на дружелюбие, квалификацию и умение мотивировать клиентов.

Программа повышения квалификации включает в себя регулярные тренинги по общению с клиентами и разрешению конфликтов. «Сила» стремится поддерживать высочайшее качество предоставляемых услуг. Оборудование в сети клубов постоянно обновляется, его техническое состояние и чистота контролируются. Здесь предоставляется широкий выбор фитнес-программ, адаптированных под различные категории населения. Клиентская обратная связь активно используется для улучшения услуг и программ [2].

Для оценки удовлетворенности сотрудников используются опросы и анкетирование, что позволяет провести необходимые корректировки. Спортивная организация, ориентируясь на потребности клиентов, активно работает над улучшением качества обслуживания, внедряя инновационные программы и технологии. Инвестиции в персонал, оборудование и создание удобной атмосферы являются неотъемлемой частью развития стратегии, способствуя привлечению новых клиентов и укреплению лояльности старых. Планы на будущее включают расширение сети, внедрение новых фитнес-программ и улучшение онлайн-сервиса [3, 4].

Для улучшения качества сервиса в фитнес-клубе необходимо принимать во внимание запросы клиентов, которые ставят перед собой определенные цели. Сотрудникам необходимо помогать достичь этих целей как можно быстрее, предоставляя персональные консультации по созданию индивидуальных программ занятий или планов питания. Тренеры также должны отслеживать успехи клиентов и корректировать их тренировочное расписание. Клиентам следует предоставлять необходимую информацию о том, как правильно использовать тренажеры и выполнять упражнения, а также рекомендации по здоровому образу жизни и питанию [1].

Важно иметь профессиональных сотрудников, которые могут помочь посетителям с решением бытовых вопросов, таких как неверное списание денег или утеря ключа. Также необходимо настроить систему обратной связи для получения полезной критики, которая поможет выявить проблемные аспекты работы клуба.

#### **Список литературы:**

1. 10 советов по улучшению сервиса фитнес-клуба. (Электронный ресурс) – URL: <https://fitlandtd.ru/articles/10-sovetov-po-uluchsheniyu-servisa-fitness-kluba/> (дата обращения 27.12.2025)

2. Повышение качества обслуживания новых клиентов. Сила. (Электронный ресурс) – URL: <https://myfitworld.net/ru/onboarding-experience-for-new-fitness-clients/> (дата обращения 27.12.2025)

3. Поддубная, Т.Н. Потенциал мобильных фитнес-приложений и фитнес-трекеров в физкультурно-оздоровительной деятельности / Т.Н. Поддубная, А.А. Фадеева, А.Р. Иващенко // ОБЖ: Основы безопасности жизни. – 2024. – № 2. – С. 42-46. Поддубная, Т.Н. Цифровая реальность: как мобильные фитнес-приложения повышают качество жизни / Т.Н. Поддубная // Компетентность. – 2024. – № 5. – С. 52-55.

4. Поддубная, Т.Н. Цифровая реальность: как мобильные фитнес-приложения повышают качество жизни / Т.Н. Поддубная // Компетентность. – 2024. – № 5. – С. 52-55.

5. Фитнес клуб в Краснодаре. (Электронный ресурс) – URL: <https://sila.ru/> (дата обращения 27.12.2025)

6. Шпырня, О.В. Особенности продвижения услуг предприятий индустрии развлечений / О.В. Шпырня, Е.А. Еремина, М.В. Коренева // Научный вестник Южного института менеджмента. – 2020. – № 1(29). – С. 83-87

**К ВОПРОСУ О ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ В ДЕТСКИХ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ****Крокошева Р.В.****Научный руководитель профессор Поддубная Т.Н.**

***Аннотация.** Описаны проблемы современного подрастающего поколения и пути их решения на примере использования идеалов и ценностей олимпизма. Кратко раскрыты способы приобщения детей к ценностям и идеалам олимпийского движения в детских оздоровительных лагерях. Раскрыта эффективная система организации детского отдыха, с ориентацией на активные формы педагогического воздействия.*

***Ключевые слова:** детский оздоровительный лагерь, олимпийское движение, олимпийские ценности, досуг, подрастающее поколение.*

Современное подрастающее поколение сегодня стало центральным объектом для изучения и выявления социальных проблем. Культурологи, социологи, педагоги отмечают снижение уровня нервно-психического и физиологического здоровья у детей. Неправильно организованный досуг или отсутствие его организации можно отнести к одному из множеств факторов ухудшения общего развития детей. Как правило, дети имеют большой объём свободного времени и не умеют им распоряжаться, что впоследствии приводит к духовной нищете, внутренней опустошённости, лени и безделью. Также неорганизованный досуг подталкивает детей к уходу в виртуальный мир, к парасоциальным отношениям и социальной деградации. С другой стороны, на воспитание ребенка может оказать негативное влияние улица (пагубные привычки, «плохие компании» и т.д.), что влечёт за собой асоциальное поведение [3].

К одному из множеств способов решения существующих проблем у подрастающего поколения можно отнести правильную организацию детского досуга. Деятельность детских оздоровительных лагерей направлена на оздоровление детей, улучшение физической подготовки, рекреацию, обучение и расширение общего кругозора [4]. Ориентация детских оздоровительных лагерей на олимпийское движение помогает ребёнку раскрыть свои таланты, умения и знания, выявить истинные потребности. способствует становлению потенциальных способностей, креативных и творческих возможностей, становлению коммуникативных компетенций и компетенций общественного взаимодействия [1, 2].

Сегодня ценностной основой современного олимпийского движения выступают понимание личности спортсмена как активного, гармоничного и всесторонне развитого человека, ориентированного на постоянное самопознание и самосовершенствование, который в процессе спортивных соревнований руководствуется не только спортивными правилами, но и нравственными принципами, лежащими в основе честной игры. Важное значение придается гуманистическим ценностям: совершенству (стремлению к нему и поощрению людей быть лучше), дружбе, подчеркивающей объединяющую силу спорта, и уважению (в том числе и уважению к себе, спортивным правилам, оппонентам, всем людям и народам). Все они составляют основу, на которой олимпийское движение строит свою философию. Его целью является содействие гармоничному развитию человечества, созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства [2].

Главной целью олимпийского движения является воспитание подрастающего поколения на базе олимпийских ценностей, в духе гуманизма, духовно-нравственных норм поведения в обществе, которые можно реализовать через спорт и физическую культуру. Проблема приобщения детей к ценностям и идеалам олимпийского движения является достаточно сложной социальной и педагогической проблемой. Решение этой проблемы подразумевает:

1) распространение принципов, идей и идеалов олимпизма, что содействует созданию доброжелательной атмосферы в детском оздоровительном лагере, возникновению чувства толерантности среди детей;

- 2) содействие организации спортивных состязаний, в основе которой олимпийские ценности;
- 3) воспитание подрастающего поколения с помощью спорта в духе взаимопонимания и дружбы, что способствует созданию лучшего и более спокойного мира, мира без конфликтов;
- 4) пропаганда спорта и физической культуры, а также возможностей его использования для физического, нравственного и эстетического воспитания детей.

Для популяризации олимпийских ценностей среди детей в детских оздоровительных лагерях можно использовать следующие методы (рисунок 1):

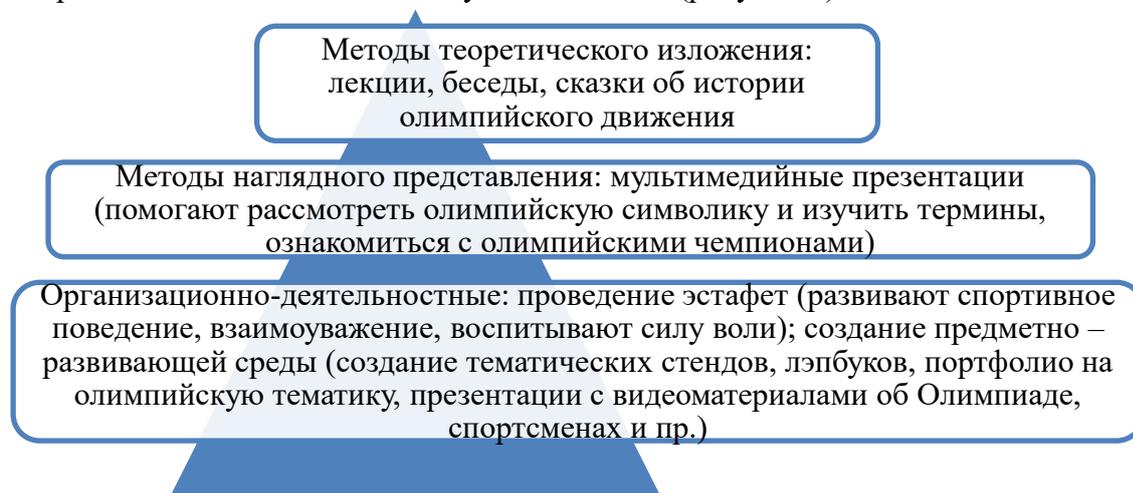


Рисунок 1 – Методы популяризации олимпийских ценностей среди детей в детских оздоровительных лагерях (составлено автором по источникам 3-5)

Сохранение здоровья каждого ребенка является главным приоритетом современного общества. Организация досуга для детей и подростков должна способствовать всестороннему развитию личностных качеств ребенка. Деятельность детских оздоровительных лагерей должна быть ориентирована на формирование представлений у подрастающего поколения об основных составляющих здорового образа жизни, приобщение к активному досугу, содействие адаптации в обществе. За период пребывания в детском оздоровительном лагере каждый ребенок должен не только улучшить свою физическую подготовку, а также в основу своего взаимодействия с социумом заложить олимпийские ценности, которые основываются на совершенствовании, дружбе, уважении, смелости, равенстве, решимости и вдохновении [5, 6].

#### Список литературы:

- 1 Бирич, И.А. Стратегия развития детского отдыха и оздоровления-2014: идеи, меняющие мир детства / И.А. Бирич, С.М. Голлобова, О.Г. Панченко // Народное образование. – 2014. – № 5(1438). – С. 192.
- 2 Еремина, Е.А. Цифровые технологии в массовых спортивно-художественных представлениях и праздниках/ Е.А. Еремина, В.А. Титов // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2024. С. 455-459.
- 3 Копейкина, Т.Е. Физкультурная и спортивная работа в детском оздоровительном лагере / Т.Е. Копейкина, О.А. Румянцева. – Архангельск: Самиздат, 2017. – 157 с.
- 4 Норицына, И.В. Организация досуга детей и подростков в детских спортивно-оздоровительных лагерях / И.В. Норицына // Студенческая наука и XXI век. – 2018. – № 2-2. – С. 333-335.
- 5 Остапец, Д.И. Специфика туристского сопровождения спортивных команд в контексте индустрии гостеприимства / Д.И. Остапец, Д.В. Лопаткин // Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере: материалы VI Межд. науч.-практич. конф. – Краснодар КГУФКС, 2020. – С. 164-167.
- 6 Остапец, Д.И. Специфические особенности режиссуры театрализованных представлений / Д.И. Остапец, В. В. Типонайнен // Будущее науки – 2024: Сборник научных статей 11-й Межд. мол. науч. конф. В 5-ти томах, Курск, 18–19 апреля 2024 года. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2024. – С. 109-112.

**УПРАВЛЕНИЕ БРЕНДОМ ПРЕДПРИЯТИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ  
В СТРУКТУРЕ ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА**

**Кузякин А.А.**

**Научный руководитель доцент Шпырня О.В.**

***Аннотация.** Современный рынок предприятий питания отличается высоким уровнем конкуренции. В борьбе за внимание аудитории организации стремятся обрести как можно более значимые конкурентные преимущества. Одним из таких является бренд предприятия, на который рядовой потребитель в условиях разнообразия предложений обращает внимание в первую очередь. Роль бренда в привлечении туристов становится все более значимой, ведь грамотно построенный бренд способствует укреплению позиций предприятия питания и формированию положительного отношения.*

***Ключевые слова:** бренд, брендинг, услуга, маркетинг, потребитель, имидж, конкуренция, продукция.*

На данном этапе развития общества сфера услуг является центральной отраслью экономики, которая демонстрирует высокие темпы развития в течение последних десятилетий. Научно – технический прогресс, глобализация и развитие культуры потребления ведут к росту людских потребностей и увеличению количества предприятий, стремящихся удовлетворять эти потребности. В условиях наличия множества конкурентов предприятия вынуждены подбирать наиболее эффективные маркетинговые стратегии и инструменты позиционирования, которые могут обеспечить завоевание преимущества перед соперниками.

При этом, используя инструменты маркетинга необходимо, чтобы каждый из них не просто продвигал услугу, но и давал потребителю наиболее полное представление о ее сути, формируя долгосрочное предпочтение именно к ней. Именно брендинг предприятия справляется с этой задачей наиболее эффективно.

Термин «бренд» происходит от английского «brand» – «марка, клеймо». На данном этапе единого определения понятия «бренд» нет, поэтому трактовка термина меняется в зависимости от источника и автора. Так, Ф. Котлер характеризует бренд как идентифицируемый продукт, сервис, личность или место, созданные таким образом, что потребитель или покупатель воспринимает уникальную добавленную ценность, которая отвечает его потребностям наилучшим образом. Важно отметить, что зачастую именно мощный бренд формирует стабильную добавленную стоимость товара [6].

Процесс создания бренда и развития его идентичности называют «брендингом». Особенностью данного процесса является целостность и стратегическая направленность, так как работа бренда направлена на долгосрочное формирование положительного отношения потребителя к компании. Брендинг предприятия нацелен на формирование двух важных характеристик бренда – идентичности и имиджа. Идентичность бренда – набор марочных характеристик бренда, которые разработчик стремится заложить в него с целью отражения сущности; в свою очередь, имидж бренда – целостный образ, набор ассоциаций, который формируется у потребителя при взаимодействии с брендом. Задача брендинга создать соответствие между идентичностью бренда и его имиджем, то есть создать правильный образ в глазах потребителя, в полной мере отражающий и соответствующий заложенному замыслу производителя [4, 5].

В процессе управления брендом предприятие работает над следующими составляющими:

– Название и логотип: это первые вещи, которые замечают потребители. Хорошо продуманное название и запоминающийся логотип могут привлечь внимание и создать положительное первое впечатление.

– Ценности и миссия: бренд должен четко понимать, какие ценности он представляет и какую миссию выполняет. Это помогает создать связь с потребителями, которые разделяют эти ценности.

– Целевая аудитория: понимание своей целевой аудитории – ключ к успешному брендингу. Это позволяет адаптировать сообщения и маркетинговые стратегии для достижения нужных потребителей.

– Уникальное торговое предложение (УТП): бренд должен иметь четкое УТП, которое объясняет, чем он отличается от конкурентов и почему потребители должны выбрать именно его.

– Коммуникация: брендинг включает в себя то, как компания общается со своей аудиторией – как через рекламу, так и через обслуживание клиентов. Тон и стиль общения играют важную роль в формировании образа бренда.

– Качество продукта и обслуживания: наконец, чтобы укрепить свой бренд, важно не только создать привлекательный имидж, но и предлагать качественные продукты или услуги.

Высокая конкуренция среди предприятий питания, а также схожая во многом продукция делает процесс управления брендом одним из ключевых процессов комплексного обслуживания в индустрии туризма. Предоставляя практически одинаковые услуги питания и позиции, предприятия общественного питания соперничают между собой, применяя инструменты маркетинга, способные привлечь наибольшую аудиторию именно к их услугам [2, 4].

Эффективный брендинг позволяет создать уникальное визуальное и эмоциональное восприятие заведения, что способствует его выделению на фоне конкурентов. Клиенты, при выборе туристических услуг, часто ищут не только качество еды, но и атмосферу, а также наиболее близкие образы, находящие отклик в их сознании. Бренд предприятия питания, гармонично вписывающийся в предпочтения потребителя, может значительно увеличить привлекательность заведения, повысить стоимость, а также обеспечить стабильность доходов [1].

Также одной из главных задач управления брендом предприятия питания является формирование целевой аудитории, состоящей из постоянных покупателей, которые потребляют продукцию конкретного бренда, так как выбрали именно его в качестве фаворита. Важно отметить, что в большинстве случаев выбранный бренд становится для человека элементом самовыражения и инструментом завоевания одобрения в обществе, что подчеркивает многоаспектность бренда как явления, которое рассматривается как с позиции компании, так и с позиции покупателя [3].

Таким образом, грамотное управление брендом на предприятии общественного питания является крайне важным элементом комплексного обслуживания в индустрии туризма, по причине того, что на современном этапе развития рынка бренд является одним из мощнейших инструментов привлечения потребителей и формирования у них положительного отношения к продукции.

### **Список литературы:**

1. Заднепровская, Е.Л. Социокультурные ресурсы как основа развития туристской сферы Краснодарского края / Е.Л. Заднепровская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 465-467.

2. Заднепровская, Е.Л. Гастрономический туризм как элемент успешного имиджа туристской дестинации на примере Краснодарского края / Е.Л. Заднепровская // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 105-107.

3. Минченко, В.Г. К вопросу о классификации комплекса маркетинговых коммуникаций компаний, функционирующих в сфере внутреннего туризма Краснодарского края / В.Г. Минченко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 125-128.

4. Ползикова, Е. В. Специфика планирования ассортимента продукции гостиничного предприятия / Е. В. Ползикова, Е. А. Еремина, Ж. Воробьева // Управление стратегическим развитием основных сфер и отраслей народного хозяйства в условиях современных вызовов: материалы научно практической конференции. Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики. 2019. С. 699-703.

5. Старов, С. А. Управление брендами / С. А. Старов. – СПб: Изд-во С.-Петерб. Ун-та, 2021. – 557 с.

6. Юрченко, А.А. Этно-гастрономический туризм как способ сохранения и Возрождения этнокультурного наследия в рамках развития внутреннего туризма / А.А. Юрченко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 166-168.

*Аннотация.* Обоснована возможность развития и продвижения туризма в Республике Башкортостан как фактора социально-экономического развития региона. Выявлен потенциал региона для создания туристских маршрутов, основанных на природном и антропогенном туристско-рекреационном потенциале территории. Описаны ключевые направления развития туризма в Республике Башкортостан с учетом современных вызовов.

*Ключевые слова:* республика Башкортостан, потенциал региона, туризм, туристский интерес, туристская привлекательность.

Республика Башкортостан – регион с мощным туристским потенциалом. Территория, расположенная в сердце России, на стыке Европы и Азии, имеет уникальнейшие природные объекты, историческое, этнокультурное наполнение. К этому добавляется самобытность, традиции, гостеприимство, что подтверждает развитие практически всех направлений туризма в регионе. Сегодня республика представляет интерес не только для туристов, и для научного сообщества и инвесторов. Этнокультурный туризм в Башкортостане является перспективным направлением, которое способствует сохранению и популяризации культурного наследия, развитию внутреннего и въездного туризма, а также стимулирует социально-экономический рост региона [3, 4].

Башкортостан отличается этническим и культурным многообразием. В республике проживают представители более 160 национальностей, каждая из которых привнесла свои элементы в культурный облик региона. Однако ключевым этническим компонентом является башкирский народ, который на протяжении столетий формировал самобытную культуру, включающую язык, фольклор, традиции и народные промыслы. Это многообразие создает базу для формирования этнокультурных туристских маршрутов, направленных на изучение уникального культурного наследия.

Республика Башкортостан является одним из лидеров в России по развитию социального туризма, начав первой в стране реализовывать программу социальных туров путем субсидирования региональных туроператоров. Большой популярностью пользуются программы школьного туризма. Для представителей старшего поколения в регионе реализуется программа «Башкирское долголетие. Туризм» [5].

В г. Уфе активно развивается и популяризируется событийный туризм. Традиционными стали музыкальные фестивали «Сердце Евразии», «Симфоническая ночь», медовый фестиваль в Бурзянском районе, «Бирское яблоко», «Молочная страна», «День 1000 велосипедистов» и т.д. Уникальные природные памятники, свидетели древней истории Земли – огромная ценность Республики Башкортостан. Одним из значительных событий стало включение геопарка «Янгантау» в Глобальную сеть геопарков ЮНЕСКО. Второй не менее важной туристкой достопримечательностью является геопарк «Торатау». В его составе Шиханы – остатки древних рифов, единственное место, где представлен идеальный срез истории пермского периода. Территории геопарков уникальны и, безусловно, инвестиционно привлекательны. В последние годы в Башкортостане становится все больше современных туристских баз, глэмпингов, отелей, что является одним из показателей растущей популярности внутреннего и въездного туризма [1, 6].

Значимым фактором развития этнокультурного туризма является наличие этнографических и культурных объектов. В Башкортостане активно развиваются этнографические музеи, культурно-образовательные центры, а также национальные деревни, где туристы могут познакомиться с бытом, ремеслами и кухней башкирского народа. Например, этнотуристские маршруты включают посещение таких объектов, как Музей археологии и этнографии Уфимского научного центра, деревни Красный Ключ и историко-культурных комплексов в Баймакском районе.

Одним из конкурентных преимуществ Башкортостана является его природное разнообразие, которое органично сочетается с этнокультурными туристскими программами. Уникальные природные достопримечательности региона, такие как Уральские горы, озера Аслыкуль, Банное, пещера Шульган-Таш, а также природные парки и заповедники, создают дополнительные возможности для развития комплексных туристических маршрутов. В частности, природно-культурные маршруты позволяют объединить активный туризм (пешие и конные походы, экотуры) с познавательными программами, связанными с культурным наследием башкирского народа [2].

Развитие этнокультурного туризма в Республике Башкортостан оказывает значительное социальное и экономическое воздействие на регион. Во-первых, это способствует созданию новых рабочих мест, особенно в сельских районах, где этнокультурный туризм часто является важной частью местной экономики. Во-вторых, туристская деятельность стимулирует развитие инфраструктуры: строительства дорог, гостиниц, ресторанов и культурно-развлекательных объектов. В-третьих, этнокультурный туризм способствует вовлечению местного населения в процессы сохранения культурного наследия, передачу традиций молодому поколению и формирование устойчивого интереса к этнической культуре.

Мы считаем, что необходимо и в дальнейшем поддерживать данную тенденцию, расширяя спектр туристских услуг и улучшая их качество. Башкортостан обладает масштабными возможностями для развития туризма. Однако уникальные природные ресурсы и богатое историческое наследие не могут рассматриваться в качестве единственного и достаточного условия для успешного выполнения этой задачи. Требуется системный подход, включающий разработку современных туристских маршрутов, совершенствование инфраструктуры, внедрение цифровых технологий и активное продвижение региона на российском и международном туристских рынках. Важно также привлекать инвестиции, повышать квалификацию кадров в сфере туризма и активно сотрудничать с местным населением для создания устойчивых и конкурентоспособных туристских продуктов.

Таким образом, Республика Башкортостан обладает возможностью для формирования благоприятного для турбизнеса делового климата с целью привлечения инвесторов для реализации проектов по развитию туристской отрасли в регионе. Это позволит не только повысить качество предоставляемых услуг и расширить туристскую инфраструктуру, но и создать новые рабочие места, что окажет положительное влияние на социально-экономическое развитие региона. Важно также сосредоточиться на экологической устойчивости туристской деятельности, сохранении культурного наследия и внедрении инновационных решений, таких, как цифровизация туристского сервиса и развитие событийного и этнокультурного туризма. Комплексный подход к решению этих задач сделает Башкортостан конкурентоспособным центром туризма на всероссийском и международном уровнях.

#### **Список литературы:**

1. Алейникова, Т.А. Этнотуризм как фактор развития сельских территорий Башкортостана // Вестник науки. – 2023. – № 8. – С. 45-53.
2. Бурганов, Л.Е. Этнотуризм в Башкортостане: аналитический обзор // Журнал культурных инициатив. – 2022. – № 4. – С. 48-56.
3. Кучеренко, И.М. Туризм: на пути устойчивого развития и сотрудничества / И.М. Кучеренко, И.А. Ежкова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 121-124.
4. Минченко, В.Г. Тенденции развития индустрии туризма и гостеприимства в условиях цифровой трансформации / В.Г. Минченко // Социально-экономические, историко-правовые, философские концепции современности: Мат. XIX Всерос. науч. – практич. конф., Ставрополь, 27 октября 2022 года. – Ставрополь: ООО «Параграф», 2022. – С. 106-109.
5. Остапец, Д.И. Состояние, проблемы и перспективы развития экологического туризма: подготовка кадров / Д.И. Остапец // Экологические проблемы рекреационного использования горных лесов: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 26 ноября 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет, 2021. – С. 181-185.
6. Внутренний туризм в России: на пути устойчивого развития отрасли: монография/ И.М. Кучеренко, Е.А. Еремина, О.В. Шпырня. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 144с.

***Аннотация.** В современных условиях рынок экскурсионных услуг успешно сформировал свою нишу и стал полноценным объектом маркетинга. В настоящее время флагманом организации туристско-экскурсионной работы в городе является Муниципальное бюджетное учреждение муниципального образования город Краснодар «Туристско-информационный центр». Маркетинговой деятельности по продвижению экскурсионных услуг посвящена данная публикация.*

***Ключевые слова:** экскурсионный туризм, маркетинг экскурсионных услуг, туристско-информационный центр, классификация, инструмент продвижения.*

Развитие рыночных отношений в нашей стране ликвидировало сложившуюся со времен СССР государственную монополию в сфере экскурсионных услуг. Рынок экскурсионных услуг успешно сформировал свою нишу в индустрии туризма и стал полноценным объектом маркетинга. В современном экскурсионном туризме «маркетинговыми службами обширно применяются такие средства продвижения, как реклама, личная продажа, стимулирование сбыта и связи с общественностью» [2].

По мнению специалистов в сфере туристско-экскурсионной работы, «в муниципальном образовании город Краснодар, имеющем богатую историю, предложение экскурсионных услуг чрезвычайно разнообразно: гостям и жителям региона предлагаются экскурсии архитектурно-градостроительной, культурно-познавательной, исторической, экологической, гастрономической, экстремальной, военно-патриотической и иной направленности, которые можно проводить, как с использованием средств передвижения (автобусы, сибвеи, велосипеды и т.п.), так и пешком, с возможностью реализации для всех возрастных групп» [1, 3].

Сегодня Краснодар является одним из центров внутреннего туризма с хорошо развитой инфраструктурой. Вместе с тем, несмотря на огромный экскурсионный потенциал города Краснодара, «широкий выбор тематики и направленности экскурсий, не все они одинаково продвигаются на рынке и вследствие этого не пользуются должным спросом» [3]. Именно поэтому изучение рынка экскурсионных услуг и маркетинга их продвижения представляет интерес и рассмотрены в рамках данной публикации.

В настоящее время флагманом организации туристско-экскурсионной работы в городе является Муниципальное бюджетное учреждение муниципального образования город Краснодар «Туристско-информационный центр» (далее – ТИЦ города Краснодара), который является некоммерческой организацией, созданной для оказания услуг в сфере туризма.

В настоящее время на сайте ТИЦ города Краснодара представлены экскурсии различного содержания и продолжительности. Контент-анализ сайта предприятия (<https://tourism.krd.ru/>) позволил выявить следующие экскурсии, сгруппированные по классификационным признакам:

– обзорные («Екатеринодар – град казачий», «Главная улица Красная», «По улице Красной на велосипедах», «Знакомьтесь – город Краснодар», «Краснодар – Южная столица», «Прогулка на сибвеях», «Прогулка по Александровскому бульвару», «По пути 65-й параллели»);

– патриотические («Улицы Героев», «Улицы Победы», «Цветы у обелисков», «Парк культуры и отдыха им. 30-летия Победы», «Кубань партизанская», «Забвению не подлежат»);

– культуроведческие («Театральный листок», «По дороге в музей», «Музей им. Ф.А. Коваленко», «Музей им. Фелицына», «Краснодарский выставочный зал», «Россия – моя история»);

– исторические («Город, опаленный войной», «Краснодар купеческий», «Улицы Революции», «Деревянный трамвай», «Земля Кубанская: вглубь эпохи», «Как пришли на

Кубань казаки», «История одной улицы», «Генеральская сестра улицы Красной», «Обратно в СССР», «От столицы до станицы»);

– промышленные («Страусиная ферма», «В гости к пасечнику», «Визит на ранчо», «Очаковский квас», «Как рождается конфета», «Промышленный город Краснодар», «Краснодарский ипподром»);

– экологические (природоведческие) («Зеленые легкие города», «Течет вода реки Кубани», «Солнечный остров», «Прогулка по Ботаническому саду», «Парк культуры и отдыха «Городской сад», «Чистяковская роща», «Парк Краснодар», «Зеленый наряд города», «Путь здоровья»);

– литературные («Библиотеки Краснодара», «Писатели Кубани», «Наш маленький Париж», «Краснодар литературный», «В.С. Высоцкий в Краснодаре», В.В. Маяковский в Краснодаре»);

– гастрономические («Секреты Кубанской кухни», «Казачье застолье», «В гости к Аркадию Новикову», «Нескучная кухня»);

– конфессиональные («Купола над городом», «Под звон колоколов», «Православные храмы Краснодара», «Краснодар поликонфессиональный»);

– архитектурно-градостроительные («Краснодар театральный», «Краснодар спортивный», «Краснодар – город студентов», Архитектура Екатеринодара», «Краснодар образовательный», «Наследие архитектора И.К. Мальгерба»);

– нетрадиционные (экстремальные) («Огни ночного города», «Голос народа», «Красно-ДАРК», «Инста-Краснодар», «Три века Всесвятского кладбища», «Легенды и тайны Краснодара»).

Маркетинговая политика ТИЦ города Краснодара представляет собой совокупность способов продвижения турпродукта и (или) экскурсионных услуг на рынок индустрии туризма и гостеприимства:

– PR (Public Relations) – связи с общественностью;

– рекламная деятельность;

– стимулирование сбытовой деятельности;

– специализированные выставки;

– персональные (личные) продажи.

Таким образом, ТИЦ города Краснодара использует в своей работе широкий арсенал средств маркетингового продвижения экскурсионных продуктов, реализуемых для различных клиентских групп жителей и гостей региона [4,5].

### **Список литературы:**

1. Минченко, В.Г. Экскурсионный потенциал Краснодарского края и Республики Адыгея как фактор формирования привлекательности региона / В.Г. Минченко, Т.Н. Поддубная, Е.Л. Заднепровская, Е.А. Еремина, О.В. Шпырня, Е.В. Ползикова, Д.А. Кружков, И.М. Кучеренко и др. – Краснодар, 2018. – 234 с.

2. Мязин, И.А. Виртуальные экскурсии военно-исторической направленности как фактор диверсификации услуг музеев / И.А. Мязин, Д.А. Кружков // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. – Краснодар, 2021. – С. 75.

3. Поддубная, Т.Н. Развитие культурно-познавательного туризма на территории Северного Кавказа / Т.Н. Поддубная, А.А. Юрченко, В.Г. Минченко, Е.Л. Заднепровская, Д.А. Кружков, Е.А. Еремина, О.В. Шпырня, Е.В. Ползикова, И.М. Кучеренко и др. – Краснодар, 2019. – 234 с.

4. Шпырня, О.В. Подготовка и написание выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы) по направлению подготовки 43.03.02 Туризм: учебное пособие / О.В. Шпырня, Е.А. Еремина, В.Г. Минченко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 103 с.

5. Юрченко А.А. Культурологические аспекты межрегионального туризма Краснодарского края и Республики Крым / А.А. Юрченко, Ю.Б. Рагер // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ. – 2015. – № 1. – С. 79-80.

***Аннотация.** В работе разбираются отдельные элементы технического обеспечения церемонии открытия Игр будущего в Казани. Синергия физической активности, современных технологий и цифровой среды явились предметом нашего исследования. Синхронизация множества процессов является еще одним аспектом в работе спортивного режиссера церемоний спортивных мероприятий.*

***Ключевые слова:** Игры будущего, церемония, робот, технология, спортивный режиссер.*

В 2024 году в Казани состоялся первый в мире и в России международный мультиспортивный турнир «Игры будущего», который проходил с 21 февраля по 3 марта. В этом событии приняли участие свыше 260 международных команд и более двух тысяч участников из различных стран. Соревнования охватывали 21 дисциплину, основанную на синергии физической активности, современных технологий и цифровой среды. Данные дисциплины были разделены на пять категорий или «вызовов»:

1) «Спорт». Включает сочетание традиционных видов спорта (футбол, хоккей, автогонки и прочее) с их цифровыми аналогами, представленными видеоиграми и симуляторами.

2) «Тактика». Объединяет популярные видеоигры жанра «трехмерный тактический бой» с физическим этапом, представленным ареной лазертаг.

3) «Стратегия». Соревнования проводились в компьютерных играх жанров «боевая арена» и «стратегия», после чего участники проходили серию испытаний на выносливость и смекалку.

4) «Технологии». Участники состязались с использованием технически сложных устройств и технологических разработок в гонках дронов, битвах роботов и соревнованиях в виртуальной реальности.

5) «Скорость». Участники проходили компьютерные игры на скорость в формате эстафеты, а затем проходили испытания на выносливость и смекалку [6].

Основной площадкой турнира стал выставочный комплекс «Казань Экспо». Кроме того, для проведения «Игр будущего» были задействованы Иннополис, новый IT-квартал, дворец единоборств «Ак Барс», экстрим-парк «Урам» и казанский цирк, а фиджитал-гонки проходили на автодроме в Сочи. В рамках такого масштабного события была организована церемония открытия, в которой особое внимание привлекли технические аспекты, требующие анализа для оценки эффективности применяемых технологий.

В церемонии открытия использовались цифровые аватары, роботизированные манипуляторы, управляемые LED-браслеты, мультимедиа-шоу, движущиеся платформы и элементы дополненной реальности. Особенно выделялись танцующие роботы-собаки (робопсы, робособаки), которые, по нашему мнению, могут стать распространенным элементом на будущих мероприятиях. За реализацию многих креативных моментов отвечал основатель компании LYM (Light Your Mind) и генеральный продюсер церемоний открытия и закрытия «Игр будущего» Евгений Тимашук [5].

Подготовка проекта заняла семь месяцев, и, как отметил Тимашук, процесс усложнялся необходимостью формирования абсолютно новой команды, которая, в процессе работы, не совсем понимала круг своих обязанностей. Сама площадка состояла из двух движущихся контуров:

1) За экранами находились тяжелые механизмы для перемещения декораций с использованием четырех компьютерных лебедок, которые обеспечивали горизонтальное и вертикальное перемещение массивных объектов.

2) На нижнем уровне размещалось около 17 управляемых тележек, часть из которых использовалась для стационарных декораций, а другая часть могла быть перезаряжена или

использована в качестве передвижных платформ для артистов, музыкантов и других участников организационного процесса мероприятия.

Одной из особенностей нижних платформ была их полная автономность: за сценой они перемещались с помощью специальных пультов, а по сцене ориентировались на систему трекинга, развернутую в зале, что позволяло в реальном времени передавать информацию о позициях платформ. В церемонии открытия также использовались четыре цирковые дороги. Две из них предназначались для перемещения большого горизонтального проекционного экрана, выполненного из светодиодной сетки, который создавал иллюзию голографических объектов на сцене. Этот комплекс также был оснащен системой трекинга для синхронного перемещения проекционного контента.

Еще одним важным элементом была проекция на кубах, созданная с использованием прозрачного светодиодного экрана и стекла, что обеспечивало эффект голограммы. Эта технология была применена в двух эпизодах: «Энергия будущего» и «Библиотека». Для этого использовалась светодиодная сетка, приклеенная на стекло с обеих сторон, а также автономное управление серверами полностью основанное на аккумуляторах. Сложной задачей было синхронизировать звук и изображения, для решения которой на платформах и серверах были установлены радиопетли, позволяющие выводить звук во время шоу с серверов. Это обеспечивало синхронность контента на экране и возможность дистанционного управления им.

Мобильные платформы на мероприятие имели грузоподъемность около 2 тонн, а скорость перемещения варьировалась от 0 до 1 метра в секунду, в основном достигая 0,7-0,8 метра в секунду, т.к. высокие скорости были бы некомфортны для находящихся на платформе людей. Система так же обладала возможностью ускорения и замедления.

В связи с множеством различных проекций было задействовано около 32 проекторов. Сетки по 8 штук с каждой трибуны использовались для проекции на верхний экран, а также аналогичные сетки для нижнего проекционного экрана. Кроме того, были установлены два независимых проектора на работах, которые создавали эффект трехмерного мезэппинга на сцене.

Перемещение нижних цифровых экранов представляло собой отдельную техническую задачу, т.к. его реализация происходила в процессе постановки. Для решения подобных задач использовались цирковые лебедки, но их использование требовало внимательной настройки, т.к. управление осуществлялось с помощью переключателей и потенциометров. Метки для различных позиций устанавливались на тросе лебедки; однако в данном проекте такое управление было невозможно, поскольку оператор лебедок находился в пультовой, а сами лебедки были скрыты от его взгляда. Для выполнения поставленной задачи была разработана система позиционирования, включающая абсолютные энкодеры, позволяющие отслеживать положение троса в любой момент времени, что обеспечивало цифровую адаптацию вместо физических отметок.

Как упоминалось ранее, одним из самых привлекательных элементов стали «Робопсы». Реализация данного технического номера была осложнена необходимостью синхронизации робособак между собой. Проблема заключалась в том, что робособаки имели конструктивные ограничения по синхронизации. Несмотря на то, что это промышленная сборка, многие элементы собираются вручную, что приводит к небольшим расхождениям в поведении. Это означало, что, выполняя одну и ту же программу собаки могли действовать по-разному. Тем не менее, каждая собака была автономной и оснащена нейросетью, позволяющей адаптировать поведение в зависимости от условий, таких как неровный пол.

Для синхронизации всех робособак в режиме «Управление роем» возникли определенные сложности. Хотя этот режим был реализован, расхождения между собаками в течение трехминутного танца могли привести к нежелательным эффектам и увеличивали риск столкновений. Поэтому было принято решение заранее отработать согласованный танец с хореографами и зашить его в память каждой собаки, что позволило операторам лишь вызвать триггер для запуска всего танца.

Таким образом, у собаки не оставалось времени на адаптацию к следующему движению, и она выполняла команды автоматически, не опираясь на информацию об окружении. Эта конструктивная особенность была выявлена техническим сопровождением. Однако, если окружение было достаточно стабильным, собака могла выполнять команды, что увеличивало риск несработки, как это произошло на церемонии открытия. Данная проблема была учтена, и ее возникновение было обыграно в церемонии закрытия.

На основе вышеизложенного можно заключить, что реализация такого масштабного и технически сложного мероприятия положительно воздействует на аудиторию, вызывая положительные эмоции и создавая полное погружение в происходящее [3, 4]. В процессе задействовались множество технических устройств, которые были успешно синхронизированы, и за каждым объектом стояли ответственные режиссеры, технические специалисты и постановочные группы. Даже рабочий коллектив необходимо было «синхронизировать», чтобы каждый сотрудник четко понимал свои обязанности и задачи [1, 2]. В связи с этим для организации настолько зрелищных мероприятий требуется привлечение режиссеров и постановочных групп, обладающих не только художественным видением, но и пониманием особенностей работы технического оборудования, что позволяет обеспечить более слаженную работу постановочной группы и быстрое решение возникающих технических проблем.

### **Список литературы:**

1. Еремина Е.А., Ильичева В.А. Средства гимнастики в профессиональной подготовке режиссера массовых выступлений и праздников// Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 102-103.
2. Еремина, Е.А. Современные подходы в системе управления подготовкой в олимпийском спорте на основе внешнесредовых факторов / Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко // В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. – Казань, – 2020. – С. 425-428.
3. Еремина, Е. А. Реализация нематериального олимпийского наследия на примере волонтерского отряда «Доброволец КГУФКСТ» / Е. А. Еремина, Д. В. Митрошкина // Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере: Материалы VII Международной научно-практической конференции Олимпийской академии Юга. – Краснодар, 2021. – С. 105-107.
4. Макрушина, И.В. Ресурсный потенциал олимпийского наследия Краснодарского края / И.В. Макрушина, Е.А. Еремина, А.И. Кузьменко// В сборнике: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ. Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 254-256.
5. Шпырня, О. В. Особенности продвижения услуг предприятий индустрии развлечений / О. В. Шпырня, Е. А. Еремина, М. В. Коренева // Научный вестник Южного института менеджмента. – 2020. – № 1(29). – С. 83-87.
6. Игры будущего: Инновации и перспективы / статья написана нейросетью URL: <https://mkomov.com/neuroblog/geymdev/igry-budushchego-innovatsii-i-perspektivy/>, (дата обращения: 19.12.2024).

**ТРАДИЦИИ И ОБЫЧАИ НОГАЙЦЕВ КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОДВИЖЕНИЯ  
ЭТНИЧЕСКОГО ТУРИЗМА****Мамбетова А.Р.****Научный руководитель профессор Поддубная Т.Н.**

***Аннотация.** Раскрыто понятие «ногайский народ», кратко представлены его основные характеристики, особенности жизненного уклада, уникальность хозяйства, материальной и духовной культуры. Обоснована идея развития и продвижения ногайской культуры средствами туристской деятельности этнической направленности.*

***Ключевые слова:** этнический туризм, ногайский народ, культура, традиции, быт и традиции, образ жизни, ремесла.*

Ногайцы – это тюркский, кочевой народ, представляющий собой одно из уникальных этнических групп на территории России, в основном обитающий в регионах Кавказа. Их традиции и культура могут вызывать значительный интерес у туристов благодаря своей самобытности и разнообразию. Ногайская культура, богатая и уникальная, является одним из перспективных факторов развития и продвижения на современном рынке туризма этнической направленности [4, 6].

Следует отметить, что хозяйство, материальная и духовная культура ногайцев сформировались благодаря собственному социально-культурному развитию этого народа, а также они являются результатом сложных этнических и культурных взаимодействий с другими народами, которые издавна живут рядом с ними. Сегодня ногайцы активно развивают туристскую инфраструктуру, приглашая гостей познакомиться с их традициями, образом жизни и национальным колоритом. Изучение традиционного образа жизни ногайцев, включая скотоводство и ремесла, может стать интересным опытом для путешественников, желающих погрузиться в культуру кочевого народа. Конные маршруты по традиционным ногайским землям могут стать уникальным способом познакомиться с природой и культурой народа [3, 5]. Организация экскурсий по историческим и культурным местам, связанным с ногайской культурой, может привлечь туристов, интересующихся этнографией и историей.

В ногайской культуре особое внимание уделяется традиционным ремеслам и рукоделию, которые являются неотъемлемой частью национального наследия этноса (например, изготовление традиционных женских украшений, таких как «юзик» – серебряные кольца, «билезик» – широкие браслеты, «кьапашыкь» – поясное украшение). Именно разнообразие древних ремесленных умений позволит представить уникальные товары на туристском рынке, что способствует привлечению потока туристов и путешественников.

Одним из самых популярных видов рукоделия в ногайской культуре является вышивка. Ногайские женщины на протяжении веков передавали образцы вышивки из поколения в поколение, сохраняя неповторимый стиль. Используя натуральные материалы, такие как шелк, хлопок и нитки разных цветов, они создавали красочные вышитые узоры, отражающие мировоззрение и культуру народа. До сих пор многие элементы традиционной одежды используются в повседневной носке (например, «явлыкь» – своеобразная косынка).

Особенностью ногайской культуры является традиционное строение – юрта «терме», передвижная жилищная конструкция из палок и шерстяных войлоков «кийиз». Уникальная форма жилища не только обеспечивала комфорт и защиту от внешних условий, но и являлась символом ногайского образа жизни. Внутреннее убранство юрты тоже отражало особенности культуры: яркие национальные узоры на текстиле, предметы быта и украшения, которые передавали наследие и традиции этого народа. Характерным типом поселения ногайцев были и являются аулы. Наименования их зависели от названия рода, численности населения, местоположения (например, Икон-Халк – название аула в Карачаево-Черкесии, которое в переводе означает «Большой народ»).

Не менее интересным аспектом, порождающим туристский интерес, является ногайский фольклор. В ногайском народном творчестве представлена древняя календарная поэзия скотоводов и землепашцев, песни, сопровождавшие ногайцев с самого рождения и до смерти. Большой популярностью в Республиках Северного Кавказа пользуются сказки, легенды, «хабары» – рассказы о реальных событиях, «таварых» – народные прозаические повести с элементами художественного вымысла [1].

Народные танцы также являются важной отличительной частью ногайской культуры. Они способны передавать уникальную атмосферу не только представителям народности, но и приезжим туристам. Гости получают возможность не только понаблюдать за танцевальными выступлениями, но и принять участие в них, почувствовав элементы местной культуры на собственном опыте. Музыкальные инструменты, такие как «домбра» и «кубыз», используются для сопровождения танцев и песен, создавая аутентичную обстановку.

Одной из значимых особенностей ногайской культуры являются традиционные фестивали и праздники, где можно познакомиться с древними обычаями и традициями этого народа. На сегодняшний момент несколько тысяч людей ежегодно посещают международный фольклорно-этнографический фестиваль ногайской и карачаевской культур «Праздник айрана на Медовых водопадах». Также проводятся гастрономический фестиваль «Дары Кавказа» и фестиваль аутентичной и современной кухни юга России «Высокая кухня». Здесь туристам выпадает шанс отведать блюда ногайской кухни, сохранившей свою самобытность (например, «мамырса» – сытная кукурузная каша, «соык» – необычная сладость из пшена, пломбира и сметаны, чрезвычайно трудоемка в приготовлении). Любителям гастрономических изысков в добавок предлагают поучаствовать в различных праздничных мероприятиях. Участие в кулинарных мастер-классах может быть интересным опытом для туристов [1-2].

Следовательно, ногайский быт может стать главнейшим объектом туристского интереса для гостей Северного Кавказа. Туристы могут посетить национальные поселения ногайцев, где смогут познакомиться с местными жителями, узнать их обычаи и традиции, а также принять участие в этнических праздниках и фестивалях, что в целом расширяет спектр развития внутреннего и въездного туризма.

#### **Список литературы:**

1. Агишев, Л.А. Традиционные ритуалы и обряды народов Кавказа /Л.А. Агишев. – Нальчик: Аладыр, 2001. – 185 с.
2. Заднепровская, Е.Л. Этнографический туризм как один из механизмов возрождения и сохранения культурного наследия (на примере Кубани) / Е.Л. Заднепровская, Е.В. Ползикова // Управление стратегическим развитием основных сфер и отраслей народного хозяйства в условиях современных вызовов: материалы международной научно-практической конференции. – Донецк: ДАУГС, 2017. – С. 291-296.
3. Минченко, В.Г. Разработка культурно-исторических туров как элемент развития внутреннего туризма в Краснодарском крае / В. Г. Минченко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 117-119.
4. Ногайцы (ногай) – происхождение народа, где и как живут, фото [Электронный ресурс] URL: <https://travelask.ru/articles/nogaytsy-nogay-voinstvennyu-narod-severnogo-kavkaza> (дата обращения 08.12.2024).
5. Остапец, Д. И. Состояние, проблемы и перспективы развития экологического туризма: подготовка кадров / Д. И. Остапец // Экологические проблемы рекреационного использования горных лесов: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 26 ноября 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет, 2021. – С. 181-185.
6. Внутренний туризм в России: на пути устойчивого развития отрасли: монография/ И.М. Кучеренко, Е.А. Еремина, О.В. Шпырня. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 144с.

**СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ КАРАЧАЕВСКОГО НАРОДА КАК ЭЛЕМЕНТ  
КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА**

**Мамбетова А.Р.**

**Научный руководитель доцент Юрченко А.А.**

***Аннотация.** Материал раскрывает особенности культурно-познавательного туризма, особенно актуального в современных реалиях. Праздники и события, связанные с традициями карачаевцев, способны привлечь путешественников со всего мира, интересующихся культурой, историей и образом жизни Кавказа. Организация специализированных туров даст возможность погрузиться в аутентичную атмосферу, посетить местные праздники, поучаствовать в обрядах, вдохновиться национальными блюдами.*

***Ключевые слова:** карачаевцы, культурно-познавательный туризм, семейные традиции, обычай, народ, культура.*

Карачаевцы – это гордый народ с богатой историей, обладающий уникальной культурой и самобытными семейными обычаями. Эти обычаи не только отображают повседневную жизнь карачаевского народа, но и являются значимой частью культурного и познавательного туризма. Погружение в эту атмосферу подарит путешественникам шанс лучше понять культуру, традиции и образ жизни карачаевцев.

Семейные традиции играют ключевую роль в жизни карачаевцев. Они издавна передаются из поколения в поколение, создают основу для формирования идентичности народа. Важными элементами традиционного уклада жизни карачаевцев являются: уважение к старшим, семейные узаконенные обряды, празднование значимых событий, передача навыков народного творчества. Традиции семейного уклада занимают центральное место в жизни народа. Они передаются из поколения в поколение на протяжении многих лет и служат основой для формирования культурной идентичности [1, 5]. Ключевыми аспектами традиционного образа жизни карачаевцев являются: почитание старших, семейные традиции, празднование значимых событий (свадьба, рождение ребенка) и передача умений народного мастерства.

Уважение и почет пожилых имеет свое отражение в системе родства. Семья, как основная социальная единица, стоит на первом месте. Здесь важны не только кровные, но и духовные связи. На семейных вечерах обсуждаются важные вопросы, принимаются совместные решения и планируются будущие мероприятия.

Почет старших находит свое отражение в родственных отношениях. Семья, будучи ключевой социальной единицей, занимает первостепенное место в сердце каждого карачаевца. Здесь значимы не только кровные узы, но и духовные связи между ее членами. Во время семейных встреч обсуждаются важные вопросы, совместно принимаются решения и планируются грядущие события [3]. В жизни карачаевцев празднества занимают не последнее место. Одним из таких событий является свадебная церемония [4]. Это не просто акт соединения двух людей, а целая культурная традиция, включающая в себя разнообразные ритуалы и обычаи. В ходе торжества исполняются народные песни и танцы, которые подчеркивают значимость этого события.

Свадебные обряды делятся на несколько этапов. Первым из них является знакомство жениха и невесты. Затем идет сватовство, где традиционно происходит обмен подарками между двумя семьями. В ходе праздничной церемонии участвуют не только близкие, но и дальние родственники, соседи и друзья, укрепляя тем самым социальные связи. Свадебные обряды можно разделить на несколько ключевых этапов. Первым является встреча и знакомство молодоженов. Далее следует процесс сватовства, во время которого происходит традиционный обмен подарками между семьями. В мероприятии участвуют не только близкие родственники, но и более дальние, а также соседи и друзья, что способствует укреплению социальных связей [5].

Карачаевцы обладают уникальными традициями народного творчества, которые активно сохраняются и передаются из поколения в поколение в рамках семейной жизни. Одной из

ключевых характеристик является искусство устного народного творчества. Народные песни, сказки, пословицы и поговорки, в основном, передаются устно, без применения письменности. Эти элементы культуры служат отражением традиций, верований и моральных ценностей, которые пронизывают повседневность карачаевцев. Изучение фольклорных традиций карачаевцев позволяет проникнуться культурой народа. Фольклор является бесценным источником информации об истории и обычаях, а также действенным способом передачи этих знаний и ценностей. Познакомившись с фольклором народа, можно почувствовать богатство и уникальность её культуры [2, 6].

Женщинам с ранних лет передается искусство навыков вышивания, вязания и ткачества. Ими используются натуральные материалы, такие как шелк, хлопок и нитки разных цветов, рождаются красочные узоры, отражающие мировоззрение и культуру народа. До сих пор многие элементы используются в изготовлении повседневной и праздничной одежды (например, «явлыкь» – своеобразная косынка, богато расшитая орнаментами). Каждое произведение создается вручную и несет в себе отличительные черты семей. Осознание этого аспекта может существенно повысить качество экскурсий и культурных мероприятий, обогатить их содержание, ориентировать на знакомство туристов с традициями карачаевцев.

Традиции в кулинарии занимают почетное место в любой культуре. У карачаевцев они отличаются своим разнообразием и насыщенностью. Одним из самых известных блюд является хычин, который может начиняться мясом, картофелем с домашним сыром, зеленью или другими ингредиентами [1]. Эти кулинарные обычаи имеют глубокие исторические корни и предоставляют туристам возможность наилучшего понимания специфики местной кухни, а также традиционных методов приготовления национальных блюд. Любителям гастрономических изысков можно предложить поучаствовать в различных кулинарных мастер-классах, что станет для них бесценным опытом.

Кроме того, карачаевский народ сохраняет множество социальных жизненных укладов, которые помогают формировать и укреплять межличностные отношения. Гостеприимство является присущей чертой любой народности на Кавказе [4]. Гости здесь всегда встречают с радостью и всеми почестями, накрывают праздничный стол до отвала традиционными блюдами, все это сопровождается песнями и танцами. Эта традиция подчеркивает значимость дружбы, гостеприимства, любви и уважения к другим народам.

Таким образом, интеграция семейных традиций и культурно-познавательного туризма не только способствует сохранению первоначального наследия, но и открывает новые горизонты для межкультурной коммуникации. Это формирует конкурентоспособный продукт для обмена знаниями и опытом, подчеркивая при этом важность охраны культурного многообразия в стране.

#### **Список литературы:**

1. Агишев, Л.А. Традиционные ритуалы и обряды народов Кавказа / Л.А. Агишев. – Нальчик: Аладыр, 2001. – 185 с.
2. Гуцин, Д.М. Карачаевцы в современной социокультурной ситуации / Д.М. Гуцин. – М.: Международные отношения, 2021. – 212 с.
3. Демидова Л.И. Культурно-исторические центры Северного Кавказа / Л.И. Демидова, А.А. Юрченко. – Краснодар, 2017. – 84 с.
4. Рагер, Ю.Б. Современный взгляд на цифровой поворот в сфере отдыха и туризма: основные тенденции и особенности / Ю.Б. Рагер // SMART SPORT & TOURISM: цифровая трансформация в сфере физической культуры, спорта и туризма. – Казань, 2024. – С. 117-120.5.
5. Юрченко, А.А. Этнографический туризм. Национальные особенности народов Кубани / А.А. Юрченко, В.О. Немцова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2016. – Т. 2. – С. 53-57.
6. Развитие культурно-познавательного туризма на территории Северного Кавказа/ Т.Н. Поддубная, А.А. Юрченко, М.В. Коренева, В.Г. Минченко, Е.Л. Заднепровская, Д.А. Кружков, Е.А. Еремина, О.В. Шпырня, Е.В. Ползикова, И.В. Макрушина, И.М. Кучеренко, Е.В. Василенко // Коллективная монография / Краснодар, 2019.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ТУРИСТСКОГО ПРОДУКТА ТУРОПЕРАТОРОМ «CORAL TRAVEL»

Мамбетова А.Р.

Научный руководитель доцент Кучеренко И.М.

***Аннотация.** В данной работе раскрыты особенности формирования и реализации турпродукта. Расширено определение понятия «туристский продукт». Описана специфика формирования, продвижения и реализации туристского продукта компанией «Coral Travel». Выявлены особенности учета актуальных предложений от партнеров для дальнейшего внесения их в разрабатываемый компанией турпродукт.*

***Ключевые слова:** туристский продукт, услуга, продвижение, реализация, туристская деятельность, качество, сервис.*

Согласно Федеральному закону от 24.11.1996 N 132-ФЗ (ред. от 14.10.2024) «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации», туристский продукт – комплекс услуг по перевозке и размещению, оказываемых за общую цену по договору о реализации туристского продукта.

Создание туристского продукта включает в себя множество аспектов: от идеи и концепции до реализации и последующего анализа. Важным этапом является исследование рынка для определения целевой аудитории и ее потребностей, а также изучение конкурентной среды [3]. При разработке продукта необходимо учитывать уникальные особенности региона, а также его культурные и природные ресурсы, что поможет сформировать привлекательное предложение.

Продвижение туристского предложения требует применения различных маркетинговых методов. Это может включать создание уникального бренда, организацию рекламных мероприятий, активное ведение аккаунтов в социальных сетях и сотрудничество с различными организациями в сфере сервиса и гостеприимства. Также важно наладить партнерские отношения с местными компаниями, что способствует улучшению туристского опыта и поддержанию экономики региона, и страны в целом [1, 7].

Внедрение продукта на рынок включает настройку логистических процессов, профессиональную подготовку сотрудников и обеспечение высокого качества обслуживания. В конечном итоге успех туристского продукта оценивается по уровню удовлетворенности туристов и их приверженности, что ставит перед всеми участниками процесса продвижения и реализации туристского продукта задачу постоянного совершенствования и адаптации к изменяющимся условиям рынка. Конечной целью компании является обеспечение качественного отдыха для всех категорий населения страны.

Компания акцентирует внимание на клиентоориентированности и применяет комплексный подход к созданию конкурентоспособного продукта на рынке туристических услуг [5, 6]. Это подразумевает высокое качество на всех уровнях – от предлагаемых услуг до работы сотрудников различных отделов. Благодаря этому визитной карточкой компании стало высокое качество предоставляемых услуг.

ООО «Coral Travel» работает на рынке с 1995 года и сегодня занимает лидирующие позиции в сфере туризма, зарекомендовав себя надежным «путеводителем» для каждого путешественника.

Продвижение и организация туров «Coral Travel» осуществляются с учетом комплексного подхода, основанного на высоких стандартах качества обслуживания и учете индивидуальных потребностей каждого потребителя [4, 5]. Этот процесс начинается с тщательного анализа запросов клиента, включая исследование его предпочтений, финансовых возможностей и ожидаемых условий путешествия.

Каждый тур разрабатывается с учетом актуальных предложений от партнеров: средств размещения, транспортных компаний и туристских агентств. Затем проводится продвижение

тура через различные каналы, включая онлайн-сервисы, социальные сети и прямые рассылки, что позволяет значительно расширить потенциальную клиентскую базу.

Процесс продажи тура включает несколько этапов: от подтверждения бронирования до организации дополнительных услуг, таких как трансферы и экскурсии. Туроператор «Coral Travel» обеспечивает полное сопровождение туристов на протяжении всего путешествия, предлагая оперативную поддержку и решение возникающих проблем на маршруте [2].

Компания также уделяет внимание, созданию программы лояльности для клиентов, предлагая уникальные бонусы и скидки для своих постоянных туристов, что способствует повторным обращениям и формированию положительного имиджа туроператора.

Таким образом, создание, продвижение и реализация туристского продукта требует тщательного планирования, постоянного мониторинга и анализа рынка, совершенствование качества предоставляемых услуг и расширения ассортимента предлагаемых услуг.

#### **Список литературы:**

1 Федеральный закон от 24.11.1996 N 132-ФЗ (ред. от 14.10.2024) «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» – М.: Норматика, 2024. – 32 с.

2 Официальный сайт ООО «Coral Travel»: [сайт] – URL: <https://avaxhotel.ru/> (дата обращения: 10.12.2024).

3 Портал «Чекко». ООО «Coral Travel»: [сайт] – URL: <https://checko.ru/company/> (дата обращения: 10.12.2024).

4 Еремина Е.А. Состояние и перспективы профессиональной подготовки персонала для индустрии туризма / Е.А. Еремина, О.Н. Костюкова, А.И. Кузьменко, А.А. Тарасенко // Conference Proceedings. – 2015. – С. 121-125.

5 Шпырня, О.В. Содержание процесса взаимодействия с потребителями услуг внутреннего туризма в цифровой среде / О.В. Шпырня // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 223-226.

6 Шпырня О.В. Особенности продвижения услуг предприятий индустрии развлечений / О.В. Шпырня, Е.А. Еремина, М.В. Коренева // Научный вестник Южного института менеджмента. – 2020. – № 1(29). – С. 83-87

7 Шпырня О.В. Маркетинг в индустрии туризма: учебное пособие / О.В. Шпырня. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 256 с.

## ЭФФЕКТИВНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ГОСТИНИЧНОГО ПРЕДПРИЯТИЯ НА ОСНОВЕ МАРКЕТИНГОВОЙ СТРАТЕГИИ

Мамбетова А.Р.

Научный руководитель доцент Шпырня О.В.

***Аннотация.** Описана важность эффективного использования комплекса маркетинга в гостиничном бизнесе, его роль в привлечении клиентов, обеспечении их лояльности, а также удержании конкурентных позиций на рынке. Особое внимание уделяется концепции 4P, которая включает в себя четыре основных элемента маркетинга: продукт (product), цена (price), распределение (placement) и продвижение (promotion).*

***Ключевые слова:** гостиничное предприятие, продукт, цена, продвижение, распределение, стратегия, маркетинг.*

Гостиничный бизнес представляет собой одну из наиболее динамично развивающихся отраслей мировой экономики. В условиях увеличения туристских потоков, а также развития научно-технологического прогресса, гостиницы сталкиваются с необходимостью адаптации своих маркетинговых стратегий. Комплекс маркетинга, состоящий из четырёх основных элементов – продукта, цены, распределения и продвижения (4P) – формирует фундамент для создания успешной стратегии гостиничного предприятия.

Одним из основных элементов комплекса маркетинга является продукт. Здесь осуществление товарной политики основывается на производстве и реализации продуктов, востребованных и актуальных на рынке гостиничного предприятия. В рамках данной политики необходим учет новых и уже существующих рыночных трендов, а также своевременная реакция на изменение конъюнктуры [4]. Продукт в данном контексте не ограничен лишь номерами: это целостное предложение включающее разнообразие типов размещения (от роскошных люксов до просторных апартаментов), широкий спектр дополнительных услуг, таких как фитнес-центры и SPA зоны, экскурсионные программы.

Особое значение придается учету потребностей целевой аудитории: от индивидуального подхода к дизайну интерьеров до разработки специальных пакетов услуг для различных категорий гостей (семейный отдых, романтические поездки). Уникальные предложения – будь то тематические номера, разнообразные пакеты услуг или эксклюзивные программы лояльности – становятся решающим фактором в конкуренции на рынке. Высокий уровень сервиса и оригинальное торговое предложение способны не только привлечь, но и удержать клиентов, выделяя гостиницу среди конкурентов.

В условиях современного рынка цена часто является определяющим фактором при выборе потребителем туристского продукта. Ценовая стратегия гостиницы должна быть гибкой, учитывать особенности производства, сезонные колебания спроса, специфику целевой аудитории и ценовую политику конкурентов. Для привлечения различных сегментов туристов необходимо предлагать разнообразные ценовые категории номеров и дополнительных услуг [3]. Использование динамического ценообразования, скидок для постоянных клиентов, акций в низкий сезон и программ лояльности поможет оптимизировать доходы предприятия.

Местоположение гостиницы играет одну из ключевых ролей при выборе туристами средства размещения, а управление процессом распределения услуг позволяет предприятию более эффективно обслуживать туристов. Эффективное управление процессом предоставления услуг позволяет гостинице более качественно обслуживать гостей. Удобный доступ к основным туристским объектам, транспортным узлам и деловым центрам повышает вероятность привлечения новых клиентов. Важно сделать гостиницу доступной для бронирования через онлайн-платформы. Также необходимо оптимизировать веб-сайт, чтобы туристы могли легко ознакомиться с предоставляемыми гостиницей услугами. Оптимизация каналов распределения, таких как собственный сайт, сотрудничество с турагентствами и социальные сети, позволяет достигать эффективного информирования целевой аудитории. Кроме того, активное

использование платформ для сбора отзывов туристов, воспользовавшихся услугами гостиничного предприятия, позволяют проанализировать качество предоставляемых услуг и повысить уровень обслуживания.

Эффективное продвижение гостиничного продукта включает в себя использование различных каналов коммуникации. Создание качественного контента, который будет привлекать внимание и вызывать интерес потенциальных клиентов, становится ключевым аспектом успешной деятельности предприятия. Традиционные методы продвижения, такие как реклама в печатных изданиях или на телевидении, могут быть дополнены современными цифровыми стратегиями, включая SMM, контент-маркетинг, Email-рассылки, SEO, различные PR-мероприятия, такие как участие в выставках и организация пресс-конференций [1]. Все эти инструменты позволяют гостинице эффективно донести информацию о своих услугах до широкой аудитории. Важно активно взаимодействовать с клиентами через социальные сети и мобильные приложения, так как это может значительно повысить репутацию гостиницы.

Для обеспечения эффективного функционирования гостиничного предприятия требуется комплексная интеграция всех элементов маркетинговой стратегии. В частности, если гостиница предоставляет уникальные услуги, необходимо установить соответствующую стоимость, которая будет адекватно отражать качество предоставляемых услуг. При этом необходимо обеспечить удобство бронирования через доступные каналы, а также активно продвигать свои услуги на рынке [2,5].

Таким образом, комплекс маркетинга гостиничного предприятия представляет собой сложную и многоаспектную систему, успешное функционирование которой требует гармоничного взаимодействия всех её компонентов. Грамотный подход к каждому элементу маркетинговой стратегии позволит гостинице не только привлечь новых клиентов, но и удержать их, создавая тем самым устойчивое конкурентное преимущество на рынке. В условиях постоянных изменений в потребительских предпочтениях и технологических инноваций средства размещения должны быть готовы к адаптации своих стратегий и предоставлению туристам наилучших условий для отдыха.

#### **Список литературы:**

1. Баумгартен, Л.В. Маркетинг гостиничного предприятия: учебник для академического бакалавриата / Л.В. Баумгартен. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 338 с.
2. Иващенко, А.С. Проблемы развития гостиничного бизнеса Краснодарского края в условиях экономической и геополитической нестабильности / А.С. Иващенко, Е.Л. Заднепровская // Научное творчество молодежи в индустрии гостеприимства: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов, аспирантов и молодых ученых, Донецк, 14–15 марта 2024 года. – М.: ООО «Издательство «Перо», 2024. – С. 71-73.
3. Минченко, В.Г. Методика организации процесса определения запросов потребителей услуг внутреннего туризма на территории Краснодарского края / В. Г. Минченко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 133-136.
4. Ползикова, Е.В. Возможности коллаборации авиакомпаний и гостиничных предприятий на российском рынке предоставления услуг / Е.В. Ползикова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 173-176.
5. Ползикова, Е.В. Анализ проблем нехватки кадров в гостиничном бизнесе в России / Е. В. Ползикова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 513-515.

***Аннотация.** В данной публикации более подробно раскрыто современное определение понятия «органы государственной власти». Рассмотрены органы власти, играющие ключевую роль в реализации государственной политики по развитию внутреннего туризма на федеральном уровне. Перечислены и структурированы полномочия органов государственной власти Российской Федерации в сфере туризма.*

***Ключевые слова:** Конституция, туризм, орган государственной власти, министерство, внутренний туризм.*

В Российской Федерации система органов государственной власти, ответственных за развитие туризма, включает в себя несколько уровней и ветвей власти. Их полномочия в сфере туризма охватывают широкий спектр задач, направленных на поддержку и развитие туристической индустрии.

На федеральном уровне ключевую роль в формировании и реализации государственной политики в сфере туризма приходится на сформированные органы власти, которые занимаются вопросами планирования, инвестиций, контроля качества и реализации деятельности. Правительство Российской Федерации определяет основные направления развития туризма, разрабатывает и реализует меры по его поддержке и продвижению на внутреннем и внешнем рынках. Министерство экономического развития Российской Федерации отвечает за разработку и реализацию государственной политики в сфере туризма, координацию деятельности других органов власти, а также за привлечение инвестиций в индустрию гостеприимства. Министерство иностранных дел Российской Федерации обеспечивает сотрудничество с зарубежными странами в области туризма, продвижения российского туристического продукта на международных рынках [1].

Региональные власти, используя в своей деятельности, нормативно-правовую и законодательную основу, также играют важную роль в развитии туризма в региональных туристских локациях. Они отвечают за разработку и реализацию целевых региональных программ по развитию внутреннего туризма, создание условий для привлечения инвестиций в туристическую сферу, а также за успешное продвижение регионального туристического продукта [2].

Муниципальные власти большое внимание сегодня отводят строительству событийных площадок в регионах, развивая массовый туризм через участие в крупных событийных мероприятиях, направленных на продвижение местного туристического продукта [3].

В целом, полномочия органов государственной власти Российской Федерации в сфере туризма охватывают следующие основные направления:

- разработку и реализацию государственной политики в сфере туризма, определение основных направлений развития отрасли;
- координацию деятельности других органов власти, общественных организаций и бизнес-структур в сфере туризма;
- поддержку малого и среднего бизнеса в сфере туризма, развитие предпринимательства в отрасли;
- создание условий для развития туристической инфраструктуры, обеспечение доступности туристических услуг для населения;
- поддержку и развитие культурного и природного наследия страны, сохранение и продвижение уникальных туристических объектов [4].

Таким образом, государственное регулирование рынка внутреннего туризма осуществляется через систему органов государственной власти Российской Федерации, которая обеспечивает комплексное развитие туризма на всех уровнях, способствует созданию

благоприятных условий для развития отрасли и повышению её конкурентоспособности на международном рынке туризма.

**Список литературы:**

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 2 августа 2011 г. № 644 «О федеральном органе исполнительной власти, уполномоченном на осуществление государственного регулирования туристской деятельности».

2. Кучеренко, И.М. Туризм: на пути устойчивого развития и сотрудничества / И.М. Кучеренко, И.А. Ежкова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 121-124.

3. Ползикова, Е.В. Анализ применения цифровых технологий в обслуживании потребителей услуг предприятий размещения / Е.В. Ползикова // SMART SPORT & TOURISM: цифровая трансформация в сфере физической культуры, спорта и туризма: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, прошедшей в рамках Международного форума KAZAN DIGITAL WEEK-2024, Казань, 11 сентября 2024 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 101-104.

4. Шпырня, О.В. Содержание процесса взаимодействия с потребителями услуг внутреннего туризма в цифровой среде / О.В. Шпырня // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 223-226.

5. Внутренний туризм в России: на пути устойчивого развития отрасли: монография / И.М. Кучеренко, Е.А. Еремина, О.В. Шпырня. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 144с.

## ТУРИСТСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ КЫРГЫЗСТАНА

Мамырралиева М.Д.

Научный руководитель профессор Поддубная Т.Н.

*Аннотация.* Кратко представлены главные туристские ресурсы Кыргызстана – государства в Средней Азии. Уделено внимание природному и культурно-историческому потенциалу страны, который составляет основу развития современного туризма страны. Сделан вывод о перспективности продвижения сектора туризма в Кыргызстане как фактора привлечения туристов.

*Ключевые слова:* Кыргызстан, достопримечательность, туристский потенциал, традиция, природная достопримечательность, культурная достопримечательность.

Кыргызстан – это страна, находящаяся в самом сердце Центральной Азии. Благодаря выгодному территориальному расположению в стране находится множество природных и исторических достопримечательностей. Внимание и интерес туристов вызывают традиции и обычаи местного населения. Современные кыргызы с уважением относятся к своим устоям, которые передаются от старших к младшим. В Кыргызстане континентальный климат с ярко выраженными сезонами, что также привлекает сюда туристов. Летом здесь тепло и сухо, а зимой холодно. Разнообразие природных ландшафтов – ещё один важный фактор, привлекающий туристов в Кыргызстан. От величественных гор Тянь-Шаня до живописных озёр, страна предлагает множество возможностей для активного отдыха: от альпинизма до пляжного туризма [1]. Ниже представим наиболее известные достопримечательности страны.

Семеновское ущелье – ущелье в горах Кюнгей Ала-Тоо протяженностью 30 км, расположено на северном побережье озера Иссык-Куль. Здесь находится самое большое пастбище на всем Иссык-Кульском побережье. Поздней весной местные жители начинают готовиться к летнему туристическому сезону, а именно возводят традиционные жилища кыргызов «Боз уй» – юрты, украшенные национальными орнаментами, готовят лошадей для прогулок по ущелью.

Джеты-Огуз – ущелье, расположенное на южном побережье Иссык-Куля. Протяженность составляет 37 км. На высоте 2200 м находится одноименный курорт, знаменитый своими горячими источниками. Также здесь находится еще одна достопримечательность – скала «Разбитое сердце», которое получило свое название благодаря своей необычной форме.

Озеро Сонкель расположено в высокогорье на северо-западе Нарынской области. Оно находится в котловине между внутренними отрогами Тянь-Шаня и возвышается над уровнем моря на 3016 метров. Пик туристического сезона приходится на лето. Местные жители начинают устанавливать юрточные городки в начале весны. Гостям предлагается широкий спектр развлечений. Любители активного отдыха могут покататься верхом вдоль берега озера, поохотиться с коршуном или искупаться в холодной воде.

Иссык-Куль – одно из самых популярных и известных озер Центральной Азии, расположенное в Иссык-Кульской котловине между хребтами Кюнгей Ала-Тоо на севере и Терской Ала-Тоо на юге. Его высота составляет 1608 метров над уровнем моря. Здесь можно увидеть разнообразие флоры и фауны, а также заняться водными видами спорта. Название озера в переводе с кыргызского языка означает «Горячее озеро», потому что даже зимой оно не покрывается льдом. С названием озера связано множество историй и легенд. Согласно одной версии когда-то на месте озера стоял большой и процветающий город, который был разрушен из-за сильного землетрясения. Выжили только сорок юных девушек, которые отправились в горы за хворостом. Вернувшись, они были опечалены произошедшим. Каждый день убитые горем девушки приходили к небольшому озеру и плакали, вспоминая своих родных и близких. Было пролито так много слёз, что озеро стало горько-солёным. Впоследствии его назвали «Иссык», что в переводе означает «горячий», как слёзы тех девушек. В прошлом озеро Иссык-

Куль было частью Великого Шёлкового Пути, который соединял Европу и Азию. На его берегах сохранились древние археологические памятники – петроглифы Семиречья и курганный некрополь Бурана [2].

Гумбаз (мавзолей) Манаса – место захоронения героя самого продолжительного эпоса «Манас», который пишется по сей день. Данный архитектурный памятник был возведен в XIV веке недалеко от города Талас. Существует легенда, что жена Манаса баатыра Каныкей приказала мастерам из Самарканда написать на надгробье не имя мужа, а имя состоятельной кыргызки. Для того чтобы уберечь народ от врагов.

Важной частью культуры кыргызского народа являются его традиции. Местные жители по сей день играют в свои традиционные игры, такие как кок-бору – кыргызский футбол, в котором участники играют верхом на лошади, а вместо привычного мяча используется туша искусственного барана. Так, одной из главных традиций кыргызского народа является «жентек той» – торжество в честь рождения ребенка. В этот день все родственники собираются, чтобы поздравить именинника и насладиться национальными блюдами. На праздничный стол помимо традиционной еды также выставляют национальные напитки, такие как «кымыз», «бозо» и «максым» [3].

«Кыз куумай» – романтическая и веселая игра, пришедшая от кочевых народов Центральной Азии. Джигит приглашает юную девушку сыграть в догонялки верхом на лошади. Если юноша догонит девушку, то он заслуживает долгожданный поцелуй. В обратном случае – девушка должна розгами побить парня.

«Ала качуу» – это древняя традиция кочевых народов, которая переводится с тюркского языка как «Бери и беги». На Кавказе этот обычай известен как «Кража невесты». Семьи, у которых не было средств на свадьбу, заменяли её кражей девушки. Всё происходило по договорённости: родители жениха и невесты заранее назначали день и место похищения. Девушка обо всём знала, и джигит со своими друзьями на лошадях увозил её в свой аул. С этого момента они считались мужем и женой. К сожалению, со временем этот обычай превратился в преступное деяние, которое ломало судьбы молодых девушек. Спустя много веков девушек стали похищать в прямом смысле этого слова. Жительницы Кыргызстана боялись выходить на улицу без сопровождения, так как похищения происходили в любое время суток против воли девушек. Однако в 2012 году был принят закон о наказании за похищение невесты, в связи с чем количество преступлений сократилось [4, 5].

Следовательно, можно утверждать о богатом природном и культурном наследии Кыргызстана, что может выступить фактором продвижения и развития туризма в стране.

#### **Список литературы:**

1. Абдыжапарова, А.А. Туризм в Кыргызстане и актуальные проблемы / А.А. Абдыжапарова // Вестник Жалал-Абадского государственного университета. – 2020. – № 2(45). – С. 105-108.
2. Бейшеева, А. Ж. Развитие внутреннего туризма в Кыргызстане / А. Ж. Бейшеева, Н. Джумагулова // М. Рыскулбеков атындагы Кыргыз экономикалык университетинин кабарлары. – 2022. – № 4(57). – С. 154-159.
3. Кочкорбаева, М.Д. Зимний туризм в Кыргызстане / М.Д. Кочкорбаева, М. Умаров // М. Рыскулбеков атындагы Кыргыз экономикалык университетинин кабарлары. – 2022. – № 4(57). – С. 166-169.
4. Кочкорбаева, М.Д. Некоторые проблемы устойчивого развития туризма в Кыргызстане и пути их решения / М.Д. Кочкорбаева, А.Ж. Ражиев // М. Рыскулбеков атындагы Кыргыз экономикалык университетинин кабарлары. – 2022. – № 1(54). – С. 93-96.
5. Минченко, В.Г. Тенденции развития индустрии туризма и гостеприимства в условиях цифровой трансформации / В.Г. Минченко // Социально-экономические, историко-правовые, философские концепции современности: Мат. XIX Всерос. науч.-практич. конф., Ставрополь, 27 октября 2022 года. – Ставрополь: ООО «Параграф», 2022. – С. 106-109.

## ПЛАН МАРКЕТИНГА ГОСТИНИЧНОГО ПРЕДПРИЯТИЯ

Мамыралиева М.Д.

Научный руководитель доцент Шпырня О.В.

***Аннотация.** В статье рассматривается роль маркетинга в гостиничном бизнесе как ключевого элемента успешного функционирования и конкурентоспособности, описываются основные аспекты выбора оптимального времени продаж, создание и поддержание бренда, прогнозирование изменений на рынке и работа с отзывами клиентов. Представлены этапы разработки маркетингового плана, включая анализ рынка и конкурентов, исследование целевой аудитории и разработку эффективных стратегий продвижения.*

***Ключевые слова:** план маркетинга, предприятие размещения, маркетинг, маркетинговая стратегия, план, бренд.*

Маркетинг в сфере гостиничного бизнеса является одним из ключевых факторов, определяющих успешное функционирование и конкурентоспособность предприятия. Эффективный маркетинговый план позволяет гостинице не только привлекать новых клиентов, но и удерживать существующих, а также повышать уровень обслуживания и удовлетворенность гостей. В данном тексте представлен структурированный подход к разработке маркетингового плана для гостиничного предприятия. Согласно А.П. Панкрухину, план маркетинга – это организационно управленческий документ, позволяющий свести воедино все виды маркетинговой деятельности в соответствии с целями фирмы, ее ресурсами, организацией [1, 2]. В.В. Кеворков и С.В. Леонтьев отмечают, что план маркетинга на предприятии можно понимать, как в широком, так и в узком смысле. Широкое понимание термина «План маркетинга» – это маркетинговый раздел комплексного бизнес плана развития предприятия. Узкое – это перечень тактических мероприятий, позволяющих улучшить положение предприятия на занимаемых сегментах рынка [4].

Роль маркетингового плана в деятельности гостиничного предприятия заключается в следующем:

– Определение оптимального времени для продажи конкретного продукта или услуги отеля. План помогает учитывать потребности целевой аудитории, предложения конкурентов, поведение гостей, факторы спроса и другие аспекты.

– Создание и поддержание бренда. Маркетинг помогает сформировать фирменный бренд компании и предлагаемого продукта или услуги отеля для потенциальных клиентов.

– Прогнозирование изменений на рынке и динамики спроса. Маркетолог предсказывает рост спроса, учитывая, например, ограничения, связанные с пандемией, которые позволили путешественникам накопить средства и направить их на внутренний туризм.

– Работа с обратной связью. Например, фотографии и видео-отзывы об отеле, которые гости публикуют в своих личных аккаунтах в социальных сетях, можно с их разрешения размещать в сообществе отеля. Это позволит другим гостям получить реальные впечатления и легче принять решение о бронировании.

В сфере гостиничного бизнеса маркетинг играет ключевую роль. Даже в самых известных и крупных отелях маркетинговая деятельность является неотъемлемой составляющей успеха предприятия. Контакты с клиентами, публикации, рекламные акции, ответы на запросы, новые идеи – всё это инструменты, которые помогают привлечь большое количество гостей. Важно отметить, что в гостиничном бизнесе рестораны также используют маркетинговые стратегии, которые позволяют им стать популярными и успешными независимо от гостиницы. Будущее этой сферы связано с поиском новых способов привлечения и удержания клиентов, а также с адаптацией к актуальным тенденциям в туризме и экономике.

Основная цель маркетинга заключается в установлении и поддержании долгосрочных отношений с клиентами, а также в создании ценности для них и получении конкурентных преимуществ на рынке [6].

Маркетинговая стратегия включает в себя анализ рынка, исследование целевой аудитории, определение уникальных преимуществ продукта или услуги, разработку позиционирования на рынке и выбор эффективных каналов продвижения.

Маркетинг также занимается созданием и поддержкой бренда, формированием имиджа компании и управлением коммуникациями с клиентами. В рамках маркетинга используются различные инструменты и методы, такие как реклама, PR, продажи, исследования рынка, ценообразование, упаковка товаров и другие [3].

В современном бизнесе маркетинг играет важную роль, помогая компаниям привлекать новых клиентов, удерживать существующих, расширять свою долю на рынке и повышать уровень удовлетворённости клиентов. Он также помогает адаптироваться к изменяющимся требованиям рынка и достигать стабильного роста и успеха в долгосрочной перспективе.

Процесс составления плана маркетинга включает в себя следующие этапы:

- Анализ рынка и конкурентной среды. Изучение рынка гостиничных услуг, выявление конкурентов и анализ их стратегий. Оценка возможностей и угроз на рынке, а также определение тенденций и поведенческих моделей потенциальных клиентов.

- Определение целей. Ясное определение целей, которые отель хочет достичь с помощью своей маркетинговой стратегии. Цели могут включать увеличение загрузки номеров, увеличение дохода, выход на новые рынки или укрепление позиций на текущем рынке.

- Идентификация целевой аудитории. Определение основных сегментов рынка и целевой аудитории, которую отель хочет привлечь. Это может включать определение демографических характеристик, предпочтений, потребностей и поведенческих моделей целевой аудитории.

- Разработка позиционирования. Определение уникального преимущества отеля и разработка позиционирования, чтобы выделиться на рынке и привлечь целевую аудиторию. Позиционирование должно отражать особенности и ценности отеля, которые будут привлекательны для целевой аудитории.

- Выбор маркетинговых каналов. Определение наиболее эффективных каналов коммуникации и продвижения для достижения целей отеля. Это может включать использование интернет-рекламы, социальных сетей, PR, партнёрства с туристическими агентствами и других инструментов.

- Разработка маркетинговых мероприятий. Определение конкретных действий и маркетинговых мероприятий, которые будут проводиться для достижения поставленных целей. Это может включать разработку рекламных кампаний, организацию мероприятий, создание контента для социальных сетей, разработку программ лояльности и т. д.

- Определение бюджета. Определение финансовых ресурсов, которые будут выделены на реализацию маркетинговой стратегии. Оптимизация расходов и распределение бюджета на различные маркетинговые мероприятия.

- Мониторинг и оценка. Установление метрик и системы отслеживания результатов маркетинговых мероприятий для оценки их эффективности и внесения корректировок в стратегию при необходимости. Регулярный мониторинг позволяет оценивать достижение поставленных целей и вносить коррективы для достижения лучших результатов [5].

Подводя итоги, необходимо подчеркнуть, что разработка эффективного маркетингового плана для гостиничного предприятия требует глубокого анализа рынка, четкого определения целей и создания стратегии, основанной на потребностях целевой аудитории. Постоянное отслеживание результатов и адаптация к изменениям на рынке позволят гостинице не только сохранить свои позиции, но и обеспечить процветание в условиях конкуренции.

#### **Список литературы:**

1. Горнштейн, М.Ю. Современный маркетинг: монография / М. Ю. Горнштейн. – 4-е изд. – Москва: Дашков и К, 2022. – 404 с.

2. Минченко, В.Г. К вопросу о классификации комплекса маркетинговых коммуникаций компаний, функционирующих в сфере внутреннего туризма Краснодарского края / В.Г.

Минченко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 125-128.

3. Минченко, В.Г. Методика организации процесса определения запросов потребителей услуг внутреннего туризма на территории Краснодарского края / В. Г. Минченко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 133-136.

4. Ползикова, Е.В. Возможности коллаборации авиакомпаний и гостиничных предприятий на российском рынке предоставления услуг / Е.В. Ползикова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 173-176.

5. Ползикова, Е.В. Анализ проблем нехватки кадров в гостиничном бизнесе в России / Е. В. Ползикова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 513-515.

6. Шпырня, О.В. Современные тренды организации процесса комплексного обслуживания туристов на курортах Краснодарского края / О В. Шпырня // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 219-222.

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МАРКЕТИНГА В ТУРИЗМЕ

Матренин М.А.

Научный руководитель доцент Шпырня О.В.

***Аннотация.** Маркетинг является неотъемлемой частью современной туристической индустрии, играя ключевую роль в привлечении и удержании клиентов. Маркетинг в туризме прошел длительную и интересную историю развития, отражающую общие тенденции в экономике, технологиях и потребительских предпочтениях. Изучение истории позволяет лучше понять современные маркетинговые стратегии и спрогнозировать будущие направления.*

***Ключевые слова:** маркетинг, стратегия, развитие, реклама, туризм, туристическая компания, история.*

Маркетинг в туризме является многогранной областью, которая прошла значительные изменения с момента своего зарождения. Рассмотрим эволюцию маркетинга в туристической индустрии, начиная с первых форм рекламирования и заканчивая современными цифровыми стратегиями.

История маркетинга в туризме начинается в древние времена, когда путешественники делились информацией о местах, которые они посещали. В Древнем Риме, например, путеводители и описания мест, таких как термы и театры, служили своего рода рекламой. В Средние века паломничество стало популярным, и места, связанные с религиозными событиями, начали активно рекламироваться через церковные записи и рассказы паломников. С началом промышленной революции в XVIII-XIX веках произошли значительные изменения в туристической индустрии. Появление железных дорог и пароходов сделало путешествия доступными для широкой аудитории. В это время маркетинг стал более структурированным. Первые рекламные брошюры и плакаты начали появляться, предлагая поездки на курорты, такие как Брайтон и Ривьера. Туристические компании начали формировать свои бренды, а реклама стала важным инструментом для привлечения клиентов [2, 7].

В начале XX века туристическая индустрия продолжала развиваться, и маркетинг стал более профессионализированным. В 1920-х годах возникли первые рекламные агентства, специализирующиеся на туристических услугах. В это время активно развивались концепции сегментации рынка, что позволило более точно нацеливать рекламу на определенные группы потребителей. Реклама в печатных изданиях и на радио стала основным способом продвижения туристических услуг [3].

С середины XX века, с развитием технологий и глобализацией, произошел новый виток в развитии маркетинга в туризме. Появление телевидения открыло новые горизонты для рекламных кампаний. В 1970-х годах начали активно использоваться телевизионные ролики, которые визуально демонстрировали туристические направления. Также в это время начали формироваться международные туристические организации, такие как Всемирная туристская организация (UNWTO), которые начали разрабатывать рекомендации по маркетинговым стратегиям [1].

С 1990-х годов, с развитием Интернета, произошла революция в маркетинге в туризме. Появление сайтов, онлайн бронирования и социальных сетей кардинально изменило подход к продвижению. Туристические компании начали использовать различные системы и контентный маркетинг для привлечения клиентов. Социальные сети, стали важными инструментами для формирования имиджа бренда и взаимодействия с клиентами [4].

На сегодняшний день маркетинг в туризме сталкивается с новыми вызовами и тенденциями. Пандемия COVID-19 кардинально изменила туристическую индустрию, заставив компании адаптироваться к новым реалиям. В условиях растущей конкуренции и изменений в предпочтениях потребителей, маркетинг становится все более персонализированным.

Использование больших данных и аналитики позволяет компаниям лучше понимать потребности клиентов и предлагать им индивидуализированные предложения [5, 6].

История развития маркетинга в туризме демонстрирует, как эта область адаптировалась к изменениям в обществе, технологиях и потребительских предпочтениях. От простых форм рекламы в древности до сложных цифровых стратегий современности, маркетинг в туризме продолжает эволюционировать, играя ключевую роль в успешном продвижении туристических услуг. Важно понимать, что успешный маркетинг требует постоянного анализа и адаптации к новым условиям, чтобы отвечать на вызовы времени и потребности клиентов.

#### **Список литературы:**

1. Басов, А.Л. Маркетинговые стратегии в сфере туризма: книга для специалистов / А.Л. Басов. – Красноярск: Сибирское университетское издательство, 2020. – 56 с.
2. Давыдова, М.В. Развитие маркетинга в сфере туризма: учебное пособие / М.В. Давыдова. – Омск: ОмГТУ, 2022. – 12 с.
3. Клименко, Т.А. Инновации в туристическом маркетинге: учебное пособие для вузов / Т.А. Клименко. – Екатеринбург: УрФУ, 2021. – 91 с.
4. Котлер Ф., Келлер К. Маркетинг: учебник / Ф. Котлер, К. Келлер. – Москва: КНОРУС, 2019. – 112 с.
5. Остапец, Д.И. Цифровые технологии продвижения услуг в сфере экологического туризма в Краснодарском крае / Д.И. Остапец // Экологические проблемы рекреационного использования горных лесов: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 26 ноября 2021 года. – Краснодар: КГУ, 2021. – С. 176-180.
6. Шпырня, О.В. Маркетинг в индустрии туризма: учебное пособие / О.В. Шпырня. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 256 с.
7. История туризма в России: учебное пособие/ Юрченко А.А., Рагер Ю.Б., Еремина Е.А. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – 162с.

## ЭМОЦИИ И ЗДОРОВЬЕ КАК ОДИН ИЗ ТРЕНДОВ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА

Месропян К.Э.

Научный руководитель доцент Заднепровская Е.Л.

*Аннотация.* В работе дана оценка особенностей развития российского туристского рынка на современном этапе. Отмечено, что фокусирование на эмоции и здоровье будет одним из важных трендов, который будет прослеживаться на ближайшие годы на российском туристском рынке, необходимо учитывать изменчивую природу спроса на туристские услуги в зависимости от насыщения знаниями и эмоциями, стремления к новым впечатлениям.

*Ключевые слова:* туристский рынок, дестинация, туристская территория, эмоциональная потребность.

Туризм является одной из ведущих отраслей Российской Федерации, при этом, наблюдается активное развитие внутреннего туризма, что связано как с международными санкциями, так и с колоссальным туристским потенциалом регионов. Многими специалистами отмечается, что современная экономика ориентируется на стиль жизни через инновационное развитие. Производственные предприятия, гостиницы, рестораны являются важнейшей частью имиджа городов, регионов. Потребители активно интересуются продуктами высокого класса, произведенными российскими производителями внутри страны. Подобная продукция пользуется активным спросом у ресторанов, является важнейшей частью программы гастрономического и сельского туризма. Направленность «сделано в России» отождествляется у потребителей со здоровьем, находит позитивный эмоциональный отклик, является трендом развития многих отраслей туризма.

Актуальные предложения российских фермеров открывают новые направления для развития многих ресторанных проектов, основанных на отечественных продуктах: карельская форель, арбузная редька, дальневосточный краб, адыгейский сыр и т.д. В связи с направленностью на местные продукты этот тренд также будет все активнее развиваться. Сельская местность становится не только объектом сельскохозяйственного производства, но и объектом туризма: по прогнозам специалистов, в ближайшее время агро- и гастротуры будут привлекать до 7 млн. туристов, включая иностранных туристов. В соответствии с данными Российского союза туристской индустрии (комитет по гастрономическому туризму), число российских путешественников, интересующихся винным туризмом, ежегодно растет на 25%. Винный туризм все больше отталкивается от промышленной составляющей к культурно-историческому аспекту и научно-техническому прогрессу, к эстетике и заботе о природе, терруарности, архитектуре [2, 4].

Другой акцент развития туризма связан с ростом интереса туристов к бьюти-туризму, к натуральности, экологичности составляющих косметических средств. Производители создают новые инновационные форматы косметических средств, необычные текстуры продуктов. Жители крупных мегаполисов едут в малые города за косметическими процедурами в связи с их меньшей стоимостью, что позитивно влияет на местные бюджеты. Растет тренд на чистую воду, как среди молодого поколения, так и людей старшего возраста. Сегодня модно разбираться в качестве воды, ее происхождении. Поэтому растет интерес к поездкам к известным уникальным водным источникам по всей стране [1, 3, 5].

Поддержание здорового образа жизни в контексте туризма имеет существенное значение. Это содействует улучшению физической формы, повышению выносливости и укреплению иммунной системы. Кроме того, такой подход помогает справляться с физическими нагрузками и стрессами, возникающими во время путешествий и активного отдыха. Следовательно, крайне важно заботиться о своём здоровье и предпринимать необходимые меры для его поддержания и улучшения.

По нашему мнению, туризм представляет собой переплетение социально-экономических, политических и культурных интересов государств и сообществ, а также индивидуальных потребностей в безопасности и различных эмоциях. Важно учитывать изменчивую природу спроса на туристические услуги в зависимости от насыщения знаниями и эмоциями, стремления к новым впечатлениям или, наоборот, к спокойствию и размеренности, что может варьироваться в зависимости от возраста и личных предпочтений. Организаторы туризма должны учитывать потенциал регионов, риски природопользования, динамику познавательных интересов и эмоциональных потребностей.

Выводы: российские туристы посредством своих интересов влияют на особенности развития российского туристского бизнеса. Поэтому, фокусирование на эмоции и здоровье будет одним из важных трендов, который будет прослеживаться на ближайшие годы на российском туристском рынке.

#### **Список литературы:**

1. Еремина, Е.А. Цифровые технологии в массовых спортивно– художественных представлениях и праздниках / ЕА. Еремина, В.А. Титов // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 455-459.

2. Еремина, Е.А. Современные основы культурно-досуговых услуг для молодежи в туризме / Е.А. Еремина, В.А. Кузьменко, И.В. Макрушина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. № 1. С. 88-90.

3. Заднепровская, Е.Л. Гастрономический туризм как элемент успешного имиджа туристской дестинации на примере Краснодарского края / Е.Л. Заднепровская // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2024. № 1. – С. 105-107.

4. Овчаренко, Л.А. Стратегический подход к управлению развитием внутреннего и въездного туризма в контексте современных вызовов/ Л.А. Овчаренко, Е.Л. Заднепровская// Пути повышения эффективности управленческой деятельности органов государственной власти в контексте социально-экономического развития территорий: материалы IV международной научно-практической конференции. – Донецк: ДАУиГС, 2020. – С. 82-84.

5. Семенякина, А.Э. Анализ оздоровительных услуг, предлагаемых предприятиями размещения города Краснодара / А.Э. Семенякина, Е.В. Ползикова // Научное творчество молодежи в индустрии гостеприимства: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов, аспирантов и молодых ученых, Донецк, 14–15 марта 2024 года. – М.: ООО «Издательство «Перо», 2024. – С. 300-303.

**ОТГОЛОСКИ ПАНДЕМИИ COVID-19 ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИЗМА:  
АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЙ В ПОВЕДЕНИИ ТУРИСТОВ И АДАПТАЦИЯ БИЗНЕСА**

**Ниль А.В.**

**Научный руководитель доцент Ползикова Е.В.**

***Аннотация.** Данная работа посвящена анализу влияния пандемии COVID-19 на туристическую индустрию, исследуя изменения в поведении туристов, новые тенденции и адаптацию бизнеса к новым условиям. В статье рассматриваются ключевые факторы, повлиявшие на выбор туристами направлений и форматов поездок, такие как здоровье, безопасность и устойчивость.*

***Ключевые слова:** COVID-19, туризм, внутренний туризм, безопасность, форма отдыха, санитарный стандарт.*

Пандемия COVID-19 оказала беспрецедентное воздействие на множество секторов экономики, и туристическая индустрия стала одной из самых пострадавших. В условиях глобальных ограничений на передвижение, закрытия границ и изменения потребительских предпочтений, возникла необходимость в глубоком анализе изменений, произошедших в сфере туризма. В данной работе мы исследуем, как пандемия изменила поведение туристов, какие новые тенденции возникли и как бизнес адаптировался к новым условиям.

Пандемия значительно повлияла на предпочтения путешественников, заставив их отдавать предпочтение внутреннему туризму. Это подтверждается ростом числа бронирований на отечественные курорты и увеличение интереса к местам отдыха, расположенным в пределах страны. Данные статистики показывают, что многие путешественники стали искать более безопасные и доступные варианты отдыха, что привело к всплеску популярности малых гостиниц и загородных комплексов [1].

Так же в условиях пандемии наблюдался рост интереса к экотуризму. Исследования показывают, что туристы стали более осознанно подходить к выбору мест для отдыха, выбирая экологически чистые направления и формы отдыха, которые минимизируют воздействие на природу. Это подтверждается увеличением числа запросов на экотуризм и активным развитием соответствующих программ со стороны туристических компаний [3, 4].

Что касается повышения требований к безопасности и санитарным стандартам в сфере туризма. В ответ на пандемию многие отели и туристические компании внедрили новые меры безопасности, такие как регулярная дезинфекция помещений и предоставление бесконтактных услуг. Опросы показывают, что большинство путешественников теперь оценивают уровень безопасности как один из ключевых факторов при выборе места для отдыха.

Цифровизация туристической отрасли. Пандемия ускорила переход к онлайн-бронированию и виртуальным турам, что стало необходимостью в условиях ограничений на передвижение. Анализ показывает, что компании, активно использующие цифровые технологии, смогли сохранить свою конкурентоспособность и привлечь новых клиентов [2].

Таким образом, результаты исследования подтверждают выдвинутые гипотезы и подчеркивают значительные изменения в туристической индустрии, вызванные пандемией COVID-19. Эти изменения открывают новые возможности для развития внутреннего и экотуризма, а также подчеркивают важность соблюдения стандартов безопасности и внедрения цифровых решений в бизнес-процессы.

**Список литературы:**

1. Зограбян, С. В. Пандемия и возможности для развития внутреннего туризма // Экономика и бизнес: теория и практика. 2020. №6. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pandemiya-i-vozmozhnosti-dlyarazvitiya-vnutrennego-turizma> (дата обращения 10.12.2024)

2. Берлизев, Р.Н., Скребец А.А. Экономическая оценка развития отрасли туризма в России в условиях пандемии // журнал Экономика и бизнес: Теория и практика. 2021, С. 48-51 [Экономический ресурс] URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45589263> (дата обращения 10.12.2024)
3. Официальный сайт Федерального агентства по туризму// Число въездных туристских поездок иностранных граждан в Российскую Федерацию// Режим доступа [Электронный ресурс]. URL:<https://tourism.gov.ru/contents/analytics/statistics/chislo-vezdnykh-turistskikh-poezdok-inostrennykh-grazhdan-v-rossiyskuyu-federatsiyu/> (дата обращения 10.12.2024)
4. Черкашина, И. В. Основы антикризисного управления: влияние и пути дальнейшего развития международного туризма в условиях пандемии / И. В. Черкашина, А. П. Адамюк, Ю. А. Пшеничных // Вестник молодежной науки. – 2020. – № 2 (24). – С. 5.
5. Внутренний туризм в России: на пути устойчивого развития отрасли: монография/ И.М. Кучеренко, Е.А. Еремина, О.В. Шпырня. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 144с.

УДК: 796.01(075.8)

## ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Попов Е.С.

Научный руководитель доцент Юрченко А.А.

***Аннотация.** В настоящее время существует потребность в разработке новых подходов к организации патриотического воспитания юных спортсменов в военно-патриотическом лагере. Традиционные методы, такие как лекции и беседы, могут быть недостаточно эффективными для современного поколения. Необходимо привлекать юных спортсменов к регулярному участию в спортивных мероприятиях. Немаловажную роль внедрения в тренировочный процесс играют элементы истории и культуры родной страны.*

***Ключевые слова:** спортивные мероприятия, тренер, военно-патриотический лагерь, воспитание, патриотизм.*

Военно-патриотическое воспитание по своей направленности выполняет свою главную социальную функцию – функцию активного, целенаправленного воздействия человеческого фактора на укрепление обороноспособности страны [3, 5].

Ключевые задачи патриотического воспитания юных спортсменов военно-патриотического лагеря в группах начальной спортивной подготовки включают:

1) Понимание значения целеустремленности, трудолюбия и соблюдения режима для достижения планируемых целей в спорте.

2) Уважение к коллективу и тренеру как важный аспект воспитания патриотизма у юных спортсменов.

3) Подготовка к службе в армии, формирование качеств, необходимых настоящему воину, и готовности защищать свое Отечество и свою семью.

4) Развитие чувства гордости за свою страну, воспитание в духе уважения и дружбы между всеми нациями и народами страны, нетерпимости к проявлениям национализма.

5) Воспитание преданности и любви к Родине, краю и региону, где родился и вырос, а также гордости за достижения великих людей [2, 4].

Для достижения поставленных целей необходимо применять комплексный подход к формированию патриотических чувств у юных спортсменов. В спортивной практике существует множество форм, методов и средств воспитательной работы.

Спортивно-развлекательная программа для юных спортсменов в военно-патриотическом лагере в рамках патриотического воспитания может включать в себя различные активности, которые будут интересны детям и помогут им узнать больше о своей стране. Например, викторина на знание истории страны; спортивные эстафеты; мастер-класс по национальным видам спорта; конкурс рисунков на патриотическую тему; встреча с ветеранами; квест на знание символов страны; концерт патриотической песни; участие в спортивных мероприятиях, посвященных памятным датам и событиям; проведение бесед и лекций о патриотизме и его значении в жизни человека и др.

Важно, чтобы программа была интересной, разнообразной и доступной для участников разного возраста, и уровня подготовки. Это позволит каждому ребенку почувствовать себя частью большой команды и получить удовольствие от мероприятия.

Объем программы любого мероприятия должен соответствовать возрастным особенностям спортсменов. Проведение воспитательных мероприятий должно быть активным и вовлекать всех спортсменов без исключения [1, 3].

Для достижения поставленных задач в работе с юными спортсменами проводятся лекции, беседы на различные темы, связанные с историей отечества, игры и досуговые мероприятия.

Регулярное участие в спортивных мероприятиях закаливает не только тело, но и укрепляет моральные и волевые качества, силу, ловкость, выносливость, мужество юных

спортсменов, делая его психически устойчивым, несмотря на все трудности и препятствия [2]. Все эти качества являются важными факторами для формирования патриотизма у юного поколения.

Также немаловажна роль внедрения в тренировочный процесс элементов истории и культуры родной страны. Тренер может рассказывать юным спортсменам о важных событиях и людях, оказавших влияние на развитие страны, напоминать спортсменам о значимости гимна, флага и других национальных символов, привлекать к тренировкам ветеранов спорта или представителей национальных команд.

Таким образом, такие особенности организации помогут сделать спортивные мероприятия не только соревнованиями, но и мощными инструментами патриотического воспитания, способствующими формированию гражданской ответственности и любви к родине.

#### **Список литературы:**

1. Васильченко, К.А. Развитие военно-патриотического туризма в Волгоградской области / К.А. Васильченко, А.А. Юрченко // Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере. – Краснодар, 2019. – С. 128-131.

2. Железняк, Д.В. Формирование духовно-нравственного и патриотического воспитания подрастающего поколения на примере казачества / Д.В. Железняк // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО. – Краснодар, 2021. – С. 43.

3. Нехай, С.М. Историческая память россиян в условиях глобализации: опыт социокультурной реконструкции / С.М. Нехай, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко, В.Н. Нехай, Т.В. Мишина // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Общественные и гуманитарные науки. 2023. Т. 17. № 1. – С. 19-26.

4. Еремина, Е.А. Современные подходы в системе управления подготовкой в олимпийском спорте на основе внешнесредовых факторов / Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко // В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. – Казань, – 2020. – С. 425-428.

5. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Минпросвещения России. – 2024. – URL: <https://edu.gov.ru/national-project/projects/patriot/> (дата обращения 11.11.2024 г.).

УДК: 338.48

## ПАМЯТНИКИ АРХИТЕКТУРЫ И ИСТОРИИ ЕВРЕЙСКОЙ АВТОНОМНОЙ ОБЛАСТИ НА ПРИМЕРЕ БИРОБИДЖАНА КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА

Рягузова А.Н.

Научный руководитель доцент Юрченко А.А.

***Аннотация.** В работе рассмотрены памятники архитектуры и истории Биробиджана со своим неповторимым обликом, а также скульптурные композиции в честь памяти первых переселенцев и событий Гражданской войны. Достопримечательности Биробиджана являются способом развития туризма в регионе.*

***Ключевые слова:** Еврейская автономная область, Биробиджан, памятник архитектуры, исторический памятник, культура.*

Еврейская автономная область – первое в современной истории еврейское национально-территориальное образование, расположенное на юге Дальнего Востока России [4]. ЕАО – единственный субъект Российской Федерации, имеющий статус автономной области, единственное в мире, помимо Израиля, еврейское административно-территориальное образование с официальным юридическим статусом, и единственный в мире регион, где идиш наделен статусом официального языка.

Административный центр – город Биробиджан. Граничит на юге с Китаем (по реке Амур), на западе – с Амурской областью, на востоке – с Хабаровским краем.

Еврейская автономная область обладает высоким туристско-рекреационным потенциалом, на ее территории сосредоточены уникальные природные ресурсы, объекты национального, культурного и исторического наследия, проходят важные экономические, спортивные и культурные события [4, 5]. ЕАО получила признание как центр еврейской культуры на Дальнем Востоке и является привлекательной не только для российских туристов, но и для туристов других стран.

Помимо своей удивительной природы у области много архитектурных и исторических памятников. У Биробиджана свое, особое лицо. Его создают оригинальные архитектурные ансамбли и памятники, украшающие городские улицы и площади. Биробиджанцы – носители своей культуры, которая родилась из смешения русских и еврейских традиций, приветливы и всегда рады гостям [3]. Многие жители города не знают, чему посвящен тот или иной памятник, особенно молодое поколение.

Первый железнодорожный вокзал в Биробиджане был построен в 1930 г. по проекту инженера Сомхи. Это одна из главных достопримечательностей и визитная карточка города и всей ЕАО. Сначала здание вокзала было деревянное, затем в 1933 г. возвели каменное сооружение силами Байкало-Амурского исправительно-трудового лагеря, тем самым, связав вокзальную площадь и городскую магистраль, идущую от моста. А ресторан в здании вокзала был выполнен в особом национальном древнееврейском стиле. На данный момент здание вокзала отреставрировано и представлено в новом облике. Название станции на языке идиш, как и раньше, встречает путешественников.

Для освоения территории Приамурья в 1928 году прибыли еврейские переселенцы из западных областей России и даже из зарубежных стран. Для сохранения памяти первых переселенцев на привокзальной площади установили фонтан с менорой-семисвечником и памятник переселенцам – семья переселенцев едет на телеге к лучшей, как им тогда, казалось, жизни.

Сквер имени 30-летия Победы был открыт 8 мая 1975 года. В 1984 году рядом со стелой был открыт Вечный огонь. Через год при реконструкции мемориала появились пилоны с именами погибших на войне. В 1989 году в сквере появился закладной камень памятника участникам локальных конфликтов и войн. В том же году в сквере была построена часовня-памятник Державной иконы Божией Матери [2].

События времен Гражданской войны отразились в Памятнике-музее, сооруженном в честь Волочаевских боев в 1928 году на сопке Июнь-Корань. Скульптурная композиция декорирована в виде крепости. В музее хранятся подлинные экспонаты сражения Гражданской войны. Здание цеха завода «Дальсельмаш», построенное в 1938 году также является памятником, так как здесь, на заводе с 1938 по 1941 год трудился Герой Советского Союза И.Р. Бумагин, повторивший подвиг А. Матросова.

К объекту культурного наследия стоит отнести здание редакции газеты «Биробиджанер Штерн», где работал еврейский русский писатель Э.Г. Казакевич. За выдающийся вклад в развитие культуры Еврейской автономной области и советской литературы на главном фасаде здания установлена Мемориальная доска [1].

По всей стране есть памятники монументального искусства, увековечивающие образ В.И. Ленина. Так и на главной площади Биробиджана стоит памятник В.И. Ленину, открытый в 1978 году. Следующим образцом советской архитектуры, связанной с историей культурного строительства ЕАО является памятник гражданской постройки – Областной музей и библиотека им. Шолом-Алейхема на строительство которого оказала большое влияние Н.К. Крупская. Строительство здания не прекращалось и в годы Великой отечественной войны [1, 2]. В начале 1945 года библиотека открыла свои двери для посетителей. В 1946 году областной библиотеке было присвоено имя классика еврейской литературы Шолом-Алейхема.

Таким образом, памятники архитектуры и истории Еврейской автономной области на примере Биробиджана являются способом развития туризма в регионе.

#### **Список литературы:**

1. Год культурного наследия народов России. Еврейская автономная область. – Режим доступа: <https://www.culture.ru/s/god-kulturnogo-naslediya/kulturnyj-turizm/evreyskaya-avtonomnaya-oblast/> (дата обращения 17.12.2024).

2. Памятные места. Официальный портал органов государственной власти Еврейской автономной области. – Режим доступа: <https://www.eao.ru/archive/obshchestvo/istoriya/pamyatnye-mesta/> (дата обращения 19.12.2024).

3. Самсоненко, Т.А. Роль ресурсного потенциала крупных мегаполисов в развитии городского туризма / Т.А. Самсоненко, А.А. Юрченко // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар, 2017. – № 1. – С. 149-152.

4. Юрченко, А.А. География туризма. В 2 частях / Том Часть 2 Туристский потенциал Российской Федерации. / А.А. Юрченко. – Краснодар, 2021. – 152 с

5. Кучеренко, И. М. Туристско-рекреационное проектирование: учебное пособие / И. М. Кучеренко, Е. А. Еремина, О. В. Шпырня; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 82 с.

## МАРКЕТИНГОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ И ТУРИСТСКОЙ СФЕРЫ

Семенякина А.Э.

Научный руководитель доцент Шпырня О.В.

***Аннотация.** В современных рыночных условиях, насыщенных разнообразными предложениями, важно понимать потребности и предпочтения целевых аудиторий, чтобы обеспечить конкурентоспособность организаций. В особенности это актуально для туристического бизнеса. Понимание значимости маркетинговых исследований позволяет адаптироваться к условиям рынка, выявлять ключевые тренды и формировать уникальные предложения.*

***Ключевые слова:** маркетинговые исследования, конкурентная среда, услуги, потребность, маркетинг, социально-культурная сфера, предприятие размещения.*

Система маркетинга – это комплексное управление маркетинговыми активностями на предприятии, направленное на достижение цели продаж и увеличения доходов.

В настоящее время не существует единого определения термина маркетинг, но маркетинг трактуется отдельными авторами как система.

Маркетинговая система фирмы – это набор значимых рыночных отношений и информационных потоков, которые связывают фирму с рынками сбыта её товаров и услуг.

Усиление конкуренции в сфере предоставления продуктов и услуг в области культуры, сокращение финансирования культурной сферы из-за постоянного дефицита бюджета определяют целесообразность использования новых инновационных подходов к управлению организациями сферы культуры, одним из которых является маркетинговый подход.

Маркетинг социально-культурной сферы – это использование маркетинговых технологий в сфере культуры, организациями, осуществляющими социокультурную деятельность для наиболее полного удовлетворения потребностей потребителя и получения максимального социального эффекта для общества в целом и отдельных групп населения. В большинстве случаев цель маркетинга в сфере культуры – способствовать улучшению, культурному обогащению жизни отдельного человека и общества в целом [2].

Необходимо отметить, что одной из важнейших задач, стоящих перед сферой культуры в настоящее время является оценка потребности населения в различных видах социокультурных услуг.

То есть, применение организациями сферы культуры всего комплекса технологий маркетинга позволит не только повысить качество предоставляемых услуг отдельно взятой организации, на отдельно взятом сегменте рынка, но и даст возможность перейти на новый этап развития всему рынку социально-культурных услуг и в наибольшей степени соответствовать потребностям населения.

Маркетинговые исследования представляют собой сбор данных, а также их обработку и анализ для продвижения компании на рынке. Изучению подлежит абсолютно все: рынок, конкуренты, цены, потребности клиентов, ассортимент товаров. Область обзора зависит от того, что именно интересует заказчика [3].

Целью маркетинговых исследований является сбор данных для принятия правильных решений. Это может помочь предприятию получить большую прибыль или избежать убытков из-за ошибок.

Маркетинговые исследования могут проводиться как штатными специалистами, так и сторонними компаниями, специализирующимися в этой области. Это зависит от размера компании и частоты возникновения потребности в анализе.

Маркетинговые исследования можно также разделить на кабинетные и полевые. В первом случае анализируется информация, полученная из документов компании, СМИ и т.д., «Полевые исследования» подразумевают выезд в непосредственно исследуемый объект, что

позволяет оценить наличие очереди, количество покупателей и их удовлетворенность продукцией, удобство расположения магазинов [2].

Примеры маркетинговых исследований: наблюдение, опрос, интервью, эксперимент, CustDev «развитие отношений с клиентами», Jobs to be done. «Работа, которую необходимо выполнить» и др.

Методы маркетинговых исследований, позволяющие комплексно оценить ситуацию компании на рынке – это структура пяти конкурентных сил М. Портера, PEST-анализ, SWOT анализ, матрица BCG и др.

Выбор того или иного способа обуславливается финансовыми, кадровыми, организационными возможностями организации.

Часто в маркетинговых исследованиях используются более одного метода. Важно проверить, насколько достоверна и релевантна проблеме вся информация, полученная в процессе маркетингового исследования, систематизировать и определенным образом проанализировать ее.

Можно сделать вывод, что выбор метода маркетингового исследования зависит от целей и располагаемых ресурсов.

Авторами было выделено предприятие размещения «Grand Spa Hotel Avax» для выявления социальных коммуникаций организации и конкурентной среды.

«Grand Spa Hotel Avax» – это место, где воплощается идея Wellness, которая делает акцент на важности физического здоровья, внутреннего равновесия и бодрости духа. В основе этой концепции – стремление к удовольствиям и комфорту во всех аспектах жизни [5].

Социальные коммуникации гостиницы «Grand Spa Hotel Avax» представляют собой систему взаимодействия, направленную на обеспечение координации, взаимопонимания и обмена информацией между сотрудниками гостиницы, её руководством, клиентами, а также внешними партнёрами, что играет критическую роль в формировании корпоративной культуры, построении позитивного имиджа организации, а также создании качественного клиентского опыта.

Средства массовой информации служат важным каналом для формирования общественного мнения о компании. Эффективное взаимодействие с прессой способствует укреплению положительного имиджа на рынке и информированию потенциальных клиентов о предлагаемых услугах.

Гостиница имеет официальный сайт. Сайт представляет собой основной информационно-коммуникативный ресурс, который выполняет множество функций, направленных на продвижение гостиничного бизнеса, привлечение клиентов и создание комфортных условий для взаимодействия с аудиторией.

В системе PR-продвижения гостиницы «Grand Spa Hotel Avax» г. Краснодар можно выделить следующие направления: формирование узнаваемого бренда; сотрудничество с медиа; присутствие в социальных сетях.

PR в гостиницы «Grand Spa Hotel Avax» г. Краснодар осуществляет PR менеджер, который выполняет следующие функции: работа со СМИ; поиск и генерация информационных поводов; разработка и реализация идей для специальных проектов; инициация и реализация мероприятий для различных целевых аудиторий и т.д.

Следовательно, функции социальных коммуникаций в гостинице «Grand Spa Hotel Avax» носят системный характер. Среди основных выделяются: информационно-коммуникативная, которая обеспечивает обмен данными для оптимизации процессов обслуживания; социально-интеграционная, укрепляющая корпоративный дух и взаимодействие внутри организации; и рекламно-коммуникативная, направленная на популяризацию бренда на внешнем рынке. Благодаря эффективным коммуникациям создаются устойчивые каналы обратной связи, что крайне важно для построения клиентоориентированной стратегии.

Конкурентная среда – это условия, в которых компании с аналогичными продуктами или услугами взаимодействуют и соперничают друг с другом, стремясь завоевать большую долю рынка и привлечь ресурсы [4].

Проведя отбор и анализ конкурентов, относительно местоположения и уровня предлагаемого сервиса, можно сделать вывод, что «Grand Spa Hotel Avax» демонстрирует высокие оценки по качеству услуг, имиджу компании, обслуживанию клиентов и использованию технологий, что делает его конкурентоспособным на рынке гостиничных услуг.

Для того, чтобы гостиница «Grand Spa Hotel Avax» г. Краснодар могла эффективно конкурировать в условиях изменяющейся внешней среды, ей необходимо постоянно следить за новыми технологиями и адаптироваться к изменениям рынка.

Таким образом, гостинице «Grand Spa Hotel Avax» для поддержания конкурентоспособности необходимо соблюдение следующих рекомендаций: разрабатывать акции для привлечения и удержания клиентов (например, «Семейный отдых» или «Романтические выходные»); внедрять новые продукты (например, спа-услуги); создавать положительный имидж через маркетинговые кампании, использовать социальные медиа; сотрудничать с турагентами; внимание к обратной связи с клиентами.

Соблюдение указанных рекомендаций будет способствовать повышению уровня конкурентоспособности гостиницы.

Таким образом, на основании вышеизложенной информации можно сделать вывод об актуальности маркетинговых исследований социально-культурной и туристской сферы. Именно маркетинговые исследования в социально-культурной и туристской сфере являются важным инструментом для анализа, прогнозирования и адаптации к быстро меняющимся условиям внешней среды. Социальные коммуникации гостиницы «Grand Spa Hotel Avax» представляют собой систему взаимодействия, направленную на обеспечение координации, взаимопонимания и обмена информацией между сотрудниками гостиницы, её руководством, клиентами, а также внешними партнёрами, что играет критическую роль. Конкуренция в сегменте гостиничных услуг возрастает, что связано с наличием множества игроков, предлагающих аналогичные услуги.

#### **Список литературы:**

1. Иващенко, А.С. Проблемы развития гостиничного бизнеса Краснодарского края в условиях экономической и геополитической нестабильности / А.С. Иващенко, Е.Л. Заднепровская // Научное творчество молодежи в индустрии гостеприимства: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов, аспирантов и молодых ученых, Донецк, 14–15 марта 2024 года. – М.: ООО «Издательство «Перо», 2024. – С. 71-73.

2. Минченко, В.Г. Методика организации процесса определения запросов потребителей услуг внутреннего туризма на территории Краснодарского края / В. Г. Минченко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 133-136.

3. Ползикова, Е.В. Возможности коллаборации авиакомпаний и гостиничных предприятий на российском рынке предоставления услуг / Е.В. Ползикова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 173-176.

4. Ползикова, Е.В. Анализ проблем нехватки кадров в гостиничном бизнесе в России / Е. В. Ползикова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 513-515.

5. AVAX HOTEL AND SPA RESTAURANT URL: <https://avaxhotel.ru/> (дата обращения: 20.12.2024).

**ВИРТУАЛЬНЫЕ КОПИИ ТЕРРИТОРИЙ КАК ИНСТРУМЕНТ  
ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ**

Сорока В.М.

Научный руководитель доцент Ползикова Е.В.

*Аннотация.* В работе были рассмотрены возможности виртуальной реальности и цифрового моделирования или виртуальных копий территорий для создания доступной и открытой информационной базы для инвесторов, что будет способствовать активизации привлекательности любого города для туризма, а также будет способствовать развитию предпринимательской деятельности и созданию новых рабочих мест.

*Ключевые слова:* виртуальная копия, цифровой проект, потенциал, цифровой двойник, информационная база.

Виртуальная реальность открывает возможности для создания детальных цифровых карт любых зон, что облегчает работу по планированию городских и курортных зон, а также привлекает внимание инвесторов. Проект, известный как «цифровой двойник», предоставляет точную виртуальную реплику местности, включая 3D-изображения зданий, мостов, дорог и другой инфраструктуры. Этот инструмент объединяет около 70 разнообразных информационных слоев, предлагая комплексные визуализационные решения для управления и развития территорий, что делает его многофункциональным инструментом для градостроительства и привлечения инвестиций [1, 5].

Такой цифровой проект был использован в городе Кисловодск. Например, в центре проекта цифрового отображения для городской администрации Кисловодска, включающего 60 различных уровней информации, находится уникальный компонент, посвященный улучшению туристических и рекреационных возможностей региона. Основная задача «цифрового двойника» заключается в обогащении региональной инфраструктуры через внесение данных об экстренных ситуациях, наблюдениях с уличных камер, использовании и застройке земель, кадастровых данных и проектах будущего развития. Дополнительно, цифровая модель предусматривает интеграцию сведений о специальных экономических районах, а также об инженерной и транспортной структуре, значительно повышая ее функциональность и эффективность для туристического сектора.

Принимая в расчет все аспекты и уникальные черты, интегрированный метод обеспечивает обдуманное усовершенствование возможностей территории. В качестве примера, выдающуюся роль играет технология «цифрового двойника», обеспечивающая наблюдение и оценку происходящих процессов без задержек. Это значит, что можно быстро отвечать на неожиданные обстоятельства, улучшать координацию городских служб и строить планы на будущее, исходя из новейших сведений.

Такой подход становится особенно значимым в случае густонаселенных туристических территорий, сталкивающихся с наплывом отдыхающих в определенные периоды или организацией масштабных событий. Цифровые технологии также незаменимы для курортных зон, расположенных в сложной горной местности, где важно принимать во внимание естественные условия и потенциальные опасности [2].

Цифровой двойник территории играет ключевую роль в повышении уровня жизни населения городов, путем оптимизации управления инфраструктурными и городскими процессами. Возможность интеграции потенциальных инвестиционных проектов в интерактивные карты города открывает двери для представления земельных участков и проектируемых на них объектов, включая рекомендации по архитектурным стилям. Такая стратегическая и инновационная практика не только повышает эстетическую и функциональную привлекательность города или региона для посетителей, но также приносит значительные выгоды для его жителей. Улучшение условий проживания в сочетании с развитием туристической инфраструктуры способствует экономическому росту, созданию

новых рабочих мест и увеличению доходов местного населения, делая регион более комфортным и экономически привлекательным.

Компания «Самсон» в числе пионеров на российском рынке занялась созданием «цифровых двойников». Их работа по воссозданию Кисловодска в цифровом формате заслужила одобрение как местной администрации, так и специалистов в этой области. С октября 2023 года они активно работают над этим проектом, который выступил в роли их первого шага в этом направлении.

Продукт, который они разработали, является чрезвычайно инновационным и, подобно многим IT-разработкам, требует постоянного обновления, чтобы оставаться актуальным. В цифровой версии Кисловодска представлено более 60 различных слоев, делающих его всесторонним инструментом, полезным как для города, так и для его посетителей и резидентов. Важность данного проекта заключается не только в его создании, но и в постоянной актуализации [4].

В процессе одновременной подготовки разработчики проекта стремятся к созданию «цифровых двойников» для мест таких, как Архыз, Лаго-Наки, и территории под названием «Сириус». Чтобы эти «цифровые двойники» оставались актуальными, их обновление должно происходить постоянно, а точнее, каждый день, поскольку любые изменения на территории сразу же сказываются на релевантности модели. Обычно, поддержание работы «цифрового двойника» после его создания требует усилий в течение 5-7 лет. Без применения искусственного интеллекта дальнейшее углубление и развитие этого направления кажется невозможным. В основе создания «цифрового двойника» лежат генеративные ИИ-модели, соответствующие последним технологическим тенденциям, благодаря которым и достигается эффект виртуального отражения реального городского пространства [3].

Основной целью разработки данного цифрового аналога, в который интегрированы искусственный интеллект, является разработка предложений для инвестиций на доступных участках. Это создание доступной и открытой информационной базы для инвесторов активизирует привлекательность города для туризма, будет способствовать росту местного предпринимательства и созданию новых мест работы. Это, в свою очередь, будет способствовать улучшению уровня жизни граждан, что стоит в приоритете у бизнеса, местных и федеральных властей, а также всех, кто заинтересован в социально-экономическом развитии.

#### **Список литературы:**

1. Еремина, Е. А. Состояние и перспективы профессиональной подготовки персонала для индустрии туризма / Е. А. Еремина, О. Н. Костюкова, А. И. Кузьменко, А. А. Тарасенко // Conference Proceedings. – 2015. – С. 121-125.
2. Кучеренко, И.М. Проектирование как фактор развития устойчивого туризма в условиях меняющегося рынка / И. М. Кучеренко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 113-116
3. Кучеренко, И.М. Туризм: на пути устойчивого развития и сотрудничества / И. М. Кучеренко, И. А. Ежкова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 121-124.
4. Шпырня, О. В. Новые технологии развития рынка туристских услуг / О. В. Шпырня, М. В. Коренева // Научный вестник Южного института менеджмента. – 2019. – № 4 (28). – С. 113-116.
5. Внутренний туризм в России: на пути устойчивого развития отрасли: монография/ И.М. Кучеренко, Е.А. Еремина, О.В. Шпырня. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 144с.

## ВЛИЯНИЕ WELLNESS-КОМПЛЕКСОВ НА ПРИБЫЛЬ ПРЕДПРИЯТИЙ РАЗМЕЩЕНИЯ

Сорока В.М.

Научный руководитель доцент Ползикова Е.В.

***Аннотация.** Материал содержит описание услуг, которые может предоставлять отель своим гостям в wellness-комплексе. Рассматривается влияние wellness-комплексов на прибыль гостиничных предприятий. Предложен один из вариантов сокращения расходов отеля на содержание wellness-комплекса. Рассмотрены запросы потребителей, приверженцев здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** wellness-комплекс, предприятие размещения, спа-комплекс, фитнес-зал, отдых, здоровье.*

В последние годы в мире заметна тенденция к изменениям в выборе отдыха туристами, все большее число отдыхающих выбирают отели, в которых можно не только переночевать, но и в которых присутствуют различные дополнительные услуги. Чаще всего предпочтение отдается местам, где, кроме отдыха, можно также поддерживать свое здоровье. Данный подход охватывает широкий спектр услуг: спа-комплексы, фитнес-залы и т.д. В связи с этим, wellness-центры в гостиничных комплексах стали одним из важнейших компонентов развития индустрии отдыха. Помимо стандартного предложения, которое включают в себя оздоровительные центры (гидротерапия, косметические процедуры, массаж, фитнес, медитация, сбалансированное питание и т. д.), одной из популярных функций оздоровления, безусловно, является их образовательный характер – распространение философии оздоровления с акцентом на здоровый образ жизни [2].

Отели адаптируют свои предложения для удовлетворения постоянно меняющихся потребностей гостей в области здоровья. Например, посетителям отеля предлагают высококачественные спа-процедуры; проводят мероприятия, ориентированные на здоровье; разрабатывают программы сна и меню с выбором здоровой и изысканной еды, отвечающей различным диетическим требованиям и предпочтениям потребителей. В номерах внедряют разные способы для улучшения сна, используют эфирные масла для релаксации и ресурсы для медитации, инструменты для биохакинга и т.д.

Недавно было проведено исследование компанией RLA Global, которое выявило интересные данные: наличие wellness-комплексов в отеле негативно влияет на его прибыль. В ходе анализа 12 000 отелей по всему миру за первое полугодие 2024 года были выявлены следующие показатели: средняя стоимость проживания снизилась на 3%, доход с размещения упал на 1%, а прибыль с одного номера сократилась на 9%. В то же время отели без наличия wellness-комплексов показали увеличение прибыли на 28% [1].

Уменьшение прибыли по большей части связано с увеличением расходов на обслуживание: отели с wellness-комплексами вынуждены тратить больше средств на наем дополнительного квалифицированного персонала, покупку необходимого оборудования и уход за ним. Это в свою очередь и приводит к снижению цен и стимулирует уменьшение разрыва между доходами и расходами предприятия. Также, чтобы привлечь потребителей гостиничные предприятия начинают предлагать пакеты со спа-услугами или фитнес-занятиями, при этом снижая стоимость номера. Также отели уменьшают стоимость номера из-за конкуренции с отелями, в которых нет wellness-комплексов [6].

В нашей стране тема влияния wellness-комплексов на прибыль гостиничного предприятия является еще более актуальной. С одной стороны, на рынке присутствует высокий спрос на фитнес и спа услуги: гостям особенно интересно наличие данных факторов в отелях «четыре» и «пять звезд». Но, с другой стороны, потребители не всегда готовы много платить за такие услуги. Посетители заинтересованы в наличии бассейнов, хаммам, залов для занятий йогой, но при этом требуют доступных цен. Основная проблема заключается в том, что во многих

российских отелях наличие wellness-комплекса – это скорее имиджевый аспект, а не источник прибыли. Хотя они и привлекают гостей, и, возможно, увеличивают загрузку, но прибыль с этих услуг получить сложно. К тому же, специалисты на данном рынке достаточно дорогие: найти квалифицированного спа-терапевта или фитнес-инструктора достаточно-таки проблематично [3, 4].

Таким образом, поддержание здоровья и оздоровление как образ жизни, безусловно, являются частью современных тенденций, к которым отели должны приспосабливаться ради финансового успеха и достижения конкурентного преимущества на рынке. Но, на данный момент времени, российским отелям стоит пересмотреть подход к предоставлению оздоровительных услуг в отеле. Например, вместо создания больших wellness-комплексов можно для начала сосредоточить внимание на каком-то одном виде из основных услуг – массаж, сауна, тренажерный зал или хаммам и т.д. Это должно помочь сократить расходы предприятия и также сохранить интерес гостей [5].

#### **Список литературы:**

1. RLA GLOBAL: – официальный сайт. – URL: <https://rlaglobal.com/en/industry-reports/2024-wellness-real-estate-mid-year-report> (дата обращения 19.12.2024).
2. Городской туризм как важный инструмент развития урбанизированных территорий / Е.Л. Заднепровская, Е.В. Ползикова, Н.В. Абрегова // Компетентность. – 2024. – № 2. – С. 36-41.
3. Минченко, В.Г. Специальные тарифы предприятий размещения как способ привлечения различных категорий потребителей / В.Г. Минченко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 496-498.
4. Поддубная, Т.Н. Потенциал мобильных фитнес-приложений и фитнес-трекеров в физкультурно-оздоровительной деятельности / Т.Н. Поддубная, А.А. Фадеева, А.Р. Иващенко // ОБЖ: Основы безопасности жизни. – 2024. – № 2. – С. 42-46.
5. Ползикова, Е.В. Специфика планирования ассортимента продукции гостиничного предприятия / Е.В. Ползикова, Е.А. Еремина, Ж. Воробьева // Управление стратегическим развитием основных сфер и отраслей народного хозяйства в условиях современных вызовов: материалы научно-практической конференции. Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики. –2019. –С. 699-703.
6. Семенякина, А.Э. Анализ оздоровительных услуг, предлагаемых предприятиями размещения города Краснодара / А.Э. Семенякина, Е.В. Ползикова // Научное творчество молодежи в индустрии гостеприимства: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов, аспирантов и молодых ученых, Донецк, 14–15 марта 2024 года. – М.: ООО «Издательство «Перо», 2024. – С. 300-303.

**РОЛЬ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В ОРГАНИЗАЦИИ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Сорока В.М.

Научный руководитель доцент Юрченко А.А.

*Аннотация.* Материал содержит краткую информацию о влиянии климатогеографических факторов на организацию рекреационной деятельности. Рассматриваются основные характеристики климата, а также значение в организации туристской деятельности таких составляющих географических факторов, как рельеф, водные ресурсы, растительность и т.д.

*Ключевые слова:* климатогеографический фактор, рекреационная деятельность, рельеф, туризм, водные ресурсы.

Любой отдых на природе, независимо от активности или продолжительности, включает в себя взаимодействие с погодой и возникающими в результате этого условиями. Россия имеет большую площадь поверхности с различными топографическими особенностями. По этой причине территория страны расположена в четырех климатических поясах (арктический, субарктический, умеренный и субтропический), которые влияют на природную структуру регионов. Климатические элементы (температура, осадки, влажность, ветер и т.д.), которые проявляются в этих типах климата, являются наиболее эффективными экологическими факторами, влияющими на рекреационную деятельность людей [1].

Когда речь заходит о туризме, первые виды туризма, которые приходят на ум – это те, которые связаны с природой. Туризм – это отрасль, напрямую зависящая от климата, и многие туристские направления популярны благодаря приятному климату [2]. Так климатогеографические факторы играют важную роль в организации рекреационной деятельности, поскольку они определяют возможности и ограничения для отдыха и в конкретной дестинации. Например, климатические условия, такие как температура, осадки, влажность воздуха, ветровой режим и солнечное излучение, влияют на виды активного отдыха, возможность проведения мероприятий на открытом воздухе, а также на выбор сезона для отдыха. Чрезвычайно важно обеспечить климат, подходящий для планируемого отпуска. Например, обильные дожди и/или снегопады могут нанести ущерб пляжному туризму, в то время как снегопады желательны и ожидаемы для горнолыжного туризма. Желаемый холод особенно важен для зимнего туризма, особенно для горнолыжного туризма [4, 5]. Кроме того, воздействие ветра является еще одним важным климатическим элементом, особенно для экстремальных видов спорта, таких как полеты на парашюте. Действительно, места, выбранные туристами, должны обладать подходящими климатическими условиями для проведения различных видов активного или пассивного отдыха.

География и туризм являются взаимосвязанными и взаимовлияющими понятиями. Поэтому географические факторы играют важную роль в определении туристских направлений, появлении различных видов туризма и устойчивости туристской деятельности. Среди географических факторов, оказывающих влияние на рекреационную деятельность, различают: рельеф, наличие водных ресурсов, природные уникальные объекты (пещеры, каньоны), экосистемы и транспортная доступность.

Рельеф имеет большое значение при организации туристской деятельности. Прибрежные районы, горные районы, озера, реки, растительный покров и многое другое подпадают под эту категорию. Хотя влияние этого фактора весьма разнообразно, каждый элемент способствует развитию различных видов туризма [3, 6]. С первых дней существования мирового туризма его развитие основывалось на трех аспектах: море, песок и солнце. Прибрежные районы по-прежнему являются одними из основных источников традиционного туризма, особенно тех, которые связаны с комплексным отдыхом. Типы побережья и литологические особенности материалов, будь то песок или камень, температура моря, глубина,

структура и размер волн – все это влияет на предпочтения туристов. В частности, тип побережья и глубина моря особенно важны для яхтинга. Наличие гор важно с точки зрения развития горнолыжного туризма. Более того, наличие возвышенностей дает возможность для занятий активными видами туризма такими, как полеты на парашюте, альпинизм (скалолазание), кемпинг, экотуризм, треккинг и т.д. Еще одним объектом, привлекающим внимание туристов, являются озера. Они привлекательны для туристов, которые любят отдыхать у пресных водоемов и заниматься такими видами отдыха, как плавание, рыбалка, гребля и также кемпинг. Районы с уникальной растительностью, где человеческий ущерб минимален, также могут быть привлекательны для туризма.

Таким образом, понятие климатогеографических факторов включает: климат, рельеф, водные ресурсы, растительность и т.д. Климатические факторы имеют большое значение при определении сезонности отдыха, а географические факторы – на доступность, привлекательность и возможность для занятий различными видами туризма.

#### **Список литературы:**

1. Грохотова, Е.П. Факторы, влияющие на пространственную организацию рекреационных ресурсов регионов / Е.П. Грохотова // Вестник Таганрогского института управления и экономики. – 2024. № 2. – С. 22-26.
2. Рагер, Ю.Б. Культурно-историческое наследие Восточного Крыма – как объект развития массового туризма / Ю.Б. Рагер // Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере. – Краснодар, 2019. – С. 259-262.
3. Юрченко, А.А. География туризма: учебное пособие. В 2 частях / Часть 2 Туристский потенциал Российской Федерации. – Краснодар, 2021. – 152 с.
4. Юрченко, А.А. Туристское регионоведение России: учебное пособие. / А.А. Юрченко. – Краснодар. 2017. – 164 с.
5. Юрченко, А. А. Теория и методика спортивного и самостоятельного туризма: учебное пособие / А. А. Юрченко, В. Г. Минченко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 112 с.
6. Юрченко, А. А. Культурологические аспекты межрегионального туризма Краснодарского края и Республики Крым / А. А. Юрченко, Ю. Б. Рагер // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ. – 2015. – № 1. – С. 79-80.

**ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ ОТЕЛЯ «ГРАНД ОТЕЛЬ ЕКАТЕРИНОДАР»  
НА РЫНКЕ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА**

**Сорока В.М.**

**Научный руководитель доцент Кучеренко И.М.**

***Аннотация.** Материал содержит описание деятельности предприятия размещения «Гранд Отель Екатеринодар» и определение того, как данный отель позиционирует свою компанию на рынке услуг размещения. Выявлены отличительные характеристики отеля от других средств размещения. Рассматриваются различные трактовки определения «позиционирование».*

***Ключевые слова:** позиционирование, предприятие размещения, отель, Гранд Отель Екатеринодар, кубанская культура.*

Рынок гостиничного бизнеса чрезвычайно разнообразен и постоянно меняется в зависимости от обстоятельств. Чтобы не отставать от изменчивого характера гостиничного рынка, владельцам отелей приходится всегда следить за своими конкурентами и их стратегиями, а также придумывать способы, как более «изящно» для потребителей преподнести свой продукт. Чтобы выделить отель, отельеры должны сделать предложение уникальным: комплектация отеля должна существенно отличаться от комплектации конкурента или нужно создать уникальное предложение, отличающееся от предложений конкурентов, которое выделит отель на общем фоне.

Одним из способов подчеркнуть для отеля свою уникальность является позиционирование. Поскольку среди конкурирующих отелей, цена проживания находится в одном и том же сегменте и почти каждый отель предлагает схожие удобства, то позиционирование становится важным инструментом не только для формирования имиджа отеля, но и причиной выбора отеля среди конкурентов гостями.

Разными авторами были даны следующие определения понятия «позиционирование». Д. Траут и Э. Райс описали позиционирование, как процесс создания уникального имиджа товара, благодаря которому он будет выделяться в сознании потребителей среди конкурентов. Ф. Котлер определил данное понятие, как стратегию разработки предложения компании, нацеленную на занятие выгодной позиции в сознании целевых потребителей. Т. Амблер в свою очередь сравнил позиционирование с искусством создания уникального образа марки, таким образом, чтобы она наилучшим образом отличалась от конкурентов [2, 3]. Поэтому, позиционирование можно описать как процесс разработки предложения компании таким образом, чтобы услуги и продукты основывались на какой-либо ключевой идее. Что очень важно, позиционирование всегда тесно связано с ценностным предложением отеля.

Отель «Гранд Отель Екатеринодар» расположен в центре города Краснодар в историческом здании. Ранее он работал под брендом «Romanoff Бутик-Отель». Отель находится в непосредственной близости от культурных достопримечательностей и знаковых мест города. Номерной фонд предприятия представлен 20 номерами в классическом стиле. Интерьер украшают антикварные предметы. Отелю присущ камерный, индивидуальный и персонализированный сервис. Помимо услуг размещения «Гранд Отель Екатеринодар» также предлагает своим гостям услуги питания в ресторане традиционной кухни «Груша». Меню ресторана акцентировано на «южную, кубанскую» кухню. Меню ресторана представлено блюдами, приготовленными из натуральных продуктов. В нем можно найти такие традиционные кубанские блюда, как кубанский борщ, котлеты из щуки, драники со сметаной, вареники и пельмени ручной лепки и т.д. [1, 4]

На сайте «Гранд Отеля Екатеринодар» размещена информация о том, что отель придерживается определенной философии в обслуживании клиентов и то, что у его персонала есть свои ценности. Так философией сервиса данного отеля является то, что работники предприятия размещения персонально и внимательно подходят к каждой детали и проблеме,

которая беспокоит гостя. А ценностным показателем обслуживания – представлена позиция уважения к истории и традициям кубанского народа, к особенностям и неповторимому колориту южной культуры. Таким образом, презентация гостеприимства туристской локации помогает понять, почему гость должен остановиться именно в данном отеле. Местная самобытность отображается в названии, в дизайне интерьера отеля, а также в гастрономических изысках ресторана.

«Гранд Отель Екатеринодар» позиционирует себя, как бренд предприятия, сохраняющего чувство патриотизма и любви к кубанской культуре и традициям [5].

#### **Список литературы:**

1. Бутик-отель «Гранд Отель Екатеринодар»: официальный сайт. – Краснодар. – URL: <https://grandhotel-ekd.ru/> (дата обращения 16.12.2024).

2. Минченко, В.Г. Методика организации процесса определения запросов потребителей услуг внутреннего туризма на территории Краснодарского края / В. Г. Минченко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 133-136.

3. Ползикова, Е.В. Анализ применения цифровых технологий в обслуживании потребителей услуг предприятий размещения / Е.В. Ползикова // SMART SPORT & TOURISM: цифровая трансформация в сфере физической культуры, спорта и туризма: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, прошедшей в рамках Международного форума KAZAN DIGITAL WEEK-2024, Казань, 11 сентября 2024 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 101-104.

4. Ползикова, Е.В. Некоторые особенности применения цифровых технологий в рекламной деятельности предприятий размещения / Е.В. Ползикова // SMART SPORT & TOURISM: цифровая трансформация в сфере физической культуры, спорта и туризма: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, прошедшей в рамках Международного форума KAZAN DIGITAL WEEK-2024, Казань, 11 сентября 2024 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 105-108.

5. Внутренний туризм в России: на пути устойчивого развития отрасли: монография/ И.М. Кучеренко, Е.А. Еремина, О.В. Шпырня. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 144с.

**МАРКЕТИНГОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ КАК ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГОСТИНИЦ**

**Сорока В.М.**

**Научный руководитель доцент Шпырня О.В.**

***Аннотация.** В работе рассматриваются основные понятия маркетингового исследования и основные методы проведения маркетингового исследования. Анализ специфики проведения маркетинговых исследований на гостиничных предприятиях.*

***Ключевые слова:** маркетинговые исследования, гостиничные предприятия, рынок гостиничных услуг, потребители гостиничных услуг.*

В современных реалиях в большинстве стран гостиницы играют значимую роль, поскольку они создают для людей возможность в организации разного рода мероприятий и предоставляют качественный отдых. В данном контексте они важны для развития экономики и общества. Поэтому гостиничная деятельность вносит существенный вклад в производство разного рода товаров и услуг, обеспечивая материальное благосостояние населения.

В основе рынка гостиничных услуг лежит совокупность экономических отношений, основанных на регулярном обмене операциями между гостиничными организациями, как производителями услуг, и потребителями [1].

Маркетинговые исследования – это систематический сбор и объективная запись, классификация, анализ и представление данных, относящихся к поведению, потребностям, отношениям, мнениям, мотивациям и так далее отдельных личностей, предприятий, государственных учреждений в контексте их предпринимательской, экономической, общественной, каждодневной деятельности, т.е. термин маркетинговых исследований охватывает все сферы компетенции, все уровни управления.

Под маркетинговыми исследованиями рынка гостиничных услуг понимается непредвзятый и регулярный сбор, изучение и распространение маркетинговых данных. Они являются неотъемлемым условием успешного развития предприятия, разработки эффективных решений маркетингового характера [5]. При этом перед маркетинговыми исследованиями ставится ряд задач, в том числе оценка актуальной ситуации на рынке, анализ целевой аудитории, изучение компаний-конкурентов и т.д.

Потребность в маркетинговых исследованиях рынка гостиничных услуг возникает в разных случаях. Если, к примеру, нужно вывести новый гостиничный продукт на рынок, если компания собирается выходить на новый рынок, необходимы маркетинговые исследования для принятия новых стратегических и тактических решений в области маркетинга. Существуют различные ситуации, в которых необходимы маркетинговые исследования. Ввиду того, что этих ситуаций огромное множество, следует понимать, что существуют различные типы маркетинговых исследований. Так маркетинговые исследования разделяют по типу информации на кабинетные и полевые.

Кабинетные маркетинговые исследования подразумевают анализ всей имеющейся вторичной информации, которую возможно найти по той или иной проблеме. В свою очередь, эмпирические (полевые) исследования предполагают сбор первичных данных в ходе непосредственного взаимодействия с потребителями, изучения компаний-конкурентов и т.д.

По сфере использования маркетинговые исследования делятся на следующие категории: поисковые и направленные на решение определенной проблемы. В том случае, когда нет точного понимания проблемы, целесообразно организовать поисковое исследование. Когда проблема обнаружена и нуждается в решении, используется второй тип исследования.

И самой важной классификацией маркетинговых исследований рынка гостиничных услуг является разделение их на качественные и количественные по методам, которые используются при их проведении.

При проведении количественных исследований производится сбор данных по выборке. Неотъемлемым условием является верификация, статистическая обработка данных и репрезентативность выборки. Качественные исследования обычно выполняются на небольшой выборке, чтобы сформировать детальные представления об аудитории, ее ожиданиях и потребностях, выделить потребительские предпочтения.

К современным исследованиям гостиничного рынка относят разработку решений стратегического характера (целесообразно ли выпускать продукт на рынок) и решения тактического характера (разработка плана продаж) [2].

К фундаментальным методам маркетинга в гостиничном бизнесе относится сбор первичных и вторичных данных. Первичная информация нужна в случае решения определенной проблемы. Несмотря на то, что первичная информация расценивается как весьма надежная, для ее сбора и обработки требуется внушительный объем материалов.

Среди методов сбора первичных данных следует выделить следующие [3]:

1. Наблюдение – изучение поведения объекта в естественной для него среде. Условно метод делится на два подвида: полевое (проводится в реальной обстановке) и лабораторное (организовывается в искусственно смоделированной среде) исследования.

2. Эксперимент – изучение воздействия, оказываемого одним фактором на второй на фоне одновременного контроля остальных. С его помощью выделяют причинно-следственные связи, присутствующие в изучаемом явлении.

3. Имитация состоит из создания и применения экономико-математической модели. С ее помощью воспроизводится и дается оценка разным маркетинговым факторам с использованием компьютерного оборудования.

4. Опрос – это устное или письменное обращение к потребителям с вопросами, посвященными проблеме исследования. Он позволяет собрать уникальную информацию.

5. Панельный метод подразумевает, что на протяжении большого периода времени периодически опрашивается конкретная группа людей о том, как они относятся к какому-либо вопросу. Достоинство данного метода в том, что с его помощью можно дать оценку изменениям в точках зрения и предпочтениях. Основным понятием в данном методе выступает панель – выбранная группа людей, предоставляющих маркетинговую информацию с одной и той же периодичностью. Обычно методом сбора данных в данном случае позиционируется опрос, интервью или анкетирование.

Все перечисленные методы сбора первичных данных основываются на единственной технике – постановке вопросов. Поэтому пере началом требуется тщательно их подготовить. Важно, чтобы любой вопрос можно было описать как прямой, однозначный, простой, иногда – осторожный. Те вопросы, которые задаются первыми, должны вызывать интерес. Самые сложные и личные вопросы ставятся последними [4].

Вторичные данные – это сведения, собранные в разных целях без учета изучения актуальной проблемы. Достоинством вторичных данных является то, что их довольно просто найти, поскольку существует множество источников. Недостатком в данном случае является то, что этих сведений может не хватать, также они могут быть лишены актуальности или быть ненадежными.

По мере распространения и совершенствования компьютерных технологий и ресурсов сети Интернет существенно трансформировались и методы, применяемые при сборе маркетинговой информации. В итоге все более востребованными становятся маркетинговые исследования, основанные на веб-методах. Они позволяют оперативно получить доступ к целевой аудитории, охватить большое количество людей. В дополнение опросы, проводимые в Интернете, позволяют сократить объем расходов на фоне применения классических маркетинговых подходов. Очевидно, что у Интернет-исследований есть свои преимущества и недостатки. Среди достоинств – это минимальные расходы, непродолжительность исследования, оперативное подведение итогов, наличие инструментов для работы с наименее доступными группами граждан, сокращается влияние, оказываемое личностью интервьюера. В качестве недостатка выступает обязательное наличие специальной техники и доступа в

Интернет, а также влияние личности модератора на объем собранной информации, поскольку его компетентность сказывается непосредственно на исследовании.

На рынке гостиничных услуг данный метод сбора информации предоставляет работникам отдела маркетинга в отеле возможность оперативно вносить коррективы в перечень оказываемых услуг и на их цены, экономить средства предприятия при организации маркетинговых исследований; оперативно выстраивать взаимодействие с потенциальной аудиторией.

Таким образом, маркетинговые исследования рынка гостиничных услуг подразумевают под собой сбор, анализ и распространение маркетинговых данных, при этом являясь условием успешной деятельности предприятия, позволяющим разрабатывать обоснованные маркетинговые решения. Маркетинговые исследования выступают обязательным компонентом функционирования гостиницы, поскольку позволяют ей наиболее выгодно реализовывать свой продукт. Важно организовывать такие исследования на систематической основе. В результате можно будет не просто следить за динамикой на рынке, а еще и изучать конкурентов, определяя лучшие маркетинговые стратегии и создавая благоприятные условия для развития предпринимательской деятельности.

### **Список литературы:**

1. Технология организации деятельности предприятий размещения: Учебно-методическое пособие /Е.Л. Заднепровская [и др.]. – Краснодар: КГУФКСТ (Электронное издание)

2. Иващенко, А.С. Проблемы развития гостиничного бизнеса Краснодарского края в условиях экономической и геополитической нестабильности / А.С. Иващенко, Е.Л. Заднепровская // Научное творчество молодежи в индустрии гостеприимства: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов, аспирантов и молодых ученых, Донецк, 14–15 марта 2024 года. – М.: ООО «Издательство «Перо», 2024. – С. 71-73.

3. Кожевникова, Г.П. Информационные системы и технологии в маркетинге: учебное пособие для вузов / Г.П. Кожевникова, Б.Е. Одинцов. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 444 с.

4. Медлик, С. Гостиничный бизнес: Учебник для студентов вузов, обучающихся по специальностям сервиса (230000) / С. Медлик, Х. Инграм – пер. с англ. А.В. Павлов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2020. – 39 с. – (Сер. «Зарубежный учебник»).

5. Попов, В.Р. Анализ цифровых отечественных приложений по бронированию услуг предприятий индустрии гостеприимства / В.Р. Попов, Е.В. Ползикова // Научное творчество молодежи в индустрии гостеприимства: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов, аспирантов и молодых ученых, Донецк, 14–15 марта 2024 года. – М.: ООО «Издательство «Перо», 2024. – С. 401-404.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОДВИЖЕНИЯ ТУРУСЛУГ В ПРОЦЕССЕ ВЫСТАВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тарасова В.В.

Научный руководитель доцент Кучеренко И.М.

***Аннотация.** В работе анализируются инновационные подходы и технологии, такие как использование виртуальной и дополненной реальности, интерактивных стендов. Обсуждается, как эти новшества способствуют повышению вовлеченности посетителей и эффективности продвижения туристических услуг. Особое внимание уделяется роли социальных медиа и онлайн-платформ. Исследование подчеркивает значимость гибкости и адаптивности турпредприятий в условиях быстро меняющегося рынка.*

***Ключевые слова:** виртуальная реальность, дополненная реальность, интерактивный стенд, выставка, технология, продвижение услуги.*

В последние годы выставочная деятельность туристических предприятий претерпела значительные изменения под влиянием современных трендов. В условиях быстро меняющегося рынка турпредприятия вынуждены адаптироваться и внедрять инновационные подходы для сохранения конкурентоспособности и привлечения новой аудитории [1].

В прошлом году на конгрессно-выставочном рынке работало 3205 компаний, количество штатных сотрудников в конгрессно-выставочной индустрии по среднесписочной численности составляло почти 20 тыс. человек. Всего по данным рейтинга событийного потенциала регионов России, в стране действуют 82 конгрессных площадки и около 800 конгресс-отелей, способных принимать более 100 человек одновременно. Главными центрами организации выставочной деятельности являются крупные города, такие как Москва, Санкт-Петербург, Казань и Екатеринбург, Сочи, где активно развивают инфраструктуру для продвижения деловых мероприятий.

Одним из ключевых трендов является использование виртуальной реальности (VR) и дополненной реальности (AR). Эти технологии позволяют создавать иммерсивные и интерактивные выставочные стенды, которые усиливают вовлеченность посетителей и делают презентации туристических услуг более запоминающимися.

Интерактивные стенды также играют важную роль в современных выставках. Они предоставляют возможность посетителям не только получать информацию, но и взаимодействовать с экспонатами, что способствует лучшему информационному погружению и формированию положительного имиджа о турпредприятии.

Устойчивое развитие отрасли становится важным аспектом организации выставочной деятельности с целью продвижения туруслуг. Турпредприятия все чаще обращаются к экологически чистым и ответственным практикам, что привлекает осознанных потребителей и укрепляет бренд туристской территории [3].

Социальные медиа и онлайн-платформы оказывают значительное влияние на расширение аудитории выставок. Активное использование этих каналов позволяет мгновенно распространять информацию, привлекать больше участников и создавать глобальное сообщество вокруг мероприятий [2].

Гибкость и адаптивность становятся необходимыми качествами для турпредприятий в современном мире. Способность быстро реагировать на изменения и внедрять новые технологии помогает оставаться актуальными и востребованными на рынке [4].

Таким образом, современные тренды в выставочной деятельности турпредприятий включают использование устойчивых практик, социальных медиа и онлайн-платформ на основе гибкости и адаптивности процессов. Внедрение инноваций способствует повышению эффективности в работе турпредприятия, посредством продвижения уникальных турпродуктов и стабилизации своего положения на рынке внутреннего туризма. Внедрение технологий, таких как гибридные платформы и цифровые инструменты, становится трендом, к тому же не все

компании имеют ресурсы и компетенции для их использования [5]. Процесс переориентации международных мероприятий на рынки дружественных стран уже находится в процессе реализации, однако в ближайшие годы основной рост конгрессно-выставочной индустрии будет происходить главным образом за счет развития внутреннего рынка.

#### **Список литературы:**

1. Зеленская, М.В. Анализ применения технологии виртуальной реальности в образовательно-научной деятельности вуза / М.В. Зеленская // Цифровая трансформация в науке, образовании и спорте. Сборник материалов II Всероссийского конкурса научных статей. Краснодар, 2024. С. 109-112.

2. Иващенко, А.С. Проблемы развития гостиничного бизнеса Краснодарского края в условиях экономической и геополитической нестабильности / А.С. Иващенко, Е.Л. Заднепровская // Научное творчество молодежи в индустрии гостеприимства: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов, аспирантов и молодых ученых, Донецк, 14–15 марта 2024 года. – М.: ООО «Издательство «Перо», 2024. – С. 71-73.

3. Ползикова, Е.В. Некоторые особенности применения цифровых технологий в рекламной деятельности предприятий размещения / Е.В. Ползикова // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, прошедшей в рамках Международного форума KAZAN DIGITAL WEEK-2024. Казань, 2024. С. 105-108.

4. Попов, В.Р. Анализ цифровых отечественных приложений по бронированию услуг предприятий индустрии гостеприимства / В.Р. Попов, Е.В. Ползикова // Научное творчество молодежи в индустрии гостеприимства: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов, аспирантов и молодых ученых, Донецк, 14–15 марта 2024 года. – М.: ООО «Издательство «Перо», 2024. – С. 401-404.

5. Шпырня, О.В. Современные технологии формирования комплекса маркетинговых коммуникаций туроператоров, функционирующих в сфере внутреннего туризма Краснодарского края / О.В. Шпырня // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 163-165.

*Аннотация.* Проектирование турпродукта в период развития внутреннего туризма является весьма актуальной задачей, решать которую возможно на основе использования различных технологий, включая стандартный механизм формирования программы путешествия. Инновационные технологии являются ведущими факторами развития туристского предприятия и возможностью продвижения на рынке внутреннего туризма.

**Ключевые слова:** туристский продукт, технология, проектирование, турпакет, экскурсия, интеграция.

Качественный туристский продукт должен удовлетворять запросы путешественников и соответствовать стандартам обслуживания. Задача туроператоров – создавать привлекательный туристический продукт. Важно помнить, что туристическая индустрия тесно связана с производством и требует сотрудничества с различными компаниями.

Планирование и проектирование – важные составляющие разработки туристического продукта.

Проектирование туристического продукта состоит из следующих этапов:

- 1) Создание необходимой документации.
- 2) Разработка технологии обслуживания клиентов.
- 3) Определение характеристик туристического продукта.
- 4) Выбор методов контроля качества.
- 5) Анализ туристского проекта [3].

При разработке тура следует принимать во внимание наличие технологической документации, её заполнение и утверждение. Туристский продукт создаётся поэтапно: происходит выбор направления, оформляется документация, опытно-экспериментальным путем определяется спрос на уникальное предложение. В ней указываются формы и методы обслуживания клиентов, подбирается персонал, обеспечивающий данное обслуживание. К документации прилагаются информационные листы, технологическая карта, лекции экскурсий, портфель экскурсовода и др. [1].

Динамическое пакетирование – это не что иное, как конструктор туров, либо рассчитанные заранее туры с последующей актуализацией цены. Многие туроператоры собирают услуги в пакет из собственной базы данных – это тоже не является динамическим пакетированием [5]. Динамическое пакетирование представляет собой сборку услуг из разных источников, реализация которых возможно благодаря новой версии «Мастер-Тур» v15.4. Некоторые туроператоры используют подобные системы, в качестве собственных разработок. Например, на данном этапе «Мегатек» интегрировались с системой iTravex, а также находятся в процессе интеграции с системой Restel и Desert. На очереди еще 5 отельных поставщиков, ведутся переговоры с компанией «Островок».

Приоритеты в разработке данных шлюзов выставляются на основе заинтересованности в них клиентов «Мастер-Тур» и самих отельных поставщиков. На сегодняшний день технологии «Мастер-Тур 15» уже используют в своей работе 51 туроператор, среди них «Солвекс», «Дельфин», «Пантеон» и другие. Еще более 10 туроператоров, включая ряд крупных, находятся на стадии перехода с предыдущих версий. Для каждого из них формируются дорожные карты по миграции [4].

Перед введением программы тура в эксплуатацию необходимо внести корректировки, определить время передвижения и расстояние между объектами.

Заключительный этап включает анализ программы путешествия и все туристские формальности маршрута. По результатам рекламно-информационных туров, устраняются возможные несоответствия и проблемы. Современные технологии разработки туристских

продуктов имеют огромное значение для развития туристической отрасли. Благодаря использованию цифровых технологий и маркетплейсов, становится возможным предлагать потребителю клиентоориентированные, комфортные и безопасные путешествия [2].

#### **Список литературы:**

1. Айвазян, О.О. Специфика коммуникативных стилей ведения переговоров в условиях деловой профессиональной коммуникации специалистов различных сфер деятельности /Айвазян О.О., Кукушкина А.А., Хадаа Б.// Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2024. № 1. С. 13-17.

2. Кучеренко, И.М. Проектирование как фактор развития устойчивого туризма в условиях меняющегося рынка / И. М. Кучеренко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 113-116

3. Минченко, В.Г. Разработка культурно-исторических туров как элемент развития внутреннего туризма в Краснодарском крае / В.Г. Минченко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 117-119.

4. Чернов, И.А. Оценка доступной среды г. Краснодар как критерия качества жизни: результаты социологического исследования / Чернов И.А., Поддубная Т.Н.// Материалы Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием. Экономика сегодня: современное состояние и перспективы развития (Вектор-2024). Москва, 2024. С. 144-149.

5. Шпырня, О.В. Современные технологии формирования комплекса маркетинговых коммуникаций туроператоров, функционирующих в сфере внутреннего туризма Краснодарского края / О.В. Шпырня // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 163-165.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В МАРКЕТИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГОСТИНИЧНЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ

Унтевская В.В.

Научный руководитель доцент Шпырня О.В.

***Аннотация.** Использование информационных и коммуникативных технологий в маркетинговой деятельности гостиничных предприятий является необходимым условием для успешного существования предприятия на рынке туристской индустрии, а также поддержания конкурентоспособности в современном мире. Только те предприятия, которые умело используют возможности цифровизации, смогут привлечь и удержать клиентов, обеспечить персонализированный подход.*

***Ключевые слова:** маркетинг, реклама, стратегия, гостиничный бизнес, гостиничное предприятие, технология.*

Основные факторы, влияющие на формирование трендов в гостиничной сфере – высокая конкурентная среда, смена портрета гостя и его предпочтений. Поскольку портрет гостя в последнее время изменился кардинально, одним из трендов на сегодняшний день можно назвать расширение использования информационно-коммуникативных технологий в маркетинговой деятельности гостиничных предприятий. С их помощью, возможно предугадать потребности, предоставить индивидуальный сервис, расширить спектр услуг отеля, привлечь внимание целевой аудитории и укрепить позиции на рынке.

Благодаря довольно быстрому развитию интернет-технологий маркетинговая деятельность предприятий выходит на совершенно новый уровень. Множество онлайн-платформ предоставляют возможность рекламировать продукт, ориентируясь на вкусы и предпочтения разных целевых групп и подбирая наиболее удачные коммуникационные каналы с ними. Эта особенность делает Интернет наиболее результативной и выгодной рекламной площадкой. Поэтому все больше компаний обращаются к глобальной сети для продвижения своего продукта [2].

Интернет-коммуникации гостиничного предприятия способствуют распространению информации о компании, которая помогает увеличить узнаваемость, повысить продажи и привлечь максимальное число потребителей. Они затрагивают интернет-пространство, социальные сети, мессенджеры, видеохостинги и любые другие современные каналы коммуникаций. Следовательно, данный факт помогает охватывать больше сегментов аудитории и является очень привлекательным для многих компаний.

В настоящее время особенно важно активно взаимодействовать с целевой аудиторией, поскольку потенциальные потребители имеют широкий выбор на рынке и могут постоянно сравнивать предложения, совершая покупку только тогда, когда посчитают это необходимым. Сегодня сложнее добиться у покупателя приоритетного отношения к определенному продукту из-за информационной перегруженности. Но при этом правильное использование инструментов интернет-коммуникаций позволяет контактировать именно со своей целевой аудиторией и положительно воздействовать на ее желание приобрести продукцию [4].

Внедрение информационных технологий в маркетинговую деятельность гостиничных предприятий имеет свои особенности, одной из которых является высокая стоимость, так как необходимо адаптировать к ним не только гостиницу, но и проводить обучение персонала по работе с новыми информационными технологиями. Обычно руководители гостиничных предприятий сосредотачиваются на получении прибыли в текущей деятельности и не считают целесообразным тратить средства на приобретение новых технологий.

- Ключевыми действиями по усовершенствованию маркетингового комплекса могут быть:
- совершенствование маркетинговой политики;
  - совершенствование официального сайта гостиничного предприятия;
  - использование интернет-рекламы.

Маркетинговая деятельность осуществляется с помощью таких функций маркетинга как изучение рынка, сегментирование рынка и выбор целевых сегментов рынка, позиционирование товара, разработка эффективного товарного ассортимента, введение на рынок новых товаров, осуществление гибкой ценовой политики, выбор эффективных каналов сбыта и организация сбытовой деятельности, осуществление эффективной коммуникационной деятельности. Основными функциями управления являются планирование и организация, поэтому качественное и объективное планирование маркетинговой политики, а также построение продуктивной работы маркетингового отдела приведет к высокой результативности маркетинговой политики [1].

Наличие официального сайта гостиницы повышает результативность рекламной кампании, потому как каждое рекламное сообщение может включать контакты гостиничного предприятия, в том числе ссылка на официальный сайт, где покупателю будет предоставлено большее количество информации, что поможет составить точное представление о компании и ее продукте [3].

На сегодняшний день реклама представляет собой одно из наиболее популярных средств коммуникаций компании с потребителями и является столь же распространенным. Намерением рекламного сообщения могут выступать рост товарооборота, популяризация или создание имиджа товара, компании, ознакомление с продуктом, информирование о предназначении и цене продукта, повышение доверия к фирме и продукту, привлечение клиентов на официальный сайт и многое другое. Основные преимущества интернет-рекламы:

1) Глобальная сеть Интернет представляет собой эффективный инструмент продвижения объекта рекламы. Она знакомит потребителя как с информацией о рекламируемом объекте, так и с мультимедийной природой его среды, используя при этом текст, графику, звук и видеоизображение. К тому же гипертекстовая природа Интернета дает возможность потребителю самому координировать процесс поиска и получения информации, вовлекая его этим в процесс познания объекта рекламы и сближая с ним.

2) Для рекламодателя Интернет является эффективным инструментом фокусированного воздействия на конкретные целевые группы потребителей.

3) Глобальная сеть, основываясь на современных информационных технологиях, обеспечивает доступ к различным ресурсам для проведения быстрого и всеохватывающего анализа результатов рекламных кампаний.

Также стоит упомянуть о внедрении качественной коммуникационной стратегии сервисов гостиничного бизнеса в сфере бронирования. Это создает преимущество и фактор, выделяющий компанию среди конкурентов. Более того, использование различных инструментов интернет-коммуникаций позволяет значительно увеличить число «касаний» с потенциальными потребителями и еще более основательно укорениться на рынке гостиничных услуг, как сильному игроку.

Ключевые аспекты продвижения бренда на рынке сервисов гостиничного бизнеса в сфере бронирования включают в себя:

- создание имиджа бренда в цифровой среде – отзывы, рекомендации, позиционирование, постоянный контакт с целевой аудиторией;
- рекламные кампании, пиар, повышение узнаваемости и распространенности на рынке;
- продажи – доступность товаров, легкость совершения покупки, разнообразие каналов продаж, возможность доставки и т.д.

Для увеличения эффективности маркетинговой деятельности гостиничного бизнеса следует расширить маркетинговый отдел, наняв одного или нескольких специалистов, имеющих опыт в области электронного маркетинга и знакомых с современными интернет-технологиями. Перед маркетинговым отделом необходимо поставить задачу по созданию высокоэффективной маркетинговой информационной системы, которая обеспечит гостинице высокую узнаваемость, позволит выявить недостатки в её работе и даст возможность оперативно их устранить [5].

Подводя итог, можно сказать, что, используя возможности глобальной сети Интернет в маркетинговой деятельности гостиничного предприятия, важно учитывать особенности продукта и его потребителей, принимать во внимание специфику гостиничной сферы услуг и следить за появлением новых технологий [6].

#### **Список литературы:**

1. Баранов А.Е. Современные информационные технологии в гостиничном бизнесе //Modern Science. – 2020. – №. 4-2. – С. 19-22.
2. Минченко, В.Г. Специальные тарифы предприятий размещения как способ привлечения различных категорий потребителей / В.Г. Минченко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 496-498.
3. Минченко, В.Г. К вопросу о классификации комплекса маркетинговых коммуникаций компаний, функционирующих в сфере внутреннего туризма Краснодарского края / В.Г. Минченко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 125-128.
4. Ползикова, Е.В. Анализ проблем нехватки кадров в гостиничном бизнесе в России / Е. В. Ползикова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 513-515.
5. Шпырня, О.В. Современные тренды организации процесса комплексного обслуживания туристов на курортах Краснодарского края / О В. Шпырня // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 219-222.
6. Шпырня, О.В. Подготовка и написание выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы) по направлению подготовки 43.03.02 Туризм: учебное пособие / О.В. Шпырня, Е.А. Еремина, В.Г. Минченко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 103 с.

*Аннотация.* В работе дана оценка текущему состоянию и тенденциям развития гостиничного бизнеса в Республике Крым, отмечены потенциальные возможности для активизации развития гостиничной сферы, в том числе, модернизация гостиничной инфраструктуры, более активное использование бесконтактных технологий, усиливающих процессы персонализации и более полно учитывающих предпочтения гостей. Кроме того, определены потенциальные риски для гостиничного бизнеса в регионе.

**Ключевые слова:** предприятие размещения, гостиничная инфраструктура, гостиничная услуга, дестинация, турист.

Республика Крым – автономная республика, входящая в состав Российской Федерации с 2014 года. Это территория с уникальным природным ландшафтом, богатым историческим наследием и древней культурой. Крым является интереснейшим туристическим направлением, как для россиян, так и для туристов из-за рубежа. Рынок гостиничных услуг данной дестинации претерпел значительные изменения с момента перехода территории в состав России.

Рынок гостиничных услуг Крыма является очень разнообразным и предлагает туристам отдых как в высококлассных отелях пяти звезд со всеми удобствами и санаториях, так и в бюджетных гостиницах и частных секторах. По данным предоставляемым местными властями, количество туристов с каждым годом только растет, даже несмотря на геополитические и экономические вызовы, что способствует развитию инфраструктуры на территории полуострова. Следует отметить, что конкуренция на данном рынке становится более интенсивной, особенно на ЮБК (Южный берег Крыма). Поэтому предприятия размещения стараются привлечь туристов, предлагая разнообразные пакеты услуг и специальные предложения [1, 2, 3].

Но, несмотря на позитивные стороны, рынок гостиничных услуг также сталкивается с рядом проблем. Во-первых, часть гостиничных комплексов, особенно санаторных, была построена еще советские времена и не соответствуют современным стандартам комфорта. Во-вторых, большой проблемой является нехватка квалифицированного персонала, особенно в пиковый сезон, ведь в Крыму данный сезон длится с начала мая по середину ноября, а также нельзя забывать про праздничные дни, которые туристы хотят провести на полуострове. В-третьих, нынешняя геополитическая ситуация способствует снижению потока туристов, поскольку западная часть полуострова фактически недоступна для безопасного отдыха. Также неопределенность, связанная с международной политикой, негативно влияет на поток туристов из-за рубежа, что также уменьшает численностей гостей полуострова.

Среди положительных изменений отметим рост интереса туристов к экотуризму и активному отдыху. Многие предприятия размещения стали внедрять соответствующие программы: открывают велопрокаты и прокаты оборудования для походов в горы, проводят спортивные экскурсии по интересным природным достопримечательностям и т.д. Также наблюдается увеличение агротуристических предприятий, которые позволяют туристам изучить местные гастрономические и этнокультурные особенности [4, 5].

Будущее рынка гостиничных услуг Республики Крым зависит от множества факторов, включая, модернизацию имеющейся гостиничной инфраструктуры, более активное использование бесконтактных технологий, усиливающих процессы персонализации и более полно учитывающих предпочтения гостей. С целью привлечения туристов, местные органы власти и бизнес-сообщества должны направить силы на улучшение качества предоставляемых услуг, развитие трендов, модернизацию предприятий советского строительства под современные стандарты комфорта и т.д.

Проведенный анализ рынка гостиничных услуг Республики Крым демонстрирует его динамичное развитие, а также, демонстрирует ряд проблем и вызовов, с которыми сталкиваются предприятия размещения. Устранение проблем, таких как модернизация устаревшей инфраструктуры и привлечение квалифицированного персонала, а также умелое использование современных трендов и технологий, поможет обеспечить устойчивый рост и процветание гостиничной отрасли в Крыму.

#### **Список литературы:**

1. Заднепровская, Е.Л. Современные особенности инновационных стратегий развития предприятий гостиничного бизнеса /Е.Л. Заднепровская, Т.Н. Поддубная, Е.А. Панина, Т.А. Джум Т.А. // Новые технологии. 2022. Т. 18. № 1. С. 106-114.

2. Заднепровская, Е.Л. Современные особенности бенчмаркинга в гостиничном бизнесе / Е.Л. Заднепровская, Т.Н. Поддубная, Е.А. Панина, Т.А. Джум Т.А. // Новые технологии. 2021. Т. 17. № 4. С. 84-93.

3. Минченко, В. Г. Анализ программ проектов, входящих в стратегию развития туризма в Российской Федерации в период до 2035 года/Минченко В.Г., Ползикова Е.В./Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма – 2021. № 1-С. 122-124.

4. Попов, В.Р. Анализ цифровых отечественных приложений по бронированию услуг предприятий индустрии гостеприимства / В.Р. Попов, Е.В. Ползикова // Научное творчество молодежи в индустрии гостеприимства: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов, аспирантов и молодых ученых, Донецк, 14–15 марта 2024 года. – М.: ООО «Издательство «Перо», 2024. – С. 401-404.

5. Шпырня, О.В. Социальное присутствие как фактор продвижения гостиничных услуг в Интернет-среде / О.В. Шпырня // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 573-576.

## ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБСЛУЖИВАНИЯ ГОСТЕЙ ПРЕДПРИЯТИЙ РАЗМЕЩЕНИЯ

Хардина М.

Научный руководитель доцент Ползикова Е.В.

*Аннотация.* В работе представлены основные изменения законодательного характера, которые будут способствовать повышению качества обслуживания потребителей. Также были рассмотрены основные тенденции по совершенствованию обслуживания гостей предприятий размещения, которые позволяют повысить качество предоставляемых услуг в комплексе туристского обслуживания.

**Ключевые слова:** обязательная классификация, повышение качества обслуживания, цифровая инновация, IT-технология, персонализированное предложение.

С начала 2025 года все гостиницы, которые не пройдут обязательную классификацию, будут лишены возможности рекламировать свои услуги в сети Интернет. Закон, который только что принят, включает запрет на размещение информации о местах размещения без указания их уникального номера из официального реестра классифицированных объектов и ссылки на этот реестр. Эта новая норма затронет все разнообразные площадки: от агрегаторов до сервисов объявлений, а также маркетплейсов и даже популярных социальных сетей.

Для владельцев интернет-платформ введены дополнительные обязательства, включая контроль за присутствием ссылки на реестр, обеспечение достоверности информации и временную остановку размещения объявлений в случае несоответствия реестру или приостановки классификации объекта. Невыполнение этих условий может повлечь за собой значительные штрафы.

Существуют исключения, включающие в себя ряд объектов, не подлежащих классификации. Сюда относятся детские лагеря, социальные и реабилитационные учреждения, фермерские хозяйства, медицинские учреждения (за исключением санаториев), религиозные объекты и служебное жилье. Для таких объектов классификация остается добровольной, однако их компетентность будет проверяться раз в три года.

Гостиничный рынок столкнулся с радикальными изменениями из-за нового закона. Повышение качества услуг и увеличение прозрачности стали его важными аспектами, однако это также привело к дополнительной нагрузке на отели и агрегаторы. Особенно тяжело придется малым отелям, которые часто не имеют официальной классификации. В случае строгого формального подхода к реализации закона, конкуренция может усилиться, а доступность размещения в некоторых регионах снизиться.

Современные гости требуют не только комфорта и соблюдения качества предоставляемых услуг, но и инновационных технологий. Внедрение Smart TV с функцией screen sharing уже не просто опция, а обязательный стандарт для конкурентоспособных отелей. Рассмотрим следующие тенденции повышения качества обслуживания гостей предприятий размещения:

1. Современный турист ценит персонализацию и комфорт. Он привык к индивидуальным подпискам на различные сервисы. Гость может легко подключить свое устройство к телевизору в номере и наслаждаться просмотром любимых сериалов, фильмов или презентаций, как будто он находится дома. Отель, предлагающий такую услугу, выигрывает за счет создания удобства и положительных эмоций у гостей [1, 2].

2. Экономия средств на создание контента является ключевой задачей для отелей. Часто собственные системы трансляции контента оказываются устаревшими и требуют значительных затрат на обслуживание. Решение этой проблемы может быть в использовании Smart TV с функцией screen sharing: гости могут использовать собственные устройства, что позволяет отелям сэкономить на лицензиях для кабельного или потокового телевидения.

3. Отель должен обеспечивать бизнес-путешественникам возможность вывода на экран презентаций, документов и корпоративных материалов с ноутбука или смартфона. Эти сервисы упрощают рабочие процессы и способствуют улучшению статуса отеля как передового технологического партнера.

4. Инновационный отель, который активно использует современные технологии, имеет конкурентное преимущество на рынке. Его фокус направлен на удовлетворение потребностей клиентов, что особенно привлекает миллениалов и представителей поколения Z, являющихся основной целевой аудиторией [5].

5. Для сохранения конкурентоспособности отеля важно поддерживать актуальные тенденции, такие как переход к гибридным форматам работы и отдыха (bleisure), а также растущие требования к цифровой среде. Необходимо иметь Smart TV с функцией screen sharing как обязательный элемент.

Инвестиции в Smart TV с функцией screen sharing – это не расходы, а вклад в лояльность гостей и модернизацию гостиницы. Это технологии, которые повышают комфорт, усиливают впечатления и подчеркивают готовность отеля отвечать вызовам времени.

В 2024 году гостиничный сектор активно внедряет цифровые инновации, включая self-check-in и удалённое управление номерами. AI и чат-боты стали ключевыми стимуляторами эффективности. Программы лояльности претерпели значительные изменения, что способствует увеличению повторных бронирований на 15% и улучшению финансовых показателей отелей. Востребованность экологически чистых отелей выросла – 40% клиентов предпочитают устойчивые гостиницы. Наблюдается увеличение доходности отелей на 10-15% благодаря внедрению систем управления доходами и аналитики на основе big data. 60% посетителей желают получать персонализированные предложения. Гибкие программы лояльности способствуют увеличению удовлетворённости на 20% и повышению частоты повторных визитов, а также повышают средний чек на 20% [3].

В 2025 году ожидается дополнительный рост интереса к современным и экологически чистым гостиницам. Применение IT-технологий и внедрение персонализированных предложений помогут увеличить прибыль на 10-15%, а программы лояльности укрепят удержание клиентов и увеличат средний доход с каждого гостя на 20%. Недостаток квалифицированного персонала и увеличение издержек остаются основными проблемами. Снижение операционных расходов на 10-12% благодаря автоматизации и прогнозированию спроса позволит увеличить прибыль без расширения штата сотрудников [4].

Достижение устойчивого роста требует инвестирования в аналитику данных и автоматизацию, что позволит улучшить операционную эффективность и повысить точность прогнозирования.

#### **Список литературы:**

1. Минченко, В.Г. К вопросу о классификации комплекса маркетинговых коммуникаций компаний, функционирующих в сфере внутреннего туризма Краснодарского края / В.Г. Минченко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 125-128.

2. Поддубная, Т.Н. Формирование безбарьерной среды для доступного туризма в условиях Индустрии 4.0 как средство продвижения внутреннего туризма / Т.Н. Поддубная, О.В. Агошкова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия Регионоведение. – 2024. – Вып. 4 (349) (в печати).

3. Попов, В.Р. Анализ цифровых отечественных приложений по бронированию услуг предприятий индустрии гостеприимства / В.Р. Попов, Е.В. Ползикова // Научное творчество молодежи в индустрии гостеприимства: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов, аспирантов и молодых ученых, Донецк, 14–15 марта 2024 года. – М.: ООО «Издательство «Перо», 2024. – С. 401-404.

4. Фешина, Е.В. Экономическое обоснование выбора архитектурных решений при проектировании веб-приложений / Е.В. Фешина, А.А. Юрченко, Д.А. Махлушев // Естественно-гуманитарные исследования. – 2024. – № 4(54). – С. 262-264.

5. Шпырня, О.В. Содержание процесса взаимодействия с потребителями услуг внутреннего туризма в цифровой среде / О.В. Шпырня // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 223-226.

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МАРКЕТИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТУРИСТСКОГО ПРЕДПРИЯТИЯ

Хохлунов Е.В.

Научный руководитель доцент Шпырня О.В.

***Аннотация.** Роль маркетинга в туризме чрезвычайно важна, потому что именно построение верной маркетинговой стратегии может обеспечить туристическому предприятию бесперебойный поток клиентов, что положительно скажется на финансовой устойчивости организации. Стратегия маркетинга представляет собой целый комплекс мероприятий, нацеленных на более точное попадание в интересы своих потребителей.*

***Ключевые слова:** маркетинг, маркетинговая среда, туризм, туристическая фирма, туристический продукт.*

В настоящее время туристские предприятия регионов сталкиваются с реалиями быстро меняющейся внешней среды. Возрастание конкуренции, становление рынка туристических услуг, рост коммерческой туристской деятельности привели к необходимости внедрения маркетинговой деятельности в туристические фирмы. Основной целью туристского маркетинга является организация предоставления услуг, максимально ориентированных на удовлетворение спроса конкретного сегмента потребителей и обеспечение наиболее эффективных форм и методов обслуживания. Однако достижение целей в рыночных условиях невозможно без знания методов и преимуществ маркетинга, которые служат философией современного бизнеса [3].

Турфирмы, которые верно оценивают степень важности маркетинговой среды и уделяют время тщательной разработке маркетинговой стратегии, значительно лучше могут ориентироваться на рынке. Например, в вопросах объема и качества услуг. Ключевым фактором развития является совместная работа по стратегическому планированию с анализом маркетинговой информации [1]. Благодаря такой работе турфирмы могут улавливать все новые экономические тенденции, структурные сдвиги и даже изменения в психологии человеческих масс. Выбор направлений работы турфирмы на долгий срок и вариантов экономического развития – это база стратегического планирования и разработки концепция маркетинга. Определение долгосрочных направлений деятельности компании, выбор конкретного варианта экономического роста является основой стратегического планирования.

Независимо от того, на каком уровне осуществляется маркетинг в туризме, его основа всегда включает тщательное планирование и реализацию различных мероприятий. Это предполагает разработку и создание продукта, установление его цены, выбор наиболее эффективных каналов распространения информации, а также стимулирование целевой аудитории к покупке [4].

Модель развития туризма стала ориентироваться на три основные реальности:

1. Экономический рост происходил из непрерывного роста туристической активности, подкрепляемой количеством международных прибытий, которые также продолжали расти.
2. Глобальное распространение, из-за которого туризм распространился практически на все страны, раскрывшие свой потенциал с точки зрения роста и развития.
3. Динамизация местной экономической базы, где туризм больше не понимается как деятельность, ограниченная подсекторами размещения и общественного питания, и начинает включать в себя другие местные экономические виды деятельности [2].

Управление туристическим рынком предполагает большее или меньшее участие в нем государства. Такое участие обычно выражается в принятии мер по достижению и сохранению макроэкономического равновесия, а также в регулировании ситуации на микрорынках. Нынешней многоукладной экономике необходим децентрализованный государственный маркетинг, при котором государство перестает быть единственным субъектом маркетинга, а государственный маркетинг выступает партнером негосударственному сектору. Практика

государственного маркетинга вытекает, прежде всего, из того факта, что в настоящее время уже немислимо проводить государственную политику, не заботясь об изучении потребностей населения, его информировании и о способах распределения соответствующих услуг. Так, применение маркетингового подхода в рамках определения и реализации государственной политики заключается, прежде всего, в детальном диагнозе потребностей, спроса, ожиданий при помощи маркетинговых методов, например, сегментирование [5, 6].

Таким образом, стратегическое планирование маркетинговой деятельности туристского предприятия является необходимым условием для его успешной работы и устойчивого роста в условиях высокой конкуренции и постоянных изменений на рынке. Эффективное стратегическое планирование позволяет компаниям не только адаптироваться к изменяющимся условиям, но и активно формировать спрос, повышая свою конкурентоспособность. Важно учитывать все факторы, просчитывать риски для построения долгосрочной и успешной стратегий.

#### **Список литературы:**

1. Волкова, Д.С. Маркетинговые стратегии, используемые турфирмами: Гуманитарные научные исследования / Д.С. Волкова. – Санкт-Петербург: – № 11. 2022. – 52 с.
2. Заднепровская, Е.Л. Использование digital-маркетинга в ресторанном бизнесе в эпоху третьей цифровой революции / Е.Л. Заднепровская // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 76-78.
3. Милинчук, Е.С. Совершенствование маркетинговой стратегии туристских компаний в условиях конкуренции: Научная статья / Е.С. Милинчук. – Саратов: – Минобрнауки России. 2023. – 3 С.
4. Попов, В.Р. Анализ цифровых отечественных приложений по бронированию услуг предприятий индустрии гостеприимства / В.Р. Попов, Е.В. Ползикова // Научное творчество молодежи в индустрии гостеприимства: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов, аспирантов и молодых ученых, Донецк, 14–15 марта 2024 года. – Москва: ООО «Издательство «Перо», 2024. – С. 401-404.
5. Шпырня, О.В. Стратегические направления процесса комплексного туристского обслуживания в индустрии внутреннего туризма Краснодарского края / О.В. Шпырня // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 227-230.
6. Шпырня, О.В. Особенности продвижения услуг предприятий индустрии развлечений / О.В. Шпырня, Е. А. Еремина, М. В. Коренева // Научный вестник Южного института менеджмента. – 2020. – № 1(29). – С. 83-87

## ФОРМИРОВАНИЕ ИМИДЖА И РЕПУТАЦИИ В ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА

Чернов И.А.

Научный руководитель доцент Шпырня О.В.

***Аннотация.** Бурное развитие туристской индустрии повлекло за собой увеличение туристских предприятий, заинтересованных в формировании собственного имиджа. Имидж туристского предприятия зачастую является его наиболее важным конкурентоспособным преимуществом. Правильно сформированный имидж повышает конкурентоспособность туристского предприятия на рынке путем привлечения потребителей и партнеров, тем самым облегчая доступ к ресурсам.*

***Ключевые слова:** имидж, туристское предприятие, репутация, оказание услуги, потребитель, маркетинг.*

Изменение конъюнктуры мирового и российского рынков, постепенное наполнение их различными товарами или услугами, технический прогресс – все это способствует актуализации использования разнообразных маркетинговых приемов и технологий, среди которых одно из самых значимых мест занимает формирование благоприятного имиджа и репутации компании.

Эти два аспекта играют важную роль в индустрии туризма и гостеприимства, ибо потребители при выборе туристского продукта все больше опираются на имидж и деловую репутацию производителя [3].

Слово «имидж» происходит от английского понятия «представление», «образ». Под имиджем в общепринятом смысле понимается впечатление, производимое конкретным человеком либо компанией, организацией на окружающих. Ф. Котлер рассматривает имидж как набор представлений, идей и впечатлений индивида о том или ином объекте, в значительной степени определяющих установки потребителя и его действия по отношению к объекту.

Имидж туристского предприятия должен привлекать группы потребителей, на которые ориентированы различные туристские услуги. Также он должен быть оригинальным, т. е. отличаться от образов других фирм и легко распознаваться. Кроме этого, имидж должен быть простым и понятным, легко запоминающимся, не перегруженным информацией. К тому же, имидж должен быть неизменным в восприятии потребителей и легко узнаваемым, меняться в ответ на изменение экономической, социальной, психологической ситуации, а также под воздействием восприятия его потребителями [4].

Основные средства формирования имиджа:

1) Фирменный стиль – основное средство формирования имиджа. Он несет определённые выгоды. Так, компоненты фирменного стиля помогают потребителю ориентироваться в потоке информации, вызывают у него подсознательное положительное отношение к предприятию или продукту. Как элемент фирменного стиля могут рассматриваться такие внутрифирменные стандарты, как скорость и качество обслуживания, отношение к клиенту, санитарно-гигиенические характеристики. Большая часть носителей фирменного стиля рассчитана на визуальное восприятие. Меблировка, декор и оснащение здания – непосредственные носители фирменного стиля, а их восприятие осуществляется не только глазами, поэтому на первый план выходят фактура и качество всего оснащения.

2) Визуальные средства – дизайнерские приемы формирования имиджа, включающие создание объединенных стилистически макета сайта, оформление полиграфической продукции, офисных вывесок, разработку макетов объявлений и т. п. Оригинал-макеты могут быть различными, но один элемент (деталь), постоянно присутствующий во всех позициях, делает целую серию макетов узнаваемыми. Важную роль играет также цвет.

3) Вербальные (словесные) средства – специально подобранная стилистика, ориентированная на нужды потребителя.

4) PR-мероприятия – продуманные, спланированные, постоянные усилия по установлению и укреплению взаимопонимания между предприятием и общественностью. Это выставки, презентации, пресс-конференции, спонсорские мероприятия. При проведении PR-кампаний необходимо, чтобы специфика предприятия соответствовала специфике проводимого мероприятия [1].

Однако, специфичность имиджа практически любого предприятия туристской сферы в первую очередь определяется свойствами предоставляемых услуг. В маркетинговой сфере всего выделяют пять таких особенностей туристской услуги:

1) Неосвязаемость. Получить конкретную информацию потребления услуги, полученную на основе собственного опыта, невозможно до момента непосредственного ее употребления, ее нельзя попробовать на вкус, ее невозможно увидеть, услышать или потрогать, чего нельзя сказать про какой-либо материальный товар.

2) Невозможность отделения источника от объекта. неотъемлемыми атрибутами предоставления услуги является присутствие тех, кто ее оказывает, того, кто ее получает непосредственно и исключительно на месте предоставления самой услуги. Что касается еще одного аспекта данной особенности, то он заключается в том, что обе стороны заключения сделки должны знать условия, при которых осуществимо предоставление туристской услуги.

3) Динамичность качества. Определенный сотрудник в определенный момент может оказать услугу высококачественно, а в какой-нибудь другой момент качество может сильно ухудшиться, поскольку человеческий фактор является неотъемлемым атрибутом любой деятельности, в которой участвует сам человек. В гостиничной сфере такая особенность становится одной из главных причин негативного опыта потребителя услуги.

4) Невозможность хранения. В силу характера нематериальности услуги, их хранение становится невозможным [2, 3].

В более общем смысле слово имидж – это репутация предприятия (фирмы, компании), которая создает общее мнение о его качествах, достоинствах и недостатках. Двойственный характер репутации проявляется в том, что она одновременно является прямым следствием работы предприятия и в определенной степени обслуживает возможности его дальнейшей деятельности. Репутация складывается в глазах потребителей, поставщиков, других деловых партнеров, прессы, налоговых органов, общественных организации. Для создания и повышения репутации у потребителей необходимо выпускать продукцию (оказать услугу), удовлетворяющую всем существующим стандартам, а лучше превзойти их [5,6].

#### **Список литературы:**

1. Андреева, Т. В. Имидж организаций: теоретические аспекты и практический опыт //Modern Science. – 2019. – №. 5-2. – С. 17-19.
2. Баранов, В. И. Коммуникационные технологии в управлении гостиницей. – 2021. – С. 54.
3. Внутренний туризм в России: на пути устойчивого развития отрасли: монография/ И.М. Кучеренко, Е.А. Еремина, О.В. Шпырня. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 144 с.
4. Вишнякова, Н. В. Имидж и репутация фирмы //Общество и экономика. – 2021. – Т. 15. – №. 3. – С. 86-90.
5. Громова, Е. П. Имидж как фактор конкурентоспособности гостиничного бизнеса. – 2022. – С. 145.
6. Минченко, В.Г. Коммуникационные аспекты комплексного туристского обслуживания на курортах Краснодарского края / В.Г. Минченко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 129-132.

**ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ И БЕСКОНТАКТНЫЙ СЕРВИС КАК ГЛАВНЫЕ ТРЕНДЫ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО ГОСТЕПРИИМСТВА**

Чиж К.Г.

Научный руководитель доцент Заднепровская Е.Л.

***Аннотация.** В работе дана оценка таким главным трендам развития российского гостиничного бизнеса как персонализация, бесконтактный сервис. Подобные тренды основаны на цифровых технологиях, построенных на бесконтактной регистрации заезда/отъезда; цифровых ключах; услуги виртуального консьержа; интернет вещи; электронное меню услуг. Внедрение подобных технологий позволит гостиницам повысить удовлетворенность предоставляемыми услугами и эффективно удерживаться на конкурентном рынке.*

***Ключевые слова:** гостиничный бизнес, персонализация, бесконтактный сервис, омниканальный сервис, цифровизация.*

Гостиничный бизнес является наиболее динамично меняющейся сферой бизнеса, быстро реагирующей на интересы клиентов и формирующей тренды развития, в том числе, персонализацию и переход к бесконтактным услугам.

В российском гостиничном обслуживании индивидуальный подход выходит за рамки оффлайн-взаимодействия, происходящего по прибытии гостя. Индивидуальные предложения не только позволяют клиентам чувствовать себя особенными, но также экономят время и упрощают процесс принятия решений. Персонализацию можно применять на разных этапах пути клиента к покупке номера: таргетированная реклама по электронной почте, уникальные целевые страницы, индивидуальные предложения продуктов на веб-сайте или в приложении, омниканальное обслуживание клиентов, чат-боты, push-уведомления, индивидуальные программы лояльности. Степень персонализации варьируется от универсальных электронных писем до предложений, адаптированных под конкретного гостя с учетом различных аспектов его путешествия [1, 3, 5].

Омниканальный сервис предполагает, что клиенту предоставляется сервис в любом из множества каналов коммуникации. При этом каналы интегрированы между собой, а стандарты сервиса для них совпадают. Построение омниканального обслуживания на базе ITSM-системы позволяет фиксировать все точки касания с клиентом и на основе накопленной аналитики улучшать гостиничный сервис. По мере усиления персонализации доход от гостя и средняя стоимость гостиничной услуги также растут [2, 4].

Еще одним важным трендом в гостиничном бизнесе являются бесконтактные технологии, являющиеся гарантией безопасного и гигиеничного отдыха гостей:

– бесконтактная регистрация заезда/отъезда. Варианты могут быть следующие: электронная стойка регистрации (для регистрации гости проходят биометрическую проверку и проверку документов); регистрация по QR-коду (предъявление «цифрового паспорта» на Госуслугах); удаленная регистрация (после онлайн-бронирования номера гость сканирует свой паспорт и заполняет форму регистрации, получает цифровой ключ, самостоятельно заселяется в номер в указанное время). Подобные технологии уменьшают очереди на стойках регистрации, обеспечивают комфортное заселение в гостиничный номер;

– цифровые ключи. Цифровые ключи позволяют гостям получать доступ к своим номерам через мобильные приложения. Это устраняет необходимость в традиционных ключах-картах и снижает передачу микробов через поверхность;

– услуги виртуального консьержа. Вместо личного общения с персоналом гостиницы гости могут получать помощь посредством телефонных звонков или приложений для обмена сообщениями, удобный и безопасный способ взаимодействия с персоналом;

– интернет вещи. При данных технологиях автоматизируется ряд аспектов гостиничных услуг посредством сети подключенных устройств: умные зеркала, роботы-уборщики, голосовые помощники и др. С помощью подобных технологий повышается уровень

персонализации современного гостиничного обслуживания, с помощью используемых датчиков, регулируется температура, освещение в номере, учитываются предпочтения в музыке. Технологии «умных вещей» активно используются крупными гостиничными сетями, (Hilton, Marriott) и этот тренд будет расширяться;

– электронное меню услуг. Помимо удобного интерфейса, ярких изображений, предложений о скидках и персональных акциях в электронном меню GoodStay имеется система рекомендаций, которая напрямую влияет на увеличение среднего чека.

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций в 2024 году разработало правила применения мобильного приложения «Госуслуги» для проверки личности гражданина без предъявления бумажного паспорта. С 1 января 2025 года при заселении в гостиницу достаточно будет предъявить это приложение со своим фото и QR-кодом.

Таким образом, персонализация и бесконтактный сервис являются главными трендами развития российского гостиничного бизнеса, их постепенное усиление ведет к росту доходов и средней стоимости гостиничной услуги. Чтобы занять и удержать лидирующие позиции на рынке, гостиницам необходимо внедрение технологических решений, которые позволят улучшить эффективность работы персонала и повысить удовлетворенность гостей.

### **Список литературы:**

1. Ивашенко, А.С. Проблемы развития гостиничного бизнеса Краснодарского края в условиях экономической и геополитической нестабильности / А.С. Ивашенко, Е.Л. Заднепровская // Научное творчество молодежи в индустрии гостеприимства: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов, аспирантов и молодых ученых. – М.: ООО «Издательство «Перо», 2024. с. 71-73.

2. Заднепровская, Е.Л. Особенности продвижения гостиничного продукта на основе современных онлайн-технологий /Е.Л. Заднепровская//Цифровизация экономики и общества: проблемы, перспективы, безопасность: материалы V международной научно-практической конференции. – Донецк: Цифровая типография, 2023. – С. 252-255.

3. Заднепровская, Е.Л. Современные особенности инновационных стратегий развития предприятий гостиничного бизнеса / Е.Л. Заднепровская, Т.Н. Поддубная, Е.А. Панина, Т.А. Джум // Новые технологии. 2022. Т. 18. № 1. С. 106-114.

4. Попов, В.Р. Анализ цифровых отечественных приложений по бронированию услуг предприятий индустрии гостеприимства / В.Р. Попов, Е.В. Ползикова // Научное творчество молодежи в индустрии гостеприимства: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов, аспирантов и молодых ученых, Донецк, 14–15 марта 2024 года. – М.: ООО «Издательство «Перо», 2024. – С. 401-404.

5. Шпырня, О.В. Социальное присутствие как фактор продвижения гостиничных услуг в Интернет-среде / О.В. Шпырня // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 573-576.

**ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ АЗОВСКОГО ПОБЕРЕЖЬЯ  
КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ**

Чувилова А.С.

Научный руководитель доцент Ползикова Е.В.

*Аннотация.* В работе был исследован туристско-рекреационный потенциал Азовского побережья как фактор развития рынка внутреннего туризма. Было выявлено, что регион богат культурным наследием: исторические памятники, традиции и разнообразные фестивали. Это создает дополнительные возможности для культурно-познавательного туризма. Уникальные природно-климатические условия, современная медицинская база, объекты культурно-исторического значения создают условия для формирования конкурентоспособного и высокотехнологичного туристско-рекреационного комплекса.

*Ключевые слова:* туристско-рекреационный потенциал, Азовское побережье, культурно-исторический ресурс, туризм, курорт.

Туристско-рекреационный потенциал локации играет ключевую роль в развитии внутреннего туризма. Он включает в себя природные, культурные и исторические ресурсы региона. Исследование туристско-рекреационного потенциала Краснодарского края подчеркивает его значимость для развития внутреннего туризма в России [1, 5].

Обзор природных и культурно-исторических туристско-рекреационных ресурсов территории. В пределах Краснодарского края выделяются две туристско-рекреационные зоны: Черноморское побережье и Азовское побережье.

Краснодарский край обладает уникальными природными ресурсами: Черное море, горы Кавказа и множество природных заповедников. Эти факторы привлекают туристов, ищущих отдых и приключения. Черноморское побережье обладает наибольшим рекреационным потенциалом, это во многом связано с его географическим положением. Азовское побережье значительно отстаёт по количественным и качественным характеристикам развития туризма [3, 4].

Регион богат культурным наследием: исторические памятники, традиции и разнообразные фестивали. Это создает дополнительные возможности для культурного и познавательного туризма. Уникальные природно-климатические условия, современная медицинская база, объекты культурного и исторического значения создают условия для формирования конкурентоспособного и высокотехнологичного туристско-рекреационного комплекса.

Азово-Черноморское побережье протянулось по территории 10 муниципальных образований края, многие из которых характеризуются ярко выраженной туристской специализацией. Азово-Черноморское побережье служит приморской контактной зоной, граница которой с суши пролегает по административной границе прибрежных районов и курортных городов. В силу этого Азово-Черноморское побережье представляет собой не просто узкую полосу суши, непосредственно прилегающую к морю, ее ширина меняется в рамках 10-50 км. Большая часть участков побережий – уникальные прибрежные ландшафты, пляжи, лиманы, косы и дюны, что делает их довольно чувствительными к внешним воздействиям как природного, так и антропогенного характера [2].

Отличительной чертой Азово-Черноморского побережья служит неоднородность его территории в физико-географическом отношении (часть побережья представляет собой равнину, а на другой расположились горные массивы и хребты) и в экономико-географическом отношении. Побережье имеет достаточно развитую инфраструктуру, которую составляют автомобильные и железнодорожные дороги, морские (Кавказ, Тамань, Темрюк) и речные порты (Ростов-на-Дону); авиационный транспорт представлен ближайшими аэропортами (Витязево, Керчь, Платов). Особо важное место занимает гостиничная индустрия, которая приносит значительный доход региону, а также предоставляет множество рабочих мест. Гостиничная

индустрия данной территории развита недостаточно, в основном это небольшие частные гостиницы уровня 2-3 звезды. Многие туристы предпочитают неорганизованный отдых, для этого по всей территории побережья создаются места для кемпинга. Местные пляжи отличаются по своей инфраструктуре, чистоте и малолюдности, а лучшие из них расположены в станице Голубицкой, станице Должанской, поселках Кучугуры и Пересыпь.

Туристско-рекреационный, а также санаторно-курортный комплекс Азово-Черноморского побережья Краснодарского края является одним из ведущих и ключевых как в региональном туристском комплексе, так и в России. Для него характерна территориальная неравномерность развития. В частности, курортные зоны Причерноморья в силу известности (наиболее популярны Анапа, Геленджик и Сочи), наличия инфраструктуры представляют большой интерес для отдыхающих в сравнении с курортными зонами Приазовья. Большая часть туристов приезжают в Краснодарский край с целью пляжного отдыха или его сочетания с другими видами туризма: лечебного, оздоровительного и т.д.

С начала 2024 года Ейский, Темрюкский, Приморско-Ахтарский, Славянский и Щербиновский районы посетили около 900 тысяч человек – туристов и экскурсантов. В этом году количество гостей, которые останавливаются на несколько дней, по сравнению с прошлым годом выросло на 20%. В этом году зафиксирован рост популярности Приазовья. Его выбирают семьи с детьми. Небольшая глубина моря, пологий вход в воду, песчано-ракушечные пляжи – все это делает его комфортным и безопасным для отдыха. Еще одна популярная категория – сёрферы, которые регулярно тренируются в Ейске. Подводя итог, можно сделать вывод о том, что Азовское побережье обладает развитой с туристической точки зрения инфраструктурой, здесь сконцентрирована большая часть средств размещения, представлено большое количество видов досуга, отлично развита инфраструктура [6].

#### **Список литературы:**

1. Беликов, М.Ю. Города-курорты Краснодарского края: проблемы отраслевой и структурной перестройки в условиях перехода к рынку. Краснодар, 1994. / М.Ю. Беликов. – М: ИНФРА, 2023 – 126 с.

2. Волкова, Т.А. Побережья черного и азовского морей как основные туристско-рекреационные зоны Краснодарского края / Т.А. Волкова, М.Ю. Беликов // Успехи современного естествознания. – 2021. – № 8. – С. 41-46; URL: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?Id=37668> (дата обращения: 15.12.2024).

3. Заднепровская, Е.Л. Социокультурные ресурсы как основа развития туристской сферы Краснодарского края / Е.Л. Заднепровская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 465-467.

4. Шпырня, О.В. Культурно-исторический потенциал как фактор развития туристской отрасли в Российской Федерации / О.В. Шпырня // Современные мировые научные достижения в контексте глобальных вызовов. Серия: социально-гуманитарные дискуссии: Материалы II Международной научно-практической конференции, Казань, 28 февраля 2024 года. – Краснодар: ИП Кабанов В.Б. (издательство «Новация»), 2024. – С. 375-377.

5. Шпырня, О.В. Развитие туристского кластера Краснодарского края как драйвера экономических изменений в текущих геополитических условиях / О.В. Шпырня // Международный научно-исследовательский журнал. – 2024. – № 12

6. Внутренний туризм в России: на пути устойчивого развития отрасли: монография/ И.М. Кучеренко, Е.А. Еремина, О.В. Шпырня. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 144с.

**ПОТЕНЦИАЛ Г. СЫКТЫВКАРА И ЕГО ОКРЕСТНОСТЕЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ  
ЭТНИЧЕСКОГО ТУРИЗМА****Шоркина С.В.****Научный руководитель профессор Поддубная Т.Н.**

***Аннотация.** Исследование посвящено возможности развития этнического туризма в г. Сыктывкаре и его окрестностях. Кратко представлена информация об основных объектах показа для туризма этнической направленности. Описаны важные конкурентные преимущества, содействующие дальнейшему росту туристской привлекательности города Сыктывкара.*

***Ключевые слова:** Сыктывкар, потенциал города, туризм, этнический туризм, туристская инфраструктура.*

Город Сыктывкар является столицей и историческим центром Республики Коми. Это является главным обстоятельством того, что знакомство с народами, населяющими республику, проводятся именно в этом туристском центре. Население Сыктывкара по состоянию на начало 2024 года составляет 219685 человек, а во всем регионе насчитывается 720610 человек. Коренное население республики народ коми-финно-угорской группы, включающая коми-зырян (ижемцы, кольские коми, сысольцы, удорцы, прилузцы, печорцы) и коми-пермяков. *Коми-зыряне и коми-пермяки – два народа, родственные по происхождению, языку, культуре. Самоназвание этих народов – «коми» – происходит от древнепермского слова «кота (ком)» – «мужчина, человек», то есть коми – это «люди, народ».* Ниже остановимся на основных историко-географических характеристиках города и его окрестностей, имеющих для нашего исследования определенный интерес [4].

Город Сыктывкар расположен в юго-западной части Республики Коми на левом берегу реки Сысолы в месте её впадения в Вычегду, в 1003 км к северо-востоку от Москвы (1264 км по автодорогам). Граничит с Сыктывдинским и Корткеросским районами. История города Сыктывкар берет свое начало в 16 веке, когда на его месте появилось поселение Сысольское, переименованное в 1608 году в Усть-Сысольск, который приобрел статус погоста. В настоящее время Сыктывкар – город, поддерживающий старые традиции. До сих пор к домам приколочены таблички с двумя названиями улиц: на языке коми и на русском. Также сохраняется и сама культура: в городе расположено множество мастерских по вышиванию и вязанию одежды с узорами коми-орнамента. Их можно встретить в сувенирных лавках. Современный Сыктывкар имеет все виды внешнего транспорта (железнодорожный, водный, авто, авиа), которые обеспечивают связь с регионами России и странами ближнего и дальнего зарубежья. Ведущим видом внешнего городского транспорта является железная дорога. Основной внутригородской пассажирский транспорт – автобусный.

Столица республики имеет необходимую инфраструктуру для проведения экскурсий этнического характера. Здесь функционируют предприятия питания, сохранившие и воспроизводящие рецепты коми-кухни – кафе «Ижма» и «Пироги по-коми», ресторан «Спасский» и «Столица». В них гостям и жителям города предлагаются такие национальные блюда, как томленные говяжьи щёчки с картофельным пюре, щир чери (щучьи котлеты), блюда из оленины, шаньги с картошкой, пирог с горбушей. В центре города находится Национальный музей Республики Коми, бережно хранящий историю региона. Современная экспозиция отдела истории Национального музея, созданная в 1985 г., занимает два этажа здания (6 залов). Тематика экспозиции связана с профилем музея и отражает историю Коми края (области, АССР) с древнейших времен до середины XX в. В основе лежит принцип хронологического показа исторического материала [2, 3, 4].

В черте города находится еще один объект, сохранивший коми-историю. Это Свято-Стефановский собор – православный храм в городе Сыктывкаре, кафедральный собор Сыктывкарской епархии Русской православной церкви. Посвящен Святому Стефану Пермскому – святителю коренного народа Коми – зырян, который в 14 веке обращал язычников

в христианство, а также подарил коми языку азбуку. Здесь исполняются литургии, можно поставить свечи и заказать молебен. Мощи святого покоятся в Московском Кремле, в соборе Спаса-на-Бору. На территории собора высится колокольня, установлены скульптуры святого Стефана Пермского, святых Кирилла и Мефодия, а также Петра и Февронии, а в углу храма – однокупольная часовня Новомучеников и Исповедников Российских [6].

В окрестностях города самым значимым объектом туристского интереса является Финно-угорский этнокультурный парк – многофункциональный туристический комплекс (ядро туристского кластера), отличительной особенностью которого является широкое практическое использование этнического компонента – культурного наследия 24 родственных финно-угорских и самодийских народов в туристских продуктах и услугах парка. Деятельность этнопарка охватывает все виды туризма. Его объекты предназначены для познавательного, рекреационного, развивающего и развлекательного времяпровождения, длящегося от нескольких часов до нескольких дней. В парке построены и действуют 16 объектов основной и вспомогательной инфраструктуры (конгресс-холл, гостиница, кафе, коми подворье, административное здание, площадки для проведения мероприятий и др.), предназначенные для познавательного, рекреационного, развивающего и развлекательного туризма; посетителям ежедневно предлагаются более 20 познавательно-развлекательных, спортивных, обучающих программ [5].

Другим объектом этнического туризма является парк культуры и отдыха «Еляты». На территории парка имеется широкий выбор домиков для аренды, форелевая рыбалка, зооферма и соответствующая инфраструктура для многообразного отдыха: лесной каток, лыжня, финские сани, двухуровневая горка для тюббинга, детские снегоходы и катание на лесном трамвайчике [1].

В целом, суммируя плюсы и минусы территории Сыктывкара в контексте развития этнического туризма, обозначим важные преимущества, содействующие дальнейшему росту его популярности и лояльности. В их числе:

- выгодное экономико-географическое расположение;
- комфортные природно-климатические условия, позволяющие реализовывать туристские услуги в любое время года;
- развитая транспортная сеть, способствующая свободному перемещению путешественников;
- богатое культурное наследие, исторически сложившаяся индустрия питания, позволяющие познакомить туристов с этническими особенностями региона;
- развития логистика и инфраструктура туризма как стимулирующие факторы притока инвестиций и туристов в регион.

Итак, Республика Коми обладает уникальными природными, климатическими, культурно-историческими и этнографическими ресурсами, на основе которых можно создать конкурентоспособные туристские продукты и развить туристскую индустрию, отвечающую всем современным требованиям.

#### **Список литературы:**

1. Еляты Club [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elyaty.ru/> (дата обращения 31.12.2024).
2. Минченко, В.Г. Тенденции развития индустрии туризма и гостеприимства в условиях цифровой трансформации / В.Г. Минченко // Социально-экономические, историко-правовые, философские концепции современности: Мат. XIX Всерос. науч.-практич. конф. Ставрополь, 27 октября 2022 года. – Ставрополь: ООО «Параграф», 2022. – С. 106-109.
3. Остапец, Д.И. Состояние, проблемы и перспективы развития экологического туризма: подготовка кадров / Д.И. Остапец // Экологические проблемы рекреационного использования горных лесов: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 26 ноября 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет, 2021. – С. 181-185.
4. Развитие сферы туризма в экономике регионов Арктической зоны РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-sfery-turizma-v-ekonomike-regionov-arkticheskoy-zony-rf/viewer> (дата обращения 17.12.2024).
5. Финно-угорский этнопарк [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ethnoprark-rk.ru/ethnoprark> (дата обращения 02.01.2025).
6. Внутренний туризм в России: на пути устойчивого развития отрасли: монография/ И.М. Кучеренко, Е.А. Еремина, О.В. Шпырня. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 144с.

## КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН И СПОРТИВНОЙ РЕЖИССУРЫ

УДК: 792

### ТЕАТР ПАМЯТИ: СЦЕНА ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ОБРАЗЫ ГЕРОЕВ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

Абаева А.

Научный руководитель доцент Еремина Е.А.

*Аннотация.* В данной работе представлен материал, отражающий актуальность театра памяти, особенно в преддверии восьмидесятилетия Великой Победы в Великой Отечественной войне. Сохранение памяти о героях – одна из основных задач современного режиссера театрализованных представлений. Театрализованные мероприятия превращают абстрактные исторические факты в конкретные, осязаемые истории, способные вызвать эмпатию.

*Ключевые слова:* театр памяти, герой, Великая Отечественная война, Победа, режиссер.

В этом году Российская Федерация отмечает восемьдесят лет со дня победы в Великой Отечественной войне – событие, которое оказало значительное влияние на историческое развитие нашего народа и нашей страны. Данная дата выступает не просто как временной маркер, а как символ мужества, самоотверженности и единства, напоминая о героических достижениях миллионов людей, которые сражались за свободу и независимость.

Существование и передача памяти о данной победе представляют собой важные аспекты исторического исследования. История, воспринимаемая как живое полотно, состоит из множества нитей – судеб, жизней и эмоций. Сохранение этой памяти о героях, их подвигах и страданиях является нашей моральной ответственностью перед этими людьми и самим собой. Признание их мужества и героизма крайне необходимо для формирования исторической памяти, что, в свою очередь, может служить средством предотвращения повторения трагедий прошлого.

Театр памяти представляет собой важный культурный и образовательный феномен, способствующий сохранению исторической памяти о событиях и личностях, оставивших значительный след в истории. В контексте Великой Отечественной войны театральное искусство не просто отражает исторические события, но и формирует эмоциональный отклик, углубляя понимание героизма, человеческой стойкости и трагедии. Победа в Великой Отечественной войне является главнейшим событием истории России XX века, историческая память о котором составляет основу формирования российской гражданской идентичности и патриотизма [1, 4].

Одной из ключевых особенностей театра памяти является его способность создавать эстетическое взаимодействие между сценой и зрителем. Театральные постановки о Великой Отечественной войне позволяют воссоздавать истории героев, подчеркивая их подвиги и страдания. Используя композиционные приемы, такие как символизм, метафоры и аллюзии, театральные режиссеры способны передать глубину человеческих переживаний. Это создает пространство для рефлексии и интерпретации, что, в свою очередь, позволяет зрителям сопоставлять исторические события с современными реалиями. Таким примером могут выступать ежегодные постановки театрализованных представлений, спектаклей и концертов, посвященных 9 мая.

Одним из них является «Жизнь прекрасна» Марины Швыдкой. Духоподъемный концерт, состоящий из главных песен XX века с концерансом Михаила Швыдкого (и выросший из его же одноименной программы), попал в эту подборку благодаря целому блоку, посвященному Великой Отечественной. В спектакле масса отличных номеров, но настоящее эмоциональное

зерно едва ли не всей постановки – «Песня женщины» на слова Рождественского из фильма «Особо важное задание» и более известная как «Довоюй, родной», спетая в свое время Людмилой Гурченко [2, 5].

Помимо театрализации очень важным аспектом сохранения истории и памяти героев являются песни тех времен. Музыка сыграла неоценимую роль в поддержании духа и единства, стала важным элементом сопротивления и памяти о тех, кто боролся за свободу, оставив глубокий след в душе каждого человека, пережившего те трагические дни. «Отечественная война требует огромнейшего напряжения: сил, напряжения нервов, требует разрядки, отдыха, и в этот небольшой промежуток времени надо не только дать бойцу возможность отдохнуть, но и влить в него струю бодрости песней, пляской, словом – пробудить в нем новые силы для дальнейшей борьбы, для победы! Надеюсь на Вас. Ваше оружие – это ваши песни, ваши инструменты, ваше искусство!» [3].

На сцене театра герои войны оживают через актерское мастерство, что имеет большое значение для их восприятия. Каждый персонаж, вклад которого в победу был значительным, превращается в метафору стойкости и мужества.

Театр превращает абстрактные исторические факты в конкретные, осязаемые истории, способные вызвать эмпатию. Например, изображения простых солдат, женщин на фронте, детей в эвакуации позволяют зрителям увидеть не только физическую сторону войны, но и ее эмоциональные и моральные аспекты. Разработка образов героев через драматургию создает прочный мост между прошлым и настоящим, помогая современным зрителям интерпретировать важность этих событий.

Театр памяти также играет ключевую роль в образовательном воспитании молодежи. В условиях глобализации и быстрого изменения информационного пространства важно формировать устойчивые исторические референции. Постановки о Великой Отечественной войне обогащают историческое сознание молодых людей, развивая в них чувство патриотизма и солидарности. Причем театральные постановки могут комбинироваться с образовательными программами, что позволяет более глубоко осознать исторические события и их влияние на современность.

В целом, театрализованные интерпретации событий Великой Отечественной войны служат не только способом сохранения памяти о героях, но и эффективным инструментом для передачи ценностей и норм, обеспечивающих преемственность исторической памяти. Театр памяти, пронизывая художественные практики актуальной культурной жизни, продолжает выполнять важную функцию в формировании идентичности общества, подчеркивая универсальность человеческих переживаний, связанных с войной и миром.

#### **Список литературы:**

1. Шмуратко, Д.В. Спектакли-Вербатим как средство патриотического воспитания и исторического просвещения молодежи // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология, 2023.
2. Мишина, Т.В. Организация праздника «Посвящение в студенты», как инструмент социокультурной адаптации / Мишина Т.В., Самсоненко Т.А., Еремина Е.А. // Сборник научных статей профессорско-преподавательского состава и студентов российских научно-образовательных организаций. Берлин, 2021. – С. 370-376.
3. Нехай, В.Н., Самсоненко, Т.А. Трансформация исторической памяти современного общества в условиях глобализации / В.Н. Нехай, Т.А. Самсоненко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2022. № 1. С. 133-136.
4. Нехай, С.М. Историческая память россиян в условиях глобализации: опыт социокультурной реконструкции / С.М. Нехай, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко, В.Н. Нехай, Т.В. Мишина // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Общественные и гуманитарные науки. 2023. Т. 17. № 1. – С. 19-26.
5. Философия: учебно-методическое пособие / Л. Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Е. А. Найденко, Т. А. Самсоненко, Е. А. Еремина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 166 с.

**ЭСТЕТИКА СПОРТА – ОСНОВА ГУМАНИСТИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ**

Александровская А.С.

Научный руководитель старший преподаватель Битарова Л.Г.

*Аннотация.* Гуманистическое воспитание в вузах физической культуры и спорта требует особого осмысления эстетических категорий и модных сленговых понятий, используемых спортивными блогерами. Феноменальность спорта заключается в том, что в спортивную эстетику входят особые сленговые выражения, особенности спортивной символики и одежды, эмоционально-психологическое состояние болельщиков. С помощью эстетического и гуманистического воспитания можно добиться полного взаимопонимания спортсменов с болельщиками.

*Ключевые слова:* эстетика спорта, интернет-сленг, «спорт-шик», прекрасное и возвышенное, трагическое и комическое.

Эстетика спорта – это феномен спортивной деятельности. В современной педагогике является средством воспитания и условием формирования эмоциональной стороны мировоззрения. В эстетике спорта изучаются закономерности, проявляющиеся в соревновательной практике, но основанные на средствах выразительности, зрелищности, красоты. К эстетическому восприятию можно отнести искусство, предметы быта, окружающую среду, то есть любую выразительную форму, где отражаются чувства прекрасного и возвышенного, трагического и комического. Зачастую, в спорте это выражается набором образов, которые вызывают определенные чувства [6]. В интернет – сленге с 2010-х годов даже укоренился определенный термин – «эстетика-сленг», который стал синонимом «красоты» и «стиля» в спорте. В интернете также часто употребляемым является термин «спорт-шик», что предполагает утонченность и изысканность спортивной одежды. Спортивные болельщики эстетическими показателями считают грацию, утонченность, музыкальное сопровождение, но и силовые компоненты – двигательную активность, красоту движения, ловкость и силу. По мнению болельщиков, самыми выразительными видами спорта становятся – фитнес аэробика, эстетическая гимнастика, плавание и, к большому удивлению, – смешанные единоборства [1].

Использование средств выразительности наиболее четко прослеживается в фитнес аэробике. Благодаря разнообразным двигательным танцевальным, гимнастическим и акробатическим упражнениям со сменой ритмов, выполняемых под музыку в групповом исполнении. Все это делает фитнес-аэробику самым популярным видом фитнес-услуг в спортивных клубах, предназначенных для массового пользователя.

Синтез видов спортивной деятельности и искусства создаёт условия для развития творческой фантазии, художественно-эстетического мировоззрения, формирования навыков создания музыкально-двигательного образа в эстетической гимнастике [2].

В Краснодарском крае большой популярностью пользуется гимнастический клуб «Небеса», где принимаются девочки с 3-х до 8 лет. Для всех желающих могут проходить on-line занятия в интернете.

Гимнастические команды по эстетической гимнастике с 2003 года – 10 раз становились чемпионами Мира, 13 раз призёрами кубков и чемпионатов России и разного рода турниров. За 20 лет работы подготовлено 55 мастеров спорта России и 300 спортсменов массовых спортивных разрядов. В клубе обучается 1500 спортсменов от 3-х до 24 лет, on-line до 70 лет.

Соревнования по плаванию одно из самых удивительных на свете зрелищ. Захватывает дух, по мнению болельщиков, когда наблюдаешь за уверенными, сильными движениями пловцов. Многие утверждают, что это самый красивый вид спорта. «Дворец вводных видов спорта» в Краснодаре – это современный, научный и спортивный комплекс, честь города и спорта в Краснодаре. Огромный дворец, основной 50 метровый бассейн, чаша для прыжков в воду. Площадь трёхэтажного спортивного комплекса составляет более 40,2 тыс. кв. метров. В

нём оборудованы четыре чаши для плавания под одной крышей. Он предназначен для проведения сольных престижных соревнований всероссийского и международных уровней. Архитектура спортивных сооружений – это музыка, застывшая в камне, предметная гордость жителей краевого центра. Мы гордимся именами известных пловцов Кубани: Эдуард Кокшаров – Олимпийский чемпион 2000 г., бронзовый призёр Олимпийских игр 2004 г. Любовь Русанова – серебряный и бронзовый призёр Олимпийских игр 1976г. Наталья Анисимова (Гуськова) – двукратный бронзовый призёр Олимпийских игр 1988 г., 1992 г. [3].

В октябре 2024 в «Центре водных видов спорта» КГУФКСТ состоялась встреча с Губернатором Краснодарского края Вениамином Ивановичем Кондратьевым. Он высоко оценил плавательный спортивный комплекс и назвал его синтезом красоты и спорта[5].

Не менее популярными и зрелищными на Кубани считаются смешанные единоборства. Бойцовские клубы, школы боевых искусств, секции ММА активно работают во всех муниципальных образованиях Краснодарского края.

К «смешанным единоборствам» можно отнести: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, русский (универсальный) бой, ушу-сальда, спортивно-боевое самбо, панкратион, спортивно-прикладное карате, джиу-джитсу, микс-файт, дайдо-джулу карате (КГ-ДО). Эстетическая их значимость в том, что они развивают силу, выносливость, гибкость «Fight Leader». Для болельщиков важна их сопричастность к соревнованиям, высокому силовому мастерству и техническому совершенству.

Эстетика спорта, как увлекательное поле деятельности, восполняет болельщикам эмоциональный фон, насыщает их чувством удовлетворенности от побед и горечью поражений. Эстетическое мировоззрение в спорте необходимо воспринимать как основу для формирования гуманистических ценностей [4].

#### **Список литературы:**

1. Битарова, Л.Г. Информационное воздействие СМИ на формирование ценностных ориентаций студентов вузов физической культуры и спорта на примере КГУФКСТ/ Л.Г. Битарова, О.Н. Мальченко, А.В. Леонтьева, И.В. Рубежанская //Физическая культура, спорт, наука и практика. – 2010.– № 4. – С.32-38.

2. Битарова, Л.Г. Развитие массового спорта и формирование культуры здоровья населения в Краснодарском крае/ Бич Ю.Г., Мишустина Е.Л. // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2021. № 1. С. 24-31.

3. Бич, Ю.Г, Битарова, Л.Г., Мишина Т.В. Межкультурные коммуникационные возможности спорта и роль в этом процессе музея (на примере музея спорта Кубани). Электронный сетевой политематический журнал «Научные труды КубГТУ». 2020. № 3. С. 85-94.

4. Мишина, Т.В. Особенности организации массового праздника. Мишина Т.В., Самсоненко Т.А., Ронь И.Н. *Intenetical Jonalof Professional Since*, 2020. №11. С.24-28.

5. Официальный сайт министерства физической культуры, спорта и туризма Краснодарского края [Электронный ресурс] URL:<https://kubansport.krasnodar.ru> (дата обращения 18.12.2024)

6. Найденко Е.А., Битарова Л.Г., Тонковидова А.В., Самсоненко Т.А. Этика и эстетика: учебно-методическое пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2021. 244с.

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СПОРТА: ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И ЗНАЧИМОСТЬ**  
**Алексеева М.С.**

**Научный руководитель доцент Мишина Т.В.**

***Аннотация.** В статье рассматривается роль спорта для поддержания здорового образа жизни, в рамках проведения международного дня спорта. Прослеживается история зарождения данного праздника и традиции празднования дня спорта в различных уголках мира. Кроме того, освещается интегративная и коммуникативная роль спорта, способствующие сближению и единению людей.*

***Ключевые слова:** международный день спорта, спорт, здоровый образ жизни, олимпийское движение, здоровье, занятие спортом.*

Международный день спорта, официально известный как Международный день спорта на благо развития и мира, был учрежден 23 августа 2013 года Генеральной Ассамблеей ООН резолюцией № 67/296. Этот день подчеркивает глобальную значимость спорта как ключевого фактора для улучшения здоровья населения, содействия социальной интеграции, продвижения устойчивого развития, а также укрепления международного мира и безопасности [4].

Спорт всегда занимал значимое место в социальной структуре, выполняя функции культурного обмена, формирования дисциплины и поддержания здоровья. В XXI веке спорт стал рассматриваться как инструмент для решения широкого круга социальных проблем, включая борьбу с социальным неравенством, урегулирование конфликтов, противодействие дискриминации и обеспечение инклюзивности. Дата 6 апреля выбрана в память о первых современных Олимпийских играх, которые прошли в Афинах, Греция, 6 апреля 1896 года. Олимпийское движение, возникшее в этот день, стало символом мира и международного сотрудничества [5]. В связи с этим Международный день спорта, отмечаемый 6 апреля, стал символом глобального взаимодействия в сфере физической культуры и спорта. Выбор этой даты также обусловлен поддержкой со стороны Международного олимпийского комитета (МОК), который активно участвует в продвижении и популяризации Международного дня спорта. С 2013 года Международный день спорта официально включён в международный календарь событий. В его продвижении и реализации участвуют различные организации, включая МОК, ЮНЕСКО, Всемирную организацию здравоохранения (ВОЗ), а также национальные федерации и правительства [1].

МОК играет ключевую роль в продвижении Международного дня спорта, выступая в качестве основного партнёра ООН в организации мероприятий. ЮНЕСКО подчёркивает значение спорта для инклюзивного образования и развития молодёжи. ВОЗ акцентирует внимание на роли физической активности в профилактике хронических заболеваний. Национальные федерации и правительства активно участвуют в реализации спортивных инициатив на местном уровне, что способствует укреплению здоровья населения и улучшению качества жизни.

В первый раз Международный день спорта официально состоялся 6 апреля 2014 года. В этот день в разных странах прошли различные мероприятия: спортивные фестивали, марафоны, семейные праздники и образовательные акции. Девизом этого года стала тема «Спорт как инструмент для изменений». Она подчёркивала, что через занятия спортом можно улучшить качество жизни, наладить диалог и взаимопонимание, а также способствовать позитивным социальным изменениям. С тех пор Международный день спорта стал ежегодным событием, которое объединяет людей из разных стран и организаций в стремлении отметить роль спорта в развитии общества и обсудить её [3].

Международный день спорта направлен на достижение следующих ключевых целей и задач: продвижение физической активности и здорового образа жизни; повышение осведомленности о важности регулярных физических упражнений для поддержания физического и психоэмоционального здоровья; популяризация инклюзивного спорта;

обеспечение равных возможностей для участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях для людей с различными физическими возможностями; укрепление мира и социальной гармонии: содействие установлению гармоничных отношений в обществе через спортивные мероприятия и инициативы; развитие спортивной инфраструктуры и программ: поддержка и развитие программ, направленных на создание и улучшение условий для занятий спортом на всех уровнях; пропаганда устойчивого развития: использование спорта как инструмента для продвижения устойчивого развития, включая экологические и социальные аспекты [6]; обеспечение равного доступа к спортивным возможностям: гарантирование равных возможностей для участия в спортивной деятельности независимо от возраста, пола, расы, социального статуса или других факторов; сокращение социального и экономического неравенства: снижение уровня неравенства через спортивные программы, направленные на поддержку уязвимых групп населения; укрепление международных связей: содействие укреплению международного сотрудничества и взаимопонимания через спортивные мероприятия и проекты; формирование здорового образа жизни: пропаганда здорового образа жизни как ключевой составляющей благополучия и качества жизни; поддержка образования в области спорта: обеспечение инклюзивного, справедливого и качественного образования, связанного со спортом, для всех возрастных групп [2].

Международный день спорта – это отличный повод провести разнообразные мероприятия, которые способствуют популяризации спорта и активного образа жизни. Проводятся спортивные соревнования и турниры; фестивали и спортивные праздники; лекции и семинары по здоровому образу жизни; марафоны и велопробеги; открытые тренировки и мастер-классы; благотворительные акции и мероприятия.

Международный день спорта – это комплексная платформа для обмена знаниями, предотвращения потенциальных рисков и реализации масштабных целей, направленных на улучшение качества жизни и решение актуальных социальных задач через физическую активность и спортивные инициативы.

#### **Список литературы:**

1. Битарова, Л.Г. Пропаганда физической культуры: спорт как объект идеологической пропаганды / Л.Г. Битарова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2023. № 1. С. 71-74.
2. Гнездилов, М.А. Роль занятий физической культурой и спортом в условиях сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, ее социальной адаптации, личного и профессионального становления / М.А. Гнездилов // Концепт. – 2013. – №12. – С. 1-9.
3. Мацеевский, Г.О., Бич, Ю.Г. «О, спорт! Ты – мир!»: Спортивная дипломатия в современном мире / Г.О. Мацеевский, Ю.Г. Бич // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2021. С. 119-120.
4. Мишина, Т.В. Социокультурные аспекты развития физической культуры и спорта / Т.В. Мишина // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2024. С. 503-505.
5. Найденко, Е.А., Тонковидова А.В., Битарова Л.Г., Мишина Т.В. Проблема методологического подхода к исследованию спорта как феномена культуры / Е.А. Найденко, А.В. Тонковидова, Л.Г. Битарова, Т.В. Мишина // Культурная жизнь Юга России. 2022. № 1 (84). С. 93-100.
6. Тонковидова, А.В., Еремина, Е.А., Битарова, Л.Г. Философские аспекты феноменов спортивной деятельности / А.В. Тонковидова, Е.А. Еремина, Л.Г. Битарова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 2. С. 61-66.

***Аннотация.** Проведен анализ современных информационных технологий и цифровизации с точки зрения их влияния на жизнь современного общества. Дана оценка места и роли в современном информационном обществе средств массовой информации. Рассмотрены как позитивные, так и негативные стороны процесса цифровизации.*

***Ключевые слова:** цифровизация, информационная среда, средства массовой информации, культурная ценность, массовая культура.*

Актуальность данной темы заключается в отсутствии контроля над рынком СМИ. Информация, производимая на нём, беспрепятственно поступает всем категориям потребителей. Эта информация часто оказывается недоброкачественной, ложной, антисоциальной или просто «пустой», неинформативной. Это негативно сказывается на уровне культуры и морально-нравственном воспитании массовой аудитории, и в особенности подрастающего поколения.

Цифровизация информационной среды сняла для печатных и вещательных средств массовой информации ограничители в виде периодичности и времени выхода в эфир. Теперь главный дефицитный ресурс – это время аудитории [4]. Пользователи получили переизбыток информации неоднородного качества и зачастую без привязки к авторитетному источнику. Перенасыщение информационной сферы контентом требует от СМИ новых навыков и инструментов для управления новостями и мнениями [3].

Значительная часть предложений средств массовой информации – в частности, новости, комментарии, документальные фильмы и другие информационные программы – касаются весьма спорных тем, основная часть предложений средств массовой информации предназначена для выполнения развлекательной функции [1, 6]. Эти программы, как правило, избегают спорных вопросов и отражают убеждения и ценности, пропагандируемые массовой аудиторией. Отражая жизнь массового общества, СМИ продвигают массовую культуру с ее ложными ценностями и стереотипами, превращая оба поколения (молодое и старшее) в потребителей продуктов общества потребления [2].

В то же время средства массовой информации являются источником получения информации, которая помогает не терять связь с реальностью и быть в курсе текущих дел в мире. Нельзя отрицать тот факт, что сегодняшний мир изобилует информацией и даже один и тот же факт может трактоваться по-разному под разными углами зрения. С одной стороны, это плохо, но с другой стороны, можно реконструировать реальный ход событий или ситуацию. Таким образом формируются личные установки.

Средства массовой информации также влияют на подростков, но эффект может быть, как положительным, так и отрицательным. Например, если есть вид спорта, который привлекает большое внимание средств массовой информации и завоевывает популярность среди ваших друзей и общества, вы, скорее всего, захотите заниматься этим видом спорта.

Существует проблема распространения массовой культуры, буквально захлестывающая многие не готовые к ее стандартам общества [5]. Наряду с усилением и даже повышением некоторых культурных стандартов (особенно в сфере потребления), потребитель становится «человеком толпы», действующим по принципу «как все», стремящимся действовать бездумно. Все это свидетельствует в пользу того, что необходимо найти способы адаптироваться к интернационализации массовых коммуникаций, сохранив при этом культурную специфику своего общества.

На основе проведенного анализа целесообразно отметить, что все перечисленные признаки новых медиа дает СМИ стратегический навык по изучению и созданию на ежедневной основе гипертекстовых сред. Избыточность контента, доступного в цифровую

эпоху, возлагает на средства массовой информации важную миссию по поиску, фильтрации и интерпретации контента. Указанная деятельность должна вестись в сочетании с использованием современных интерактивных мультимедийных нарративов и распространением контента по широкому спектру каналов.

#### **Список литературы:**

1. Дорохин, В.Н. Современные проблемы актуализации социальных проблем в общественном сознании средствами СМИ / В.Н. Дорохин // Коммуникация в современном мире. – 2018. – С. 59-60.

2. Рагер, Ю.Б. Модели современных СМИ в эпоху цифровизации / Ю.Б. Рагер // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2024. – С. 523-527.

3. Рагер, Ю.Б. Цифровая трансформация современного общества: основные приоритеты / Ю.Б. Рагер, А.А. Юрченко // Цифровизация экономики и общества: проблемы, перспективы, безопасность. материалы V международной научно-практической конференции. – Донецк, 2023. С. 55-59.

4. Шпырня, О.В. Использование информационных технологий в подготовке кадров для индустрии туризма / О.В. Шпырня, А.А. Юрченко // Теоретические и прикладные аспекты формирования информационного и правового пространства в современном мире. Материалы Международной Российско-Казахской научно-практической конференции. 2019. – С. 124-126.

5. Юрченко, А.А. Цифровые технологии в санаторно-курортной отрасли как средство повышения качества услуг / А.А. Юрченко // SMART SPORT & TOURISM: цифровая трансформация в сфере физической культуры, спорта и туризма. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, прошедшей в рамках Международного форума KAZAN DIGITAL WEEK-2024. – Казань, 2024. – С. 161-164.

6. Юрченко, А.А. Цифровые технологии в туристской индустрии как тренд повышения социально-экономической составляющей региона / А.А. Юрченко // Цифровизация экономики и общества: проблемы, перспективы, безопасность. Материалы VI международной научно-практической конференции. – Донецк, 2024. – С. 97-101.

*Аннотация.* Гениальность и пацифизм Леонардо да Винчи остаются актуальными в современном мире, особенно на фоне глобальных конфликтов. Его творческий подход вдохновляет ученых и художников на поиски мирных решений, подчеркивая ценность жизни и необходимость гармонии. Изучение его наследия открывает возможности для обсуждения этических аспектов науки и искусства, укрепляя гуманистические идеалы.

**Ключевые слова:** гениальность, ренессанс, искусство, многофункциональность, изобретения, пацифизм, моральная ценность.

Актуальность исследования исторической личности Леонардо да Винчи обусловлена непрекращающимися интересам к его поистине тайной и величественной личности. За всю историю существования человеческой жизни сложно выделить хотя бы ещё одного такого человека сравнимого с самим Леонардо да Винчи. По словам многих ученых, что многие работы да Винчи «перешли с бумаги в жизнь» [2].

Творчество Леонардо да Винчи занимает важное место в истории искусства и науки. Его произведения, полные художественного и научного гения, продолжали вдохновлять поколения исследователей, художников и ученых. В то же время его пацифистские взгляды и стремление к человечности приносят в это творчество уникальное измерение, которое необходимо изучать. Леонардо да Винчи – одна из самых ярких фигур эпохи Возрождения, оставившая след в искусстве, науке и культуре. Его творчество не только демонстрирует исключительный уровень мастерства и инновационности, но и отражает глубоко этические и пацифистские идеи, что проводят изучение его наследия актуальным в современных условиях конфликтов и технологических вызовов [6].

Цель данной статьи заключается в исследовании взаимосвязи между гениальностью и пацифизмом в творчестве Леонардо да Винчи.

Задачи включают: изучение влияния жизненного пути Леонардо и эпохи Ренессанса на его творчество; анализ ключевых достижений, демонстрирующих его гениальность; исследование пацифистских идей в его произведениях; обсуждение этического аспекта его творчества

В плане методологии в ходе исследования применяется системный анализ источников, включая первичные и вторичные материалы, а также различные биографические и исторические работы.

Леонардо да Винчи произошел на свет 15 апреля 1452 года в селении Анкиано вблизи города Винчи. Он был внебрачным сыном нотариуса, что определило его социальный статус. Заслуга отца, воспитывающего мальчика в том, что он разглядел его талант и отдал учиться живописи в мастерскую Верроккьо во Флоренции [1].

В 1466 году да Винчи поступил подмастерьем в мастерскую художника. Леонардо увлёкся моделированием, скульптурой, рисованием, и, изучал, черчение, химию, металлургию, осваивал работу с кожей, металлом, гипсом. В начале своего творческого пути молодой Леонардо практически всё своё время посвящал живописи. В период с 1472 по 1477 год он написал картины «Благовещение» и «Мадонна с вазой». А также принимал участие вместе с учителем в создании картины «Крещение Христа», изобразив на ней чудесного ангела [4].

В 1503 году да Винчи пишет свою самую известную и скандальную картину «Мона Лиза» («Джоконда») [2]. Леонардо прошёл путь от незаконнорождённого ребёнка до фигуры мирового масштаба. Его разносторонние интересы сформировались под влиянием природы и научных изысканий, что нашло отражение в искусстве, инженерии и анатомии

Эпоха Возрождения была временем интеллектуального и культурного подъёма, акцентировавшего ценность человека и его разума. Влияние гуманистических идей позволило

Леонардо развить уникальный подход к объединению искусства и науки. Он впитывал передовые знания своего времени, что сделало его творчество прообразом интеграции различных дисциплин. Леонардо, будучи частью этой культурной революции, впитал идеи эпохи, что сделало его произведения не только отражением красоты, но и философии человеческого существования [7].

Ключевые достижения Леонардо да Винчи. Он создал такие известные художественные произведения, как «Мона Лиза» и «Тайная вечеря», демонстрирующих глубину человеческих эмоций и мастерство композиции. Он также занимался науками – анатомией, механикой, гидравликой и оптикой, оставив после себя обширные записи и чертежи, многие из которых опережали своё время.

Инновационные методы и подходы. Его методы наблюдения, экспериментирования и анализа стали основой для научного подхода. Он применял оригинальные техники, такие как sfumato в живописи, и разрабатывал концепты машин, включая летательные аппараты и устройства для передачи энергии [5]. Леонардо проявил уникальное умение сочетать искусство и науку, что дало новые горизонты для развития обеих областей.

Личность Леонардо стала вдохновением для учёных и художников последующих поколений. Влияние да Винчи на искусство и науку невозможно переоценить. Его работы оказали влияние таких мастеров, как Микеланджело и Рафаэль, а идеи в области науки стали основой для последующих открытий и исследований таких личностей, как Гёте и Эйнштейн, подчеркнув значимость междисциплинарного подхода и соединения эстетического и рационального. Влияние его работ на последующие поколения невообразимое, множество современников поистине пропитываются его искусством и философией. Туристы со всего света стремятся в Италию, чтобы увидеть работы гения Ренессанса [2, 3].

Анализ пацифистских идей в произведениях Леонардо. Несмотря на прочные военные и политические связи своего времени, он избегал создания оружия для разрушения (если вынужден был ради заработка разрабатывать чертежи оружия, он делал так, чтобы чертежи до конца не были понятны заказчику). Да Винчи часто выражал идеи о мире и гармонии. Это проявляется не только в его искусстве, но и в заметках о природе, человеческих взаимоотношениях и моральных ценностях. Примеры работ, отражающих ценности жизни и гармонии. В «Тайной вечерей» можно увидеть не только религиозную тематику, но и глубокое человеческое взаимодействие [1]. Его картины, полные света и цвета, передают идеи любви и единства. Взаимосвязь между искусством и человеческими идеалами. Его записи выражают разочарование в войнах [5].

Творчество да Винчи показывает, как искусство может служить орудием замысловатых идей о мире и человечности. Эти идеи остаются актуальными и в современном обществе, подчеркивая необходимость мира и согласия.

Леонардо рассматривал искусство как инструмент познания и улучшения мира [1]. Его картины и инженерные работы демонстрируют стремление к гармонии, которая могла бы заменить конфликты и насилие. Эти идеи остаются актуальными и в современном обществе, подчеркивая необходимость мира и согласия.

Мастер всегда ставил под сомнение этические дилеммы, связанные с его работами, будь то в области изобретений или живописи. Он тщательно исследовал, как его открытия могут повлиять на общество, подчеркивая важность гуманистических ценностей [6]. Влияние гениальности на общественные и культурные вопросы. Да Винчи не был просто великим художником; его идеи затрагивали глубинные аспекты человеческой природы, таких как любовь, ненависть, война и мир. Его творчество побуждало людей задумываться о собственных моральных ценностях и их влиянии на общество.

Этичность Леонардо проявляется в отказе от разработки военных технологий, а также в стремлении использовать свои открытия для улучшения качества жизни. Его пацифистские убеждения оказали влияние на развитие гуманизма, подчеркивая важность мира и сотрудничества. Его подходы стали вдохновением для деятелей, стремящихся к гармонизации общества.

Гениальность Леонардо да Винчи проявляется не только в его художественных и научных достижениях, но и в глубоком стремлении к миру и гармонии. Пацифистские идеи, вытекающие из его работ, подчеркивают важность гуманности и сострадания [7]. Его наследие остается актуальным и в наше время. Идеи, возникающие из его работ, служат вдохновением для создания более справедливого и гуманного мира. Дальнейшие исследования могут углубить понимание влияния Леонардо на современные гуманистические и пацифистские движения, а также выявить новые аспекты его наследия в контексте современных конфликтов и миротворческих усилий.

Подводя итог, можно отметить, что работы Великого Леонардо вдохновляют на поиск баланса между инновациями и этическими принципами, что особенно важно в условиях современного технологического прогресса. Изучение пацифистских идей в творчестве Леонардо может способствовать осмыслению этики, науки и искусства в XXI веке, а также развитию новых подходов к культурологическим исследованиям.

### **Список литературы:**

1. Алпатов, М. Всеобщая история искусства. – М.: Просвещение, 2009. – 488 с.
2. Бич, Ю.Г. Гении эпохи Возрождения как бренд Италии на века/ Ю.Г. Бич, М.А. Хуцистова//Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2018. Т. 1. С. 101-109.
3. Бич, Ю.Г. Арт-туризм: попытка классификации//Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2024. № 1. С. 36-38.
4. Бич, Ю.Г. История изобразительного искусства/ Ю.Г. Бич, Н.А. Гангур, //Краткий курс лекций/Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2016. – 100 с.
5. Лазарев, В.Н. Леонардо да Винчи. – М.: Изд-во РАН, 2002. – 237 с.
6. Мишина, Т.В. Процессы инкультурации и социализации в жизни человека//Тренды развития современного общества: управленческие, правовые, экономические и социальные аспекты. Сборник научных статей 14-й Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2024. С. 464-466.
7. Философия: учебно-методическое пособие / Л. Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Е. А. Найденко, Т. А. Самсоненко, Е. А. Еремина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 166 с.

УДК: 94(574)

## ИСТОРИЯ ДРЕВНЕЙШИХ ГОРОДОВ КАЗАХСТАНА НА ПРИМЕРЕ ТАРАЗА

Бережная Н.С.

Научный руководитель доцент Рагер Ю.Б.

***Аннотация.** На примере исторического развития одного из древнейших городов Казахстана Тараза рассмотрено историческое и проанализировано культурно-историческое наследие региона. Дана оценка культурно-исторического потенциала для дальнейшего развития регионального туризма.*

***Ключевые слова:** культурный обмен, памятники истории, памятники архитектуры, культурное наследие, туристский потенциал.*

Тараз – один из древнейших городов Казахстана и Центральной Азии с богатой историей, восходящей к античным временам. Он расположен на юге страны, в Жамбылской области, и является одним из значимых культурных и исторических центров региона [3].

Древнейший город Казахстана Тараз упоминается в письменных источниках как важный центр Великого Шелкового пути и был основан около 2000 лет назад. Стратегическое положение Тараза играло ключевую роль в торговле и культурных обменах между Востоком и Западом. В период расцвета город был известен под разными названиями, включая Талас, и был центром ремесел и торговли. Средневековые путешественники, такие как Ибн Баттута, упоминали Тараз в своих записках, подчеркивая его значение и процветание. В VIII-X веках город входил в состав различных государств и был важным звеном в распространении ислама в регионе [1, 3]. В XIII веке Тараз был разрушен в результате монгольского нашествия. Однако со временем он был восстановлен и вновь обрел свое значение как культурный центр.

В последующие столетия Тараз неоднократно подвергался нападениям и разрушениям, что отразилось на его развитии и статусе. Сегодня Тараз – это современный город, который сочетает в себе элементы исторического наследия и современности. В городе насчитывается множество памятников истории и архитектуры, которые привлекают туристов со всего мира.

Рассмотрим некоторые архитектурные достопримечательности, играющие важную роль в культурной деятельности региона. Мавзолей Карахана (XI-XII вв.) – один из символов города, свидетельство средневекового исламского зодчества. Мавзолей Айша-Биби – уникальный памятник архитектуры с богатой резьбой и символикой, включенный в список всемирного наследия ЮНЕСКО. Комплекс Тектурмас – культурное и религиозное место, связанное с древними обрядами. Также следует отметить и культурное наследие Тараза. На данный период город сохраняет традиции, уходящие корнями в тысячелетнюю историю. Местные музеи и культурные центры рассказывают об истории региона, включая экспозиции, посвященные периоду Великого Шелкового пути и различным этапам развития города [2, 4]. Также большую роль в развитии региона, особенно в туристской сфере играют рассмотренные выше архитектурные и культурные памятники древнейшего города.

Для развития туристской индустрии Тараз обладает значительным потенциалом, благодаря историческим памятникам и культурному наследию. На основании этого разрабатываются туристические маршруты, например, экскурсионные программы, посвященные древним памятникам, включая мавзолей Карахана и Айша-Биби, а также экскурсии, которые знакомят с историей города и региона.

Администрация города организывает и проводит различные мероприятия и культурные фестивали, посвященные традиционным ремеслам, музыке и кухне [5]. Это привлекает туристов и способствует развитию культурного обмена.

В культурных центрах и музеях создаются новые экспозиции и интерактивные программы, направленные на популяризацию истории Тараза и всей Жамбылской области Казахстана [3].

Таким образом, современный Тараз продолжает развиваться, сохраняя свое историческое наследие и при этом стремясь к экономическому и социальному прогрессу. Город

смотрит в будущее с уверенностью, опираясь на стратегическое планирование и активное привлечение ресурсов. Его дальнейшее развитие зависит от совместных усилий правительства, бизнеса и граждан, направленных на повышение качества жизни и устойчивый рост.

#### **Список литературы:**

1. Кривонос, Т. Памятники истории и культуры Костанайской области Республики Казахстан как драйвер развития культурно-познавательного туризма / Т. Кривонос, А.А. Юрченко // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО. – Краснодар, 2023. – С. 216-217.

2. Рагер, Ю.Б. Цифровая трансформация современного общества: основные приоритеты / Ю.Б. Рагер, Юрченко А.А. // Цифровизация экономики и общества: проблемы, перспективы, безопасность: материалы V международной научно-практической конференции. – Донецк, 2023. – С. 55-59.

3. Тараз: древний город с интересной историей. – Режим доступа: <https://www.nur.kz/family/school/1740393-drevnij-taraz-arheologiceskij-park-i-muzej/> (дата обращения 15.12.2024).

4. Юрченко, А.А. География туризма: учебное пособие. В 2 частях / Часть 1. Туристский потенциал зарубежных стран / А.А. Юрченко. – Краснодар, 2021. – 164 с.

5. Юрченко, А.А. История туризма в России: учебное пособие [Электронный ресурс] / А.А. Юрченко. – Краснодар, 2023. – 162 с.

## ГОТИЧЕСКИЙ СТИЛЬ И ЕГО ЭЛЕМЕНТЫ В АРХИТЕКТУРЕ КЁЛЬНСКОГО СОБОРА

Бессмертная Е.И.

Научный руководитель доцент Бич Ю.Г.

*Аннотация.* В статье на основе изучения исторической и искусствоведческой литературы анализируется один из самых привлекательных стилей зодчества во всем мире – готический и его ярчайший образец – Кёльнский собор в Германии.

*Ключевые слова:* Кёльнский собор, готический стиль, архитектура, искусство, собор Святого Петра, святой.

Собор Святого Петра в Кёльне, он же Кёльнский собор, чьё величие и экзотический дизайн являются вершиной готического искусства, стоит в центре внимания как символ города и одно из самых знаменитых и часто посещаемых храмов планеты. Его монументальные пропорции и детализированные мотивы в архитектурном решении демонстрируют основы готического стиля, который оказал существенное воздействие на развитие архитектуры в Европе [1].

Строительные работы в Кёльнском соборе были официально запущены в 1248 году по инициативе архитектора Конрада Гохштадена. Однако корни этого великого сооружения уходят в глубь веков – в 1164 году, когда в Кёльн были доставлены мощи трёх Царей-волхвов, взятые в качестве трофеев после завоевания Милана. В этот момент архиепископ Кёльна задумался о необходимости создания достойного святилища для этих реликвий [4]. Умелые руки мастеров того времени создали для них саркофаг из чистого золота и серебра, украшенный множеством драгоценных камней, которые только усиливают важность реликвий для верующих. В 1248 году был заложен первый камень в основание Кёльнского собора, а его архитектурный план был вдохновлён одним из величественных храмов Франции [5].

Первой построена была часть здания, что находится на востоке. Более 70 лет длилась строительство. За это время был возведён алтарь и внутренние хоры. Следующей строилась та часть здания, что находится на севере. Для этого снесли Старый храм, где службы шли пока велось строительство. С 14-го по 15-й век были построены 3 этажа Южной башни. На этой башне в 1449-м году были установлены колокола с названиями: «Специоза» и «Претитоза». В начале 15-го века весь первый этап строительства храма подошел к завершению после того, как кровлей накрыли северную его часть. И еще 3 века (вплоть до 18 столетия) собор простоял нетронутым [5].

Считается что, возникнув в XII веке во Франции, стиль готики триумфально распространился по всей Европе [2].

Готический стиль, который прославился своим изяществом, стремлением к небесам и изысканным декором, долгое время ассоциировался со всем искусством средневековья. Однако именно его поздние этапы, отличающиеся особенной яркостью и оригинальностью, привлекли внимание к концу девятнадцатого века. Готика – это вершина творчества эпохи Средних веков, где всё оживает от насыщенных оттенков, где витражи играют в лучах солнца, где стремительные шпили словно стремятся ввысь, где каменные структуры создают музыку света и стекла [3]. Готический стиль символизирует завершающий этап развития средневекового искусства, особенно архитектуры в странах Западной Европы. Его возникновение было обусловлено уникальным слиянием христианских убеждений, традиций античной архитектуры Рима, латинской письменности и романо-кельтских художественных промыслов.

Готический стиль возник во Франции в XII веке и быстро распространился по всей Европе. Он отличался следующими характерными чертами:

- Заостренные арки
- Стрельчатые окна
- Ребристые своды

- Контрфорсы и аркбутаны
- Башни и шпили[1].

Архитектура Кёльнского собора воплощает в себе дуальность христианского мира, амбиции людей, их стремление к духовным высотам и величие строительного искусства [6]. Этот величественный храм возник благодаря объединенным усилиям всего города, который желал возвести величественное здание, которое было бы достойно божественного величия.

Кёльнский собор демонстрирует разнообразие элементов «пламенеющей готики», каждый из которых вносит свой вклад в его величественный облик [2].

1. Заостренные арки: использовались в конструкции собора повсеместно, от главного до боковых проходов. Они создают ощущение высоты и грациозности.

2. Стрельчатые окна: украшены кружевной каменной резьбой, заполняют собор светом. Они позволяют проникать яркому, цветному свету, создавая в интерьере атмосферу благоговения.

3. Ребристые своды состоят из тонких каменных ребер, поддерживают потолок нефа (главный проход). Ребра распределяют вес и создают пространственную иерархию в интерьере.

4. Контрфорсы и аркбутаны: массивные каменные опоры, изогнутые опоры, которые поддерживают стены нефа, вынесены за пределы здания. Они переносят вес сводов на опоры, позволяя стенам быть тоньше и пропускать больше света.

5. Башни и шпили: Кёльнский собор славится своими двумя башнями-близнецами, которые возвышаются над городом имея высоту – 157 м. Башни украшены замысловатой резьбой и увенчаны ажурными шпилями.

6. Внутреннее оформление собора столь же впечатляет, как и внешнее. Великолепные витражи и многочисленные скульптуры рассказывают библейские истории.

В главном храме Кельна хранятся реликвии Трех волхвов, что делает его популярной целью для религиозных туристов. Собор сочетает в себе высоту, простор и свет. Его уникальный дизайн и богатое украшение сделали его одним из самых знаковых соборов в мире. Заостренные арки, стрельчатые окна и шпили создают ощущение стремления к небу (к Богу), характерное для готической архитектуры. Башни-близнецы являются выдающимся примером этой устремленности [3].

Таким образом, Кёльнский собор является не только шедевром готической архитектуры, но и целью паломников христианского мира. Он на протяжении веков вдохновляет искусствоведов и исследователей различных направлений культуры и приносит эстетическое наслаждение людям разных стран и вероисповеданий. С его потрясающей красотой и богатой историей он остается одним из самых впечатляющих примеров готической архитектуры в мире.

#### **Список литературы:**

1. Бич, Ю.Г. Проблемы теории стилей в искусстве / Ю.Г. Бич, Я.А. Махинов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2020. № 1. С. 78-80
2. Бич, Ю.Г. История изобразительного искусства/ Ю.Г. Бич, Н.А. Гангур, //Краткий курс лекций/Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2016. – 100 с.
3. Бич, Ю.Г. Архитектура и физиология ее восприятия//Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 103-105.
4. Самсоненко, Т.А. История/ Т.А. Самсоненко, Г.О. Мациевский, А.В. Тонковидова, Л.Г. Битарова. Учебно-методическое пособие. Краснодар, 2018.ч.2. 108 с.
- 5.Почему Кельнский собор строят уже 7 веков [Электронный ресурс]: URL: <https://kulturologia.ru/blogs/230623/56525/?ysclid=m51636o8q8490168715>. (Дата обращения 10.12.24)
6. Мишина, Т.В. Картина мира как отражение культурной действительности // В сборнике: Диалог культур – культура диалога. Материалы международной научно-практической конференции. 2012. С. 221-224

## РОЛЬ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В РЕЖИССУРЕ ТЕАТРАЛИЗОВАННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ

Гайдикевич М.О.

Научный руководитель доцент Еремина Е.А.

*Аннотация.* В статье исследуется потенциал искусственного интеллекта (ИИ) в области режиссуры театрализованных представлений и праздников. Рассматривается, как ИИ может быть использован для оптимизации творческого процесса, повышения эффективности организации мероприятия. Анализируются различные применения ИИ, включая сценографию, генерацию идей, музыку, управление освещением и анализ зрительской реакции.

*Ключевые слова:* искусственный интеллект, ИИ, сценографии, режиссура театрализованных представлений и праздников, музыка, освещение, технология.

Театрализованные представления и праздники играют важную роль в культурной жизни общества, формируя эмоциональные связи и создавая уникальный опыт для зрителей. Однако организация таких мероприятий требует значительных усилий, ресурсов и творческого подхода. Искусственный интеллект (ИИ), обладая способностью анализировать большие объемы данных, генерировать идеи и оптимизировать процессы, представляет собой перспективный инструмент для режиссеров и организаторов, способный вывести эту область на новый уровень [1, 2].

Возможности искусственного интеллекта в режиссуре крайне разнообразны и обширны, среди них можно выделить такие как:

1. Создание идей и концепций – искусственный интеллект обладает возможностью анализировать различные исторические данные, запросы аудитории. ИИ способен генерировать различные сценарные ходы, прописывать диалоги и сюжетные линии. Он также может создавать персональные сценарии под любую разновидность площадки.

2. Создание сценографии и декораций – искусственный интеллект умеет генерировать трехмерные модели декораций, учитывая не только размер сцены, но и особенности площадки и концепцию представления.

3. Музыкальное оформление – искусственный интеллект может генерировать музыкальные композиции, которые будут соответствовать общей атмосфере представления. Он умеет автоматически подстраивать музыкальное сопровождение под динамику и ритм происходящего на площадке, усиливая эмоциональное воздействие на зрителя

4. Управление освещением и техникой – искусственный интеллект умеет управлять различной техникой (световые приборы, видеопроекторы, звуковые системы) и обеспечивать синхронную и бесперебойную работу. ИИ способен отслеживать технические неполадки и автоматически корректировать настройки оборудования для обеспечения надежности.

5. Анализ зрительской реакции – с помощью информации, полученной с датчиков и камер видеонаблюдения может отслеживать реакцию зрителей на различные моменты представления. Он способен анализировать эмоциональное состояние зрителей и предлагать решения для улучшения их вовлеченности в процесс [4].

Однако, несмотря на все плюсы искусственного интеллекта, не стоит также забывать и о том, что он имеет и ряд проблем. ИИ не способен к генерации по-настоящему оригинальных идей. Он умеет воссоздавать новые идеи, но как правило, это лишь комбинация из уже существующих ранее и только режиссер способен к созданию чего-то нового и необычного. Искусственный интеллект умеет анализировать тексты пьес, но понять глубинный смысл и текст на уровне режиссера он не может. Он также не способен к работе с актерами, поскольку может только предоставить рекомендации, не обладая возможностью раскрыть актерский потенциал. Искусственный интеллект, в отличие от человека, не обладает эмпатией и не

способен к переживаниям, поэтому работы режиссера, опирающегося на свою интуицию и чувства, будут гораздо более проникновенными и глубокими [3].

Таким образом, искусственный интеллект, несмотря на свои возможности, представляющие мощный инструмент для работы режиссера театрализованных представлений и праздников, может и должен оставаться лишь инструментом, поскольку не способен заменить режиссера, как творца и интерпретатора произведений искусств. Чрезмерное использование ИИ может привести к утрате человеческого эмоционального фактора, ограничению творческого потенциала и стандартизации театрального процесса. Режиссер может использовать ИИ, как инструмент, помогающий в работе, но не заменяющий его собственное творческое видение, опыт и интуицию. Интеграция ИИ в искусство требует тщательного обдумывания этических, технологических и социальных вопросов, стоит помнить про то, что театральное искусство, прежде всего, принадлежит человеку, а его главным творцом в первую очередь должен оставаться именно он [5, 6].

#### **Список литературы:**

1. Астафьева, Т.В. Искусственный интеллект в современном театре // Культура и цивилизация. 2024. Том 14 № 7А. С. 43 – 49
2. Борисов, С. К. Основы драматургии театрализованного действия: учеб. пособие / С. К. Борисов; Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – 4-е изд. – Челябинск, 2011. – 207 с.
3. Вершковский, Э.В., Режиссура театрализованных представлений. – СПб.: Нестор – История, 2017. – 88 с.
4. Еремина, Е.А. Цифровые технологии в массовых спортивно-художественных представлениях и праздниках / ЕА. Еремина, В.А. Титов // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 455-459.
5. Тонковидова, А.В., Еремина Е.А., Битарова Л.Г. Философские аспекты феноменов спортивной деятельности / А.В. Тонковидова, Е.А. Еремина, Л.Г. Битарова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 2. С. 61-66.
6. Философия: учебно-методическое пособие / Л. Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Е. А. Найдено, Т. А. Самсоненко, Е. А. Еремина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 166 с.

**ПРОБЛЕМА БУДУЩЕГО ОЛИМПИЗМА**  
**Гостева К.А.**  
**Научный руководитель доцент Найденко Е.А.**

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются проблемы олимпизма и перспективы его развития. Анализируются возможные методы и подходы к проблеме олимпизма в будущем. Актуальность темы обусловлена популяризацией олимпизма и активным внедрением спорта в жизнь современного человека.*

***Ключевые слова:** олимпизм, политизация, коммерциализация, постолимпизм, гуманизм.*

Олимпизм, как философия и культурное движение, зародился в древности и был возрожден в конце XIX века благодаря усилиям Пьера де Кубертена. Олимпийские игры стали символом международного единства, мира и спортивного духа. Однако в последние десятилетия олимпизм сталкивается с рядом серьезных проблем, которые ставят под угрозу его будущее. Эта проблема в различных аспектах представлена в ряде исследований гуманитарного знания [1, 2, 3, 4, 5]. В этих и множестве других источников рассматриваются ключевые вызовы, с которыми сталкивается олимпизм, а также возможные пути их преодоления.

Активизация исследований данной проблемы связана с тем, что олимпийское движение сегодня характеризуется политизацией, коммерциализацией и приоритетом профессионализма, что сопровождается резким снижением его гуманистического потенциала. Олимпийские игры из символа гуманизма превратились в финансовый проект, а на смену олимпизму как философии олимпийского движения приходит «постолимпизм».

Как составная часть общественной жизни спорт взаимосвязан с экономической, политической сферами жизни государства. В процессе эволюции олимпийского движения возникало не мало проблем, но в настоящее время это прежде всего проблема политизации. Использование спортивных состязаний в политических целях пагубно влияет как на результаты спортсменов, так и на проведение Олимпийских игр. Политизация в современном мире выражается в форме бойкотов, запретов на участие или отказов спортсменов от участия в Олимпийских играх [6].

Парадоксально, что такие акции происходят против политики принимающих стран или же используются как ответ на мировые конфликты. Последствиями политизации будет обострение конфликтов между странами, снижение спортивного духа и объединения спортсменов на Олимпийских играх, что, в свою очередь, может снизить интерес к играм.

Коммерциализация также большая проблема в современном олимпизме, так как она превращает игры в прибыльный бизнес. Зарождением этой проблемы принято считать избрание в 1980 году президентом МОК Самаранча Х.А., который считал коммерциализацию Олимпийского движения приоритетной целью. Она проявляется, в первую очередь, в спонсорстве и рекламе. Во многих случаях даты и условия соревнований устанавливаются не для того, чтобы создать идеальные условия для спортсменов и спортивных рекордов, а в интересах вещателей в СМИ и рекламодателей.

Спонсоры используют спортивную платформу для продвижения своих товаров и услуг. Продажа прав на трансляцию Олимпийских игр приносит огромные доходы, что давит на организаторов и спортсменов, так как от них требуют соответствия ожиданиям спонсоров и зрителей. Также факт коммерциализации проявляется в продаже различных сувениров, одежды, сделанной под тематику Олимпийских игр. Это все ставит коммерческий интерес выше спортивного.

Антигуманизм в контексте Олимпийских игр проявляется в пренебрежении человеческими правами и социальной справедливостью. Например, участие в Олимпийских играх трансгендерных спортсменов, которые еще до соревнований проваливают гендерный тест, но их все равно допускают на спортивные площадки и присваивают призовые места. Такую ситуацию наблюдал весь мир на последних олимпийских играх во время соревнований

по боксу между «спортсменкой» из Алжира Иман Хелиф и итальянкой Анджелой Карини. Такие ситуации вызывают лишь критику и протесты по отношению к Олимпийским играм. Все чаще высказывается мнение, что сегодняшняя социокультурная ситуация требует ослабления гуманистической направленности олимпизма, призывая полностью отказаться от прошлых ценностей олимпийского движения [7].

Акты антигуманизма могут проявляться также в изнуряющих тренировках спортсменов, бездумных антидопинговых кампаниях, из-за которых спортсмены могут пропускать время сна, отдыха, приема пищи, пребывая на различных проверках.

Решение проблем будущего олимпизма требует комплексного подхода и сотрудничества всех заинтересованных сторон. Нужно создать и строго соблюдать этические нормы для стран-участников и стран-организаторов. С помощью четких норм можно будет контролировать все проблемы олимпизма, что, в будущем, сведёт их к минимуму. Самое важное вернуть олимпийскому движению его первоначальную ценность, чтобы оно выступало прежде всего для объединения спортсменов, было символом мира и справедливости в спорте.

#### **Список литературы:**

1. Найденко, Е. А. Трансформация понятия олимпизма: культурологический аспект. // Культурная жизнь Юга России. – 2022. – № 3. – С. 136-143.
2. Философия: учебно-методическое пособие / Л. Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Е. А. Найденко, Т. А. Самсоненко, Е. А. Ерёмкина. – Краснодар: КГУФКСТ. -2020. – 166 с.
3. Найденко, Е. А. Спорт и политика. / Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Краснодар: КГУФКСТ. – 2022. – С. 201-205.
4. Аксиологические аспекты международного спортивного и олимпийского движения: учебно-методическое пособие. / Найденко Е. А., Ерёмкина Е. А., Самсоненко Т. А., Тонковидова А. В. – электронные данные. – Краснодар: КГУФКСТ. – 2023. – электронный оптический диск.
5. Бич, Ю. Г. Олимпийские традиции Краснодарского края. / В сб.: Теория и практика олимпийского образования на Юге России. Материалы региональной научно-практической конференции Олимпийской академии Юга. – 2015. – С. 31-35.
6. Дауров, А. М., Скорик, А.О. Проблемы современного олимпийского движения // Научный лидер. – 2023. – №25(123). – URL:<https://scilead.ru/article/4718-probltmi-sovremennogo-olimpiskogo-dvizheniya/> (дата обращения 15.12.2024г.)
7. Хузина, В.М. Гуманизм и антигуманизм в олимпийской философии спорта// Инновационная наука. – 2018. – №12. – С. 173-175.

*Аннотация.* В данной статье представлены традиции празднования масленицы на Руси, ее символика, обрядность, и игровая деятельность. Также затронута история и теория происхождения масленицы и влияние христианства на народные гуляния.

*Ключевые слова:* Масленица, обряд, игра, славянский праздник, славянская традиция, праздник.

Масленица – древний славянский праздник, отмечаемый в последнюю неделю перед Великим постом. Он имеет глубокие корни и множество традиций, связанных с проводами зимы и встречей весны. В этой статье рассматриваются основные теории и традиции, связанные с происхождением культуры Масленицы.

Масленица имеет языческие корни, восходящие к древним славянским праздникам проводов зимы и встречи весны. Праздник символизировал возрождение природы, обновление жизни и радость от наступающего тепла. Языческие традиции включали ритуалы поклонения богам плодородия и урожая. Самым известным был Ярило, бог плодородия и весеннего солнца, который приходил на смену Коляде, зимнему солнцу в течение масленичной недели.

Некоторые исследователи также связывают Масленицу с поклонением солнцу. Праздник отмечал возвращение солнца, его силу и тепло. В этом контексте блин, символ солнца, играл важную роль в ритуалах и церемониях, связанных с праздником. В прошлом блины были поминальной едой и использовались как символ проводов зимы на праздниках.

С приходом христианства Масленица стала предшествовать Великому посту. Хотя праздник приобрел новый религиозный смысл, многие языческие ритуалы и традиции остались [2]. Например, блины оставались важным элементом гуляний, символизируя солнце и изобилие. В православной интерпретации масленичная неделя – это не столько неделя веселья, сколько неделя, посвященная подготовке к Великому посту, прощению, примирению, доброму общению с родными и близкими [5].

Помимо выпечки блинов, Масленица сопровождается различными обрядами, играми, конкурсами и развлечениями. Например, проводились различные ритуалы, основанные на магии круга, ведь солнце – круглое. Молодежь, как и взрослые, запрягали лошадей, готовили сани и по несколько раз объезжали село по кругу. Кроме того, деревянные колеса украшали яркими разноцветными лентами, которые затем прикрепляли к палкам и ходили с ними по улицам. На общих гуляниях обязательно танцевали в кругу – это еще один ритуал, связанный с колесом, то есть с солнцем. Самыми популярными развлечениями на масленичных гуляниях были народные игры, создававшие атмосферу веселья и радости, – катание на санках, армрестлинг и кулачные бои.

Еще одним неотъемлемым участником праздника Масленицы был медведь. Люди одевали одного из мужчин в медвежью шкуру, и тот начинал танцевать с жителями деревни. Позже в городах на площади стали представлять живого медведя. Медведь стал символом Масленицы и прихода весны. Это связано с тем, что зимой медведь спит в берлоге, а весной просыпается. Когда медведь просыпается, это означает, что наступила весна [3].

В последний день Масленицы, известный как «Прощеное воскресенье», традиционно сжигают чучело. Этот ритуал символизирует прощание с холодом зимы и приход весны. Чучело обычно делают из соломы и одевают в старую одежду. Этот акт символизирует прощание с зимой и приход весны. В этот день люди устраивали ярмарки, чаепития с бубликами, калачами и блинами, играли в игры, танцевали, пели [1].

Важной традицией были и большие костры, которые специально жгли, чтобы растопить оставшийся снег и пригласить прекрасную весну. В костер бросали старые, ненужные вещи и удаляли все, что мешало жить. Вокруг костра исполнялись танцы, а прыжки через пылающий

огонь были еще одним источником удовольствия. В этот день забывались все старые грехи и ссоры, и говорили, что «кто старое помянет – тому глаз вон».

Масленица – праздник, в котором языческие традиции сочетаются с христианскими ритуалами [4]. Он символизирует приход весны, возрождение жизни и радость общения. Масленичные традиции, такие как приготовление блинов, игры и обряды, продолжают жить в культуре и служат важным элементом русской идентичности. Празднование Масленицы сохраняет свою значимость и привлекательность в современном обществе и пользуется популярностью у людей всех возрастов.

#### **Список литературы:**

1. Бич, Ю.Г. К вопросу о философии праздника / Ю.Г. Бич // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2023. № 1. С. 80-81.

2. Мишина, Т.В. История и традиции масленичных гуляний / Т.В. Мишина // Школа молодых новаторов. сборник научных статей 4-й Международной научной конференции перспективных разработок молодых ученых. Северо-Кавказский федеральный университет, Пятигорский институт. Курск, 2023. С. 291-294.

3. Найденко, Е.А. Семиотика коммуникаций художественно-спортивных зрелищных мероприятий / Е.А. Найденко, А.В. Тонковидова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2021. № 1. – С. 112-116.

4. Нехай, С.М. Историческая память россиян в условиях глобализации: опыт социокультурной реконструкции / С.М. Нехай, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко, В.Н. Нехай, Т.В. Мишина // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Общественные и гуманитарные науки. 2023. Т. 17. № 1. – С. 19-26.

5. Рябков, В. М. Масленица в историографии культурологии и истории социально-культурной деятельности / В. М. Рябков // Вестник культуры и искусств. – 2020. —№1(61).- С.62-72.

## ПРИМЕНЕНИЕ ВИРТУАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАМКАХ КОМПЛЕКСНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Григорян Т.К.

Научный руководитель доцент Юрченко А.А.

***Аннотация.** Рассмотрены возможности организации виртуальных экскурсий для людей с ограниченными возможностями здоровья с применением специальных технологий. Виртуальные экскурсии для людей с ограниченными возможностями здоровья являются необходимым шагом к созданию инклюзивного и доступного туристического опыта для всех.*

***Ключевые слова:** виртуальные технологии, ограниченные возможности здоровья, экскурсия, туры.*

Виртуальные туры становятся уникальным шансом для людей с ограниченными возможностями здоровья. Эффективность современного туристского продукта и темпы его развития определяются инновационной активностью и производством товаров «рыночной новизны», которые либо удовлетворяют совершенно новую потребность, либо существенно расширяют круг потребителей [1, 2, 3]. Виртуальные технологии могут позволить многим людям получить туристский опыт. При этом ограниченные возможности здоровья не станут препятствием.

Экскурсии для инвалидов предоставляют возможность не только получить новые знания, но и почувствовать себя частью общества и участвовать в культурной жизни.

Существует множество видов экскурсий, которые могут быть адаптированы для инвалидов. Вот некоторые из них:

- 1) Экскурсии с использованием специальных транспортных средств.
- 2) Экскурсии с ознакомлением достопримечательностей, адаптированные для инвалидов.
- 3) Экскурсии с участием специально обученных гидов.
- 4) Экскурсии с использованием аудиогuida.

Экскурсии должны быть максимально адаптированы к индивидуальным потребностям каждого человека, особенно важно – для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Виртуальные экскурсии для инвалидов могут быть особенно полезны для людей, которые не могут легко передвигаться и путешествовать далеко из-за физических ограничений. Они чаще всего выбирают наиболее доступные туристские направления [2, 3].

Существует множество сайтов и приложений, которые предлагают виртуальные экскурсии по всему миру [4, 5]. Они могут включать в себя видео-туры, панорамные виды, 3D-модели, аудиогиды и многое другое. Также существуют специализированные виртуальные экскурсии, которые адаптированы для людей-инвалидов, и которые включают в себя дополнительные средства доступности, такие как субтитры и аудиодескрипции.

Для незрячих людей могут быть доступны тактильные модели и репродукции знаковых мест (например, тактильные карты, репродукции зданий, музеев и т.д.). Также используются приложения с голосовыми подсказками и голосовыми комментариями.

Экскурсии для глухонемых людей – это специально разработанные туры, которые учитывают особенности людей с нарушением слуха и речи. Для них используются специальные технологии, такие как портативные дисплеи и планшеты с текстовыми комментариями и аудиовизуальными материалами. Важным элементом таких экскурсий является наличие специально обученного гида или переводчика знакового языка. Для данной категории туристов могут быть доступны различные специальные материалы и технологии, которые помогают им лучше понимать окружающую среду и получать информацию о достопримечательностях. Например, это могут быть различные виды графических и зрительных материалов, таких как карты, диаграммы, фотографии и видео.

Таким образом, виртуальные экскурсии для людей с ограниченными возможностями здоровья являются не только актуальным, но и необходимым шагом к созданию инклюзивного и доступного туристического опыта для всех [1,2].

#### **Список литературы:**

1. Еремина, Е.А. Цифровые технологии в массовых спортивно-художественных представлениях и праздниках / ЕА. Еремина, В.А. Титов // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 455-459.

2. Кучеренко, И.М. Социально-экономические аспекты развития инклюзивного туризма в РФ / И.М. Кучеренко, Е.В. Ползикова, А.А. Юрченко, Д.А. Кружков // Конкурентоспособность в глобальном мире: экономика, наука, технологии. – 2022. – № 12. – С. 214-217.

3. Рагер, Ю.Б. Современный взгляд на цифровой поворот в сфере отдыха и туризма: основные тенденции и особенности / Ю.Б. Рагер // SMART SPORT & TOURISM: цифровая трансформация в сфере физической культуры, спорта и туризма. – Казань, 2024. – С. 117-120.

4. Рагер, Ю.Б. Социальный туризм: история и современный опыт /Ю.Б. Рагер // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. – Казань, 2021. – С. 289-291.

5. Рагер, Ю.Б. Исторические условия и перспективы развития социального туризма в современной России /Ю.Б. Рагер // Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере. – Краснодар, 2020. – С. 192-197.

## ВЕНЕЦИЯ – ЛЕГЕНДАРНЫЙ ШЕДЕВР ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Гусева Т.В.

Научный руководитель доцент Бич Ю.Г.

***Аннотация.** Данная работа посвящена анализу архитектурных особенностей, культурно-исторического наследия и мифологических историй удивительного и уникального города – Венеции. Это место – живое произведение искусства, где у каждой улицы и здания своя история, где архитектура и искусство гармонично сочетаются друг с другом. Город является родиной для многих известных личностей, которые сформировали художественные традиции европейской культуры.*

***Ключевые слова:** культурное наследие, искусство, легенды, архитектурные особенности, известные личности.*

Название города тесно связано с племенем венетов, которые обитали на севере Адриатического побережья еще до возникновения Римской империи. Благодаря археологическим находкам можно утверждать, что венеты существовали еще в бронзовом веке, а их поселения располагались вдоль побережья и речных систем, за счет чего они активно использовали водные пути для торговли и передвижения [5].

Римская империя после захвата этих земель создает здесь административный центр – Аквилею, которая в I веке н.э. стала процветающим стратегическим и торговым пунктом. Аквилея, которая являлась столицей римской провинции Венетия, стала и центром экономической и культурной деятельности. Легенда о возникновении Венеции связана с бегством жителей от вестготского нашествия. В 452 году началось заселение лагун [1]. Благодаря географическому положению – лагуна стала надежной гаванью и обеспечивала выход к морю, что означало широкие возможности для торговли.

Венеция, которая расположилась на островах в лагуне, стала настоящим убежищем для тех, кто искал безопасности от набегов варваров. К VI веку город обладал самым мощным флотом на Адриатике [5].

За поддержку военных кампаний против остготов императора Юстиниана, Венеция получила защиту от Византии и торговые привилегии. Эта богатейшая купеческая республика могла позволить себе роскошь быть необычной «капризной красавицей».

Плавающие дома, построенные на сваях, в прекрасном эклектичном стиле, создавали особую атмосферу города и в то же время защищали от нападений, являя собой убежища посреди водной стихии. Со временем Венеция стала одним из крупнейших торговых центров Европы. Город привлекал купцов и путешественников, что способствовало культурному обмену. Таким образом, Венеция, это не просто город, построенный на воде, а символ устойчивости и адаптации, [4] прекрасная «игрушка человечества».

Венеция привлекает к себе мистическими рассказами, один из которых о Призраке Гранд Канала. По легенде, в одном из дворцов, расположенном совсем близко к берегу Гранд Канала, обитает призрак, а название этого дворца – Палаццо Грасси [6]. Говорят, что приведение порой может звать по именам посетителей Палаццо, а иногда вести тихие беседы сам с собой. Также, согласно легенде, здесь погибла девушка: либо она упала с балкона, либо была сброшена кем-то, но, что на самом деле произошло, так и останется загадкой. Другая легенда о Доме беспокойных духов. Это дом Кардинала Джозефа Контарини. Говорят, что здесь часто можно встретить призрак известного венецианского художника Джорджоне. Мастер закончил свою жизнь самоубийством в стенах этого дома, став жертвой трагической любовной истории [4].

Помимо мистики город завлекает путешественников и туристов своими уникальными архитектурными особенностями. Архитектура поражает гармонией эклектизма, представляя собой удачное сочетание и смешение разных стилей: романского (византийского), готического и мавританского (ренессансного) [3]. Впечатление производит сочетание массивных, непропорциональных куполов, гигантских волют, колоннад, круглых окон, зубчатых украшений,

которые используются в большом количестве и сложных комбинациях [2]. Наиболее известными архитектурными сооружениями в Венеции являются: Дворец Дожей, в стиле венецианской готики, построенный в XIV столетии [6]; мост Риальто – самый старый из четырех мостов, пересекающий Гранд Канал; Собор Санте-Мария-делла-Салюте, который был построен для спасения города от чумы в 1630 году [3].

С XI века этот город стал значимым центром для купцов, художников и искателей удовольствий. Красота моря стала источником вдохновения для живописцев. Начиная с Витторе Карпаччо, венецианские художники изображают игры света на зданиях и мостах, гондолы, украшенные для светских праздников или религиозных процессий.

Наиболее известными представителями венецианского Возрождения были три члена семьи Беллини: Якопо и его сыновья – Джентиле и Джованни [3]. Последний известен, как отец венецианской живописи. В эпоху Возрождения наиболее прославились живописные полотна: «Благословение Христа» (1500) и «Молодая женщина за туалетом» (1515), автором которых являлся Джованни Беллини; «Три возраста мужчины» (1501), «Молодой человек со стрелой» (1505) и «Спящая Венера» автор которых Джорджоне. Чудесные образы венецианцев оставили нам художники 18 века Пьетро Лонги, Франческо Гварди [1].

В 18 веке стал знаменитым основатель венецианской школы (городских пейзажей) Венеции художник Каналетто [1]. Его картины украшают многие музеи мира, в том числе и Московский музей изобразительных искусств им. Пушкина.

В заключении хочу отметить, что Венеция является одним из самых интереснейших городов Европы. Красота этого места поражает, его история удивляет. Искусство своей необычностью отражает сущность города, который стал местом культурного наследия, с богатейшей историей и многовековыми традициями.

#### **Список литературы:**

1. Бич, Ю.Г. Повседневная и праздничная Венеция в произведениях ее художников (Тьеполо, П. Лонги, Каналетто и Фр. Гварди) / Ю.Г. Бич, Т.А. Михайлова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2019. Т. 1. С. 49-56.

2. Бич, Ю.Г. Архитектура и физиология ее восприятия//Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 103-105.

3. Бич, Ю.Г. История изобразительного искусства/ Ю.Г. Бич, Н.А. Гангур // Краткий курс лекций/Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2016. – 100с.

4. Мишина, Т.В. Процессы инкультурации и социализации в жизни человека//Тренды развития современного общества: управленческие, правовые, экономические и социальные аспекты. Сборник научных статей 14-й Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2024. С. 464-466.

5. Самсоненко, Т.А. История / Т.А. Самсоненко, Г.О. Мацеевский, А.В. Тонковидова, Л.Г. Битарова: Учебно-методическое пособие. Краснодар, 2018.ч.2. С.108

6. Супрун, С.В. Площадь Сан Марко в Венеции, как объект туристического паломничества// Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2022. № 1. С. 173-176.

*Аннотация.* В данной статье исследуется роль военной семиотики в обучении молодежи. Описаны образовательные аспекты военной семиотики. Выявлены механизмы интеграции военной семиотики в образовательный процесс.

**Ключевые слова:** семиотика, символ, обучение, образование, формирование.

Образование молодежи в современном обществе представляет собой сложный и многогранный процесс, требующий применения разнообразных методов и подходов. В условиях быстрого технологического прогресса и изменения социально-экономических реалий, традиционные формы обучения становятся недостаточными для удовлетворения потребностей нового поколения. Обучение военной семиотике способствует формированию у молодых людей навыков и знаний, необходимых для эффективного взаимодействия и коммуникации в условиях военных конфликтов или кризисных ситуаций. Приобретение таких навыков позволяет молодежи лучше понимать и интерпретировать военные символы, знаки, жесты, команды и иные элементы военной коммуникации [1].

Семиотика, как наука о знаках и знаковых системах, приобретает особую значимость в современном обществе, особенно в контексте военной культуры и образования. Военная семиотика включает в себя изучение знаков, символов и кодов, используемых в военном деле, и представляет собой эффективный инструмент для формирования сознания молодежи, способствующий пониманию сложных социальных и культурных процессов. Военная семиотика как дисциплина охватывает широкий спектр знаковых систем, от символики вооруженных сил и военной атрибутики до знаков, используемых в тактическом и стратегическом планировании [2].

Продвижение военной семиотики в образовательной сфере способствует развитию критического мышления у молодежи. Анализ военных знаков и символов помогает понять механизмы манипуляции общественным сознанием. Молодежь, обученная различать знаковые системы и их значение, становится более способной к анализу медийных сообщений, что особенно важно в условиях информационного обмана и манипуляций [3].

Военная семиотика также может быть использована для формирования патриотических ценностей и чувства гражданской ответственности среди молодежи. Знаки и символы, связанные с вооруженными силами и историей страны, служат основой для формирования национальной идентичности. Обучение молодежи понимать и интерпретировать эти символы способствует укреплению связи с культурным наследием и историей своей страны.

Сотрудничество образовательных учреждений с вооруженными силами, музеями и культурными организациями может способствовать более глубокому погружению молодежи в тему военной семиотики. Проекты, реализуемые в рамках такого сотрудничества, могут включать выставки, лекции, встречи с ветеранами и специалистами, что позволит молодежи получить непосредственный опыт взаимодействия с военной культурой и историей [4].

Таким образом, продвижение военной семиотики как способа обучения молодежи представляет собой важный шаг к созданию осознанного и ответственного общества. Знание семиотики позволяет молодежи развивать критическое мышление, формировать патриотические ценности и улучшать коммуникативные навыки. Интеграция элементов военной семиотики в образовательный процесс через современные технологии и сотрудничество с различными институтами может значительно обогатить опыт молодежи, способствуя их полноценному развитию в быстро меняющемся мире. В конечном итоге, это не только укрепляет связь молодежи с их историей и культурой, но и готовит их к активному участию в гражданской жизни общества. Полученные результаты исследования позволили не только выявить отличительные признаки, но и определить основные тенденции развития военной семиотики в образовании [5].

### **Список литературы:**

1. Бутромеев, В.П. Символ власти: Флаги, гербы, правители, награды, деньги всех стран и времен: иллюстрированный энциклопедический справочник / В.П. Бутромеев, В.В. Бутромеев, Н.В. Бутромеева. – 2-е изд., уточн. и доп. – Москва: Белый город, 2007. – 576 с.

2. Иванов, В.В. Избранные труды по семиотике и истории культуры. Т.2. Статьи о русской литературе / В.В. Иванов; МГУ им. М.В. Ломоносова. – Москва: Языки русской культуры, 2000. – 880 с.

3. Мишина, Т.В. Организация праздника «Посвящение в студенты», как инструмент социокультурной адаптации / Мишина Т.В., Самсоненко Т.А., Еремина Е.А. // Сборник научных статей профессорско-преподавательского состава и студентов российских научно-образовательных организаций. Берлин, 2021. – С. 370-376.

4. Нехай, В.Н., Самсоненко, Т.А. Трансформация исторической памяти современного общества в условиях глобализации / В.Н. Нехай, Т.А. Самсоненко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2022. № 1. С. 133-136.

5. Философия: учебно-методическое пособие / Л. Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Е. А. Найденко, Т. А. Самсоненко, Е. А. Еремина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 166 с.

## ИЗ ИСТОРИИ СОЗДАНИЯ ГРАНДИОЗНОГО ИСААКИЕВСКОГО СОБОРА

Дурнева А.

Научный руководитель доцент Бич Ю.Г.

*Аннотация.* На основе изучения исторической, научной литературы и личного впечатления от экскурсии была проанализирована сложная история возведения одного из самых грандиозных купольных сооружений мира в городе Петербурге – Исаакиевского собора, непонятого современниками и высоко оцененного в последующие эпохи.

*Ключевые слова:* Исаакиевский собор, архитектура, Монферран, Петербург, Николай, колонна, постройка.

В настоящее время альтернативные историки утверждают, что мощные знаменитые строения Петербурга не могли быть построены в 18 веке, из-за отсутствия технологий. Этот факт мотивировал нас взять для изучения данную тему и на примере возведения Исаакиевского собора рассмотреть возможности подобного строительства. Не на все вопросы удастся найти полные ответы, но основные узловые моменты строительства и его возможности с технической точки зрения мы постарались проследить в своем исследовании [6].

Одно из крупнейших купольных сооружений мира, Исаакиевский собор, возведённый по проекту Огюста Рикара де Монферрана в память об императоре Петре 1, задумывался самодержцами не для тихой службы, а для прославления сильного государства [7]. Грандиозный храм изначально являлся имперским заказом, олицетворением политического триумфа монархии, финансировавшей строительство самой дорогостоящей церкви [2]. Ныне существующий Исаакиевский собор – четвёртый по счету в Санкт-Петербурге, посвящённый святому, в день поминовения, которого, 30 мая по старому стилю, родился Пётр 1.

Все зодчие, во избежание неравномерной осадки нового собора, предлагали снести старые, поэтому царь не одобрил ни один из проектов этого и последующих конкурсов. В 1816 году он повелел инженеру Августину Бетанкуру подобрать архитектора для перестройки Исаакиевского собора. Выбор пал на французского архитектора только что приехавшего в Россию – Огюста Рикара Монферрана. Он в течение 1817 года и создал 24 проекта-эскиза в различных архитектурных стилях. Чтобы сохранить три уже имеющиеся, освященные алтаря он предложил соединить в здании старые и новые части, что редко дает положительный результат. Несмотря на риск, 20 февраля 1818 года Александр утвердил проект, и возведение собора началось [4].

В основном оно происходило в правление Николая I, курировавшего процесс строительства вплоть до личного инспектирования объекта. В 1818 году приступили к разборке западной части старой церкви, а в июле 1819 года была заложена памятная доска о строительстве здания. Но Монферран, не знавший особенностей северных болотистых грунтов, не мог решить проблему создания фундамента, способного выдержать колоссальную постройку. Понадобился огромный опыт А. Бетанкура, который давал своему протеже четкие указания. Например, посоветовал свайное основание сплошного фундамента. Сваи – это просмоленные бревна сосны длиной 6,5 метра и диаметром 26 см. Всего было забито 13 тысяч свай под старую и 11 тысяч под новую несущую конструкцию [5].

На сваи в два ряда уложили гранитные плиты, а сверху – кладку из бутовых камней, скрепленных цементом. В результате общая высота фундамента собора без учета свайного основания составила более семи метров. В 1821 году, в связи с поступавшими в адрес проекта Монферрана критическими замечаниями, император учредил специальный комитет, пришедший к выводу о невозможности перестройки третьего Исаакиевского собора без доработки проекта [4].

В 1824 году был объявлен конкурс, в котором Монферран участвовал на общих основаниях, приложив все усилия к «исправлению» своего первоначального замысла, и в марте 1825 года его работа снискала высочайшее одобрение [5]. Все это время в Финляндии в

каменоломнях Пютерлакса на берегу Финского залива заготавливали монолиты для колонн собора из высокопрочного камня – гранита. Как и многие архитекторы Петербурга, создатели собора применяли рапакиви (фин.; гнилой камень), достаточно легко поддающийся обработке. На одном из заводов петербургского промышленника Ч. Берда построили баржи для перевозки гранита. Каждую из них два парохода буксировали до Сенатской площади, откуда по рельсам доставляли на строительную площадку [5]. Блоки стилобата, а также колонны шлифовали и полировали, что в известной мере предохраняло камень от атмосферных воздействий и давало хороший внешний эффект. Колонны портиков, вопреки сложившейся практике, установили до возведения стен храма. Поднимали их с помощью особых лесов высотой 22 метра с 16 горизонтальными чугунными воротами (кабестанами) с рычагами, каждый из которых приводился в движение восьмью рабочими. В портиках такие леса соорудить было бы невозможно [4].

За подъемом первой из 48 колонн 20 марта 1828 года наблюдали Николай I с семьей и многочисленные иностранные гости [7]. Столб высотой 17 метров и массой около 114 тонн, обшитый войлоком и циновками, обвязали прочными корабельными канатами. При помощи деревянных катков вкатили его в один из пролетов лесов и закрепили концы канатов через систему блоков на кабестанах. По сигналу 128 человек начали вращать кабестаны, и гранитный монолит за 40-45 минут был поднят. Последняя колонна заняла свое место 11 августа 1830 года. Всего же в Исаакиевском соборе 112 гранитных колонн различной величины [5].

Из двух 16-колонных портиков, главный обращен на север, к Неве, а противоположный – к Исаакиевской площади. Необычно, что оба входа в храм оказались боковыми по отношению к алтарю, снаружи отмеченному восьми колонным портиком, симметрично повторяющимся с запада [4].

Следующим этапом строительства, длившимся до 1836 года, стало сложное возведение стен. По мощи выложенных из кирпича и гранита, соединенных коваными железными связями стен (толщина северной и южной достигает 5 метров, западной и восточной – 2,5 метра) Исаакиевский собор превосходит все другие сооружения города. Впечатление монументальности здания дополняет его облицовка тяжелыми мраморными плитами. Спокойные, гладкие плоскости фасадов собора прорезаны арочными окнами с массивными наличниками и волютами. Их проемы, стремясь усилить впечатление грандиозности своего стиля.

Параметры собора впечатляют до сих пор – при высоте 101 метр, длина – 110 и ширина – 97. Одновременно внутри храма может находиться 10 000 человек. Исаакиевский собор был открыт как храм 11 июня 1858 года, но вскоре в 1931 году Исаакиевский собор стал работать в качестве музея. Стиль здания собора определяют, как поздний классицизм. Однако в нем уже проявляются иные направления – такие как эклектика и неоренессанс. Усматриваются в нем и черты византийского стиля [1].

С собором связаны некоторые мистические истории и легенды. Например, о таинственно «преследующей» это сооружение цифре четыре. Строили 40 лет 400 человек, собор 4-й на этом месте, а по величине он 4-й в мире. 400 кг золота ушло на его отделку [4].

Еще одно предание гласит, что Монферрану была предсказана скорая смерть после завершения строительства. И он тянул с постройкой сколько мог, однако, предсказание сбылось. Во время освещения собора архитектору стало плохо, и он вскоре умер [3].

В завершении хочется отметить, что наше исследование подтвердило грандиозные масштабы и сложность работ по строительству Исаакиевского храма. Однако, когда храм был возведен, современники его не оценили, называя чернильницей. Мы помним аналогичный эффект с Эйфелевой башней в Париже. Когда её возвели к всемирной выставке, парижане не приняли это сооружение, считали ее уродством, портящим внешний вид города [6].

Но сейчас как Париж невозможно представить без башни Эйфеля, так и Петербург без собора Монферрана. Исаакиевский собор стал неотъемлемой частью северной столицы России.

В наши дни Исаакиевский храм работает в режиме музея, и все туристы и гости города Петербурга стремятся воочию лицезреть это чудо архитектуры, иногда даже подняться на его

крышу и постоять рядом с огромными ангелами собора, освещающими своим величием город на Неве.

**Список литературы:**

1. Бич, Ю.Г. Проблемы теории стилей в искусстве / Ю.Г. Бич, Я.А. Махинов//Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2020. № 1. С. 78-80.
2. Бич, Ю.Г. Архитектура и физиология ее восприятия//Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 103-105.
3. Бич, Ю.Г. История изобразительного искусства / Ю.Г. Бич, Н.А. Гангур //Краткий курс лекций/Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2016. – 100 с.
4. Исаакиевский собор. Путеводитель для туристов. Петербург, 2018 год. 21 с.
5. История возведения Исаакиевского собора [Электронный ресурс]: URL: <https://cathedral.ru/ru/isaac/building/>. Дата обращения 10.12.24
6. Мишина Т.В. Когнитивный подход к исследованию культуры/ Учебное пособие / Чита, 2017. – 120с.
7. Самсоненко, Т.А. История / Т.А. Самсоненко, Г.О. Мацеевский, А.В. Тонковидова, Л.Г. Битарова: Учебно-методическое пособие. Краснодар, 2018. ч.2. – 108 с.

**ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТЬ И ПРЕДМЕТ НАУЧНОГО ЗНАНИЯ****Жафарзаде С.Ф.К.****Научный руководитель доцент Рагер Ю.Б.**

***Аннотация.** Рассмотрена в историческом ключе концепция здоровья начиная с Платона и Аристотеля, до современной эпохи. Сделан анализ как менялась она в разные исторические периоды. Выявлена взаимосвязь изменения взглядов на здоровье от сложившихся социальных отношений и сложившихся приоритетов.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, социальное благополучие, физическое здоровье, социальная функция.*

Концепция здоровья охватывает множество аспектов и представляет собой сложную тему. Исследователи рассматривают здоровье как объект своего научного изучения. Такой многосторонний подход позволяет взглянуть на здоровье с различных углов, тем самым углубляя наше научное понимание. Практическая ценность таких исследований заключается в том, что они открывают новые, более эффективные способы развития как физических, так и психологических возможностей человека.

Исследование понятия здоровья началось ещё в древности, когда ученые определяли его как способность человека выполнять повседневные задачи без ощущения боли, то есть отсутствия каких-либо заболеваний. Философы разных культур, в том числе и древнегреческие философы такие как Платон, Аристотель, Гален и Ибн Сина делились своими взглядами на это понятие.

Уже в 19 веке известный немецкий философ Артур Шопенгауэр пишет о том, что здоровье стоит настолько выше всех остальных благ, что «здоровый нищий счастливее больного царя», имея в виду, что здоровье есть ключ не только к безболезненной жизни, но и к весёлому нраву и ясному, пронизательному уму.

Современные учёные сталкиваются с трудностью в определении термина «здоровье», поскольку в последние годы появилось более 80 различных трактовок этого понятия, каждая из которых имеет свои обоснования. Если обобщить мнения исследователей, можно сделать вывод, что здоровье нельзя рассматривать как абсолютное состояние. В действительности оно представляет собой некий идеал, и каждый человек может считаться здоровым лишь при определённых обстоятельствах.

Так, например, С.В. Попова считает, что здоровье «изначально исключает людей, имеющих какие-либо физические дефекты, даже в стадии компенсации». Б.В. Петровский отмечает две причины для критики определения ВОЗ: во-первых, понятие «полное социальное благополучие» очень широко и зависит не только от индивидуальных взглядов, но и от сформировавшихся социальных отношений в конкретной стране, а во-вторых, социальная полноценность человека далеко не всегда определяется его биологическим состоянием [1, 2].

Современная наука сейчас активно изучает то, что касается здоровья и пытается точно определить его смысл. Стремление понять здоровье в научном сообществе сдвинулось от простого биологического понимания к пониманию его как сложного динамического состояния, которое зависит от многих факторов, включая положительные и отрицательные аспекты, и которое формируется в контексте определенной социальной и экологической обстановки. Это позволяет человеку выполнять свои биологические и социальные функции [4, 5].

Таким образом, здоровье учеными было признано одним из ключевых аспектов развития человечества на протяжении всей его истории. Философы и врачи одинаково углублялись в этом направлении. Сегодня здоровье рассматривается как комплексное явление, важное для достижения как социальных, так и биологических потенциалов личности. Научные исследования в этой области способствуют появлению новых методов удовлетворения потребностей человека [3].

### **Список литературы:**

1. Пахомова, А.Ю. Проблемы двигательной активности молодежи в современном образе жизни / А.Ю. Пахомова, А.А. Юрченко // Тезисы докладов XXXVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО, посвященной 40-летию юбилею КГУФКСТ. – 2009. – С. 89-90.
2. Синельникова, Н.А. Физическое воспитание как фактор личностного и профессионального роста студента / Н.А. Синельникова, А.А. Юрченко, Д.А. Романов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 12(82). – С. 155.
3. Тонковидова, А.В., Еремина, Е.А., Битарова, Л.Г. Философские аспекты феноменов спортивной деятельности / А.В. Тонковидова, Е.А. Еремина, Л.Г. Битарова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 2. С. 61-66.
4. Шишкова, И.М. Здоровье как научная категория / И.М. Шишкова, Н.В. Яковлева // Наука молодых. – 2016. – Вып.3. – С. 48-51.
5. Юрченко, А.А. Анимация в туристской индустрии: учебное пособие / А.А. Юрченко, Ю.Б. Рагер. – Краснодар, 2015. – С. 132-136.

## ВЕСЕННЯЯ ОБРЯДНОСТЬ В НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Золотарева Д.А.

Научный руководитель доцент Мишина Т.В.

*Аннотация.* В статье рассматривается, как весенние обряды сохраняют уникальные аспекты местной культуры, подчеркивая важность сохранения экологии и уважительного отношения к природным ресурсам в нижегородской области. Знание о весенней обрядности может быть полезным в образовательном процессе, как в школах, так и в университетах. Это умение помогает студентам и школьникам лучше понять культурные и исторические особенности региона.

**Ключевые слова:** обрядность, традиция, праздник, культура, народ.

Весенняя обрядность в Нижегородской области, как и в других регионах России, отражает глубокие исторические и культурные корни, тесно связанные с сельским хозяйством и природным циклом. Традиционные обряды, ритуалы и поверья, связанные с началом весны, отражают стремление людей к плодородию, защите от бед и очищению от зла [2, 4]. В статье рассматриваются аспекты весенней обрядности в Нижегородской области, включая их историю, особенности и современное состояние.

Весенняя обрядность в Нижегородской области охватывает множество традиций и ритуалов, связанных с приходом весны. Эти обряды отражают глубокую связь местных жителей с природой, сменой времен года и аграрным циклом. Уборка снега: обряд, связанный с прощанием с зимой, включает совместные работы по уборке снега и подготовке местности к весенним полевым работам. Это создает дух сообщества и сотрудничества между местными жителями.

Праздник весны: посвященный просветлению земли, отмечается в конце марта. В это время проводятся обряды, связанные с пробуждением природы, очищением, а также ритуалы, связанные с водоемами и водой. Популярный весенний праздник – масленица один из самых популярных весенних праздников, который отмечается за неделю до Великого поста. В Нижегородской области Масленица сопровождается яркими гуляниями, катанием на санках, катанием на лошадях, а также, конечно, поеданием блинов, которые символизируют солнце и пробуждение природы [3].

Среди обрядов связанных с природой, существует традиционный обряд, который выполняется в начале весны «Завивание берёзок». Люди завивают березки цветами и лентами, символизируя обновление и приход тепла. Такие березки затем ставятся в домах или на улице. Посевные обряды: с приходом весны начинается посевная кампания.

В Нижегородской области существуют специальные обряды, которые проводят перед началом посевов: молитвы, обращения к богам и ритуалы с семенами, чтобы обеспечить хороший урожай. Промывание домашних углов: обряд очищения жилища от зимних холодов и нечистоты принимает форму весенней уборки. В это время принято мыть полы, окна и проводить обряды освящения дома. В весенний период активизируется традиционная музыка и танцы. Исполняются народные песни, связанные с весной, любовью и пробуждением природы. Песни часто сопровождаются хороводами и веселыми танцами, что создает атмосферу радости и веселья [1, 5].

Весенняя обрядность Нижегородской области – это живое наследие, которое отражает богатую культурную традицию и связь местных жителей с природой. Эти обряды являются не только ритуалами, но и способом объединения сообщества, укрепления семейных и общественных связей, а также передачи знаний и традиций из поколения в поколение.

**Список литературы:**

1. Бич, Ю.Г. К вопросу о философии праздника / Ю.Г. Бич // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского

государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2023. № 1. С. 80-81.

2. Дёмина, Л.В. Празднично-обрядовая культура как целостное явление традиционной культуры (на примере Тюменской области) // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2009. – №4. – С. 40-44.

3. Мишина, Т.В. Праздник как инструмент формирования духовно нравственных ценностей / Т.В. Мишина // Юность и знания – гарантия успеха – 2022. сборник научных статей 9-й Международной молодежной научной конференции: в 3 т. Курск, 2022. – С. 332-334.

4. Мишина, Т.В. Организация праздника «Посвящение в студенты», как инструмент социокультурной адаптации / Мишина Т.В., Самсоненко Т.А., Еремина Е.А.// Сборник научных статей профессорско-преподавательского состава и студентов российских научно-образовательных организаций. Берлин, 2021. – С. 370-376

5. Философия: учебно-методическое пособие / Л. Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Е. А. Найденко, Т. А. Самсоненко, Е. А. Еремина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 166 с.

**ЦЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОЙ РЕЖИССУРЕ ТЕАТРАЛИЗОВАННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ**

Золотарева Д.А.

Научный руководитель доцент Еремина Е.А.

*Аннотация.* В статье рассматривается приоритет ценностей студенческой молодёжи в современной режиссуре театрализованных представлений и праздников, изучено как студенты интерпретируют и интегрируют свои ценности в творческий процесс, а также подтверждение их взглядов, отражающих основные тенденции развития ценностей в обществе.

**Ключевые слова:** молодёжь, режиссер, приоритет, представление, зритель, ценность.

Современная студенческая молодёжь будущие режиссёры театрализованных представлений и праздников, формирует свои приоритеты в профессиональной деятельности под влиянием множества факторов: общественных трендов, технологических инноваций, личного опыта и образовательной среды. Понимание этих приоритетов критически важно для эффективной подготовки специалистов и развития отрасли в целом [1].

Ценности обучающихся вуза являются социальным регулятором поведения, служат основой формирования личности. Ценности формируют национальную идентичность. Результаты теоретического исследования показали, что на вершине у студентов ценности безопасности, межличностных отношений, нравственные и семейные ценности. По мере взросления все большее значение приобретает ценность – быть частью большой социокультурной группы, например, общественное объединение или студенческий добровольческий отряд [2, 3].

Основные приоритеты студенческой молодёжи это – интерактивность, отказ от пассивного созерцания. Современный зритель хочет участвовать в действе, влиять на его ход. Студенты-режиссёры стремятся к созданию иммерсионных спектаклей и праздников, где зритель не просто наблюдатель, а активный участник. Использование технологий дополненной и виртуальной реальности усиливает этот тренд. Мультимедийность и технологичность – интеграция различных медиа-форматов (видеоарт, проекции, интерактивные инсталляции) в театрализованные представления. Студенты осваивают новые технологии, используют их для создания ярких и запоминающихся шоу. Это требует не только режиссёрских, но и технических компетенций. Социальная значимость и актуальность – стремление к созданию представлений, отражающих актуальные социальные проблемы, поднимающих важные вопросы. Молодое поколение часто использует театрализованные формы для выражения своей гражданской позиции и пропаганды важных идей. Поиск новых форм выражения, экспериментирование с жанрами и стилями. Студенты стремятся к оригинальности, отказываясь от шаблонных решений. Они ищут новые способы взаимодействия со зрителем, используют нестандартные подходы к постановке. Работа в команде с представителями различных профессий (дизайнеры, композиторы, программисты). Студенты понимают важность коллективной работы и междисциплинарного подхода. Это позволяет создавать более сложные и интересные проекты. Помимо этого, студентам часто приходится работать с ограниченными ресурсами, что требует особой изобретательности и экономичности [4].

Таким образом, можем сказать, что приоритеты студенческой молодёжи в области режиссуры театрализованных представлений и праздников динамично меняются. В режиссуре театрализованные представления и праздники являются мощным средством для самовыражения, обучения и обсуждения актуальных вопросов. Приоритеты ценностей студенческой молодёжи в режиссуре театрализованных представлений и праздников проявляются в их стремлении к творчеству, социальной ответственности и экспериментам. Именно эти аспекты делают театральные постановки студенческой молодёжи такими актуальными и значимыми в современном обществе. Среди обучающихся физкультурного вуза

наибольшие предпочтения в ценностях получены следующие: ценности семьи, здоровья и достижения успеха. Необходимо обратить внимание на низкий процент в приоритете ценности лидерства [5].

#### **Список литературы:**

1. Бугаева, М.Д., Макарова, А.П., Нафанаилова, М.С. Структура ценностей личности как фактор морального сознания (на примере представителей этноса саха) // Казанская наука. Казань: Казанский Издательский Дом. №11. 2013. С. 331-334.
2. Нехай, С.М. Историческая память россиян в условиях глобализации: опыт социокультурной реконструкции / С.М. Нехай, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко, В.Н. Нехай, Т.В. Мишина // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Общественные и гуманитарные науки. 2023. Т. 17. № 1. – С. 19-26.
3. Статкевич, Е.Е. Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2014. № 3. С. 85-89.
4. Тонковидова, А.В., Еремина, Е.А., Битарова, Л.Г. Философские аспекты феноменов спортивной деятельности / А.В. Тонковидова, Е.А. Еремина, Л.Г. Битарова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 2. С. 61-66.
5. Философия: учебно-методическое пособие / Л. Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Е. А. Найденко, Т. А. Самсоненко, Е. А. Еремина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 166 с.

*Аннотация.* В статье на основе анализа исторической литературы дана характеристика уникального мейсенского фарфора и средневекового немецкого городка Мейсен, в котором и родилась эта уникальная керамика.

*Ключевые слова:* фарфор, Мейсен, Германия, замок Альбрехтсбург, фабрика фарфора, бренд.

История фарфоровой мануфактуры в Мейсене (новое название Майсен, но мы будем употреблять историческое имя города) начинается в 1701 году и связана с именем короля Августа Сильного. Именно он впервые заявил публично о создании мануфактуры фарфора. Сбежавший от короля Пруссии Фридриха Вильгельма I алхимик Иоганн Бёттгер проводил эксперименты для принца Саксонии. В замке Альбрехтсбург обустроили лабораторию, и уже через два года Иоганн Бёттегер создал первый в мире европейский фарфор [5].

Самый первый Мейсенский фарфор сделали совершенно матовым, ну а технику знаменитой росписи в соответствии с китайскими мотивами мастера освоили далеко не сразу. Производство фарфора на королевской фабрике в Мейсене, недалеко от Дрездена, началось в 1710 году и привлекло художников и ремесленников, которые основали, пожалуй, самый известный в мире завод по производству фарфора [5]. Его фирменный логотип в виде скрещенных мечей был введен в 1720 году для защиты производства; знак в виде скрещенных мечей, как сообщается, является одним из старейших товарных знаков и маркетинговым ходом [4]. Огромным успехом пользовались саксонские сервизы, которые вскоре обрели популярность во всех Европейских странах. Эти сервизы и по сей день являются настоящими шедеврами, произведениями прикладного искусства. Фарфор почти сразу же окрестили «белым золотом Саксонии». Алхимики таинственно заявляли, что в фарфоре соединяются четыре стихии: воздух, вода, земля и огонь [5].

Мастерство этих великих людей и сделало Мейсенский фарфор всемирно известным брендом [4]. Время позднего барокко, периода появления в музыкальном мире музыки Баха, популярности рококо, века, когда творил гений Моцарта, можно назвать несколько не преувеличивая, золотым веком прославленного фарфора Meissen.

С 1711-го года на мануфактуре стал ведущим художником Якоб Ирмингер [5]. На тот момент он прославился как мастер по обработке серебра. Именно он создал формы, которые были применены для красной керамики Беттгера, а потом и для изготовления фарфора. Самые первые из упомянутых форм были простой имитацией керамических чайников, которые изготавливались в Китае и начиная с восемнадцатого века их массово покупали в Европе [3].

Первые предметы изготавливали на мануфактуре с добавлением алебастра, при этом консистенция самой глазури была довольно плотна, тоже состояла из того же алебастра и каолина. Глазурь была слегка желтоватая, причём на обожжённой поверхности обычно можно было рассмотреть небольшие пузырьки. Вначале изделия расписывали только методом холодной позолоты, она была крайне нестойкая, несколько позднее её заменили иной, которая закреплялась при последующем обжиге. Метод нанесения золотой глазури до обжига тоже открыл Беттгер. Он же является автором создания розового люстра.

Мейсен оставался ведущей европейской фабрикой по производству фарфора и лидером в области стилистических инноваций до тех пор, пока в 1760-х годах его не потеснили новые стили, представленные французской фабрикой Севр, но и по сей день он остается одной из ведущих фабрик [3]. Среди нововведений, разработанных в Мейсене, – фарфоровые статуэтки и внедрение европейских декоративных стилей, пришедших на смену азиатскому декору самых ранних изделий [1].

Мейсен – один из красивейших городов Германии. Уже в 10 столетии скалистый холм на Эльбе начал играть значительную роль в немецкой истории. Первый немецкий король Генрих I (929-936) захватил в начале 10 столетия, населенные славянами далекие земли на Эльбе [7]. На покрытой тогда густым лесом скалистой возвышенности он построил в 929 году крепость. По имени протекающей севернее от нее и впадающей в Эльбу речки Мисии назвал он ее Мейсен.

Эта первая, построенная на мейсенской возвышенности крепость с ее постоянным гарнизоном, служила для господства над покоренной землей и была местом агрессивных военных вылазок [6]. В то же время она была первым камнем, заложенным для основания Мейсена, который в течение столетий строился у подножия горы.

В 11 столетии были построены на мейсенской возвышенности собор и замки для маркграфа и епископа. Уже тогда возникли тесно расположенные строения, сохранившиеся до наших дней и свидетельствующие о церковной, а также о светской власти феодалов средневековья [2].

Лишь во времена Августа Сильного в начале 18 века Альбрехтсбург приобрел большое значение. Он стал первым местом, где производился европейский фарфор, который под маркой «Голубые мечи» принес мировую славу Мейсену [8].

После открытия европейского фарфора Иоганом Фридрихом Бетгером Август Сильный в 1710 году основал первую европейскую фарфоровую мануфактуру в замке Альбрехтсбург. Замок оказался особенно подходящим благодаря своему изолированному положению, а это способствовало сохранению тайны производства фарфора.

154 года (1710-1864) оставался этот, предназначенный для резиденции, роскошный дворец местом производства мейсенского фарфора. От подвалов до чердаков все помещения служили для мастерских. Копоть и пыль покрывали высокохудожественное творение архитектора, которое должно было отражать величие княжеской власти [2].

Лишь в середине 19 века перенесли мануфактуру из Альбрехтсбурга в специально построенные здания, в которых она находится до нашего времени. Появилась возможность обновить закопченный и загрязненный мануфактурой замок.

В 1864-1870 гг. занялись реставрацией замка. Было решено, придать сооружению прежние архитектурные формы, постройки производственного назначения были снесены, устранены повреждения, нанесенные пожарами. Эти работы производились с учетом архитектурных замыслов Арнольда фон Вестфалена [8]. Размещение мануфактуры в замке привело к тому, что исторически ценное для нас декоративное оформление помещений отсутствовало, но это упущение было восполнено созданием богатой настенной живописи. В 1873-1882 годах были нанесены на стены фресковая живопись и орнамент в стиле «блестящей старины». Но эта настенная живопись 19 столетия не составляет единого целого со своеобразной архитектурой 15 столетия [8]. Колорит, разнообразие сюжетов вытесняют на задний план самое существенное, а именно: действие архитектурных художественных форм, насыщенных многообразной игрой света и тени. Именно они и имеют преобладающее значение [2].

50 настенных росписей в замке Альбрехтсбург рассказывают об исторических событиях в Саксонии, связанных с замком и родом Веттинов. Они выполнены профессорами Дрезденской Академии художеств. Эти исторические картины возникли в годы становления после германо-французской войны 1870-1871 годов и парадно отражают рост силы и могущества господствующего класса [8].

Однако настенная живопись диссонирует с позднеготическим сооружением. Перспективы, динамичность комбинации нарушает цельность впечатления, оставляемого строгой архитектурой [2]. Сама роспись знакомит нас с характером исторической живописи в Саксонии в период ее последнего расцвета в Дрезденской Академии художеств и представлена в замке так широко, как нигде в Германии.

В связи с 500-летием существования замка Альбрехтсбург в июне 1971 была окончена мощная реставрация, начатая в 1963 г. [8]. Её целью было обновление замка внутри и снаружи с сохранением стиля 15 столетия, т. е. в характере эпохи построения замка.

Замок Альбрехтсбург получил в 1971 г. по случаю 500-летия своего существования новую музейную экспозицию, целью которой является сохранение ценной архитектурной постройки и придания ей единого стиля. Три музейных отдела (истории, строительства и искусства) характеризуют эпоху, в которой был построен замок, когда жил Арнольд фон Вестфален, а также известный во всём мире живописец Альбрехт Дюрер, возглавляющий великолепную немецкую живопись того времени [8].

Исторический отдел знакомит нас с проблемами постройки крепости мейсенского маркграфства и епископства, а также с хозяйственным и общественным развитием мейсенских и саксонских земель в 14 и 15 столетиях [5].

Отдел строительства представляет архитектурное развитие в Саксонии во времена построения замка Альбрехтсбург и развитие строительства подножия замковой горы от 10 столетия до наших времен. В помещении искусства собраны произведения с 1450 по 1550 годы [8]. В каждом зале встречается художественно-выраженный облик человека времён перелома средних веков и нового времени, когда ранний капитализм был причиной больших общественных, экономических и государственных перемен [7].

Таким образом, старинный германский город Мейсен, несмотря на свои небольшие размеры (30 тыс. население), имеет в своем арсенале много аспектов, способных поразить туриста и путешественника. Он является родиной знаменитого мейсенского фарфора, готического Мейсенского собора и Мейсенской Фрауэнкирхе. Жемчужиной в его коллекции старины является удивительный замок Альбрехтсбург с его великолепными реалистическими произведениями, необычайно развитым искусством резьбы по дереву и меди, чертежами времен Альбрехта Дюрера и сложными выразительными формами архитектуры. Все эти мейсенские «чудеса» создают неразрывное целое впечатление прежних эпох и способны удивить и порадовать нашего самого искушенного современника.

#### **Список литературы:**

1. Бич, Ю.Г. Проблемы теории стилей в искусстве / Ю.Г. Бич, Я.А. Махинов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2020. № 1. С. 78-80.
2. Бич, Ю.Г. Архитектура и физиология ее восприятия // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 103-105.
3. Бич, Ю.Г. История изобразительного искусства/ Ю.Г. Бич, Н.А. Гангур // Краткий курс лекций. – Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2016. – 100 с.
4. Гетман, Е.П. Маркетинг как инструмент развития в современной экономической деятельности/Современные социальные процессы в контексте глобализации//Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. 2021. С. 376-379.
5. Мейсенский фарфор. История фарфора [Электронный ресурс]: URL: <https://www.raritetus.ru/texts/mejsenskij-farfor-istorija-otlichija-klejma-i-poddelki-stoimost/> (Дата обращения 25.12.24).
6. Мишина, Т.В. Картина мира как отражение культурной действительности //В сборнике: Диалог культур – культура диалога. Материалы международной научно-практической конференции. 2012. С. 221-224.
7. Самсоненко, Т.А. История / Т.А. Самсоненко, Г.О. Мациевский, А.В. Тонковидова, Л.Г. Битарова. Учебно-методическое пособие. Краснодар, 2018.ч.2. – 108с.
8. Замок Альбрехтсбург в Майсене. Перевод с нем. Борис Дюбо. Берлин, 2008. 29 с.

## ВЛИЯНИЕ РЕКЛАМЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ НА ЖИЗНЬ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Клевцова В.Ю.

Научный руководитель доцент Бич Ю.Г.

***Аннотация.** Реклама в социальных сетях приобрела огромную роль в маркетинговых стратегиях компаний, становясь основным инструментом влияния на сознание пользователей. Эта статья исследует влияние рекламы в социальных сетях на жизнь современного человека, рассматривая как позитивные, так и негативные аспекты её воздействия на психологию, поведение и социальные отношения.*

***Ключевые слова:** социальная сеть, реклама, потребительское поведение, инфлюенс-маркетинг, таргетинг, копирайтинг.*

Современные пиар-технологии прочно вошли в нашу жизнь и учеными в последние годы активно исследуются такие направления, как брэндинг, маркетинг, копирайтинг, креативные агентства, имидж [2, 4, 5]. Однако, с развитием цифровых технологий и ростом популярности социальных сетей именно реклама на различных платформах стала важнейшим маркетинговым инструментом, а также незаменимым элементом, который является частью повседневной жизни современного человека и его коммуникации [8]. Появляются и новые термины для обозначения влияния рекламы на человека. Например, таргетинг – это определение целевой аудитории для рекламной компании; копирайтинг – написание текстов с целью привлечь аудиторию на сайтах, в блогах, в рассылках [7].

Социальные сети, предлагают рекламодателям уникальные возможности взаимодействия с аудиторией на основе личных интересов и поведения пользователей. В этой статье рассматривается влияние рекламы в социальных сетях на поведение и восприятие современных людей, а также ее роль в формировании долгосрочных привычек и ценностей.

Реклама в социальных сетях прошла эволюционный путь, начала расти в начале 2000-х годов, когда эти платформы стали привлекать внимание большинства пользователей [9].

Переход от традиционных форм рекламы (телевидение, радио, печатные газеты) к интернету, открыл новые возможности для рекламодателей и пользователей [1].

Социальные сети, в отличие от традиционных СМИ, позволяют гораздо точнее таргетировать аудиторию, что обеспечивает более высокий уровень эффективности рекламы. На начальном этапе появились баннеры и новостные ленты. В последующие годы, социальные сети, начали использовать более сложные формы рекламы, включая видеоролики, инфлюенс-маркетинг и нативную рекламу, которая является частью пользовательского контента.

Основной особенностью рекламы в социальных сетях является акцент на личные данные целевой аудитории. Алгоритмы этих платформ анализируют поведение пользователей: их интересы, их взаимодействие с контентом, их покупки или даже их географическое положение, чтобы предоставить наиболее подходящие рекламные материалы, удовлетворяя их интересы [1]. Рекламодатели могут настроить таргетинг таким образом, чтобы реклама показывалась только людям, потенциально заинтересованным в подобной услуге или продукте.

Рассмотрим виды рекламы в социальных сетях:

1. Баннерная реклама – самый традиционный формат, размещаемый в новостных лентах или боковых панелях. Кликнув на картинку, пользователь переходит на сайт или в соцсети рекламодателя.

2. Видеореклама – короткие видеоролики (reels, shorts) можно размещать в новостных лентах или в рекламных объявлениях для охвата более широкой аудитории

3. Инфлюенс-маркетинг – способ продвижения товаров или услуг через инфлюенсеров, т.е. лиц, способных оказывать влияние на решение целой группы целевой аудитории [1]. Главный принцип данного вида маркетинга – нативная и ненавязчивая коммуникация через рекомендации.

4. Нативная реклама – контент не похож на стандартную рекламу, а выглядит как повседневная жизнь блогера, но на самом деле представляет собой рекламный материал.

Формирование привычек аудитории. Реклама в социальных сетях оказывает существенное влияние на повседневные привычки современного человека [3]. Благодаря точному таргетингу, реклама становится более персональной и привлекательной для пользователей. Это заставляет людей чаще совершать импульсивные покупки, основываясь на товарах и услугах, показанных им в ленте. Исследования показывают, что социальные сети влияют на решения о покупке не только через прямое воздействие, но и через создание определенного образа жизни. Например, реклама может заставить человека почувствовать, что ему необходимо соответствовать определенным тенденциям или образу жизни, чтобы быть «модными» или «успешными».

Реклама в социальных сетях продвигает не только товары, но и формирует социальные нормы и стандарты. Она часто фокусируется на определенных стереотипах о красоте, предпочтениях в спорте, успехе и богатстве, которые могут оказывать давление на пользователей и влиять на их самооценку [6]. Многие люди начинают сравнивать свою жизнь с идеальными образами, представленными в рекламе, что может привести к повышению уровня стресса, тревоги и неудовлетворенности своей жизнью.

Несмотря на свои положительные стороны, реклама в социальных сетях может иметь и негативные последствия. Одним из таких аспектов является избыток рекламы, когда человек чувствует себя перегруженным информацией и начинает игнорировать рекламу и не откликаться на нее. Это приводит к падению доверия к рекламе, а также к усилению явления «рекламной слепоты» – когда люди начинают не обращать внимания на рекламные публикации.

Распространение фальшивых товаров и услуг также является отрицательным последствием рекламы. В социальных сетях зачастую распространяются фальшивые и даже вредные для здоровья предложения, такие как опасные лекарства, финансовые схемы или поддельные бренды. Это создает риски для потребителей и требует дополнительного регулирования со стороны платформ и государственных органов.

Социальные сети становятся платформами для продвижения не только коммерческих товаров, но и социальных движений. Реклама, основанная на социальных и экологических ценностях, может сыграть важную роль в формировании общественного сознания. Многие бренды начали использовать свои платформы для поддержки вопросов, связанных с правами человека, окружающей средой и культурой, создавая дополнительную ценность для своей аудитории.

Таким образом, реклама в социальных сетях представляет собой мощный инструмент, который оказывает значительное влияние на жизнь современного человека. Она влияет не только на поведение потребителей, но и на психологическое состояние, формируя потребности и предпочтения. В тоже время, несмотря на многочисленные позитивные аспекты, такие как удобство и персонализация, реклама в социальных сетях также несет в себе риски, связанные с манипуляцией сознанием и негативным воздействием на психическое здоровье. Для минимизации этих рисков необходимы новые подходы в области цифровой этики и защиты пользователей, а также осознание важности восприятия информации в цифровом пространстве. В будущем, влияние рекламы в социальных сетях, вероятно, будет только увеличиваться, что требует от общества и пользователей более осознанного подхода к взаимодействию с рекламным контентом.

#### **Список литературы:**

1. Битарова, Л. Г., Особенности видов PR в сферах общественной жизни // Л.Г.Битарова, В. О. Немцова/Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2017. № 1. С. 86-88.

2. Битарова, Л. Г. Роль креативного агентства в PR-сопровождении спорта // Л. Г.Битарова, Ю. Г. Бич, Е. Л.Мишустина / Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2020. № 1. С. 9-12.

3. Битарова, Л. Г. Экзистенциальное осмысление человека в системе массовой культуры // Л. Г. Битарова, Ю. Г. Бич / Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2018. Т. 1. С. 86-90.

4. Бич, Ю. Г. Имидж и репутация Сальвадора Дали: опыт «раскрутки» гения // Ю. Г. Бич, Е. Деревянко / Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2017. Т. 1. С. 23-29.

5. Бич, Ю. Г. Гении эпохи возрождения как бренд Италии на века. Ю. Г. Бич, М. А. Хуцистова / Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2018. Т. 1. С. 101-109.

6. Вид, Е. В. Особенности рекламы в спорте // Е. В. Вид, Е. Д. Галич, М. Г. Напалкова / В сборнике: Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения. – Сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции. под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г., 2022. С. 285-287.

7. Супрун, С. В. Актуальность преподавания дисциплины «копирайтинг» в направлении «реклама и связи с общественностью» / Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2018. Т. 3. С. 86-87.

8. Найдено, Е. А. Специфика коммуникации в обществе постмодерна // Е. А. Найдено, А. В. Тонковидова, М. В. Свириденко / Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2019. Т. 1. С. 183-184.

## ИСТОРИЯ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ АНДРЕЯ КИРИЛЕНКО

Кравцов А.М.

Научный руководитель доцент Рагер Ю.Б.

***Аннотация.** Рассмотрена история становления и основные этапы спортивного пути выдающегося спортсмена-баскетболиста Андрея Кириленко. На его примере показан путь спортсмена и влияние его деятельности и достижений на развитие баскетбола. Дан анализ и особенности его спортивной карьеры.*

***Ключевые слова:** история, баскетбол, Андрей Кириленко, спортивные достижения, клуб.*

Андрей Кириленко российский баскетболист и спортивный функционер. Заслуженный мастер спорта России. Известен как универсальный игрок, который мог выступать на позиции лёгкого или тяжёлого форварда. Андрей родился в 1981 году в спортивной семье. С детства его приучали к спортивной жизни. В детстве увлекался разными видами спорта, такими как плавание, футбол, гандбол и только обучаясь в начальной школе определил для себя – буду баскетболистом. Первым тренером, который влюбил Андрея в этот игровой вид спорта – А.В. Васильев [1,5]. В профессиональном баскетболе он дебютировал в 15 лет и спустя время, в 1995 году А. Кириленко вошел в состав городской команды Ленинграда и стал чемпионом России по баскетболу.

В 2000 году А. Кириленко был признан лучшим игроком чемпионата России, став лидером ЦСКА на тот момент самого титулованного баскетбольного клуба России. Чуть позже, переступив 20-летний возраст, его приглашают выступить в НБА в составе клуба «Юта Джаз». В «Юта Джаз» Андрей играл с 2001 по 2011 гг. В клубе он хорошо зарекомендовал себя как в нападении, так и в защите. Российский баскетболист предпочитал создавать возможность для атаки партнерам, нежели атаковать самостоятельно. За умение играть в обороне его три раза включали в сборную всех звезд защиты НБА. Во время соревнований А. Кириленко применял основную силу оборонительной игры – блокирование бросков, умелый и грамотный выбор позиции, умение перехватить мяч [3]. В клубе НБА «Юта Джаз» российский спортсмен был самым молодым европейским баскетболистом под номером 13. Позже Андрею дали прозвище АК-47, а игровой номер 47.

Результаты игры в карьере НБА по окончании сезона 2010/2011 – 2,0 блок-шота и 1,4 перехвата. Также показывал высокий уровень игры как в нападении (12,4 очка и 5,6 подбора за игру), так и в обороне.

Согласно данным статистики, по блок-шотам Кириленко входит в число 40 лидеров за всю историю НБА, при этом среди европейцев он уступает только Владе Дивацу. Кроме того, Андрей Кириленко стал 15-м игроком в истории НБА, совершившим 1000 перехватов, 1000 блок-шотов и 2000 передач [2].

Неоднократно подчеркивая, А. Кириленко, говорил, что желает выступать на самом высоком уровне. Он подписывает контракт с клубом «Миннесота Тимбервулвз» и играет там с 2012 по 2013 гг. вместе с другим россиянином Алексеем Шведом. В результате множественных травм и неудачной игры в матче против «Портленда» Андрей не стал продлевать контракт с «Миннесотой», став свободным агентом.

С 2013 по 2014 год А. Кириленко играет в клубе «Бруклин Нетс», заключив годичный контракт. В то время клуб принадлежал известному российскому бизнесмену М. Прохорову. Затем Андрея приглашают играть за клуб «Филадельфия», но он отказал, за что его дисквалифицировали как игрока, и он стал вновь свободным агентом [1, 4].

Рассмотрев спортивные достижения А. Кириленко, необходимо отметить, что его отличала способность подстраховывать партнёров – большинство блок-шотов он выполнял, появляясь со «слабой» стороны площадки, обладая незаурядным атакующим мастерством и видением площадки.

В составе национальной сборной России А. Кириленко дебютировал в 2000 году на Олимпиаде в Сиднее. Играл на чемпионатах Европы 2001, 2003, 2005, 2007 годов, чемпионате мира 2002 года. С первых выступлений за национальную сборную Кириленко стал лидером сборной России, определяя ее игру. Также в составе сборной России Андрей стал обладателем золотых медалей чемпионата Европы 2007 года, бронзовых медалей чемпионата Европы 2011 года и бронзовым призером Олимпийских игр в Лондоне 2012 года [2].

За большой вклад в развитие физической культуры и спорта, высокие спортивные достижения на Играх XXX Олимпиады 2012 года в городе Лондоне Кириленко награжден медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени.

В сентябре 2013 года баскетболист завершил карьеру в сборной, а с 2015 года избран президентом Российской федерации баскетбола.

#### **Список литературы:**

1. Кириленко, А. Биография баскетболиста. – Режим доступа: <https://biographe.ru/sportsmeni/andrej-kirilenko/> (дата обращения 15.12.2024).

2. Кириленко, А.Г. Статистика, достижения и награды. – Режим доступа: [https://ru.ruwiki.ru/wiki/Кириленко,\\_Андрей\\_Геннадьевич](https://ru.ruwiki.ru/wiki/Кириленко,_Андрей_Геннадьевич) (дата обращения 14.12.2024).

3. Русские в НБА. – Режим доступа: <https://www.championat.com/basketball/article-5670490-russkie-v-nba-andrej-kirilenko-biografiya-gde-igral-forward-kak-prohodila-karera-chego-dostig-luchshie-matchi-ak-47.html> (дата обращения 14.12.2024).

4. Нехай, С.М. Историческая память россиян в условиях глобализации: опыт социокультурной реконструкции / С.М. Нехай, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко, В.Н. Нехай, Т.В. Мишина // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Общественные и гуманитарные науки. 2023. Т. 17. № 1. – С. 19-26.

5. Тонковидова, А.В., Еремина, Е.А., Битарова, Л.Г. Философские аспекты феноменов спортивной деятельности / А.В. Тонковидова, Е.А. Еремина, Л.Г. Битарова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 2. С. 61-66.

*Аннотация.* В данной работе на основе анализа литературы и личного прочтения исследуется история создания и особенности уникального творения великого русского писателя И.С. Тургенева – стихотворений в прозе. Данный цикл, не имея прецедентов в мировом искусстве, явился размышлением о вечных ценностях – любви, дружбе, вере, о земном и космическом, о России.

*Ключевые слова:* любовь, образ, стихотворение, «Senilis», природа, философия, красота, проза.

Иван Сергеевич Тургенев за свою жизнь создал несколько циклов произведений. Наиболее известные были посвящены русской деревне, увлечению охотой и жизненным воспоминаниям. Любой цикл произведений имеет общую идею, личность рассказчика, некую стилизацию литературного полотна. Последний цикл стихов в прозе (создан 70-е – 80-е годы 19 века) это нечто совершенно особенное и в творчестве самого писателя и в литературе вообще. Назвал автор этот цикл «Senilis», что с латыни переводится как «старческое». Включают они многие мотивы и образы предшествовавших произведений писателя. Они – своеобразный итог прожитому, сделанному, и, может быть, поэтому они были особенно дороги Тургеневу, в них он размышлял вслух. Не случайно один из современников Тургенева говорил о них: «Это Тургенев в беседах с самим собой» [3].

Каждое произведение имеет свою историю создания от замысла до воплощения. И у «Senilis» есть весьма интересная, в некотором роде загадочная история.

Когда Иван Сергеевич Тургенев вывел своей рукой на черновой рукописи «Posthums» («Посмертное», лат.), он предполагал, что эти миниатюры увидят свет, лишь после его смерти. Необычайные они, «очень уж... не подходят к тому, что она (публика) привыкла читать», – размышлял Тургенев [7]. Через некоторое время к нему в Париж приехал редактор журнала «Вестник Европы», где печатался Тургенев последние годы, профессор М. М. Стасюлевич. Он ждал от Тургенева новый роман. Но Тургенев всячески уверял, что это слухи, что никакого романа он не пишет, и в доказательство прочел ему несколько маленьких, оригинальных по форме произведений. Стасюлевич стал тут же уговаривать Тургенева напечатать их. Эта встреча состоялась в июле 1882 года, через две недели Тургенев выслал в редакцию 40 стихотворений, потом еще 10, а в декабре «Senilis» были опубликованы в № 12 «Вестника Европы» [8].

Прошло много лет, и только в конце 20-х годов французский ученый Андре Мазон, обнаружил тургеневскую рукопись, содержащую еще 31 неизвестное ранее стихотворение в прозе. В 1931 году вышло отдельное издание «Стихотворений в прозе» под редакцией известного советского ученого Б.В. Томашевского, где впервые были объединены стихотворения в прозе, которые не вышли в свет в 1882 году, при жизни Тургенева, и те, которые не вошли в цикл «Senilis», всего 83 стихотворения в прозе [6].

Объединяя свои миниатюры в цикл, Тургенев начал и завершил его стихотворениями о России, а ведь почти все эти произведения были написаны за границей. Здесь можно вспомнить слова из произведения Тургенева «Рудин»: «Россия без каждого из нас обойтись может, но каждый из нас без нее обойтись не может» [7].

Философскими размышлениями о России, ее будущем, ее народе, о русском мужике и русском характере проникнуты стихотворения «Деревня» (оно открывает цикл), «Маша», «Щи», «Два богача», «Сфинкс», «Повесить его!», «Русский язык» [8].

Образ природы является в стихотворениях «Разговор», «Природа». Соприкасается с ней тема равенства всего живого перед смертью, перед холодным равнодушием, безучастностью природы к человеческому («Собака», «Морское плаванье»).

Вечная тургеневская тема любви, всепобеждающего чувства находит свое выражение в стихотворениях «Воробей», «Роза»; о бессмертии красоты, высших проявлениях духовности – стихотворение «Стой!» [5].

Тема ушедшего безвозвратно – молодости и того, что может подарить эта щедрая, беспечная пора, – входит в цикл стихотворениями «Лазурное царство», «Старик», «Как хороши, как свежи были розы...». Мы найдем в «Senilis» философские размышления о вере, благодарности, дружбе; о земном и космическом, об одиночестве, о братстве человеческом; в них есть великолепные психологические зарисовки разных человеческих типов («Довольный человек», «Дурак», «Н. Н.»). Их можно и нужно прочесть, они есть в любой русскоязычной библиотеке [1].

Особое место занимают в цикле стихотворения, написанные 70-х годов. Можно выделить, в первую очередь, стихотворения о политических проблемах, идеологической атмосфере в русском обществе этих лет – «Чернорабочий и белоручка» (Разговор), «Порог» [1]. Реагировал Иван Сергеевич и на различные актуальные события. Смерть Н. А. Некрасова вызвала к жизни стихотворение «Последнее свидание», гибель Юлии Вревской – поэтический некролог её памяти. События русско-турецкой войны 1877-1878 гг. отозвались в стихотворении «Деревня», приезд Тургенева в Россию в 1879 г. и чествование его молодежью – в стихотворении «Камень» [3].

Здесь описаны лишь некоторые, основные темы цикла, которые очертил в «Senilis» Тургенев. Каждое его стихотворное полотно многогранно, содержит разные мотивы и охватывает чувства, мысли, явления и образы, которые волновали автора всю его жизнь. [2]. По глубине и силе воздействия личность Тургенева, пожалуй, можно сравнить только с Федором Михайловичем Достоевским [4].

Тургенев, как автор вдумчивый и чуткий ведет нас по лабиринту жизни. От младенческого крика, до хриплого и глухого кашля старика, до последнего вздоха, последней мысли: «Что я буду думать тогда, когда мне придется умирать...?» – все фразы жизни человека закреплены в «Senilis» [8]. Это полифоническое произведение вобрало большое количество человеческих миров – более 40 персонажей, лиц, образов – видений вошли в «Senilis». Не в каждом романе встретишь такое многообразие человеческих типов и сюжетов [5].

В заключении, подведу итоги выше написанного. «Стихотворения в прозе» – одно из интереснейших созданий Тургенева. Являясь человеком, заинтересованным в творчестве И.С. Тургенева, вы погрузитесь в мир безупречно чистого, совершенного русского языка, творение которого сопровождается интеллектуальным и эстетическим наслаждением.

### **Список литературы:**

1. Бич, Ю.Г. К 110 летнему юбилею старейшей библиотеки имени Льва Толстого в городе Краснодаре / Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2023. № 1. С. 75-77.
2. Битарова, Л.Г., Экзистенциальное осмысление человека в системе массовой культуры // Л.Г. Битарова, Ю.Г. Бич / Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2018. Т. 1. С. 86-90.
3. Величкина, И.И. Читая И.С. Тургенева / Русский язык за рубежом. №3.1993.
4. Найдено, Е.А. Духовный опыт русских философов в контексте творчества Ф. М. Достоевского / Культурная жизнь Юга России. 2014. № 2 (53). С. 6-8.
5. Рягузова, Л.Н., «Сквозь форму к внутреннему смыслу текста» (принципы формально-структурного анализа Н.С. Трубецкого) // Л.Н. Рягузова, С.В. Супрун / Культурная жизнь Юга России. 2015. № 2 (57). С. 57-59.
6. Супрун, С.В. Литература / учебно-методическое пособие / Краснодар, 2018. – 120 с.
7. Тургенев, И.С. Полное собрание сочинений и писем в 28 томах. М.-Л., 1960 -68. Письма, т.2, – 95 с.
8. Тургенев, И.С. Полное собрание сочинений и писем в 28 томах. М.-Л., 1960 -68. Письма, т.2, 127 с.

**БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ: ЕЁ ЗНАЧЕНИЕ И ФУНКЦИИ**

Лобачева А.А.

Научный руководитель доцент Найдено Е.А.

***Аннотация.** Статья, посвященная проблемам и значимости благотворительности в современном мире. Актуальность темы обусловлена сложными социальными, экономическими и аксиологическими проблемами общественной жизни, преодоление которых требует внимания и совместных усилий всего общества.*

***Ключевые слова:** благотворительность, помощь, поддержка, нуждающийся, бедность, функция, социальная деятельность.*

В современном обществе проблема благотворительности становится всё более значимой. Изменение социально-экономических условий, углубление бедности и неравенства, а также увеличение числа людей, нуждающихся в помощи, подчеркивают важность поддержки со стороны более обеспеченных слоев населения [1, 2, 3, 4]. В философско-этическом дискурсе по исследуемой проблеме можно обозначить три подхода: негативистский, утилитаристский и этический.

Ярким представителем негативистской позиции является П. Лафарг, полагавший бессмысленность благотворительности, поскольку она не помогает нуждающимся, более того, делает их положение еще безысходнее. Это происходит, по его мнению, из-за эгоистических интересов правящих классов, радеющих о своем бизнесе и использующих помощь бедным, как средство политического влияния [5]. К. Маркс рассматривал благотворительность в качестве одного из видов бизнеса, как возможность политического влияния и, более того, средством развлечения. Однако, следует заметить, что даже, если согласиться с аргументами представителей этого подхода, то объективно благотворительность все же приносит пользу обществу.

Сторонники утилитаристского подхода, критикуя некоторые аспекты благотворительности, не отрицают необходимость ее существования, полагая, что помощь должна осуществляться адресно. Гегель считал, что благотворительность удовлетворяет потребности людей без их участия в труде, что вызывает чувство зависимости человека от общества, способствует возникновению привычки получать помощь. Лучше дать возможность человеку самому зарабатывать, это принесёт обществу пользу, а человек не будет обременен зависимостью.

Резюмируя точку зрения утилитаристов отметим, что они призывают не лишать помощи нуждающихся, но подчеркивают, что благотворительность должна быть направлена на то, чтобы число нуждающихся в социальной поддержке сокращалось.

Этическая позиция в понимании сущности благотворительности, акцентируя внимание на ее нравственном содержании, раскрывает понятие человеколюбия. По мнению Л.Н. Толстого благотворительность должна быть направлена не на временное исправление бедственного положения человека, а на его коренное изменение. Ф.М. Достоевский полагал что благотворительность не может преодолеть «непонимание» и «разорванность» людей [6].

Благотворительность – достаточно широкое понятие, отражающее один из аспектов социальной жизни человека. Среди исследователей данного феномена существуют различные подходы к определению благотворительности. Имеет место точка зрения, согласно которой благотворительность – это не только помощь отдельным людям, но и организациям, осуществляющим поддержку больных, нуждающихся, заботящихся о состоянии окружающего мира. Так же есть мнение, склоняющееся к тому, что благотворительность – это социальная деятельность, основанная на добровольчестве, которая связана с безвозмездной помощью. В научной литературе можно найти два разных подхода к пониманию благотворительности. С одной стороны, она является выборочной помощью нуждающимся, основанной на сострадании или религиозно-нравственных мотивах, без учета дальнейшей судьбы тех, кто просит о

помощи. С другой стороны, в более обширном контексте, благотворительность охватывает и заботу, что подразумевает обязательную и организованную работу по оказанию помощи тем, кто в ней нуждается, с учетом их фактического положения [7].

Цель благотворительности состоит в том, чтобы обеспечить достижение социально приемлемого уровня жизни для тех групп населения, которые по объективным причинам не могут реализовать свои социальные права. В первую очередь, это касается депривированных слоев, таких как инвалиды, безработные, жертвы катастроф и репрессий, а также людей, оказавшихся в сложных жизненных обстоятельствах из-за стихийных бедствий или конфликтов. Во-вторых, благотворительность включает в себя конструктивные направления в обществе, такие как пропаганда здорового образа жизни, охрана здоровья, развитие массового спорта, защита животных и экосистем, а также сохранение культурного наследия. Если говорить кратко, то целью благотворительности является оказание безвозмездной помощи тем, кто в ней нуждается в силу определенных причин и обстоятельств.

Благотворительность выполняет две ключевые социальные роли. Первая – это поддержка общества, включая заботу о тех, кто в ней нуждается, таких как бездомные, голодающие, дети, оставшиеся без попечения родителей, пожилые граждане и другие. Вторая роль связана с развитием общества, которая включает поддержку социальных проектов и поощрение инициатив людей. В более общем смысле благотворительность рассматривается как «добровольное и бескорыстное содействие одних членов общества другими, которые нуждаются в подобной помощи в соответствии с нормами и обычаями данного сообщества» [5].

С точки зрения социальной философии благотворительность выполняет две основные функции в обществе: во-первых, она способствует сохранению и воспроизводству социальной структуры, а во-вторых, ее задача заключается в содействии развитию общества. Первая функция охватывает заботу о бездомных, голодающих, одиноких пожилых людях, брошенных детях, а также о тяжело больных и других нуждающихся. Вторая функция связана с поддержкой социально ориентированных инициатив и проектов, которые не могут быть реализованы из-за недостатка финансирования. В рамках этой функции благотворительность должна основываться на четких стандартах и стремиться к одной цели – поддержке людей в их начинаниях, а не просто помощи в материальной нужде.

Таким образом, актуальность проблемы благотворительности в современном мире определяется сложными социальными, экономическими и этическими аспектами, требующими внимательного подхода и совместных усилий для их решения.

### **Список литературы:**

1. Философия: учебно-методическое пособие. / Л.Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Е. А. Найденко, Т. А. Самсоненко. – Краснодар: КГУФКСТ. – 2020. – 166 с.
2. Этика и эстетика: учебно-методическое пособие. / Е. А. Найденко, А. В. Тонковидова, Л. Г. Битарова, Т. А. Самсоненко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 251 с.
3. Битарова Л. Г., Найденко Е. А., Бич Ю. Г. Культура благотворительности и социальная ответственность спортсменов. / Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ. – 2021. – С. 49-52.
4. Мишина, Т. В. Методологический анализ понятия «духовность». / Актуальные тенденции и инновации в развитии российской науки. Сб. научных статей. – М. – 2018. – С. 120-123.
5. Калина, Н. М. Благотворительность в современном российском обществе: вопросы теории и практики//Вестник экономики, права и социологии. -2019. -№2. -С. 132-139.
6. Оленина, Г. В. Историко-теоретические аспекты благотворительности и милосердия за рубежом и в России//Мир науки. Культура. Образование. -2018. -№ 2. -С.60-62.
7. Возмилкина, Е. Н. Благотворительность: анализ определения, функции, участники, роль в решении актуальных проблем современного общества//Научно-методический электронный журнал «Концепт». -2016. -Т.11. -С.806-810.

**СРАВНЕНИЕ ДРЕВНЕГО И СОВРЕМЕННОГО РИМА В ОДНОИМЕННОМ  
ФИЛЬМЕ ФЕДЕРИКО ФЕЛЛИНИ**

**Матевосян Н.Е.**

**Научный руководитель доцент Бич Ю.Г.**

***Аннотация.** В статье на основе анализа литературных источников и художественного фильма «Рим» культового режиссера Федерико Феллини, выявляются сходства и различия между городской жизнью, архитектурой, религией, культурой и искусством древнего и современного Рима.*

***Ключевые слова:** Рим, Феллини, древнеримский, контраст, сопоставление, культура.*

Фильм Федерико Феллини «Рим», поставленный в 1972 году, является признанным шедевром кинематографа эпохи итальянского неореализма [1]. В нем автор пытается «препарировать» средствами кино различные аспекты столицы Италии – сцены городской жизни, социальные контрасты и историческую идентичность. В ленте представлены сопоставимые миры древнего и современного Рима, что позволяет зрителю проводить параллели, строить аллюзии и выявлять контрасты между этими двумя эпохами. Фильм полон философии времён, эпох, миров [2].

Сопоставление древнего Рима и Рима сегодняшнего вполне откровенно образует основное содержание картины. Однако зрителю нужно угадывать намеки гениального автора, строить догадки и сравнивать. Попробуем проследовать за Феллини в качестве вдумчивого и просвещенного зрителя. Картина состоит из пролога, двенадцати эпизодов и эпилога; пролог, эпилог и, по крайней мере, четыре эпизода связаны с древним Римом в самом сюжете; в остальных эпизодах та же тема проходит в фоне, в мелькающих реалиях, в знаменательных деталях.

Таковы проходящая на заднем плане гробница Цецилии Метеллы, фрагменты древнеримских колонн и статуй, надпись на указателе «Via Salaria». «Вот они, нынешние сатурналии», говорит кто-то из клиентов кабачка. «Это историческое зловоние, красotka, это запах веков», – вторит другой клиент в другой трагтории. Особенно важны звучащие в фонограмме фильма слова самого Феллини. «Анна Маньяни почти символ этого города, волчица и весталка», – говорит режиссер, представляя зрителям исчезающую за какой-то дверью актрису.

Римская тема выступает в фильме Феллини не сама по себе. Главное в картине – сопоставление римской традиции, римского эталона, римских кулис с фактурой и течением сегодняшней жизни Вечного Города. Из всего этого получается сюрреалистическая картина, «на грани» всего [4]. Именно это соотношение и образует центральную проблему картины. Эту проблему режиссер рассматривает как бы трижды, и лишь все три аспекта в совокупности дают ее решение.

Самый очевидный смысл сопоставления двух Римов, как двух миров – древнего и сегодняшнего состоит в том, что хрестоматийно-школьный, Древний Рим почтенной либерально-гимназической традиции, древний Рим туристов, экскурсионных бюро и цветных открыток – мертв, никому всерьез не нужен и лишь загромождает русло несущейся вперед веселой сегодняшней, одновременно трудовой и беззаботной народной жизни [5, 6].

Общество и повседневная жизнь. Древний Рим изображается как центр гладиаторских боев и иерархической власти. Над всем доминирует главный амфитеатр «Вечного города», он «подминает» под себя всё городское пространство [5]. Феллини воссоздает хаос и зрелищность Колизея, показывая жестокость и развлечения, которыми наслаждались древние римляне. В современном Риме жизнь также представлена хаотичной, но другим образом. Множество людей, автомобильное движение и быстрый темп создают ощущение беспокойства и толпы [6].

Искусство и культура. Фрагменты древних произведений искусства, таких как скульптуры и фрески, разбросаны по всему современному Риму. Они служат напоминанием о

художественном наследии города и его влиянии на последующие поколения. Современное искусство также присутствует в фильме, показывая, как культурный пейзаж Рима продолжает развиваться и изменяться [3].

Религия и духовность. В древнем Риме религия играла важную роль, о чем свидетельствует величественный храм Пантеон. Эта религиозность сосуществовала с языческими ритуалами и верованиями [7]. В современном Риме церковь и религия по-прежнему остаются влиятельными, но светская культура и технологии также сформировали духовный ландшафт города.

Переводя центральную проблему послевоенной европейской цивилизации в тональность искусства, Феллини делает ее решение двусмысленным и зыбким. Исторические фасады, славное прошлое и великие тени, на фоне которых всегда живет римлянин, образуют часть его жизни, и они же, входя в жизнь, продолжают играть в ней роль «театрального задника», превращая действительность в разворачивающуюся на фоне этого сценическую игру. Вся жизнь Рима (а метафорически – и всей европейской цивилизации) есть театр в античных кулисах, которые только кулисы, но без кулис нет театра, нет игры, а без игры нет ведь по сути дела и жизни. И как во всякой игре, исход ее непредсказуем. В этом единстве культурной традиции и стремящейся вперед жизни, в их неизбежной противоположности, в движении в будущее, которое есть и которого, может быть, нет, поскольку оно полностью непредсказуемо, – смысл грандиозного финала фильма.

Таким образом, «Рим» Феллини – это сюрреалистическое исследование города, где прошлое, настоящее и будущее переплетаются. Сравнивая древний и современный Рим, фильм подчеркивает вечный характер Рима, который одновременно меняется и остается неизменным. Через свои завораживающие изображения и глубокое понимание городской жизни фильм побуждает зрителей задуматься об исторической идентичности, социальной динамике и неуловимой душе Рима.

#### **Список литературы:**

1. Битарова, Л.Г. Экзистенциальное осмысление человека в системе массовой культуры / Л.Г. Битарова, Ю.Г. Бич // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2018. Т.1. С.86 -90
2. Битарова, Л.Г. Философия / Л.Г. Битарова, А.В. Тонковидова, Е.А.Найденко, Е.А. Еремина // Учебно-методическое пособие. Краснодар, 2018.
3. Бич, Ю.Г. История изобразительного искусства/ Ю.Г. Бич, Н.А. Гангур // Краткий курс лекций / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2016. – 100 с.
4. Бич, Ю.Г. Проблемы теории стилей в искусстве / Ю.Г. Бич, Я.А. Махинов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2020. № 1. С. 78-80.
5. Бич, Ю.Г. Архитектура и физиология ее восприятия // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 103-105.
6. Мишина, Т.В. Картина мира как отражение культурной действительности // В сборнике: Диалог культур – культура диалога. Материалы международной научно-практической конференции. 2012. С. 221-224.
7. Самсоненко, Т.А. История / Т.А. Самсоненко, Г.О. Мациевский, А.В. Тонковидова, Л.Г. Битарова: Учебно-методическое пособие. – Краснодар. – 2018. ч. 2. – 108 с.

***Аннотация.** В статье анализируются актуальные проблемы традиционных ценностей в российском социуме. Предлагаются различные методологические подходы к проблеме. Традиционные ценности следует рассматривать шире, чем просто приверженность определённой страны общества устоявшимся традициям, и социальным институтам, способствующим их сохранению.*

***Ключевые слова:** ценность, традиция, Россия, традиционные ценности, культура, история, общество.*

Возрождение традиционных ценностей является важной составляющей политики современной России. Об этом неоднократно говорил Президент РФ В.В. Путин, отмечая дефицит таких ценностей, как взаимопомощь, сочувствие, милосердие, сострадание, которые служат объединению народа, делают его сильнее, и вызывают чувство национальной гордости.

В научной литературе достаточно широко представлен именно аксиологический аспект в различных областях гуманитарного знания [1, 2, 3, 4]. Пользуясь данными источниками, а также опираясь на другие работы, нам бы хотелось в данной статье сосредоточиться на природе традиционных ценностей, поскольку данная проблема заслуживает более подробного рассмотрения.

Действительно, нет сомнения в общечеловеческих ценностных ориентациях, их признания в качестве нравственных ориентиров в жизни общества. Но какова природа данных ценностей? Рассматривая этот вопрос М. Вебер полагал ценность, как норму, как то, что является значимым для человека. В методологическом аспекте рассматривает ценности Т. Парсонс, считая их возможным средством описания социальных отношений. В данных подходах нет противоречия, но они являются разным измерением одного и того же объекта – а именно самой природы ценностей.

Обобщая исследования философов, культурологов, социологов можно обнаружить, что при всей разнице методологических подходов их объединяет общая парадигма – а именно соотношение трёх основных форм ценностей: общественных, личностных и материальных [5].

В рамках нашей статьи, интерес представляют, прежде всего, общественные традиционные ценности, поскольку само понятие «традиция» в данном контексте предполагает не только передачу ценностей, но и принятие их последующим поколением, более того – воплощение данных ценностных нравственных ориентиров в индивидуальном сознании личности.

Традиционные ценности в приведённом нами выше значении следует рассматривать шире, чем просто приверженность определённой страны общества устоявшимся традициям, и социальным институтам, способствующим их сохранению (культура фольклора, исторические общества, музейные объединения и т.д.). При несомненной социокультурной значимости они являются лишь частью общего культурологического процесса наследования традиции.

Следует рассмотреть ещё один методологически важный подход к природе понятия традиционных ценностей – ценностно– религиозный. Действительно религия и церковь являются испокон веков охранителями традиционных ценностей, подчеркнём, что и тех, которые не имеют непосредственно религиозных истоков. Однако здесь мы сталкиваемся с субъективным фактором, а именно – верой. Иными словами, с тем, воплощает ли индивид в своей общественной жизни те ценности, которые декларируются исповедуемой им религией.

Существует также мнение, что традиционные ценности – ценности национально-народные, исторически сложившиеся в укладе жизни, обычаях той или иной этнической группы. На наш взгляд их природу можно отнести к традиционным ценностям, при том

условии, что они не противоречат общечеловеческим ценностным установкам, а лишь реализуются с учётом национального своеобразия.

Обобщая вышеизложенное можно определить природу ценностей как ту, которая сформировалась в результате исторического и географического развития народа. Соответственно порождая ценности, являющиеся системообразующими, базовыми, и обеспечивающими идентификацию личности в социальной системе. Именно данные ценности можно назвать традиционными.

Задачей культурной политики современной России является дать молодому поколению знания о родной культуре, которая формирует в человеке сущностные нравственные ценности, выработанные человечеством в ходе истории. Традиционные ценности – это патриотизм, милосердие, бескорыстие, честность, целомудрие, уважение старших, семейные ценности и др.

Традиционные ценности России обусловлены фундаментальными особенностями российского менталитета. Русскому народу присуще стремление к поиску духовных смыслов своего исторического существования и ценностного полагания. Россиян характеризуют коллективистские формы общения, детерминированные особым историко-географическим положением, реализацией принципов общинности и соборности, обеспечивающих единство народа [3,4].

Таким образом, необходимо обратиться к историческому культурному наследию, литературе, искусству, транслируя в современность их ценностные смыслы. Необходима система выработки главного критерия, используя который человек мог бы применять критическое мышление для обработки потока информации и использовать ее во благо, отсеивая все то, что может разрушать духовные, ценностные основы личности, общества и государства. Все это, по-нашему мнению, может стать основой развития и консолидации российского общества на основе традиционных ценностей, о которых столько говорится в последнее время.

#### **Список литературы:**

1. Философия: учебно-методическое пособие. / Л.Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Е. А. Найденко, Т. А. Самсоненко. – Краснодар: КГУФКСТ. – 2020. – 166 с.
2. Этика и эстетика: учебно-методическое пособие. / Е. А. Найденко, А. В. Тонковидова, Л. Г. Битарова, Т. А. Самсоненко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 251 с.
3. Битарова, Л. Г., Найденко, Е. А., Бич, Ю. Г. Культура благотворительности и социальная ответственность спортсменов. / Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ. – 2021. – С. 49-52.
4. Мишина, Т. В. Методологический анализ понятия «духовность». / Актуальные тенденции и инновации в развитии российской науки. Сб. научных статей. – М. – 2018. – С. 120-123.
5. Найденко, Е.А., Найденко, М.К., Мишина, Т.В. Методологические проблемы культурологических исследований субъектности в молодежном социокультурном пространстве // Культурная жизнь Юга России № 4. 2024. С. 24-33.

## ПРАЗДНИЧНАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНСТРУМЕНТ МИРОПОНИМАНИЯ

Мелкумян П.А.

Научный руководитель доцент Мишина Т.В.

***Аннотация.** В статье представлен философский ракурс осмысления праздника. Праздник понимается как инструмент формирования мировоззрения человека, посредством отражения через праздник истории, обычаев, традиций и устоев своего народа. Праздник способствует социокультурной и этнической идентичности индивида, а также социальной интеграции общества.*

***Ключевые слова:** культура, праздник, идентичность, традиция, обычай, ценность, социальная интеграция.*

Праздничная культура представляет собой важный аспект человеческой жизни, отражающий ценности, верования и социальные связи общества. Она включает в себя традиции, обряды и символику, которые формируются на протяжении веков и передаются из поколения в поколение. В данной статье рассматривается роль праздничной культуры как инструмента миропонимания, а также ее влияние на формирование идентичности и социальные связи в условиях глобализации.

Праздничная культура – это многогранное явление, которое охватывает различные аспекты жизни общества. Праздники не только служат поводом для веселья, но и выполняют важные функции в осмыслении жизни, укреплении социальных связей и передаче культурного наследия. В условиях современного мира, где традиционные ценности подвергаются испытаниям, изучение праздничной культуры становится особенно актуальным [1].

Каждый праздник является отражением культурных, исторических и социальных особенностей общества. Религиозные праздники, такие как Рождество и Пасха, подчеркивают духовные ценности и верования, в то время как народные праздники, такие как Масленица или Иван Купала, связаны с природными циклами и аграрными традициями. Праздники становятся способом передачи знаний о мире и о месте человека в нем. Символика праздников играет важную роль в формировании их значения и восприятия. Например, использование определенных цветов, звуков или ритуалов может нести глубокий смысл, отражая культурные и исторические контексты. Эти символы помогают людям осознать и интерпретировать свои чувства и переживания, связанные с праздником [4].

Праздники выполняют важную социальную функцию, объединяя людей и способствуя укреплению сообществ. Они создают пространство для взаимодействия, обмена опытом и культурными традициями [3]. В рамках праздников происходит не только празднование, но и обрядовая деятельность, которая помогает людям осознать свою принадлежность к группе, будь то семья, деревня или нация. Праздники могут служить средством социальной интеграции, позволяя людям из различных слоев общества взаимодействовать и обмениваться опытом. Это особенно актуально в многонациональных и многокультурных обществах, где праздники могут стать платформой для диалога и взаимопонимания.

Праздничная культура играет ключевую роль в формировании идентичности. Она помогает людям осознать свое место в мире, укрепить связь с предками и традициями. В условиях глобализации и культурного смешения праздники становятся важным инструментом для сохранения уникальности и самобытности [2]. Возрождение традиционных праздников в постсоветских странах и других регионах свидетельствует о стремлении к восстановлению исторической памяти и культурной идентичности. Праздники становятся способом зафиксировать и передать культурные ценности новым поколениям.

Праздничная культура также служит формой миропонимания, позволяя людям осмыслить сложные аспекты жизни. Через символику и ритуалы праздников люди выражают свои чувства, надежды и страхи. Например, обряды перехода, такие как свадьбы или инициации, помогают осознать важные этапы жизни и связанные с ними изменения. Праздники

предоставляют возможность для эмоционального выражения и осмысления жизненных изменений. Они помогают людям справляться с горем, радостью и другими эмоциональными состояниями, что делает их важным аспектом психоэмоционального благополучия[5].

Праздничная культура – это не просто набор традиций и обычаев, а глубокое миропонимание, которое формирует наше восприятие мира и места в нем. Праздники объединяют людей, помогают им осознать свою идентичность и передать культурное наследие. В условиях современности, когда традиционные ценности подвергаются испытаниям, важно сохранять и развивать праздники как важный аспект нашей культуры и способ понимания мира. Исследование праздничной культуры открывает новые горизонты для понимания социальной динамики, идентичности и культурного наследия в глобализированном мире.

#### **Список литературы:**

1. Бич, Ю.Г. К вопросу о философии праздника / Ю.Г. Бич // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2023. № 1. С. 80-81.
2. Мишина, Т.В. Праздник как инструмент формирования духовно нравственных ценностей / Т.В. Мишина // Юность и знания – гарантия успеха – 2022. сборник научных статей 9-й Международной молодежной научной конференции: в 3 т. Курск, 2022. – С. 332-334.
3. Мишина, Т.В. Философия массового зрелища / Т.В. Мишина, А.В. Тонковидова // Проблемы и перспективы развития России: молодежный взгляд в будущее. сборник научных статей 4-й Всероссийской научной конференции. Курск, 2021. С. 401-404.
4. Найденко, Е.А. Семиотика коммуникаций художественно-спортивных зрелищных мероприятий / Е.А. Найденко, А.В. Тонковидова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2021. № 1. – С. 112-116.
5. Нехай, С.М. Историческая память россиян в условиях глобализации: опыт социокультурной реконструкции / С.М. Нехай, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко, В.Н. Нехай, Т.В. Мишина // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Общественные и гуманитарные науки. 2023. Т. 17. № 1. – С. 19-26.

**ЗРИТЕЛЬ КАК УЧАСТНИК ТЕАТРАЛЬНОГО ДЕЙСТВА****Митько А.И.****Научный руководитель доцент Еремина Е.А.**

***Аннотация.** В статье рассматривается зритель, как активный участник театрального действия. Будут рассмотрены различные примеры влияния зрителя на ход спектакля, а также показаны конкретные примеры и методики участия зрителя в реальной театральной практике.*

***Ключевые слова:** театр, зритель, эпизод, искусство, идея, театральный процесс, участник.*

Театр, как форма искусства, традиционно воспринимается как односторонний процесс, где актеры представляют свои роли, а зрители пассивно наблюдают. Однако современная театральная практика все чаще подчеркивает активное участие зрителя в театральном действии. Как известно, театр берет своё начало из первобытных времен, когда люди начали подражать поведению различных животных. Позже появились танцы, песни, различные ритуалы, однако всё это нельзя было назвать театром в чистом виде. Театром всё это становится в тот момент, когда появляется зритель, это становится отправной точкой, когда исполнителям становится важна отдача смотрящих за действием. Зритель как участник театрального действия представляет собой важный аспект современного театра. Активное вовлечение аудитории не только обогащает театральный опыт, но и способствует более глубокому пониманию и осмыслению представляемых тем. В результате, театр становится не просто местом для наблюдения, а пространством для взаимодействия, диалога и совместного творчества. Эта статья исследует роль зрителя как участника театрального процесса, рассматривая различные подходы и методы, которые способствуют вовлечению аудитории [1, 3].

Теория театра утверждает, что зритель не является просто наблюдателем, а активным участником, чье восприятие и интерпретация происходящего на сцене формируют общее театральное действие. В этом контексте можно выделить несколько ключевых аспектов.

1. Эмоциональная вовлеченность: зрители не только наблюдают, но и испытывают эмоции, сопереживают персонажам, что создает глубокую связь между сценой и залом. Эмоциональная реакция зрителя может варьироваться от смеха до слез, и именно этот спектр эмоций делает театральное действие живым и значимым:

2. Интерактивность: современные театральные практики, такие как иммерсивный театр, предполагают активное участие зрителей. Они могут взаимодействовать с актерами, влиять на ход событий и даже становиться частью спектакля. Такие практики стирают грань между сценой и залом, превращая зрителей в соавторов театрального действия.

3. Критическое восприятие: зрители могут анализировать и интерпретировать увиденное, что делает их активными участниками обсуждения тем и проблем, поднятых в спектакле. Это критическое восприятие может быть умножено на последующие обсуждения, обсуждения и анализы, которые происходят как внутри театра, так и за его пределами. В частности, различные публикации активно обсуждают театральные события, что является отражением активной позиции зрителя.

4. Контекстуальная зависимость: роль зрителя в театральном действии также изменяется в зависимости от контекста. Например, спектакли, проведенные в определенных исторических или культурных условиях, могут активно реагировать на текущие события, стимулируя зрителей размышлять о собственном опыте и соотносить его с увиденным на сцене [2].

Чтобы лучше проиллюстрировать участие зрителя в театральном действии, рассмотрим несколько примеров, которые продемонстрируют различные способы вовлечения:

1. Иммерсивный театр: в таких постановках зрители могут перемещаться по пространству, взаимодействовать с актерами и другими зрителями. Примером может служить спектакль «Sleep No More», где зрители свободно передвигаются по зданию и выбирают, какие

сцены наблюдать. Эта форма театра подчеркивает, что каждое действие зрителя может повлиять на его личный опыт и восприятие всего спектакля.

2. Театр на улице: уличные представления часто вовлекают зрителей в действие, позволяя им стать частью спектакля. Это создает уникальный опыт, где границы между актерами и зрителями стираются. Здесь важно отметить, что окружающая среда и контекст могут усиливать вовлеченность зрителей, а импровизационная природа уличного театра позволяет использовать реальное взаимодействие с аудиторией.

3. Театр с элементами участия: некоторые спектакли включают в себя элементы, где зрители могут голосовать за развитие сюжета или участвовать в сценах. Например, в «The Mystery of Edwin Drood» зрители принимают решение о том, кто стал преступником, что делает их непосредственными участниками повествования. Этот метод не только развлекает, но и предоставляет зрителям возможность активного выбора, что усиливает их вовлеченность.

4. Социальный театр: эта форма театра направлена на решение социальных проблем и включает участие зрителей в обсуждениях и разработке решений. Примеры включают в себя театр жестов, где зрители могут предложить свои идеи и стать частью решения, что создает пространство для обсуждения и предоставления нового взгляда на проблемы.

Таким образом, исследование роли зрителя в театре открывает новые горизонты для театрального искусства, подчеркивая его динамичность и способность адаптироваться к современным требованиям и ожиданиям аудитории. В будущем театру предстоит продолжать развивать интерактивные форматы и вовлекать зрителей, тем самым создавая новые возможности для исследования человеческих эмоций и социальных взаимодействий. Это непременно приведет к более глубоким и значимым театральным переживаниям, в которых зрители становятся не просто свидетелями, а активными соучастниками театрального мира [4, 5].

#### **Список литературы:**

1. Захава, Б.Е., Мастерство актера и режиссера: Учеб. пособие – М: Просвещение, 1973. – 64 с.
2. Мишина, Т.В. Организация праздника «Посвящение в студенты», как инструмент социокультурной адаптации / Мишина Т.В., Самсоненко Т.А., Еремина Е.А. // Сборник научных статей профессорско-преподавательского состава и студентов российских научно-образовательных организаций. Берлин, 2021. – С. 370-376
3. Мочалов, Ю.А. Композиция сценического пространства (Поэтика мизансцены): учеб. Пособие / Ю.А. Мочалов. – М. Просвещение, 1981. – 239 с.
4. Тонковидова, А.В., Еремина, Е.А., Битарова, Л.Г. Философские аспекты феноменов спортивной деятельности / А.В. Тонковидова, Е.А. Еремина, Л.Г. Битарова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 2. С. 61-66.
5. Философия: учебно-методическое пособие / Л. Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Е. А. Найденко, Т. А. Самсоненко, Е. А. Еремина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 166 с.

## ТОМАС МОР: ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

Моисеенко Е.Е.

Научный руководитель доцент Найдено Е.А.

***Аннотация.** В данной статье рассматривается зарождение жанра утопии на примере произведения Т. Мора «Утопия». Дается проблемный анализ основных положений его произведения, определяются некоторые конструктивных функции утопического мира. В статье позиционируется актуализация данной темы в современном обществе.*

***Ключевые слова:** утопия, Т. Мор, общество, мироустройство, функция, гуманистический проект.*

Стремительные социальные трансформации конца XX – начала XXI веков, охватившие весь мир, сделали вновь актуальными проблемы, связанные с необходимостью совершенствования общественного устройства и поиском форм его возможного воплощения. Эти проблемы нашли свое смысловое выражение в понятии «утопий», хотя следует заметить, что этот термин появился намного позже самих размышлений о них (в XVI веке благодаря Т. Морю). Однако уже в античную эпоху можно найти первые попытки социального конструирования (Солон, Платон, Аристотель и др.).

Современные исследователи солидарны в том мнении, что утопии можно определить и как литературно-философский жанр, и как идеальный социальный конструкт, и как способ мышления [1, 2, 3]. Но прежде чем появилась данная парадигма, концепт утопии проделал долгий исторический путь своей трансформации, который мы и попытаемся рассмотреть.

Произведение «Утопия» было написано Т. Мором, вышло в свет в 1516 году и переиздавалось в течение 2-3 лет несколько раз. Книга состоит из двух частей: в первой части автор описывает Англию периода первоначального накопления капитала, где этот процесс проходил в очень жёсткой форме: крестьян массово сгоняли с земель, лишая их и их семьи средств к существованию. На освободившихся землях разводили овец с целью использования их шерсти в мануфактурном производстве. «Овцы съели людей», – знаменитое выражение Мора.

Вторая часть произведения посвящена формированию идеального общества. Создание принципиально новой модели общества было вызвано тем, что Мор понимал не только невозможность изменения социального устройства современного ему общества, но исключал и вероятность его частичного улучшения.

Кроме того, социальное конструирование было единственным способом осуществления критики существующих в Англии порядков. Особенностью утопических произведений является то, что характер принципов, на которых основывается новое социальное мироустройство, зависит от антропологических взглядов автора [4]. В этом смысле «Утопия» Мора не является исключением, её содержание пронизано гуманистическими идеями.

Т. Мор полагает два вида справедливости: одна предназначена простому народу – «ползающая», «скованная» многими ограничениями, другая является прерогативой высших слоёв, которым позволено всё что им угодно. Поэтому в новом обществе Мора экономика основывается на отсутствии частной собственности, следствием чего является невозможность эксплуатации, равномерное распределение производственной нагрузки, всеобщая трудовая повинность, борьба с роскошью. Всё произведённое совместным трудом должно служить всем жителям, обеспечивая им комфортное существование. В «Утопии» позиционируется гендерное равенство, распространяющееся на сферу общественной жизни, но частную жизнь регулируют патриархальные нормы.

Политическая жизнь нового общества базируется на принципах демократии, на привлечение к власти лиц, которые пользуются авторитетом у народа в силу своих нравственных и деловых качеств. Государство управляется небольшим сводом законов, при этом акцент всё же делается на традиции прошлых лет и на морально-нравственные воззрения

граждан. Важным аспектом политики утопического общества является ограничение применения смертной казни, милосердное отношение к пленным и животным. Особо следует подчеркнуть, что политика основывается на принципе «сбережения населения»: в «Утопии» созданы все условия для лечения заболевших, а во время военных конфликтов армия создаётся из граждан иностранных государств.

Духовная жизнь такого утопического общества строится на принципах религиозного плюрализма, а также разумного принятия удовольствия. При анализе текста Мора можно выявить две причины, почему же общество так внимательно относится к развитию способностей каждой личности: если акцент будет делаться на развитие способностей личности, то каждый член общества будет иметь возможность развиваться, в результате чего каждый человек будет развит максимально на пределе своих возможностей, тем самым сможет принести максимальную пользу для развития общественного производства, более того, он будет стремиться к этому.

На основе анализа книги Т. Мора «Утопия» можно сформулировать ряд конструктивных функций утопического социального устройства [5]. Критическая функция основана на критике неравенства, отсутствии справедливости, жестокого отношения к народу.

В произведении Т. Мора провозглашаются такие ценности, как социальное и имущественное равенство, справедливость для всех граждан, ценность жизни человека, уважение к личности, благополучие, достаток, что обуславливает ценностную функцию.

Концепция любой утопии, зиждется на критике исторического контекста общества, отражает структуру интересов и потребностей, которая сложилась в данной исторический момент. Утописты стремятся к созданию картины желаемого и идеального будущего общества, к созиданию нового общества, исходя из политических, социальных, экономических реалий своего времени. Мы считаем, что современному человеку вряд ли покажутся целесообразными значительные ограничения частной жизни в одном из городов «Утопии» Мора, но будут крайне интересны рассуждения о правильности или неправильности порядков, уклада, устоев, мышления данного общества, что формирует социально-познавательную функцию утопического общества.

Для человека любого времени и формации характерны надежды на лучшее будущее, фантазии и размышления на тему существования идеального места, где есть всё, чего нет «здесь и сейчас». А в кризисные периоды такие умозрения помогают обрести гармонию, не утратить уверенность в себе, не потерять себя и своё место в мире. Таким образом осуществляется компенсаторная функция утопии.

С началом второго десятилетия 21-го века вновь возрастает интерес к проблеме социального конструирования. Поскольку в современном обществе интенсивность преобразования всех процессов жизни и её сфер стремительно возрастает, что, в свою очередь, влияет на появление новых типов социальных утопий. Мы считаем, что современные утопии, как и во все прошлые времена, не предлагают каких-то колоссально новых взглядов и позиций, они скорее пытаются бороться с уже имеющимися проблемами современности.

Но самое главное, что принципиально отличает утопии прошлых лет от современных, так это то, что они представлены не одним единственным вариантом, а колоссальным множеством версий социального переустройства общества, что связано с быстро развивающимся миром, с возрастанием количества людей с высоким уровнем образованности, а также с наличием ресурсов, с помощью которых один из таких теоретических утопических проектов можно реализовать на практике.

### **Список литературы:**

1. Философия: учебно-методическое пособие / Л. Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Е. А. Найденко, Т. А. Самсоненко, Е. А. Еремина. – Краснодар: КГУФКСТ. -2020. – 166 с.
2. Мишина, Т. В. Особенности формирования «нравственного идеала». / Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук. Сб. статей VI Всероссийской научно-практической конференции. – 2020. – С. 97-99.

3. Этика и эстетика: учебно-методическое пособие. / Е. А. Найденко, А. В. Тонковидова, Л. Г. Битарова, Т. А. Самсоненко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 251 с.
4. Рассадин, С.В., Козлова, Н.Н. Утопия Т. Мора как способ конструирования общества: социально-философский анализ // Философия и современность. Знание. Понимание. Умение. – 2022. – № 3. – С. 61-71.
5. Бальчиндоржиева, О.Б., Жамьянов, Э.Б. Конструктивные функции утопий: социально философский анализ // Вестник Бурятского Государственного Университета. – 2018. – № 3. Т.1. – С. 23-29.

## РОЛЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ЭТНИЧЕСКИХ ПРАЗДНИКОВ В РОССИИ

Мохна С.А.

Научный руководитель доцент Мишина Т.В.

***Аннотация.** Статья посвящена роли и значимости этнических праздников на территории России. Указана функциональность этнических праздников, их роль в сохранении культурного наследия, укреплении связей между народами. Уделяется внимание значению праздников для малых народов, чьи традиции находятся под угрозой исчезновения.*

***Ключевые слова:** этнический праздник, культурное наследие, многонациональная Россия, традиции, интеграция, межкультурное взаимодействие, национальное единство.*

В России, как в многонациональной стране, насчитывается более 190 этнических групп, каждая из которых имеет свои уникальные традиции, культуру и праздники. Этнические праздники играют важную роль в обществе: они укрепляют связь людей разных национальностей и сохраняют культурное разнообразие. В данной статье рассмотрены этнические праздники России, их значение и функции.

Этнический праздник – это событие, отражающее культуру, традиции и обычаи разных этнических групп. Он может быть связан с историческими событиями, временами года, религиозными традициями и важными жизненными этапами, такими как рождение, взросление, свадьба, смерть. Праздники могут быть как светскими, так и религиозными [1].

Примером таких праздников является Масленица, традиционный славянский праздник, или Навруз, который отмечают народы Центральной Азии и Кавказа. В России существует множество этнических праздников, отражающих разнообразие культур народов, проживающих на ее территории. Каждый из них имеет свои уникальные традиции, связанные с музыкой, танцами, кухней и другими аспектами культуры.

Этнические праздники выполняют важные функции, как для этнических групп, так и для общества в целом. Одной из ключевых функций является сохранение и передача культурного наследия. В условиях глобализации и миграции традиции они могут изменяться или исчезать, если их не поддерживать [2]. Этнические праздники помогают сохранять идентичность и самобытность народов.

Кроме того, такие праздники способствуют интеграции различных групп в общество. В многонациональной России важно, чтобы люди разных культур узнавали и уважали традиции друг друга. Праздники создают возможность для обмена культурным опытом, способствуют взаимопониманию и толерантности, укрепляя связи между этническими группами и разрушая стереотипы.

Этнические праздники также могут оказывать экономическое влияние. Они привлекают туристов, способствуют развитию местного бизнеса, связанного с гастрономией, ремеслами, одеждой и другими элементами культурного наследия. Массовые мероприятия, такие как фестивали и ярмарки, создают рабочие места и поддерживают развитие местных сообществ [5].

Особенно важны этнические праздники для малых народов России, чьи традиции и языки находятся под угрозой исчезновения. Праздники таких народов, как чукчи, коми, ханты и манси, помогают сохранить их уникальность и интегрировать эти культуры в более широкую общность.

Этнические праздники становятся не только частью культуры отдельных этнических групп, но и важным элементом общей национальной культуры России [4]. Они акцентируют внимание не только на уникальных традициях, но и на универсальных ценностях, таких как взаимное уважение, семейные ценности и любовь к родной земле. Например, День народного единства, хотя и является общероссийским праздником, включает элементы традиций разных народов, такие как костюмы, музыка, танцы, блюда и обряды [3].

Таким образом, в условиях глобализации и перемен в общественных ориентировках, этнические праздники служат важным инструментом для поддержания гармонии и

взаимоуважения между народами, способствуя сохранению многообразия и уникальности каждой этнической группы. Они помогают не только помнить и уважать прошлое, но и строить будущее, основанное на ценностях взаимопонимания и мирного сосуществования.

#### **Список литературы:**

1. Бич, Ю.Г. К вопросу о философии праздника / Ю.Г. Бич // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2023. № 1. С. 80-81.

2. Битарова, Л.Г., Тонковидова, А.В., Мишина, Т.В. Мировоззренческие аспекты культуры здоровья граждан российской федерации / Л.Г. Битарова, А.В. Тонковидова, Т.В. Мишина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2021. № 1. С. 67-69.

3. Мишина, Т.В. Значимость национальных праздников для сохранения культурной самобытности народов / Т.В. Мишина // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения. Сборник статей VII Международной научно-практической конференции. Пенза, 2024. С. 143-147.

4. Мишина, Т.В. Праздник как инструмент формирования духовно нравственных ценностей / Т.В. Мишина // Юность и знания – гарантия успеха – 2022. сборник научных статей 9-й Международной молодежной научной конференции: в 3 т. Курск, 2022. С. 332-334.

5. Нехай, В.Н., Самсоненко, Т.А. Трансформация исторической памяти современного общества в условиях глобализации / В.Н. Нехай, Т.А. Самсоненко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2022. № 1. С. 133-136.

## СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ НОВЫХ ПРАЗДНИЧНЫХ ФОРМАТОВ

Мохна С.А.

Научный руководитель доцент Еремина Е.А.

***Аннотация.** В статье рассматривается влияние социальных сетей на изменения в организации и восприятии праздничных мероприятий. Особое внимание уделено новым формам, таким как флешмобы, патриотические акции и тематические вечеринки, которые становятся популярными через социальные платформы, такие как ВКонтакте и Rutube. Также рассматривается, как платформы способствуют формированию общих ценностей и влиянию на общественные настроения.*

***Ключевые слова:** социальная сеть, праздник, мероприятие, флешмоб, патриотическая акция, тематическая вечеринка, массовая акция.*

Современные информационные технологии, в особенности социальные сети, оказывают большое влияние на культурные и социальные практики, включая трансформацию традиционных форматов праздников и мероприятий. Социальные сети, например, ВКонтакте и Rutube, стали важными популяризаторами новых форматов праздников, таких как флешмобы, патриотические акции и тематические вечеринки.

Социальные сети имеют особое значение для молодежной аудитории, которая является активным пользователем платформ, используя их для поиска и организации мероприятий. Социальные сети становятся важным инструментом для координации действий и реализации массовых акций, флешмобов и других форматов, которые ранее были невозможны через традиционные каналы коммуникации.

Одним из ярких явлений, распространяющихся через социальные сети, являются флешмобы – скоординированные действия группы людей, выполняющих одинаковые действия в определенное время и в определенном месте [3]. Это явление стало неотъемлемой частью молодежной праздничной культуры. Организаторы флешмобов используют социальные сети для распространения информации и привлечения участников. Видеоролики, снятые на таких мероприятиях, часто становятся вирусными, что способствует популярности флешмобов среди более широких слоев общества.

Флешмобы в социальных сетях активно применяются не только для развлечений, но и для организации акций, таких как патриотические флешмобы, социальные кампании и благотворительные мероприятия [1, 2]. Платформы, как Rutube, позволяют распространять видеоматериалы, которые охватывают более широкую аудиторию, делая акции частью общественного движения.

Патриотизм и гражданская активность, особенно в контексте праздников, также стали важной частью массовых мероприятий, организуемых через социальные сети. В России большое количество патриотических флешмобов и акций памяти связано с историческими датами, такими как День Победы или День России. Одним из примеров является акция «Бессмертный полк», которая, начавшись как флешмоб, стала массовым движением [5]. Через ВКонтакте люди начали размещать фотографии своих родственников, участвовавших в Великой Отечественной войне, что стало актом памяти и объединения поколений вокруг общей исторической темы. Патриотические флешмобы способствуют поддержанию исторической памяти и формированию национального сознания. Эти акции помогают укреплять социальную сплоченность, патриотизм и гражданскую активность.

Социальные сети также способствуют популяризации тематических вечеринок, которые приобрели популярность среди молодежи. Тематические вечеринки, посвященные определенным историческим эпохам, поп-культуре, фильмам или музыкальным трендам, стали значимой частью массовых мероприятий. Эти мероприятия служат не только источником

развлечения, но и способом социальной идентификации. Участие в таких вечеринках помогает людям находить единомышленников и выразить свою индивидуальность [4,5].

Таким образом, социальные сети оказывают значительное влияние на формирование новых подходов режиссуры праздников. Эти платформы способствуют распространению информации, организации мероприятий и создают новые способы самовыражения, коллективной идентификации и формирования общих ценностей. В результате социальные сети становятся важными инструментами в эволюции праздников, влияя на культурные процессы и общественные настроения. Новые праздничные форматы, популяризируемые через социальные сети, оказываются не только средствами развлечения, но и значимыми элементами социальной жизни, укрепляющими общественные связи и ценности [6].

#### **Список литературы:**

1. Баранов, В. А. Социальные сети как форма цифровой коммуникации: влияние на общественные процессы. // Вопросы теории и практики журналистики. – 2016. – № 2.
2. Голубева, Н. В. Социальные сети как инструмент организации массовых мероприятий. // Вестник Сибирского государственного университета телекоммуникаций и информатики. – 2017. – Т. 2, № 21.
3. Еремина, Е.А. Цифровые технологии в массовых спортивно-художественных представлениях и праздниках / ЕА. Еремина, В.А. Титов // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 455-459.
4. Киреева, И. А. Социальные сети как фактор формирования массовой культуры. // Научный альманах. – 2020. – № 4.
5. Мишина, Т.В. Организация праздника «Посвящение в студенты», как инструмент социокультурной адаптации / Мишина Т.В., Самсоненко Т.А., Еремина Е.А.// Сборник научных статей профессорско-преподавательского состава и студентов российских научно-образовательных организаций. Берлин, 2021. – С. 370-376
6. Философия: учебно-методическое пособие / Л. Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Е. А. Найдено, Т. А. Самсоненко, Е. А. Еремина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 166 с.

## ТАЙНЫ И СИМВОЛЫ ЖИВОПИСИ ИЕРОНИМА БОСХА

Осипенко Т.В.

Научный руководитель доцент Бич Ю.Г.

***Аннотация.** В статье в результате анализа литературы и личной трактовки делается попытка расшифровать семантику загадочных символов и таинственных знаков живописи одного из самых удивительных и необычных художников Северного Возрождения – Иеронима Босха.*

***Ключевые слова:** Нидерланды, Северное Возрождение, Босх, Иероним Босх, триптих, произведения.*

Расположение Нидерландов на перекрестке культурных влияний привело к развитию уникальной идентичности. Во время Северного Возрождения в стране преобладали буржуа с предпринимательским духом и строгими этическими нормами, что отразилось в их эстетических предпочтениях [6].

В искусстве Возрождения выделялись евангельские сюжеты. Нидерландские мастера создали выдающиеся произведения, отражающие сложность общества [5]. Одним из величайших художников того времени был Иероним Босх, чей мистический стиль характеризуется таинственными, страшными сюжетами и неоднозначной символикой.

Иероним Босх, вероятно, является одной из самых загадочных фигур в истории мирового искусства [2]. Многие поколения искусствоведов и историков пытались интерпретировать его творчество, предлагая разнообразные теории, которые иногда больше напоминают мистические исследования, чем научные объяснения. Все произведения Босха полны символизма. Рассматривая алтари и картины Босха, наполненные таинственными персонажами, сложными живописными аллегориями и намёками, иногда вымышленными и часто ужасающе инфернальными, человек испытывает очень противоречивые чувства.

Вероятно, Босх черпал свои образы из окружающего мира и народной культуры. Жизнь обычного человека, не защищённого от неожиданностей и превратностей повседневной жизни, была наполнена борьбой между добром и злом [7].

Интереснейшими произведениями Босха являются алтари-триптихи, которые наиболее ярко отражают черты его стиля. «Сад земных наслаждений» – самый известный триптих художника. Оригинальное название этого произведения Босха остаётся неизвестным. Важно отметить, что ни одна из существующих интерпретаций картины не считается единственно верной. Большинство теорий о значении произведения были разработаны в XX веке. Поскольку ни одна существующая интерпретация картины не считается окончательной, предложенный анализ триптиха является попыткой представить личную трактовку, основанную на наблюдениях и гипотезах. Этот анализ не претендует на точность, а скорее предлагает интерпретацию, которая может быть подвергнута дальнейшему обсуждению и исследованию.

Центральная панель триптиха «Сад земных наслаждений» Иеронима Босха символизирует потерю человеком верного пути и утрату рая – «Мирские наслаждения». В свою очередь левая панель изображает рай, а правая – ад [7].

На левой панели изображен Бог, который показывает Адаму и Еве райский сад. Можно заметить, что не всех существ можно идентифицировать, как животных. Мифические животные в «Саду земных наслаждений» Босха символизируют разные пороки и грехи. Например, птицы ассоциируются с грехом, а круг зверей – с сатирическим изображением астрологии. Эти образы помогают художнику передать свою критику общества и его нравов.

Также можно отметить, что в «Раю» Босха присутствует эротический элемент в изображении первых людей, Адама и Евы. Это кажется недопустимым, учитывая их божественное происхождение и традиционное представление о райском саду как о месте невинности. Данный элемент в его «Раю» может быть интерпретирован как символ греха, порожденного плотской страстью. По библейской истории именно страсть к плоду с дерева

познания добра и зла привела к изгнанию Адама и Евы из Рая. Эротика в «Раю» Босха подчеркивает эту связь между плотской страстью и грехом. С левой стороны панели можно заметить таких животных, как слон, который в то время символизировал чистоту и стыдливость, и единорога – символ непорочности.

В правой же части изображены звери, которые пожирают друг друга. Неизвестное существо в одеянии монахини читает книгу, что могло олицетворять лжезнание [7]. При этом на правой стороне изображен Адам, а на левой Ева. Это можно объяснить тем, что в средневековье считалось, что виновницей изгнания из Рая была Ева.

В центре внизу можно заметить птицу с тремя головами. Число три в Библии символ завершенности (троица – Отца, Сын и Святой Дух, три ангела: Михаил, Гавриил и Люцифер, Иисус Христос лежал в могиле три дня, на момент смерти было 33 года, воскрес на третий день, на третий день создана Земля, Сатана искушал Иисуса три дня и т.д.) [3]. В свою очередь фонтан символизирует начало жизни, его источник. Но внутри можно заметить сову, что в средневековье означала смерть.

Центральная панель «Мирские наслаждения»: изображает мир, полный чувственных наслаждений, где люди предаются различным формам греха. На ней изображены обнаженные люди, танцующие, играющие на музыкальных инструментах, занимающиеся любовью, а также различные фантастические существа, такие как гибриды человека и животных, мифические птицы, гигантские фрукты и цветы.

Одними из главных элементов являются рыбы, которые изображены в различных частях картины. Они могли символизировать разные понятия. Например, Иисуса Христа. Имя Спасителя было представлено в виде монограммы, которая звучала как «ихтис» и означала «рыба» на греческом языке.

С развитием христианства и его изобразительного искусства символ рыбы приобрёл дополнительное значение – крещение. Рыба не может существовать без воды, поэтому истинный христианин не сможет обрести спасение без прохождения через обряд крещения.

Можно наблюдать всевозможные человеческие грехи, например, девушки, которые пытаются удержать на голове фрукты, рядом лежащие ягоды, всё это может символизировать искушение Евы. Так же можно заметить дятла с ягодой вместо тела, которого несут люди к водоему в центре. В средневековье дятел являлся символом магической силы.

На картине можно заметить чёрные силуэты людей, вероятно так Босх изобразил темнокожих людей. В то время в Европе это считалось экзотическим, а вследствие сексуальным. В правой части панели можно наблюдать людей под куполом, а в левой в трескающемся прозрачном шаре. Они скрываются от других греховных людей и с ужасом смотрят на остальных. Возможно, Босх хотел показать двойственность человеческой природы – стремление к наслаждениям и, одновременно, страх перед их последствиями. Можно утверждать, что это указывает на некоторую уязвимость и отсутствие необходимости «защищать» некоторых индивидов от наблюдаемого беспорядка. Идеализированная и упрощенная концепция мира, где присутствуют только положительные качества, такие как идеальность, чистота и доброта, не может адекватно отражать сложную и многогранную природу реального мира. Подобные идеализированные представления о мире часто являются иллюзией, которая не учитывает присутствие негативных аспектов, а также их влияние на человеческий опыт и понимание мира [5].

Теперь посмотрим на правую панель алтаря – «Ад», где грешники подвергаются мучительным пыткам.

Обратимся к центральному персонажу – человеку-дереву, тело которого представлено в виде пустой оболочки таверны, где собираются любители алкоголя. Его конечности напоминают сухие ветви, балансирующие на ненадёжных лодках и столь же нестабильные, как шаткая походка нетрезвого человека. На его голове находится круглый стол, где бесы под звуки волынки танцуют с пьяницами, в то время как в кабаке продолжают прибывать новые посетители. Некоторые исследователи предполагают, что на этой фигуре изображён автопортрет.

Вокруг таверны представлены мотивы, которые демонстрируют элементы устрашающего характера, такие как жареные на вертеле люди, мучающиеся в котлах с кипящей водой, пожираемые чудовищами. К примеру, в нижнем правом углу изображена фигура в розовом облачении, сопровождаемая антропоморфным животным в монашеском одеянии и существом, облаченным в рыцарский шлем. Эти персонажи предстают в агрессивной позе по отношению к человеку, при этом указывают на письменный свиток. Данная сцена может интерпретироваться как иносказательное изображение попытки принуждения человека к подписанию договора с потусторонней силой.

Все полотно отображает скопление различных музыкальных инструментов. Итальянский историк искусства Федерико Дзери считал, что художник разместил музыкальные инструменты в аду, так как выражение «телесная музыка» было широко известно в то время и символизировало сладострастие. Катары же (представители религиозного христианского движения Западной Европы 12-13 веков) полагали, что похоть является самым страшным грехом, поскольку из-за неё появляются новые люди, пленники материального мира [3].

«Сад земных наслаждений» – это не просто картина, а аллегория, которая отражает взгляды Босха на мир.

Подводя итог, можно отметить, что мистическое творчество Босха характеризуется использованием тёмных и мрачных образов, сочетанием реальности и фантазии, а также акцентом на моральные и духовные аспекты. Его картины наполнены символами и аллегориями, и явились вдохновляющим началом для творчества некоторых художников-сюрреалистов в 20 веке, таких, например, как Сальвадор Дали [4]. Мистические работы Иеронима Босха и в 21 веке заставляют зрителя задуматься о смысле жизни, природе зла и человеческой сущности.

#### **Список литературы:**

1. Битарова, Л.Г. Экзистенциальное осмысление человека в системе массовой культуры / Л.Г. Битарова, Ю.Г. Бич // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2018. Т.1. С. 86-90

2. Бич, Ю.Г. История изобразительного искусства / Ю.Г. Бич, Н.А. Гангур // Краткий курс лекций/Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2016. – 100 с.

3. Бич, Ю.Г. Религиоведение. Курс лекций/ Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2007. – 37с.

4. Бич, Ю.Г. Имидж и репутация Сальвадора Дали: опыт «раскрутки» гения / Ю.Г. Бич, Е. Деревянко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2017. Т.1. С.23-29.

5. Мишина, Т.В. Процессы инкультурации и социализации в жизни человека // Тренды развития современного общества: управленческие, правовые, экономические и социальные аспекты. Сборник научных статей 14-й Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2024. С. 464-466.

6. Самсоненко, Т.А. История / Т.А. Самсоненко, Г.О. Мацеевский, А.В. Тонковидова, Л.Г. Битарова: Учебно-методическое пособие. Краснодар, 2018.ч.2. – 108с.

7. Художник, рисовавший ад»: что зашифровано в картинах Босха [Электронный ресурс]: URL: <https://weekend.rambler.ru/read/50168423-hudozhnik-risovavshiy-ad-cto-na-samom-dele-zashifrovano-v-kartinah-ieronima-bosha/> (дата обращения 10.12.24).

УДК: 398(082).

## ОСНОВЫ МАТЕРИАЛЬНОЙ И ДУХОВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЧУКЧЕЙ

Перепелицина В.А.

Научный руководитель доцент Мишина Т.В.

*Аннотация.* Статья посвящена культуре и образу жизни чукчей – коренного народа Северо-Восточной Сибири. Описывается основа ведения хозяйства, традиционный уклад жизни и творчества, верования. Статья направлена на более глубокое понимание уникальности чукчей и их вклада в многообразие культурных традиций России.

*Ключевые слова:* чукчи, народ, обычай, традиция, культура, этнология, фольклор, религия.

Народ чукчи, обитающий на Северо-Востоке России, имеет богатую культурную и историческую наследственность. Традиции этого народа формировались на основе их естественной среды обитания и образа жизни.

Чукотский язык принадлежит к эскимосско-алеутской группе языков. Он имеет множество диалектов и является важным элементом чукотской идентичности. В последние десятилетия ведется работа по его сохранению и развитию [4].

Традиционный образ жизни чукчей включает оленеводство, охоту и рыболовство. Эти занятия определяли их экономику и социальную структуру. Олени играют центральную роль в жизни чукчей, обеспечивая пищу, одеждой и транспортом. Чукчи умеют поддерживать экологический баланс и уважительно относятся к природе [3].

Данный этнос славится своим уникальным искусством. Они изготавливают разнообразные изделия из кости, дерева и шкур, используя традиционные техники. Искусство также охватывает музыкальные и танцевальные традиции, которые исполняются на праздниках и в особых случаях.

Религиозные верования чукчей связаны с шаманизмом и почитанием природы. Они верят в духов, населяющих окружающий мир, и обращаются к ним за помощью и защитой. Главной фигурой в их верованиях является «Хозяин зверей», дух, охраняющий животных и обеспечивающий охоту [2].

Праздники чукчей часто связаны с природными циклами, такими как миграция оленей или смена сезонов. Особое внимание уделяется обрядам, связанным с приходом весны и сбором урожая. Эти традиции чукчей являются важной частью их идентичности и продолжают передаваться из поколения в поколение, сохраняя уникальность и богатство культуры.

Жизнь чукчей, коренного народа России, уникальна и насыщена традициями, которые формировались веками под влиянием суровых климатических условий и окружающей среды. Чукчи традиционно строят чум, который является передвижным жилищем, сделанным из оленьих шкур и деревянных каркасов. Одежда чукчей, также изготавливаемая из шкур животных, служит защитой от холода. Основные элементы одежды включают парки, брюки и обувь, которые помогают выдерживать суровый климат [1].

Социальная структура чукчей основана на семье и общине, на клановой системе, где каждый клан имеет свои традиции и обычаи. Совместные охоты и праздники укрепляют связи внутри сообщества. Чукчи также известны своими традициями устного народного творчества, включая сказки и героические эпосы.

Культура чукчей богата традициями, искусством и фольклором. Музыка, танцы и шаманские практики тесно связаны с их мировосприятием. Мастера создают уникальные изделия из тканей, меха и кожи, которые отражают природные условия и образ жизни народа.

С современными вызовами, такими как глобализация и изменение климата, чукчи столкнулись с необходимостью адаптации. Несмотря на это, они стараются сохранять свои культурные традиции и язык, что важно для их идентичности. Изучение этнологии чукчей помогает понять богатство их культуры и уникальность в контексте многообразия народов мира. Жизнь чукчей – это гармония с природой, богатая культура и глубокие традиции, которые они продолжают передавать будущим поколениям [5].

### **Список литературы:**

1. Богораз, В.Г. Чукчи. / В.Г. Богораз // Материальная культура / Сер. Академия фундаментальных исследований: АФИ: этнология. (2-е изд.) Москва, 2011. – 342 -360 с.
2. Брачун, Т.А. Источники этнической толерантности коренных малочисленных народов севера (на примере чукчей) / Т.А. Брачун // Гуманитарные и социальные науки. 2009. № 6. С. 16-28.
3. Николаева, К.А. Чукчи. Описание народа и характерные особенности национальности / К.А. Николаева // Приоритетные научные исследования и разработки. Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. 2016. – С. 166-169.
4. Подмаскин, В.В. Народные знания чукчей / В.В. Подмаскин // Известия Восточного института. 2022. № 1 (53). С. 27-37.
5. Философия: учебно-методическое пособие / Л. Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Е. А. Найденко, Т. А. Самсоненко, Е. А. Еремина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 166 с.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СИМВОЛИКИ В ДИЗАЙНЕ ОЛИМПИЙСКОЙ ОДЕЖДЫ РОССИИ

Перепелицына В.А.

Научный руководитель доцент Еремина Е.А

***Аннотация.** В статье анализируется роль государственной символики в дизайне олимпийской формы России, подчеркивая её влияние на идентичность и патриотизм. Рассматриваются исторические прецеденты использования флага, герба и других символов на форме, а также их эмоциональное и культурное значение. Особое внимание уделяется дизайну, где элементы символики интегрируются в контексте актуальных модных трендов, создавая гармоничное сочетание традиций и инноваций.*

***Ключевые слова:** олимпийская форма, государственная символика, патриотизм, спорт, дизайн, нация, Россия.*

Государственная символика, такая как герб и флаг, создает уникальную идентификацию и чувство принадлежности к стране, подпитывая патриотические чувства спортсменов и зрителей. Яркий и запоминающийся дизайн с государственной символикой помогает привлечь внимание к Олимпийской команде России, выделяя ее среди других стран. Использование элементов государственной символики отражает культурное наследие и традиции России, что подчеркивает ее богатую историю. Символика в дизайне формы способствует объединению общества вокруг олимпийского движения и символизирует поддержку спортсменов. Олимпийская форма представляет страну на международной арене, и ее дизайн с государственной символикой формирует имидж России как сильной и единой нации. Спортсмены в олимпийской форме с государственной символикой чувствуют гордость и ответственность, что может положительно повлиять на их выступления, на соревнованиях. Одежда с государственной символикой также используется в маркетинговых кампаниях, способствуя повышению продаж и популяризации олимпийского движения в стране [1, 2].

Использование государственной символики в дизайне олимпийской одежды регламентировано рядом законов и нормативных актов. Например, необходимо учитывать законодательство о государственной символике, правила Олимпийского комитета, в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 31 декабря 2004 г. N 898 «О реализации Указа Президента Российской Федерации от 20 декабря 2004 г. N 1557 «Об использовании Государственного герба Российской Федерации спортивными сборными командами Российской Федерации». Эти документы определяют, как именно может быть использована символика, чтобы избежать нарушений прав и официального имиджа страны [3].

Кроме правовых норм, символика также несет в себе культурные и эстетические значения. Дизайнеры должны учитывать цветовые схемы, которые ассоциируются с Россией и элементы, отражающие культуру и традиции. Это позволяет создать уникальный и запоминающийся облик, который будет не только стильным, но и содержательным [4].

Применение государственных символов, таких как герб, флаг и другие элементы, служит символом единства и патриотизма. Они объединяют спортсменов, представляющих Россию на Олимпийских играх, и воспитывают чувство принадлежности к великой нации. Это способствует более глубокой связи между спортсменами и их страной, что в свою очередь отражается на их моральном состоянии и успехах.

Дизайн олимпийской одежды, насыщенный элементами государственной символики, поддерживает и развивает национальные традиции. Это выражается в отражении культурных особенностей России и популяризации исторической символики и значимых культурных элементов [5].

Такая поддержка способствует повышению интереса к культурному наследию среди молодежи и показывает значимость традиций в современном обществе. Государственная символика на олимпийской одежде также вдохновляет молодежь на занятия спортом и

достижение высоких результатов. Видя своих кумиров, одетых в униформу с символами страны, молодые спортсмены мотивируются на успехи в спорте, стремясь, стать частью большой спортивной культуры. Это создает положительный эффект на развитие спорта в стране и формирует новое поколение патриотов.

Государственная символика в дизайне олимпийской одежды России выполняет важную воспитательную роль. Олимпийская одежда с символикой стимулирует уважение к истории и культуре России и подчеркивает значимость спортивных достижений на международной арене.

Это создает атмосферу единения среди спортсменов и болельщиков, что важно для сплоченности общества [6].

Дизайн одежды, интегрирующий государственную символику, способствует воспитанию таких ценностей, как честь, ответственность, усердие в достижении целей. Символика напоминает спортсменам об их обязанностях перед страной и о том, что они представляют ее на мировом уровне.

Таким образом, создается гармоничный и эффективный дизайн олимпийского костюма, который учитывает все необходимые аспекты для успешного представления командой своей страны на международной арене. В конечном итоге, работа подчеркивает значение государственной символики как важного элемента, способствующего укреплению единства и гордости нации в условиях глобальной спортивной конкуренции [7].

### **Список литературы:**

1. Еремина, Е.А. Международное спортивное и олимпийское движение перестало объединять, а стало «зоной политической борьбы» / Е.А. Еремина, Д.В. Митрошкина, А.А. Никулин // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2023. С. 579-583.

2. Еремина, Е.А. Современные подходы в системе управления подготовкой в олимпийском спорте на основе внешнесредовых факторов / Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко // В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. – Казань, – 2020. – С. 425-428.

3. Еремина, Е.А. Цифровые технологии в массовых спортивно-художественных представлениях и праздниках / Е.А. Еремина, В.А. Титов // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 455-459.

4. Нехай, С.М. Историческая память россиян в условиях глобализации: опыт социокультурной реконструкции / С.М. Нехай, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко, В.Н. Нехай, Т.В. Мишина // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Общественные и гуманитарные науки. 2023. Т. 17. № 1. – С. 19-26.

5. Нехай, В.Н., Самсоненко Т.А. Трансформация исторической памяти современного общества в условиях глобализации / В.Н. Нехай, Т.А. Самсоненко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2022. № 1. С. 133-136.

6. Тонковидова, А.В., Еремина, Е.А., Битарова, Л.Г. Философские аспекты феноменов спортивной деятельности / А.В. Тонковидова, Е.А. Еремина, Л.Г. Битарова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 2. С. 61-66.

7. Философия: учебно-методическое пособие / Л. Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Е. А. Найдено, Т. А. Самсоненко, Е. А. Еремина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 166 с.

УДК: 796.011.

## ВЛИЯНИЕ КИБЕРСПОРТА НА СОВРЕМЕННУЮ МОЛОДЁЖЬ

Пешкова О.А.

Научный руководитель доцент Найденко Е.А.

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема феномена киберспорта и его влияния на молодёжную среду. Анализируются положительные и отрицательные факторы данного воздействия, его психологические и физиологические аспекты.*

***Ключевые слова:** киберспорт, молодёжь, виртуальные соревнования, зависимость, кибербуллинг, психическое здоровье.*

Киберспорт, который также называют компьютерным спортом, очень популярен среди молодежи и это определяет актуальность темы данной статьи. Проблема же состоит в том, что в настоящее время недостаточно исследованы как сам феномен киберспорта, так и его влияние на поведенческие структуры, психологию и физиологию участников и молодого поколения в целом.

Появившийся и сформировавшийся из компьютерных игр, киберспорт достаточно быстро приобрёл не только широкое распространение, но и статус спортивного состязания со всеми сопутствующими атрибутами. Существует много турниров с большими призовыми фондами, спонсорской поддержкой и хорошими зарплатами не только для спортсменов, но и для тренеров, психологов, менеджеров, техников и журналистов. На уровне научного обобщения существует осознание того факта, что киберспорт в наше время можно рассматривать в качестве социокультурного феномена [1, 2, 3].

С точки зрения физиологии исследователи отмечают, что современные киберспортсмены реагируют намного быстрее, чем обычные люди. Они могут нажимать до 300 клавиш за минуту. Видеоигры помогают развивать навыки быстрой оценки ситуации, выбора тактики и стратегического мышления. Кроме того, они учат лучше понимать возможные действия соперников, особенно в командных играх [4].

Вместе с тем у киберспортсменов основная нагрузка приходится на позвоночник, верхний плечевой пояс и зрение. Если сравнить с другими видами спорта, то у футболистов нагрузка идет на ноги, у пловцов – на плечевые суставы, а у тяжелоатлетов – на все мышцы, особенно на ноги и спину. Однако все выше перечисленные виды спорта предполагают постоянные тренировки, которые гармонизируют, уравнивают нагрузки, тогда как в киберспорте этого не происходит.

Киберспортсмены в большинстве своём отмечают, что минимальное время, которое они могут выделять на игры, составляет 6 часов, хотя для них нормой являются тренировки по 10-14 часов в день. К сожалению, длительное сидение, когда человек проводит более 5 часов в неподвижном состоянии, может привести к серьезным проблемам с сердечно-сосудистой системой и увеличивает риск преждевременной смерти. Также существует заболевание, известное как туннельный синдром, который вызывает длительную боль и онемение пальцев из-за сжатия срединного нерва в запястье.

Влияние видеоигр на психическое здоровье человека имеет как положительные, так и негативные стороны. С одной стороны, видеоигры помогают людям уйти от реальности и отвлечься от повседневных проблем. С другой стороны, если слишком увлечься играми, это может привести к плохому сну, эмоциональным проблемам и снижению эффективности в других видах деятельности.

Некоторые ученые считают, что частые и интенсивные тренировки в киберспорте могут привести к стрессу и психическим расстройствам. Также могут возникать негативные последствия такие как синдром повторяющихся движений, проблемы с сухожилиями, ухудшение осанки и зрения. Насилие, представленное в играх, может способствовать агрессивному поведению в реальной жизни [5].

Основная аудитория данного вида спорта состоит из молодежи в возрасте от 16 до 35 лет, особенно интересуются киберспортом студенты первых трех курсов. В некоторых университетах уже созданы киберспортивные клубы, которые помогают студентам общаться и участвовать в соревнованиях. В России активно развиваются образовательные программы по киберспорту в высших учебных заведениях. Например, в Российском университете спорта «ГЦОЛИФК» есть бакалавриат и магистратура по компьютерному спорту. Также в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта проводятся курсы по основам тренировок в киберспорте [6].

Работники киберспортивной сферы не планируют останавливаться на достигнутом. Напротив, эксперты говорят, что развитие этого вида спорта только начинается. Индустрия киберспорта быстро растёт и уже сейчас становится более популярной, чем некоторые традиционные виды спорта. Киберспортом можно заниматься в любом возрасте, кроме того он является отличным способом построения профессиональной карьеры, в связи с чем возникает проблема чрезмерного и раннего увлечения киберспортом в достаточно амбициозной молодежной среде.

Обращая внимание как на положительные, так и на негативные особенности киберспорта, нам видится необходимость как дальнейших научных исследований данного феномена, так и правового государственного регулирования в этой сфере.

#### **Список литературы:**

1. Философия: учебно-методическое пособие / Л. Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Е. А. Найденко, Т. А. Самсоненко, Е. А. Еремина. – Краснодар: КГУФКСТ. -2020. – 166 с.
2. Найденко, Е. А. Об актуальных проблемах исследования спорта. / Интегральные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2023. – С. 126-128.
3. Мишина, Т. В., Самсоненко, Т. А., Еремина, Е. А. Гуманистическая направленность современного спорт/ The Scientific Heritage. – 2020. – №54 – 3(54). –С.67-68.
4. Панкина, В. В., Худиев, Р. Т. Киберспорт как феномен XXI века //Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательные рекреации. -2016. -N3. – С34-38.
5. Баширова, А. М. Виртуальный спорт и его влияние на общество и спортсменов. // Молодой учёный. -2023. -N14(461). – С. 316-319.
6. Романченкова, П. М., Судаковская, А. С. Развитие компьютерного спорта в студенческой среде//Студенческое воспитание и студенческий спорт. -2023. -Т. 2, вып.4. -С.363-369.

***Аннотация.** Обряды и ритуалы играют важную роль в культуре, отражая традиции общества и укрепляя социальные связи. Они делятся на три типа: обряды перехода, циклические обряды и индивидуальные ритуалы, каждая из которых выполняет свои функции. В условиях глобализации культурные практики смешиваются, что может угрожать уникальным традициям. Осознание этих практик помогает сохранить культурное наследие в современном мире.*

***Ключевые слова:** Обряд, ритуал, культура, социальная связь, традиция, глобализация, идентичность, передача знаний.*

Обряды и ритуалы играют ключевую роль в культуре, отражая глубинные традиции и ценности общества. Они являются неотъемлемой частью праздничной культуры, подчёркивая значимые события в жизни людей и сообществ. Обряд представляет собой устоявшийся набор действий, наполненных культурным или религиозным смыслом, в то время как ритуал включает в себя обряды, действия, символы и способы взаимодействия.

Эти практики выполняют множество важных функций. Во-первых, они укрепляют социальные связи между участниками, создавая пространство для общения и обмена опытом. Это удовлетворяет потребность в принадлежности к группе, что особенно важно в условиях быстро меняющегося общества. Во-вторых, обряды служат инструментами для передачи культурных знаний и ценностей, сохраняя историческую память и помогая новым поколениям осознать свою идентичность. В-третьих, они оказывают значительное влияние на эмоциональное состояние участников, создавая атмосферу поддержки, утешения и радости в трудные моменты.

Согласно классификации, обряды можно разделить на три основные категории: обряды перехода, циклические обряды и индивидуальные ритуалы. Обряды перехода отмечают важные этапы в жизни человека, такие как рождение, свадьба и смерть, помогая осознать значимые изменения и переход из одного состояния в другое. Циклические обряды связаны с природными циклами и сезонными изменениями, например, праздники сбора урожая или празднования смены времён года. Индивидуальные ритуалы фокусируются на личном опыте и достижениях, таких как обряды исцеления или празднования значимых событий в жизни человека [1].

В славянской культуре обряды занимают особое место, отражая многовековые традиции и мировоззрение. Масленица, один из самых ярких и любимых праздников, символизирует прощение, очищение и встречу весны. Этот обряд включает в себя гулянья, игры, приготовление блинов и сжигание чучела, что символизирует уход зимы и встречу тепла. Купальская ночь, отмечаемая в середине лета, также имеет глубокие корни и связана с обрядами очищения и плодородия. В эту ночь люди прыгают через костры, плетут венки и ищут цветок папоротника, что символизирует любовь и удачу.

В Восточной Европе существуют свои уникальные ритуалы, которые отражают особенности местных культур и традиций. В Польше, например, важным является обряд введения в мир, который сопровождается праздником имени и семейными собраниями. В этот день ребёнку дарят подарки и приглашают гостей, что символизирует его принятие в семью и общество. В Болгарии отмечается ритуал Купала-света, который символизирует жизнь и летние празднования. В этот день люди плетут венки, прыгают через костры и пускают венки по воде, что символизирует очищение и надежду на счастье.

Исторические события, такие как войны, миграции и политические изменения, оказали значительное влияние на традиции и обряды [3]. Например, Пасха, один из главных христианских праздников, отмечается по-разному в зависимости от культурных и религиозных

особенностей. В некоторых странах этот праздник включает в себя традиционные пасхальные куличи и крашеные яйца, в то время как в других – особые религиозные службы и процессии [2].

Глобализация и технологический прогресс привели к значительным изменениям в культурной сфере [5]. Обмен культурными практиками стал более интенсивным, что иногда приводит к смешению традиций. В крупных городах люди разных национальностей празднуют вместе, создавая новые обычаи на основе старых. Это может угрожать исчезновению уникальных местных обрядов, которые заменяются универсальными формами празднования. Однако глобализация также открывает новые возможности для взаимодействия между культурами, создавая уникальные гибридные формы. Например, традиционные праздники, такие как Рождество, могут включать современные элементы, такие как фейерверки, вечеринки и обмен подарками. Это обогащает культурный опыт, но требует внимательного подхода к сохранению исконных традиций [4].

Обряды и ритуалы играют важную роль в формировании личной идентичности и укреплении социальных связей. Они помогают людям осознать свою принадлежность к определённой культуре и сообществу, что особенно важно в условиях быстрого изменения общества. Изучение обрядов и ритуалов способствует лучшему пониманию культурных процессов и сохранению уникальных практик. В эпоху глобализации это становится особенно актуальным, поскольку сохранение культурного наследия требует не только уважения к традициям, но и активного участия в их поддержании и развитии.

#### **Список литературы:**

1. Бич, Ю.Г. К вопросу о философии праздника / Ю.Г. Бич // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2023. № 1. С. 80-81.
2. Дёмина, Л.В. Празднично-обрядовая культура как целостное явление традиционной культуры (на примере Тюменской области) // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2009. – №4. – С. 40-44.
3. Мишина, Т.В. Праздник как инструмент формирования духовно нравственных ценностей / Т.В. Мишина // Юность и знания – гарантия успеха – 2022. сборник научных статей 9-й Международной молодежной научной конференции: в 3 т. Курск, 2022. – С. 332-334.
4. Найденко, Е.А. Семиотика коммуникаций художественно-спортивных зрелищных мероприятий / Е.А. Найденко, А.В. Гонковидова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2021. № 1. – С. 112-116.
5. Нехай, С.М. Историческая память россиян в условиях глобализации: опыт социокультурной реконструкции / С.М. Нехай, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко, В.Н. Нехай, Т.В. Мишина // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Общественные и гуманитарные науки. 2023. Т. 17. № 1. – С. 19-26.

УДК: 796.01(075.8)

## ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Попов Е.С.

Научный руководитель доцент Юрченко А.А.

***Аннотация.** В настоящее время существует потребность в разработке новых подходов к организации патриотического воспитания юных спортсменов в военно-патриотическом лагере. Традиционные методы, такие как лекции и беседы, могут быть недостаточно эффективными для современного поколения. Необходимо привлекать юных спортсменов к регулярному участию в спортивных мероприятиях. Немаловажную роль внедрения в тренировочный процесс играют элементы истории и культуры родной страны.*

***Ключевые слова:** спортивные мероприятия, тренер, военно-патриотический лагерь, воспитание, патриотизм.*

Военно-патриотическое воспитание по своей направленности выполняет свою главную социальную функцию – функцию активного, целенаправленного воздействия человеческого фактора на укрепление обороноспособности страны [3, 5].

Ключевые задачи патриотического воспитания юных спортсменов военно-патриотического лагеря в группах начальной спортивной подготовки включают:

1) Понимание значения целеустремленности, трудолюбия и соблюдения режима для достижения планируемых целей в спорте.

2) Уважение к коллективу и тренеру как важный аспект воспитания патриотизма у юных спортсменов.

3) Подготовка к службе в армии, формирование качеств, необходимых настоящему воину, и готовности защищать свое Отечество и свою семью.

4) Развитие чувства гордости за свою страну, воспитание в духе уважения и дружбы между всеми нациями и народами страны, нетерпимости к проявлениям национализма.

5) Воспитание преданности и любви к Родине, краю и региону, где родился и вырос, а также гордости за достижения великих людей [2, 4].

Для достижения поставленных целей необходимо применять комплексный подход к формированию патриотических чувств у юных спортсменов. В спортивной практике существует множество форм, методов и средств воспитательной работы.

Спортивно-развлекательная программа для юных спортсменов в военно-патриотическом лагере в рамках патриотического воспитания может включать в себя различные активности, которые будут интересны детям и помогут им узнать больше о своей стране. Например, викторина на знание истории страны; спортивные эстафеты; мастер-класс по национальным видам спорта; конкурс рисунков на патриотическую тему; встреча с ветеранами; квест на знание символов страны; концерт патриотической песни; участие в спортивных мероприятиях, посвященных памятным датам и событиям; проведение бесед и лекций о патриотизме и его значении в жизни человека и др.

Важно, чтобы программа была интересной, разнообразной и доступной для участников разного возраста, и уровня подготовки. Это позволит каждому ребенку почувствовать себя частью большой команды и получить удовольствие от мероприятия.

Объем программы любого мероприятия должен соответствовать возрастным особенностям спортсменов. Проведение воспитательных мероприятий должно быть активным и вовлекать всех спортсменов без исключения [1, 3].

Для достижения поставленных задач в работе с юными спортсменами проводятся лекции, беседы на различные темы, связанные с историей отечества, игры и досуговые мероприятия.

Регулярное участие в спортивных мероприятиях закаливает не только тело, но и укрепляет моральные и волевые качества, силу, ловкость, выносливость, мужество юных

спортсменов, делая его психически устойчивым, несмотря на все трудности и препятствия [2]. Все эти качества являются важными факторами для формирования патриотизма у юного поколения.

Также немаловажна роль внедрения в тренировочный процесс элементов истории и культуры родной страны. Тренер может рассказывать юным спортсменам о важных событиях и людях, оказавших влияние на развитие страны, напоминать спортсменам о значимости гимна, флага и других национальных символов, привлекать к тренировкам ветеранов спорта или представителей национальных команд.

Таким образом, такие особенности организации помогут сделать спортивные мероприятия не только соревнованиями, но и мощными инструментами патриотического воспитания, способствующими формированию гражданской ответственности и любви к родине.

### **Список литературы**

1. Васильченко, К.А. Развитие военно-патриотического туризма в Волгоградской области / К.А. Васильченко, А.А. Юрченко // Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере. – Краснодар, 2019. – С. 128-131.

2. Железняк, Д.В. Формирование духовно-нравственного и патриотического воспитания подрастающего поколения на примере казачества / Д.В. Железняк // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО. – Краснодар, 2021. – С. 43.

3. Нехай, С.М. Историческая память россиян в условиях глобализации: опыт социокультурной реконструкции / С.М. Нехай, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко, В.Н. Нехай, Т.В. Мишина // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Общественные и гуманитарные науки. 2023. Т. 17. № 1. – С. 19-26.

4. Еремина, Е.А. Современные подходы в системе управления подготовкой в олимпийском спорте на основе внешнесредовых факторов / Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко // В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. – Казань, – 2020. – С. 425-428.

5. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Минпросвещения России. – 2024. – URL: <https://edu.gov.ru/national-project/projects/patriot/> (дата обращения 11.11.2024 г.).

## СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Прокопов Н.Р.

Научный руководитель доцент Рагер Ю.Б.

***Аннотация.** Проведён анализ современных образовательных технологий с точки зрения соединения двигательных, умственных, общественно-психических, нравственно-этических и мировоззренческих образовательных функций. Обращено внимание на обеспечение эмоционального состояния всех студентов.*

***Ключевые слова:** образовательная технология, здоровый образ жизни, игровая технология, соревновательная технология, метод проектов, физическая культура.*

Физическая культура в настоящее время одарена внушительными функциями по регулировке физического состояния индивида. Она формирует двигательные составляющие человека, умственные и общественно-психические. Как и любая другая отрасль, физкультура предполагает работу с нравственным, внутренним миром человека: его позициями, знаниями, эмоциональным отношением, общим мировоззрением, а также относительно его физической организации. Современные образовательные технологии развития нашего общества требуют другого взгляда на проблему, касающуюся области физической культуры.

Важность современных технологий на занятиях физической культурой определяется особой значимостью здорового образа жизни на современном этапе развития человечества в целом и отдельной личности в частности [2, 5]. Преподаватель физической культуры, владея современными технологиями, может тренировать не только физические качества, но и моральные, переходящие в развитие творческого потенциала, что положительно влияет на студентов в целом.

При рассмотрении тех или иных технологий следует обращать внимание на то, в какой степени они способны быть актуальными для большинства студентов.

Условно, все технологии можно разделить на 3 группы:

- активно используемые преподавателями, так как они доступны, легки в исполнении и актуальны практически в каждом учреждении;
- требующие использования каких-то нераспространенных, не бюджетных средств, которые не могут позволить себе большинство учреждений;
- технологии, внедренные сравнительно недавно, еще не успевшие распространиться на большую аудиторию.

Все эти 3 группы актуальны для разного вида учреждений, но конечно технологий 1-ой группы больше, поэтому рассмотрим именно их.

Одно из главных мест в действиях преподавателя отводится здоровьесберегающим технологиям, цель которых – обеспечение обучающегося возможностям сохранения физического и ментального здоровья, формирование нужных знаний и навыков по ведению здорового образа жизни, которые можно применять повседневно. На занятиях физической культурой данная технология – это база, основа; она наиболее значимая из всех других групп технологий, так как базируется на возрастных признаках познавательной деятельности, сбалансированном сочетании всех видов нагрузок (начиная с физических), обучении в маленьких группах, использовании наглядности в сочетании с разными способами подачи информации, которые наиболее доходчивы для различных возрастных категорий [1].

Главное направление здоровьесбережения – обеспечение нормального эмоционального состояния всех студентов. Такой «климат» приводит к образованию мощной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая взаимоотношения всех участников образовательного процесса, «хороший смех дарит здоровье».

Использование игровых технологий, позволяющих сделать обычное занятие полезным, безопасным и увлекательным. Достоинство – учитываются моральная природа личности, интересы, потребности.

Игра формирует навыки поведения в обществе, ориентацию на действия в группе и действия с самим собой, развивает устоявшиеся правила поведения в человеческих общностях.

Игровая деятельность на занятиях повышает интерес и желание к играм, то есть продолжить обучение. Она дает возможность усвоить большее количество информации, формирующейся на конкретных примерах, моделируемых в игре, помогает научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях, при этом дает большой спектр возможности движения [3,4].

Соревновательная технология стимулирует максимальное проявление двигательных способностей. Этот метод ведет к желанию студента к победе, заинтересованности в игре, повышению мотивации, к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств.

Соревнования стимулируют вовлечение в процесс, а также дают понять, что они обязаны владеть взаимопомощью, ответственностью перед своими принципами и перед другими участниками.

Метод проектов позволяет решать сразу несколько задач:

- развитие личностных компетентностей обучающихся;
- интегрированность процесса обучения;
- экономия времени на самом занятии.

Проектная технология на занятиях позволяет базировать обучение на активной основе через целенаправленную деятельность обучаемого, сливаясь с его личными интересами. Подобный вид деятельности, по большей части, развивает умственные навыки, но имеет последствия и в спорте. В каждом учебном заведении есть студенты, имеющие ограничения физических нагрузок по состоянию здоровья, для которых данный вид деятельности дает возможность проявить себя и показать свои знания. Это далеко не все технологии, тем не менее, освоение самых основных дают возможность изучить наиболее уникальные. Все они схожи по своей конституции.

Внедрение инноваций в физическом воспитании – это, изначально, творческий подход к процессу, цель которого – повысить интерес к занятиям. Поэтому преподаватель физической культуры должен предусматривать иные подходы не только к планированию, но и к отбору содержания, методов, форм и технологий обучения.

### **Список литературы:**

1. Здоровьесберегающее образование: современные факторы развития: монография / под ред. Н.И. Дворкиной, О.Г. Лызря. – Самара, 2016. – 205 с.
2. Синельникова, Н.А. Физическое воспитание как фактор личностного и профессионального роста студента / Н.А. Синельникова, А.А. Юрченко, Д.А. Романов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 12(82). – С. 155.
3. Юрченко, А.А. Анимация в туристской индустрии: учебное пособие / А.А. Юрченко, Ю.Б. Рагер. – Краснодар, 2015. – С. 132-136.
4. Тонковидова, А.В., Еремина, Е.А., Битарова, Л.Г. Философские аспекты феноменов спортивной деятельности / А.В. Тонковидова, Е.А. Еремина, Л.Г. Битарова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 2. С. 61-66.
5. Философия: учебно-методическое пособие / Л. Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Е. А. Найденко, Т. А. Самсоненко, Е. А. Еремина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 166 с.

**ВИЗУАЛЬНАЯ ЭСТЕТИКА ШОУ НА ЛЬДУ**  
**Раздобреева Д.Р.**  
**Научный руководитель доцент Еремина Е.А.**

***Аннотация.** Шоу на льду представляет уникальное сочетание фигурного катания, театра, музыки и визуальных эффектов. В данной статье рассматриваются ключевые элементы визуальной эстетики шоу на льду, включая хореографию, костюмы, освещение и сценографию. Представлен анализ элементов визуальной эстетики и их взаимодействия друг с другом, а также эмоционального воздействия на зрителей и формирования общего восприятия. Рассмотрены современные тенденции и их влияние на развитие искусства.*

***Ключевые слова:** Шоу на льду, визуальная эстетика, хореография, костюм, освещение, сценография, эмоция.*

Шоу на льду, как форма искусства, возникли на стыке спорта и театра, и с тех пор они эволюционировали, привнося в свои постановки элементы различных жанров. Визуальная эстетика играет ключевую роль в создании атмосферы и эмоционального воздействия на зрителей. В данной статье исследованы различные визуальные элементы: хореография, костюмы, освещение и сценография, изучен процесс взаимодействия друг с другом, и охарактеризован уникальный опыт [1, 2].

Хореография является основой любого шоу на льду. Она не только определяет движения фигуристов, но и задает ритм и настроение представления. Визуальная эстетика хореографии включает в себя:

– Синхронность: взаимодействие фигуристов друг с другом и с музыкой создает гармоничное зрелище.

– Стиль: разные стили хореографии (классический, современный, народный) могут передавать различные эмоции и настроения.

– Динамика: изменение темпа и интенсивности движений помогает создать напряжение и кульминацию в представлении.

Костюмы играют важную роль в визуальной эстетике шоу на льду. Они не только подчеркивают индивидуальность фигуристов, но и помогают передать сюжет и атмосферу представления. Основные аспекты эстетики костюмов включают:

– Цветовая палитра: цвета могут вызывать определенные эмоции и ассоциации, влияя на восприятие шоу.

– Материалы и текстуры: использование различных тканей и материалов может добавить глубину и интерес к визуальному образу.

– Детали и аксессуары: элементы, такие как стразы, перья и другие украшения, могут усиливать визуальное воздействие и привлекать внимание зрителей [4, 5].

Освещение и сценография являются важными компонентами визуальной эстетики шоу на льду. Они помогают создать атмосферу и подчеркивают ключевые моменты представления. Важные аспекты освещения и сценографии включают:

– Цвет и интенсивность света: разные цвета и уровни яркости могут вызывать различные эмоции и акцентировать внимание на определенных моментах.

– Динамическое освещение: изменение освещения в зависимости от хореографии и музыки создает эффект погружения и усиливает эмоциональное воздействие.

– Сценографические элементы: использование декораций, проекций и других визуальных эффектов может обогатить представление и создать уникальную атмосферу.

Современные ледовые шоу все чаще интегрируют новые технологии и инновационные подходы в визуальную эстетику. Некоторые из них включают:

– Интерактивные элементы: использование технологий, таких как дополненная реальность, позволяет зрителям взаимодействовать с представлением [3].

- Мультимедийные проекции: проекции на лед и задний план могут создавать уникальные визуальные эффекты и усиливать нарратив.
- Экологические аспекты: устойчивое использование материалов и технологий становится важным аспектом в создании шоу.

Визуальная эстетика шоу на льду является многогранным и сложным аспектом, который включает в себя хореографию, костюмы, освещение и сценографию. Эти элементы взаимодействуют друг с другом, создавая уникальный опыт для зрителей и формируя общее восприятие представления. Современные тенденции в визуальной эстетике открывают новые горизонты для развития ледовых шоу, позволяя им оставаться актуальными и привлекательными для широкой аудитории. Исследование визуальной эстетики шоу на льду не только углубляет наше понимание этого вида искусства, но и подчеркивает его значимость в культурном контексте [2, 5].

#### **Список литературы:**

1. Еремина, Е.А. Современные подходы в системе управления подготовкой в олимпийском спорте на основе внешнесредовых факторов / Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко // В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. – Казань, – 2020. – С. 425-428.
2. Еремина, Е.А. Международное спортивное и олимпийское движение перестало объединять, а стало «зоной политической борьбы» / Е.А. Еремина, Д.В. Митрошкина, А.А. Никулин // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2023. С. 579-583.
3. Еремина, Е.А. Цифровые технологии в массовых спортивно-художественных представлениях и праздниках / Е.А. Еремина, В.А. Титов // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 455-459.
4. Нехай, В.Н., Самсоненко, Т.А. Трансформация исторической памяти современного общества в условиях глобализации / В.Н. Нехай, Т.А. Самсоненко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2022. № 1. С. 133-136.
5. Тонковидова, А.В., Еремина, Е.А., Битарова, Л.Г. Философские аспекты феноменов спортивной деятельности / А.В. Тонковидова, Е.А. Еремина, Л.Г. Битарова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 2. С. 61-66.

*Аннотация.* Статья посвящена уникальному международному фестивалю последних лет, который проводится в живописном уголке Краснодарского края станице Новопокровской. Этот яркий фестиваль – «Степная лира» демонстрирует важность фестивального движения в мире, как актуального инструмента в рамках культурного сотрудничества разных стран и народов.

*Ключевые слова:* Европа, фестиваль, станица Новопокровская, Степная лира, традиция, скачки.

Краснодарский край удивительный по разнообразию и красоте своей природы и интересной истории в последнее время привлекает все больше гостей, туристов, путешественников и даже переселенцев. Этим вопросам было посвящено немало исследований [1, 5, 8]. Объектом данного исследования стало редкое для сельской местности событие – Международный фестиваль, который проводится в кубанской станице Новопокровской в течение последних 8 лет.

В 2017 году уроженка ст. Новопокровской русская писательница, поэтесса, публицист, член правления Московского регионального отделения Союза переводчиков России, Президент Международных фестивалей искусств «Генуэзский маяк» Ирина Владимировна Ковалева, предложила своим землякам организовать в родной станице такой фестиваль людей искусства разных стран [2]. Данное начинание выделось необычайно перспективным благодаря своим глубоко нравственным народным корням.

В том же 2017 году прошел первый фестиваль. Только два из восьми фестивалей из-за пандемии было проведено не на Кубани – один в Москве и второй в Италии. Остальные все традиционно идут в станице Новопокровской и её окрестностях.

С начала первого фестиваля успели сложиться некоторые традиции, которые привлекают гостей края и ежегодно пополняются [6]. К таковым традициям можно отнести встречу приезжающих в первый день в красивейшем местечке – на Кордоне у реки Ея. С песнями, добрыми приветствиями, в стиле наших народных традиций.

Продолжается праздник в атмосфере кубанского подворья казака Петра Цибульского в станице Ильинской. Сначала гостям проводит экскурсию по небольшому зоопарку сам хозяин, бывший охотник пан Цибульский. Затем новопокровчане приглашают гостей на станичную свадьбу с непревзойденным казачьим весельем и колоритным юмором. Далее всем участникам предлагают показать свои таланты и проявить мастерство. Самым заслуженным, активным и творческим в завершении выдаются памятные подарки и награды от организаторов фестиваля.

В «Степной лире» всех участников фестиваля от почти 20 стран встречают на 32 площадках района, также в редакции «Сельской газеты», в двух школах – общеобразовательной и искусств, местных Домах культуры и историко-литературном музее.

Приезжает очень представительная публика, среди которой кинематографисты, поэты, публицисты, литераторы, певцы и музыканты. Все участники делятся впечатлениями от района, от Кубани, России, показывают свое мастерство, приглашают в гости для посещения своих городов. Вся атмосфера этого почти домашнего, как бы «деревенского» дружеского мероприятия пропитана теплотой, добром и любовью к красотам природы и удивительным душевным людям. Все аттракции пронизаны творческим подходом и гостеприимством кубанцев [5].

Кроме традиционных моментов почти каждый год фестиваль пополняется новыми идеями и мероприятиями [7]. Так, например, 2019 год III Международный фестиваль искусств освещен заключением беспрецедентного договора о дружбе, сотрудничестве и побратимстве между итальянским городом Каманья – Монферрато (провинция Пьемонт) и станицей

Новопокровской. Раньше неоднократно становились побратимами города разных стран. Однако станица с городом стали побратимами впервые. После звучания гимнов России и Италии, когда весь зал стоял с замиранием сердца, произнесены слова клятвы побратимства, в которой стороны обязались всемерно помогать друг другу и жить в атмосфере братства и сотрудничества.

Два мэра – Александр Свитенко и Клаудио Скальотти, и два их заместителя – Артём Богданов и Лука Беккария, скрепили договор подписями. Засвидетельствовал соглашение глава МО Новопокровской район Юрий Ревякин.

Каждый участник церемонии трогательно высказался, поблагодарил за гостеприимство и в заключении произошел обмен подарками. Особенно привели в восторг итальянцев подаренные бурки и папахи казаков. Пьемонтцы передали дары своей щедрой земли кубанским жителям. Так побратались кубанская станица с казачьими корнями и итальянский город с исконными традициями виноградарства, объявленный объектом ЮНЕСКО.

Благодаря этому планируется развитие туристического взаимодействия, поиск экономических направлений для взаимовыгодного сотрудничества. [1,3,7] Но самое главное – это развитие дружеских отношений, вопреки сложной общемировой ситуации.

Оригинально встретили участников фестиваля в 2022 году. На гостеприимной Новопокровской земле помимо обмена творчеством в рамках фестиваля было проведено зрелищное конноспортивное мероприятие, которое посвящалось 195-летию станицы и 85-летию Краснодарского края [4]. Началось мероприятие с выступление юных фланкировщиков из ст. Калниболотской, джигитовку и соревнование маленьких наездниц на пони. Помимо семи тематических заездов, гостей ожидали конкурс дамских шляпок, работа интерактивных зон, концерт лучших коллективов творчества района [7]. В соревновании участвовали наездники не только Новопокровского района, но и гости из Белоглинского, Гулькевичи и Агро Холдинг «Сигма», участвовали лошади ахалтекинской породы. С большим азартом зрители болели за каждого наездника. В заключении победителям вручили приз главы Новопокровского района. Праздник постпандемийного года получился необычайно эмоциональным

В 2024 году фестиваль обогатился новой традицией – участников повезли на поклон старинному дубу в поселке Кубанский Новопокровского района. Специалисты подсчитали, что этому огромному дереву, создающему место силы не менее 430 лет. Все гости почувствовали животворящую энергию возле данного уникального объекта – памятника природы Кубани [2,3]. Фестиваль стал не только местом творческого самовыражения, но и символом союза. В фестивальном движении «Степная лира» стал проследиваться устойчивый «итальянский след» и «семейный подряд». Дочь организаторов фестиваля Ирины Ковалевой и Ивана Белокрылова, усилиями которых сложился тандем международных фестивалей искусств в Европе и России Дарья Белокрылова вышла замуж за сына заместителя мэра итальянского города Каманье, на базе которого и проводится фестиваль «Генуэзский маяк» Давида Беккерия (чтеца-декламатора, актера и певца, постоянного участника фестиваля «Степная лира»).

В заключении можно сделать вывод о важности продолжения традиции подобных фестивалей, участники которых способны привезти свое душевное слово, песню, музыку в любой уголок земли в надежде, что лира заставит пушки замолчать и принесет на землю мир и покой, общение и дружбу, братство и обращение к человеческим истокам нашей многострадальной земли.

#### **Список литературы:**

1. Банкир, А. О некоторых перспективах развития туризма в Краснодарском крае / А.Банкир, Ю.Г.Бич // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – Краснодар 2016. Т. 1. С. 193-197.
2. Бойко, И.К. Не властно время над станицей (К 185-летию Новопокровской): события, факты, люди / И.К.Бойко – Кавказская, 2012. – 72 с.
3. Бич, Ю.Г. История Кубани / Ю.Г.Бич, А.Н.Малукало. – Краснодар: 2013.– 139 с.

4. Бич, Ю.Г., Региональные особенности традиционной народной культуры в свете истории физического воспитания кубанского казачества / Ю.Г. Бич, Т.В. Мишина // Традиционная народная культура в системе современного профессионального образования. – Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции. 2021.С. 5-12
5. Бич, Ю.Г. Золотая колесница Кубани // Образы, сюжеты, художественные направления в изобразительном искусстве: региональный аспект. Составитель и главный редактор А.Н. Соколова. Майкоп, 2020. – С.81 – 87
6. Мишина, Т.В. Фестиваль, как уникальная форма праздничной культуры//Проблемы и перспективы развития России: Молодежный взгляд в будущее. Сборник научных статей 5-й Всероссийской научной конференции. В 4-х томах. Отв. редактор А.А. Горохов. Курск, 2022 С.66 – 68
7. Мишина, Т.В. Особенности организации массового праздника / Т.В. Мишина, Т.А. Самсоненко, И.Н. Ронь // International journal of professional science. 2020. № 11. с. 24 – 28
8. Совмен, Т.И. Кубань: туризм и казачество – перезагрузка/ Т.И. Совмен, Ю.Г. Бич//Тезисы докладов XIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – Краснодар: 2018. – 251с.

## ИСКУССТВО СТРИТ-АРТ И ЕГО КУМИРЫ

Рягузова А.

Научный руководитель доцент Бич Ю.Г.

*Аннотация.* Исследования посвящено анализу нового направления искусства, возникшего в конце 20 века – стрит-арту, его особенностям и ярчайшим представителям – таинственному «зубру живописи этого направления» – Бэнкси и все больше набирающему популярность Леону Киру.

**Ключевые слова:** стрит-арт, иллюзия, Бэнкси, граффити, муралы, инсталляция, стикер.

Искусство на улицах стрит-арт – это удивительное явление, которое может принимать самые разнообразные формы и воплощаться в самых разных материалах и техниках. Оно может включать граффити, муралы, стикеры, инсталляции и перформансы [4]. Этот вид искусства часто затрагивает важные социальные, политические и культурные темы, создавая живой диалог с окружающей средой и донося до людей значимые идеи [1]. В зависимости от места нанесения, стрит-арт может быть, как законным, так и нелегальным [6]. Многие художники используют улицы как площадку для самовыражения и обращения к обществу [5].

Современные технологии, особенно социальные сети, способствуют распространению и популяризации стрит-арта, позволяя художникам находить аудиторию далеко за пределами их местных сообществ. Значение стрит-арта в культуре продолжает расти, и он все чаще становится частью выставок и официальных мероприятий, являя собой площадку для массовых коммуникаций в 21 веке [7].

Бэнкси – легенда стрит-арта, Бэнкси – это таинственный английский художник, известный своим уникальным стилем стрит-арта, который сочетает граффити с глубоким социальным комментарием [2]. Его работы часто содержат ироничные и провокационные сообщения, затрагивающие темы войны, потребительства, культуры и политики. Бэнкси использует технику трафарета, что позволяет ему быстро создавать свои произведения в общественных местах. Среди его самых известных работ: «Девочка с воздушным шаром», «Штурмовик с бананом» и «Мирный манекен». Он также известен своими инсталляциями, такими как «Старинный музей», где представил поддельные произведения классического искусства с современным подтекстом. Бэнкси остается одной из самых обсуждаемых фигур в современном искусстве, вызывая восхищение и критику, а его работы достигают высоких цен на аукционах [3].

Ключевые элементы стиля Бэнкси Его стиль включает несколько ключевых видов: 1. Граффити: Бэнкси использует традиционную технику граффити, нанося изображения и надписи на стены. 2. Муралы: Большие настенные росписи, к которым он добавляет элементы стрипа или комикса. Часто они наполнены политическим подтекстом. 3. Шаблоны: Бэнкси применяет трафареты для быстрого создания своих работ, что позволяет ему моментально наносить их в общественных местах. 4. Инсталляции: Иногда он создает трехмерные инсталляции, используя неожиданные объекты, чтобы усилить эффект своего сообщения. 5. Стикеры: Он также использует стикеры, которые можно увидеть на улицах городов. Каждая работа Бэнкси вызывает бурное обсуждение и заставляет людей задуматься над важными социальными и политическими вопросами [7].

Леон Кир – нидерландский художник, превращающий плоские поверхности в удивительные 3D-фрески и стрит-арт. Его творения с некоторых ракурсов выглядят очень захватывающе и довольно реально. Для этого автор «играет» в оптические иллюзии и перспективу [3].

Зрители его работ начинают сомневаться в своём восприятии реальности. Примером является работа на фестивале 2024 года на Мальте. Было изображено 9 реалистичных медведя,

играющие спектакль перед зрителями. Люди, идущие по деревянному настилу набережной Валлетты, сначала видят только красочные аморфные пятна [2].

Пока зрители приостановившись пытаются разгадать смысл изображения, оно трансформируется вначале в закругленные углы, затем по мере подъема по мосту в мармеладных 3D-мишек, которые грустят над своим тающим товарищем.

Леон Кир в начале карьеры писал рекламные щиты для крупных транснациональных корпораций, в том числе Coca-Cola. Его картины экспонируются в музеях искусства Британии и Голландии. Он выполнял заказы в Европе, Объединенных Арабских Эмиратах, США, Австралии и ряде стран Азии [2]. Свои композиции на асфальте Кир создает мелкими, которые являются не долговечным материалом. Подобно буддийским мандалам рисунки будут стерты временем и ногами зрителей. Однако Леон любит работать в качестве уличного художника и разделять радость творчества с народом. Сиюминутный характер его живописных инсталляций его не смущает, а напротив еще больше вдохновляет своими философскими временными аспектами осознания зыбкости бытия.

В наши дни фестивали стрит-арта, влияющие на пространство города и меняющего среду обитания до неузнаваемости, проходят во многих странах мира. В России известно 6 таких фестивалей. Не случайно проходят они в северных городах, таких как Норильск, Заполярный, Никель. Ведь именно на Севере так не хватает ярких красок, которые дает уличное искусство [5].

С 2020 года такой фестиваль проводится в окрестностях Мурманска, в 2023 году художники несколько переместились в другой район города. Одновременно работает до полутора десятков команд, которым, например, поручают раскрасить большой фасад дома. Всего Мурманск украшают на сегодняшний день около 50 «картин» – арт объектов.

В Челябинской области (город Сатка) праздники городского искусства проходят ежегодно с 1917 года. Сюда съезжаются художники из самых разных стран – ЮАР, Голландии, Швейцарии, Италии. Одной из последних интересных работ стал «Кит, ныряющий в океан». Иллюзорность «полотна-стены» такова, что при отдалении кита совершенно не заметно, а приближаясь, начинаешь его видеть [6].

В штате Флорида, в США с начала 80-х годов прошлого века идет ежегодный 10-дневный Fantasy Ftst. Цель его привлечь яркими красками отдыхающих на остров – рай. Это была идея местных бизнесменов, которая вполне удалась. Данный фестиваль – смесь уличных маршей, вечеринок «гламура» и костюмированных балов. Ежегодно посещает праздник до 70 тысяч туристов. Стрит-арт вписался в это шоу своими яркими пятнами и неожиданными сюжетами [3].

Таким образом, современное искусство Стрит-арт является необычайно перспективным, увлекательным для публики и привлекает все больше внимания к себе исследователей модернистских направлений культуры. Особо пристальное внимание этому виду уделяется в последние годы, когда стали актуальными философские концепции параллельных одновременно существующих веток реальности и иллюзорности материального мира.

#### **Список литературы:**

1. Битарова, Л.Г., Экзистенциальное осмысление человека в системе массовой культуры / Л.Г. Битарова, Ю.Г. Бич / Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2018. Т. 1. С. 86-90.
2. Бич, Ю.Г. Современное искусство в арт-туризме Берлина и Лондона//Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2024. № 1. С. 72-74.
3. Бич, Ю.Г. История изобразительного искусства / Ю.Г. Бич, Н.А. Гангур // Краткий курс лекций. Краснодар. 2016. – 115с.
4. Бич, Ю.Г. Проблемы теории стилей в искусстве / Ю.Г. Бич, Я.А. Махинов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава

Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2020. № 1. С. 78-80.

5. Мишина, Т.В. Аксиологические трансформации современной культуры // Цивилизационные изменения современного мира, образования и человека: Сборник материалов международной научно-практической конференции. – Оренбург, 2024. – С. 576-578.

6. Найденко, Е. А. Специфика коммуникации в обществе постмодерна // Е. А. Найденко, А. В. Тонковидова, М. В. Свириденко / Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2019. Т. 1.– С. 183-184.

7. Супрун, С.В. Специфика массово-коммуникативных текстов // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2020.№1.– С.148-150.

## ЛИТЕРАТУРНЫЙ ВОЯЖ ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА

Семенякина А.Э.

Научный руководитель доцент Юрченко А.А.

***Аннотация.** Рассмотрены мероприятия, посвященные творчеству великих поэтов и писателей, оставивших след на земле Донской. Разные жанры проводимых мероприятий привлекают туристов, увлекающихся литературным творчеством, что в свою очередь способствует развитию событийного туризма.*

***Ключевые слова:** мероприятие, фестиваль, праздник, Ростовская область, событийный туризм.*

Ростов-на-Дону – крупнейший город на юго-западе России, административный центр Южного федерального округа и Ростовской области. Ростов-на-Дону является городом Воинской Славы. В этом городе М.А. Шолоховым было написано не одно произведение, а А.П. Чехов, находясь в Таганроге, отдыхал от больших и шумных городов, что и помогало найти ему новую нотку вдохновения [3].

В Ростовской области регулярно проходят мероприятия, посвященные творчеству великих поэтов и писателей, что способствует развитию событийного туризма в регионе.

Рассмотрим некоторые из них:

1. Всероссийский литературно-фольклорный фестиваль «Шолоховская весна». Данный фестиваль является ярким, самобытным, запоминающимся событием. Именно здесь можно полностью окунуться в народную культуру и почувствовать всю атмосферу русского народа. Весь фестиваль включает в себя мероприятия, которые имеют свою историю. На этот фестиваль съезжаются коллективы с разных уголков страны, именно это делает наш народ сплоченным и дружным [1, 5].

2. XIV Международный Чеховский книжный фестиваль. Чеховский фестиваль является уникальным событием, которое привлекает внимание людей к прекрасному городу Таганрогу. Этот фестиваль представляет мост между современностью и литературной историей.

Ежегодный областной фестиваль «Калининское лето».

3. Фестиваль «Калининское лето» проходит 19 августа в хуторе Пухляковском, в усадьбе Калининых. Мероприятие представляет собой традиционные литературные чтения, которые собирают множество людей-любителей этого творчества. Продолжение фестиваля организуется в формате литературно-музыкального праздника на территории парка «Юность» в рабочем поселке Усть-Донецком [1].

4. Праздник, посвященный очередной годовщине со дня рождения писателя, публициста, поэта, литературного критика Анатолия Калинина.

5. Праздник поэзии «Пушкин и древности». Археологический музей-заповедник «Танаис» приглашает всех любителей стихов, музыки, театра на ежегодный театрализованный праздник поэзии «Пушкин и древности» [2, 4].

6. Праздник «Книга – мост в будущее». Данный праздник является заключительным этапом литературно-творческого конкурса в рамках Недели детской книги.

Таким образом, Ростов-на-Дону и Ростовская область готовы встретить своих гостей и провести им не только яркий и крутой праздник, но и очень насыщенную программу, которая включает в себя познавательный фактор. Данные мероприятия способствуют развитию событийного туризма в регионе. Никто не останется в стороне, каждому найдется свое увлечение, ведь литература – это вечная история, которая не забывается никем и никогда.

### Список литературы:

1. Событийный туризм на Дону – Режим доступа: <http://travelrostov.ru/sobytijnyj-turizm-na-donu/> (дата обращения 15.01.2025).

2. Айвазян, О.О. Нарушение авторских прав в рекламе как фактор, дискредитирующий правовую и коммуникативную культуру в современном социально-правовом обществе / О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Е.А. Еремина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. – 2024. – № 10. – С. 95-99. – DOI 10.37882/2223-2974.2024.10.01.

3. Философия: учебно-методическое пособие / Л. Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Е. А. Найденко, Т. А. Самсоненко, Е. А. Еремина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 166 с.

4. Юрченко, А.А. Объекты и места литературного наследия как ресурс развития регионального туризма / А.А. Юрченко, Д. Ни // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2022. № –1. – С. 204-208.

5. Юрченко, А.А. География туризма В 2 частях / Том Часть 2 Туристский потенциал Российской Федерации / А.А. Юрченко. – Краснодар, 2021. – 158.

## «ОТЦЫ И ДЕТИ»: ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕНИЯ

Серопян Л.Ю.

Научный руководитель доцент Найденко Е.А.

***Аннотация.** В статье анализируются проблемы общения между разными поколениями, акцентируется внимание на экономических, социальных, технологических факторах его определяющих. Предлагаются прогностические рекомендации по оптимизации процесса общения.*

***Ключевые слова:** общение, поколение, конфликт, изменение, коммуникация, психология отношений, культурное различие.*

Проблема конфликта в общении различных поколений, получившая благодаря И.С. Тургеневу обобщающее название «Отцы и дети», всегда занимала внимание исследователей в контексте гуманитарного знания [1, 2]. Но в современном технологическом, стремительно развивающемся цифровом мире, данная проблема приобретает особую актуальность.

Иными словами, сами противоречия между различными поколениями в современном обществе изменяются уже не под влиянием новых идей, жизненных установок и ценностных ориентаций, а напротив – данные идеи, установки и ценностные ориентации программируются «благодаря» развитию новых технологий.

Если традиционно-исторически связь поколений представлена как процесс передачи и восприятия культурного, социального и личного опыта между предками и потомками, то в современности молодой человек, при помощи цифровых технологий получает «готовый» жизненный опыт, осваиваемый без участия живых носителей традиций.

Ранее отцы и матери, бабушки и дедушки выполняли в рамках семьи роль носителей традиций, знаний и навыков, аккумулированных в ходе своего культурно-исторического опыта и отражавшего социокультурный опыт поколений.

Одновременно у младшего поколения формировалось принятие этих ценностных ориентаций, уважение к ним и использование в качестве базовых поведенческих ориентиров в своей последующей жизни. Исследователи отмечают, что в данном процессе большое значение имеет такой психологический и воспитательный аспект, как формирование эмпатии – способности к эмоциональному сопереживанию, сочувствию, помогающих адаптировать свои желания, действия, целеполагание с интересами окружающих. Этот процесс способствует не только индивидуальному развитию ребенка, но и возникновению потребности в доверительном общении и сопереживании, что является важным аспектом межличностных отношений [3].

Между тем не представляется возможным не только сопереживать информации, полученной из технического устройства, но и на личном опыте убедиться в её достоверности. Пользуясь обобщённым мнением какой-либо из многочисленных молодёжных страт современного общества, мы приходим к негласному девизу: «Мы все так делаем, значит это правильно».

Проблематика взаимоотношений между поколениями становится особенно актуальной на фоне противоречий между традиционными ценностями старшего поколения и инновационными «ценностями» молодежи, которые при помощи нехитрых манипулятивных информационных технологий внедряются в сознание, становятся модными, обеспечиваются экономическими ресурсами и всё это транслируется, прежде всего, из недружественных нам стран.

Современное информационное общество имеет уникальную особенность, называемую префигуративностью, как это описывала М. Мид. Префигуративная культура характеризуется тем, что представители старших поколений (взрослые) учатся у детей. В быстро меняющемся мире дети, находясь на этапе социализации, быстрее усваивают новые знания и навыки, связанные с окружающей средой, чем взрослые. Это особенно очевидно в сфере

информационных технологий, где дети осваивают взаимодействие с современными средствами гораздо быстрее, чем их родители [4].

Таким образом можно согласиться с рядом исследователей в том, что наша эпоха обнаруживает такой феномен, как «культ молодости» [5, 6, 7]. В этом смысле сама ценность человеческой личности определяется скоростью приспособления – к новым технологиям, инновациям, социокультурным изменениям и т.д., не осознавая их содержательную часть и тем более не задумываясь о последствиях. Подобный приоритет темпа новизны не благоприятствует пожилым людям, они не поспевают за ритмом изменчивой современной жизни, несущей множество рисков.

В свою очередь молодое поколение не может осознать необходимость компоненты стабильности, прогноза последствий, не имея опоры на опыт предыдущих поколений или сознательно отвергая этот опыт. Наблюдается тенденция, при которой молодое поколение демонстрирует определённое пренебрежение к взаимодействию со старшими поколениями, всё чаще изолируясь от них в мире цифровых технологий и избегая подробных разъяснений своих действий и предпочтений. Молодёжь зачастую воспринимает представителей старшего поколения как недостаточно компетентных и безнадежно отсталых в области современных технологий, что в свою очередь может приводить к чувству отчуждения и непонимания.

Эти различия в восприятии технологий и коммуникационных подходах приводят к замедлению процессов общения между поколениями, что негативно сказывается на обмене опытом и трансляции знаний, необходимых для гармоничного сосуществования.

Таким образом, коммуникативный разрыв поколений, связанный с различными практиками организации и использования цифровых технологий, нуждается в научных исследованиях, прежде всего, на поле гуманитарного знания. Технологии влияют на взаимодействие между поколениями как положительно, так и отрицательно: они могут улучшать взаимопонимание, но также быть источником конфликтов. На наш взгляд, успешное взаимодействие требует уважения к различиям в восприятии технологий и активного поиска методов для взаимного обучения. Преодоление барьеров возможно через инициативы, такие как обучающие курсы для пожилых и взрослых людей по цифровым платформам и вовлечение молодежи в обсуждение их использования в повседневной жизни.

### **Список литературы:**

1. Этика и эстетика: учебно-методическое пособие. / Е. А. Найденко, А. В. Тонковидова, Л. Г. Битарова, Т. А. Самсоненко. – Краснодар: КГУФКСТ. – 2020. – 251 с.
2. Мишина, Т. В. Методологический анализ понятия «духовность» / Актуальные тенденции и инновации в развитии российской науки. Сб. научных статей. – М. – 2018. – С. 120-123.
3. Дорохина, Н.А. Особенности воспитательного взаимодействия между родителями и старшим поколением в семьях дошкольников // Наука и школа. – 2009 – № 1 – С. 61–62.
4. Мид, М. Культура и мир детства. Избранные произведения. Пер. с англ. и коммент. Ю.А. Асеева. Сост. и послесловие И.С. Кона. – М: Главная редакция восточной литературы издательства «Наука», 1988 – 429 с.
5. Культура сетевых коммуникаций и цифровая грамотность: коллективная монография / А.П. Глухов, М.Н. Бычкова, И.В. Гужова и др.; под ред. А.П. Глухова. Томск: Изд. дом Том. гос. ун-та, 2019. 106 с.
6. Взаимодействие между поколениями в современных условиях / Клемантович И.П., Соболева М.К., Перлова И.В. URL: <https://s.eduherald.ru/pdf/2018/3-6/18566.pdf>
7. Цой, Л. Вечный конфликт поколений: проблемы и перспективы его разрешения. URL: <http://www.klubok.net/article2060.html> (дата обращения 14.12.2024 года).

## О ПОНЯТИИ «МИЛОСЕРДИЕ»

Стерхова В.В.

Научный руководитель доцент Найденко Е.А.

*Аннотация.* Статья посвящена анализу такого нравственного понятия как милосердие, его историческому и социальному значению. Рассматриваются различные проявления милосердия в жизни человека и общества.

*Ключевые слова:* милосердие, добро, сочувствие, любовь, благо, сострадание, помощь, великодушие.

Актуальность темы обусловлена тем, что важнейшей задачей социально-политической жизни современной России, является возрождение традиционных ценностей. В связи с этим особое значение приобретают исследования в сфере гуманитарного знания – философии, этики, эстетики, социологии. Анализируя аксиологические аспекты, авторы данных исследований приходят к выводу о том, что милосердие, как неотъемлемая составляющая нравственности, присуще нашему народу [1, 2, 3, 4].

В наше время проблема милосердия актуальна, хотя само слово всё реже употребляется в научных исследованиях и бытовой речи, особенно в сравнении с такими негативными понятиями, как зло, зависть, эгоизм и др.

Между тем понятие «милосердие» обладает достаточно ёмким содержанием, поскольку отражает, прежде всего, чувство прощения, готовность оказать безвозмездную помощь, сопереживание другому человеку, в какой бы трудной жизненной ситуации он не находился.

Данная проблема находит отражение не только в нашем времени. Евангельская притча о Самарянинах представляет собой нравственный императив человеческих отношений. В христианской традиции милосердие выступает не только как любовь Бога к людям, но и норма отношений между людьми. Отсюда естественным образом запрещалось плохое отношение к другому человеку – кража, клевета, причинение физического вреда и т.д.

В понятие милосердия включается понятие любовь, поскольку в древнегреческих текстах слово «агапэ» можно перевести как равное, любовное и доброжелательное отношение к человеку, в отличие, например, от слова «стерго» употреблявшегося уже в значении любовной страсти. Ряд древнегреческих мыслителей именно в силу нравственной составляющей их философских воззрений называют «христианами до Христа». Это относится, прежде всего, к Платону и Аристотелю, изображения которых можно встретить в росписи притворов православных храмов.

В истории западной философии феномену благотворительности, как неотъемлемой составляющей милосердия, уделяется достаточно большое внимание. Так, А. Шефтсбери полагал, что люди обладают свойством привязанности друг к другу и это дает им возможность осуществлять совместное общежитие. По мнению Ф. Хатчесона, милосердие является природным свойством человека. Д. Юм акцентировал свое внимание на таком качестве человека, как сочувствие (симпатия), которое способно преодолевать эгоистические устремления.

Немецкий философ А. Шопенгауэр подчеркивал, что именно чувство сострадания является началом всякой нравственности. Согласно его мнению сострадание с одной стороны, удерживает человека от причинения зла другому, а с другой, «влечет к действию», то есть подвигает человека на деятельную помощь. Для И. Канта милосердие является чувством сопереживания и составной частью человеколюбия. В философии XX века милосердие рассматривали, как способ человеческой коммуникации (Э. Фромм и др.), или в парадигме этики заботы (М. Хайдеггер).

Однако наиболее значимые труды по интересующей нас теме принадлежат русским писателям, мыслителям, философам. Проблема милосердия является предметом глубокого размышления в творчестве русских философов «серебряного века»: В. Соловьева, Н. Бердяева, С. Булгакова, Н. Лосского и др. [1, 2, 3, 4].

Конечно же однозначной трактовки этого понятия в этико-философском дискурсе не существует. Это обусловлено сложностью и многофакторностью феномена милосердия, что находит отражение и в языках разных народов: милосердие понимается, как сострадание, сочувствие, жалость, великодушие, прощение, любовь и др. [5]

Поле реализации милосердия достаточно обширное: от простого сочувствия «ближнему» до реальной помощи нуждающемуся в этом. Например, в практике помилования людей, которые раскаялись и хотят искупить свою вину, милосердие проявляется в виде гуманизма и сострадания. Милосердие может осуществляться человеком, коллективом, а может быть и чертой гуманистической политики государства.

На протяжении веков милосердие было основой и важнейшим условием существования человеческого общества, в том числе и в России. Однако в начале прошлого века это явление пережило сложный период. Само слово «милосердие» было изъято из употребления. Например, вместо привычного «сестра милосердия» появилось «медсестра». В середине 80-х годов слово вернулось в язык публицистики. Однако исследователи отмечают, что оно утратило свой первоначальный объём значений и было сведено к понятию «благотворительность» [6].

Необходимо подчеркнуть, что было бы ошибочно полагать, будто милосердие и сострадание исчезли из нашей жизни вместе с этим словом. Доброта, великодушие, сочувствие и самопожертвование – всё это неотъемлемые части милосердия. Недаром великий А. С. Пушкин призывал к «милости к падшим». В нашем народе всегда было сильно чувство жалости к тем, кто оказался в трудной ситуации, пострадал от несправедливости, жестокости или несчастного случая.

Пространство, где зарождается милосердие, начинается с чувства сопереживания, внезапного порыва и эмоционального отклика. За этим следует осознанное решение заботиться о других и прикладывать усилия для оказания помощи. «Любовь к ближнему» подразумевает не только сочувствие и внимание к окружающим, но и способность ограничивать себя, готовность жертвовать своими интересами ради блага других. Это означает необходимость соотносить свои желания и потребности с потребностями окружающих. Милосердие, как правило, проявляется в виде инициативных и избыточных действий, не ожидая ответной реакции или взаимности. В этом контексте оно становится своеобразной культурной практикой, направленной на изменение и совершенствование самого себя.

#### **Список литературы:**

1. Философия: учебно-методическое пособие / Л. Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Е. А. Найденко, Т. А. Самсоненко, Е. А. Еремина. – Краснодар: КГУФКСТ. -2020. – 166 с.
2. Этика и эстетика: учебно-методическое пособие. / Е. А. Найденко, А. В. Тонковидова, Л. Г. Битарова, Т. А. Самсоненко. – Краснодар: КГУФКСТ. – 2020. – 251 с.
3. Мишина Т. В. Методологический анализ понятия «духовность». / Актуальные тенденции и инновации в развитии российской науки. Сб. научных статей. – М. – 2018. – С. 120-123.
4. Битарова Л. Г., Найденко Е. А., Бич Ю. Г. Культура благотворительности социальной ответственности спортсменов. / Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2021. – С. 49-52.
5. Березина Е.М. Милосердие: опыт определения понятия // Вестник ПНИПУ. Культура. История. Философия. Право. – 2018. – № 1. – С. 5–10.
6. Ремезова И.И Милосердие как социокультурный феномен // Вестник культурологии. – 2018. № 4. – С. 11–24.

***Аннотация.** Статья посвящена анализу занятий актерским мастерством, как неотъемлемой части инструмента развития личности в детском возрасте. На основе анализа литературы и практической работы с детьми в детской театрально-пластической студии «Взлетай» сделаны заключения о влиянии театрального мастерства на детей среднего школьного возраста.*

***Ключевые слова:** актерское мастерство, дети, средний школьный возраст, эмпатия, когнитивный навык, эмоциональность.*

В последние десятилетия все большее внимание уделяется влиянию театрального искусства на психоэмоциональное и когнитивное развитие детей и взрослых. Преподавателями нашего вуза проводились исследования подобного влияния на студентов режиссерского факультета [5]. Актерские навыки помогают подросткам не только развивать творческие способности, но и укрепляют их уверенность в себе, улучшают социальные навыки и способствуют более глубокому пониманию эмоций.

Однако в данной статье мы делимся результатами исследования на базе многолетних наблюдений в детской театральной студии, а также опроса родителей и анализа литературы по теме. В театрально-пластической студии «Взлетай» на базе, которой нами были проведены исследования, ведутся занятия с детьми разных возрастных групп, что позволяет глубже понять специфику работы с каждым из них. В процессе обучения используются методики, основанные на принципах актерского мастерства, разработанных Константином Станиславским. С детьми ставятся спектакли, импровизационные сценки и этюды по различным темам, которые помогают ребятам освоить сценическое мастерство и научиться взаимодействовать друг с другом. Это позволяет развивать актерские навыки, а также формировать у детей уверенность в себе, творческое мышление и командный дух.

Работа по программе Станиславского включает в себя как теоретические занятия, так и практические упражнения, направленные на развитие импровизации, фантазии, воображения, работы с текстом и сценического движения. Все это способствует созданию живой атмосферы творчества и самовыражения, где каждый ребенок может раскрыть свой потенциал и получить уникальный опыт в мире театра.

В статье представлены данные о том, как занятия в театральной студии влияют на развитие детей: от улучшения коммуникативных навыков до повышения уровня эмоционального интеллекта. Приведем некоторые выводы по теме.

1. Актерское мастерство как средство развития уверенности в себе. Одним из ключевых аспектов, когда актерское мастерство оказывает влияние на развитие ребенка, является повышение его уверенности в собственных силах. Выход на сцену или участие в ролевых играх, даже в рамках небольших школьных постановок, требует от ребенка преодоления страха публичных выступлений. Постоянная практика в этом направлении помогает детям стать более открытыми, учит их выражать свои мысли и чувства. Понимание того, что ошибка на сцене не приводит к трагическим последствиям, также способствует формированию у детей уверенности в своих способностях и более здоровой самооценки [6].

2. Развитие социальных навыков. Актерское мастерство, как и занятия спортом способствует улучшению социальных навыков у детей, поскольку обучение актерским приемам часто включает взаимодействие в группе [3]. Совместная работа над ролями, участие в театральных репетициях развивает умение работать в команде, слушать других, понимать их точку зрения и учиться находить компромиссы. Эти навыки важны как для личной жизни ребенка, так и для его будущей профессиональной деятельности. Ребенок, освоивший основы

актерского мастерства, становится более гибким в социальном плане, способен легче находить общий язык с разными людьми и работать в коллективе [7].

3. Эмоциональное развитие и формирование этических начал. Актерское мастерство помогает детям лучше осознавать и выражать свои эмоции. Работа над персонажами учит их интуитивно воспринимать эмоциональные состояния, а также глубже понимать чувства других людей. Это способствует развитию эмпатии, что является важным аспектом личностного роста [8]. Кроме того, способность переживать и воплощать различные эмоции через персонажей помогает детям научиться управлять своими собственными чувствами, а также лучше справляться с внутренними конфликтами и стрессовыми ситуациями.

4. Развитие творческих способностей. Актерское мастерство способствует развитию творческих способностей детей, развивает воображение и креативность. В процессе освоения ролей дети учат не только текст, но и анализируют характер своего персонажа, его мотивацию, внешний облик, а также взаимодействие с другими героями [5]. Это помогает развить способность к абстрактному и критическому мышлению, а также творческий подход к решению различных задач. Творческая активность, развиваемая через актерское мастерство, способствует формированию у детей гибкости мышления и способности к нестандартным решениям, что необычайно пригодится им во взрослой жизни. Подобные результаты по развитию творческих способностей замечены и у студентов режиссерской направленности, обучающихся в КГУФКСТ [1]. Существует и исторический опыт использования актерских способностей юных ленинцев в выступлениях перед публикой с «живой газетой» в движении «Синяя блуза». Участники движения, сестры Чаленко Мария и Ольга рассказывали, что это была замечательная «школа жизни», после таких выступлений им не страшно было «говорить на публике». Развивались социальные навыки и уверенность в себе [2].

5. Улучшение когнитивных навыков. Обучение актерскому мастерству требует от детей усидчивости, внимательности и памяти. Запоминание реплик, движения, мимики и жестов помогает развить память и внимание, а также тренирует концентрацию и усидчивость. Ребенок, регулярно занимающийся актерским мастерством, учится работать с текстами, анализировать их, воспринимать информацию и извлекать нужные данные в контексте ролей [4]. Эти когнитивные навыки играют важную роль в общем образовательном процессе и могут оказать положительное влияние на успеваемость ребенка в школе.

6. Формирование лидерских качеств. Актерское мастерство способствует развитию лидерских качеств у детей. Многие роли требуют от ребенка проявления инициативы, ответственности и способности вести за собой других. В театре, как и в жизни, ребенок учится принимать решения, быть уверенным в себе и своих действиях. Это особенно важно для тех детей, которые в реальной жизни могут быть склонны к застенчивости или нерешительности.

Таким образом, актерское мастерство является важным и полезным инструментом для всестороннего развития ребенка. Оно не только развивает творческие способности, но и способствует улучшению социальных и эмоциональных навыков, укрепляет уверенность в себе и помогает лучше понимать и контролировать свои чувства. Дети, занимающиеся актерским мастерством, становятся более уверенными, социально адаптированными и креативными личностями, что в свою очередь способствует их успешной интеграции в общество и будущей профессиональной жизни. Театрально-пластическая студия «Взлетай» становится важной площадкой для развития детей, где они могут учиться актерскому мастерству, находить друзей, делиться эмоциями и создавать незабываемые моменты на сцене.

### **Список литературы:**

1. Бич Ю.Г. Из истории развития спортивно-педагогического вуза (к 50-летию создания Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма / Ю.Г. Бич, Е.П. Гетман. // Образование и проблемы развития общества. 2020. №1(10). С.20-24

2. Бич Ю.Г. «Синяя блуза» – советский опыт патриотической работы с молодежью // Ю.Г. Бич, Т.А. Михайлова / Материалы научной и научно-методической конференции

профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. № 1. С. 109-110.

3. Кнебель, М. О. Поэзия педагогики / Вступит. ст. Г. А. Товстоногова. Ред. Н. А. Крымова. М.: ВТО, 1976. 526 с.

4. Мишина, Т.В. Когнитивный подход к исследованию культуры: Учебное пособие / Чита, 2017. С 41 – 42

5. Мишина, Т.В. К вопросу о формировании творческих способностей и креативного мышления у режиссеров театральных представлений, и праздников // Т.В. Мишина, А.И. Догадова / International Journal of Professional Science. 2020. № 9. С. 11-16.

6. Михайлова, Т.А. Воспитательные практики подрастающего поколения, предложенные социологом Г. Спенсером // Т.А. Михайлова, Ю.Г. Бич / Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2019. Т. 1. С. 179-182.

7. Найденко, Е.А. Этические аспекты системы К.С. Станиславского // Е.А. Найденко, М.К. Найденко / Образование и наука в высшей школе: современные тренды. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию Краснодарского государственного института культуры. Краснодарский государственный институт культуры. 2016. С. 246-249.

8. Найденко, Е.А. Нравственные аспекты театральной культуры в системе К.С. Станиславского // Е.А. Найденко, М.К. Найденко / Культурная жизнь Юга России. 2016. № 4 (63). С. 49-51.

УДК: 796.093.

## КИБЕРСПОРТ КАК ОТРАЖЕНИЕ «ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЩЕСТВА»

Сумской А.Д.

Научный руководитель доцент Зуева И.А.

*Аннотация.* Данная публикация посвящена характеристике киберспорта в полотно нового цифрового пространства. Стремительное развитие «информационного общества» и «информационного человека» вызвало появление и нового вида спорта киберспорт. Необычный, нетрадиционный вид спорта. Вызывает много вопросов.

*Ключевые слова:* технология, массовая культура, киберспорт, искусственный интеллект, «фиджитал-спорт».

Современные технологии все активнее внедряются в сферу спорта. Невозможно сейчас представить церемонию открытия и закрытия крупных соревнований, массовых праздников без применения лазеров, мэппинга, плазменных экранов и т.д. Эти технические средства создают красочное и яркое зрелище. Мы живем в век стремительного развития информационного общества. Уже школьники и студенты свободно пользуются искусственным интеллектом для написания докладов, курсовых работ, создают стихи, песни, музыку. Сформировался «информационный человек», который взаимодействует с окружающим миром через виртуальную реальность. Поменялась массовая культура общества, что ставит перед режиссерами задачу пересмотра классической режиссуры, в связи с применением современных технологий, которые определяют зрелищность мероприятия.

Развитие современных технологий сформировало новый вид спорта – киберспорт. Киберспорт – это отдельный вид соревнований, который, по мнению спортивных менеджеров, привлечет к занятиям спортом молодых людей, повысит зрелищность спортивных соревнований. Киберспорт начал развиваться спонтанно в разных странах. Первые, официально зарегистрированные соревнования прошли в США в Стэнфордском университете в 1972 году. Эту инициативу подхватили другие учебные заведения. Киберсоревнования проводятся во многих университетах России [1]. Около 15 миллионов россиян участвовали в российских и международных соревнованиях различного уровня. В феврале 2023 года была создана Всероссийская федерация фитжитал-спорта. По всей стране начали создавать фиджитал-центры, где ведется подготовка по кибер-спорту, созданы специализированные площадки для фиджитал [2]. Появились компьютерные игры, созданные отечественными разработчиками [3].

Значительный толчок развитию данного вида спорта дал ежегодный международный мультиспортивный турнир в концепции «фиджитал-спорта, проводимый в феврале 2024 года в России. Впервые россияне увидели красочное зрелище открытия с участием ведущих голограмм. В процессе открытия были представлены 21 инновационная дисциплина, сочетающие в себе физическую активность, современные технологии и цифровую среду. Каждая из дисциплин представляла комбинацию из спортивных игр и видеоигр [4]. Общество неоднозначно относится к киберспорту. Особенно старшее поколение, которое понимает спорт как проявление физических возможностей человека, критически относится к долгому сидению за компьютером. Было время, когда и шахматы не включали в программу олимпийских игр, т.к. это умственная работа, а не физическая. Жизнь людей меняется и киберспорт этому подтверждение. Ближайшие годы покажут, примет общество киберспорт или нет [5].

Одним из направлений киберспорта является управление дронами. Конечно, на данный момент их активно используют на фронте. С 1 сентября 2024 года по инициативе первого вице-премьера России А Белоусова в школах и колледжах запущена новая федеральная программа по управлению беспилотными аппаратами. В 523 школах и в 30 колледжах России уже открыли центры практической подготовки по управлению беспилотниками по применению беспилотников в гражданских сферах [6]. Вузы также разрабатывают обучающие программы по применению беспилотников в гражданских сферах. По словам министра науки В. Фалькова, государству необходимо минимум 1 миллион специалистов: от операторов БПЛА до

инженеров-разработчиков [2]. Дроны различных форм, размеров и видов продаются везде: в магазинах, на рынках, в интернете. Дроны широко используются в массовых праздниках.

В связи с вышеизложенным, студентами специальности «Режиссура театрализованных представлений и праздников» был разработан проект создания фиджитал-центра на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма для обучения студентов управлению дронами с целью создания праздничных шоу-представлений. На наш взгляд, при подготовке студентов творческих вузов следует ввести дополнительные образовательные курсы по применению дронов в массовых праздниках. Помещения для этого в вузе есть. Использование дронов в закрытых помещениях (спортивный зал, легкоатлетический манеж) требует своей технологии. Казалось бы, что под крышей летать проще и безопасней. Нет ветра, веток деревьев, дождя, но металлические крыши сбивают сигналы глобальных навигационных спутниковых систем. В таком случае необходимо создавать собственную локальную систему управления. Для этого студенты могут проявлять свои творческие способности. Здесь можно опираться на лазеры, ультразвук, оптическую одометрию, инфракрасные маячки с внешними камерами. Готовых решений нет. И это большое поле деятельности для творчества студентов-режиссеров. На открытом воздухе работать проще (стадион, площадь, пляж, парк и т.д.). Там можно применить много разных систем таких как GPS, GLONASS, Beidou. Здесь главное, создать красивую анимированную трехмерную картинку, знакомый образ. Как, например, в Катаре на чемпионате мира по футболу зрители увидели над стадионом фотографические изображения членов сборных команд. А в Пекине в 2022 году на зимней олимпиаде над городом появлялись фигуры спортсменов различных видов спорта зимней олимпиады. В Токио, на открытие олимпийских игр над стадионом возник образ Земли, созданный 1840 дронами. Создание любых картинок и образов высоко в воздухе требует точной синхронизации между дронами. Поэтому для каждого дрона создается своя программа. Сам процесс управления дронами можно изучить в течение двух-трех дней. А вот составление программ для формирования анимированных картинок потребует длительного времени и большой практики. И, к сожалению, покупка 200-300 дронов и создание базовой платформы обойдется более 100 миллионов рублей. И, тем не менее, включение в программу обучения студентов специальности «Режиссура театрализованных представлений и праздников» основ технологии управления дронами позволит им при самостоятельной практической работе применять шоу дронов в различных массовых мероприятиях.

#### **Список литературы:**

1. Бурлакова, Т.Б. Влияние киберспорта на физическое состояние организма / Т.Б. Бурлакова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XIX Международной научной конференции. – Белгород: Изд-во БГТУ. – 2023. – С. 101-106.
2. Еремина, Е.А. Международное спортивное и олимпийское движение перестало объединять, а стало «зоной политической борьбы» / Е.А. Еремина, Д.В. Митрошкина, А.А. Никулин // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2023. С. 579-583.
3. Еремина, Е.А. Современные подходы в системе управления подготовкой в олимпийском спорте на основе внешнесредовых факторов / Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко // В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. – Казань, 2020. – С. 425-428.
4. Еремина, Е.А. Цифровые технологии в массовых спортивно-художественных представлениях и праздниках / Е.А. Еремина, В.А. Титов // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 17–18 октября 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 455-459.
5. Ибрагимов, И.Ф. Технологии, применяемые в фиджитал-спорте / И.Ф. Ибрагимов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 97-10. – С. 43-46.
6. Седов, И.А. Фиджитал-игры как интегрирование спорта и киберспорта внутри соревновательных дисциплин / И.А. Седов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 – 217 с.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ

Тетерятникова А.А.

Научный руководитель доцент Найдено Е.А.

***Аннотация.** В статье рассматривается использование новых технологий в спорте. А также проблемы оптимизации тренировок спортсменов, внедрение инноваций в тренировочный процесс, судейство, проведение соревнований и восстановление здоровья.*

***Ключевые слова:** спорт, новая технология, оптимизация, эффективность, спортсмен.*

Проблема новых технологий в спорте рассматривается не только в узко профессиональном значении, но и в сфере научного гуманитарного знания. Исследователи поднимают проблемы философского осмысления спорта, этических и эстетических аспектов его влияния на социокультурную среду, анализируют нравственные аспекты тех или иных спортивных инноваций [1, 2, 3].

Однако за последние несколько лет именно развитие новых технологий шагнуло далеко вперед, и, разумеется, они стали внедряться в различные сферы спорта. Это опережающее развитие спортивных технологий становится ключевым элементом развивающейся мировой индустрии спорта и досуга и, несомненно, требует своего научного осмысления. Исследователи отмечают тот факт, что спортсмены и тренеры всё чаще используют инновационные технологии для улучшения эффективности тренировок в различных спортивных дисциплинах [1, 4].

Действительно, именно активно внедряемые в спорт новые технологии стали значительно упрощать тренировки спортсменов, соревнования и судейство, а также восстановление спортсменов после различных видов травм. Кроме того, внедрение новых технологий происходит и в самой сфере профессиональной жизни спортсменов.

Таким образом, современные спортивные технологии, стремительно позиционируя себя в социальном пространстве, охватывают всё больше различных сфер общественной жизни. Физкультурно-спортивная сфера не является исключением: инновации способствуют улучшению физических результатов, обеспечивают более комфортные условия занятий спортом, оказывают влияние на результативность физических упражнений. Для оптимизации тренировок спортсменов используются фитнес-трекеры, они позволяют спортсменам отслеживать эффективность тренировок, сопоставлять необходимые для анализа показатели за несколько дней, а также выявлять различные факторы, требующие улучшения и контроля медицинскими работниками физического состояния атлетов [5].

Кроме того, для улучшения спортивных показателей используется одежда и спортивный инвентарь с датчиками, отслеживающими информацию о полном физическом состоянии спортсмена. При условиях отсутствия места для тренировок используются технологии виртуальной реальности и симуляции, это позволяет совершенствовать навыки спортсменов при любых условиях.

Для совершенствования судейства используется видео помощь судьям, это предоставляет возможность многократного повтора и замедления выступления спортсмена или команды, для подробного разбора выполненного элемента. Для помощи судьям используется технология отслеживания движений, это позволяет минимизировать ошибки при судействе и транслировать движения спортсменов в реальном времени.

Существуют и уникальные инновационные технологии, например, изобретение Пола Хокинга «Глаз-Ястреба». Это видео фиксация с высочайшей степенью точности. Так, например, погрешность при отслеживании игры в теннис составляет всего 2,2 мм. Сегодня данная технология является неотъемлемой частью соревнований, начиная с тенниса и заканчивая футбольными матчами. Обратим внимание, что здесь не только предоставляется возможность более объективного судейства, но и просмотр соревнований болельщиками становится насыщенным и зрелищно захватывающим.

Для улучшения восстановления спортсменов после травм используется ультразвуковая терапия, магнитно-резонансные и лазерные устройства, всё это помогает как скорейшему выздоровлению, так и точной оперативной диагностике.

Следует отметить, что современные технологии активно внедряются и в любительский спорт. Электронные «браслеты» считывающие показатели пульса, давления, количества пройденных метров и пр. стали обыденными в современных реалиях. Это касается и многочисленных тренажёров, предназначенных как для любительского спорта, так и для здорового образа жизни.

Однако при всей несомненной пользе приведённых нами выше инноваций, существует значительный разрыв между техническими и социокультурными новшествами в спортивной сфере. Мы имеем в виду организационную работу с болельщиками в зрелищных видах спорта, информационную поддержку спортсменов и соревнований в СМИ, театрализованное сопровождение значимых спортивных мероприятий.

Иными словами – технические инновации превалируют над «человеческим фактором» в спорте. Кроме того, любая техническая инновация сама по себе не способна оказать влияние на мотивацию спортсмена, тем более на воспитание спортивной общественности в духе патриотизма и приверженности гуманистическим идеалам олимпизма.

Использование новых технологий в спорте влияет на улучшение результатов, судейство и восстановление спортсменов, что помогает глобально оптимизировать все процессы, входящие в подготовку спортсменов к соревнованиям, сделать спортивные состязания более честными, а восстановление спортсменов комфортным и быстрым. Именно поэтому внедрение новых технологий в спорт требует интенсивного развития во всех сферах. Однако данное положение логично предполагает развитие научного осмысления влияния и перспектив инновационных спортивных технологий не только в специализированных отраслях, но и в гуманитарных сферах научного знания.

#### **Список литературы:**

1. Философия: учебно-методическое пособие / Л. Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Е. А. Найденко, Т. А. Самсоненко, Е. А. Еремина. – Краснодар: КГУФКСТ. 2020. – 166 с.
2. Найденко Е. А. Об актуальных проблемах исследования спорта. / Интегральные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2023. – С. 126-128.
3. Найденко Е. А., Тонковидова А. В., Мишина Т. В. Актуальные проблемы социально-философского анализа гуманитарных процессов в физкультурно-спортивной сфере /Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Краснодар: КГУФКСТ. – 2021. – С. 128-129.
4. Копчиков Н. С., Бухаров М. М. Инновационные технологии в физической культуре и спорте / Материалы Регионального научно-методического семинара (Комсомольск-на-Амуре, 29.05.2020 г.). – Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2020. С.23-27.
5. Борзенкова Д.О. Моськин С.А. Инновации в физической культуре и спорте. // Наука-2020. – 2021. – №6(51) – С. 66-72.

**«КРОСС НАЦИИ»: ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, ФОРМАТ ПРОВЕДЕНИЯ  
И ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

**Тетерятникова А.А.**

**Научный руководитель доцент Мишина Т.В.**

***Аннотация.** Статья посвящена анализу истории возникновения и развития кросса наций как массового спортивного мероприятия. В ней рассматриваются ключевые этапы его создания, от первых забегов до современного состояния, а также изменения в формате проведения. Кроме того, статья отмечает роль организаторов, в том числе спортивных ассоциаций и местных властей, в успешной реализации кросса наций. Указаны основные принципы, на которых базируется организация забегов.*

***Ключевые слова:** забег, «Кросс нации», спортивное мероприятие, организация, формат проведения, организатор, бег.*

Кросс наций – это масштабное соревнование, которое собирает людей всех возрастов и уровней подготовки. Это событие стало значимым элементом спортивной жизни как в России, так и за её пределами. Это спортивное событие, которое проходит под руководством Министерства спорта России, стало важным событием в культуре и спорте нашей страны.

История возникновения «Кросса наций» охватывает несколько ключевых этапов. Инициатива по организации массового забега для всех желающих возникла в начале 2000-х годов. Первый «Кросс наций» состоялся в 2004 году, объединив элементы традиционных легкоатлетических соревнований и массовый характер мероприятия.

С течением времени популярность «Кросса наций» возросла. В последующие годы количество участников увеличивалось, включая как любителей бега, так и профессиональных спортсменов [3]. География забегов расширилась, охватывая различные регионы России и другие страны. Позднее «Кросс наций» трансформировался из национального в международное событие, привлекая участников из разных стран мира. Это способствовало его интеграции в международный спортивный календарь и укреплению статуса как значимого культурного и спортивного явления.

Мероприятие учитывает индивидуальные особенности участников, предлагая различные условия для соответствия потребностям каждого. Всеобщее участие: формат мероприятия создан с учетом возможностей участия людей любого возраста, уровня физической подготовки и состояния здоровья. Забеги подходят как профессиональным спортсменам, так и любителям, родителям с детьми или людям, желающим попробовать себя в беговых событиях. Все участники делятся на следующие категории [1]. Детские забеги: дистанции, разработанные специально для детей младшего возраста, чтобы создать позитивное первое впечатление от соревнований и привлечь внимание к спорту с ранних лет. Массовые любительские старты: главная категория, куда входят обычные бегуны. Такие старты подчеркивают ключевую идею доступности спорта для всех желающих. Профессиональные забеги: в рамках «Кросса Нации» предусмотрены более длинные и сложные трассы для опытных спортсменов. Победители в этой категории получают награды и, при наличии, денежные призы. Забеги для людей с ограниченными возможностями: короткие дистанции адаптированы специально для участников с физическими ограничениями, чтобы поддержать их стремление к спорту и продемонстрировать, что спорт доступен всем [2].

Дистанции различаются в зависимости от региона и уровня подготовки участников: детские забеги: обычно варьируются в пределах 300-500 метров; массовые забеги: от 1 до 5 километров. Это самые популярные трассы для тех, кто участвует ради удовольствия; профессиональные забеги: от 5 до 12 километров часто включают сложные рельефы, что делает их более интенсивными; Короткие дистанции для людей с ограниченными возможностями составляют около 200-300 метров. Каждый маршрут предварительно разрабатывается и согласовывается с местными службами безопасности для обеспечения удобства и охраны участников.

Мероприятие состоит из нескольких ключевых этапов: старт: проводится массово, с распределением потоков по дистанциям и категориям. Основной забег: участники следуют заданным маршрутом, обозначенным специально для удобства ориентации (флажки, указатели, волонтеры). Финиш: каждому финишировавшему вручаются памятные медали, дипломы или другие награды (в зависимости от категории). Призеры профессиональных забегов награждаются отдельно.

В день мероприятия на площадке забега участники сопровождаются организаторами и волонтерами, проводится: разминка для участников с тренером или инструктором; развлекательные зоны: мастер-классы, выступления артистов, интерактивы для зрителей и болельщиков; медицинское присутствие: пункты помощи, которые дежурят пока длится соревнование; зона наградений, где проводят чествование чемпионов [4].

Каждая трасса «Кросса Нации» адаптирована к условиям местности: Городские маршруты проходят по центральным улицам с временным перекрытием движения; Парковые и загородные маршруты организуют вдали от шума мегаполиса. Кросс наций организуется усилиями множества специалистов из различных сфер. Министерство спорта Российской Федерации: главным инициатором и организатором всероссийского забега является Министерство спорта РФ. Оно отвечает за: общую координацию мероприятия на федеральном уровне; разработку регламента и стандартов проведения для всех регионов; установление периодичности и дат проведения.

Местные администрации и органы власти: на местном уровне за «Кросс Нации» отвечают региональные органы власти и администрации. Их задачи включают: выбор площадки для проведения мероприятия (парки, стадионы, центральные улицы городов); работу над логистикой и безопасностью (перекрытие дорог, эвакуационные пути и т.д.); координацию с локальными спортивными организациями и волонтерами.

Федерация легкой атлетики России. Эта организация участвует в профессиональной части мероприятия. Основные задачи: установка регламента для профессиональных дистанций; проведение сертифицированного хронометража для спортсменов; судейство, анализ результатов и формирование рейтингов победителей [5].

Партнеры и спонсоры. Корпоративный сектор активно участвует в поддержке «Кросса Нации». Среди организаторов и спонсоров можно выделить: крупные спортивные бренды (поставляют экипировку, призы, подарки); региональные компании (помощь в организации площадок, питание для участников). Волонтеры и общественные организации. Большую роль в проведении «Кросса Нации» играют волонтеры. Они помогают в таких аспектах, как: распределение участников на дистанциях; оказание информационной и практической помощи спортсменам; организация пунктов питания и медицинской поддержки [6].

Техническое обеспечение и безопасность. Координация технической части ложится на плечи ряда структур: оперативные службы экстренного реагирования (скорая помощь, пожарные); сотрудники полиции и службы ЧОП обеспечивают порядок на маршрутах; проектировщики трасс и инженеры отвечают за стабильность конструкции стартовых и финишных зон.

Таким образом, всероссийский день бега «Кросс нации» стал символом здорового образа жизни и активности миллионов россиян. Это мероприятие не только демонстрирует ценности спорта, но и укрепляет общность и взаимопонимание среди людей. Участвуя в «Кроссе нации», каждый может стать частью большего движения, которое вдохновляет на новые достижения и поддерживает физическую активность.

### **Список литературы:**

1. Бич, Ю.Г. Точка отсчета – спорт и мир / Ю.Г. Бич // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2022. № 1. С. 43-46.
2. Битарова, Л.Г. Пропаганда физической культуры: спорт как объект идеологической пропаганды / Л.Г. Битарова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета

физической культуры, спорта и туризма. 2023. № 1. С. 71-74.

3. Близневский, А.Ю. Роль всероссийских массовых акций для развития физкультурно-оздоровительного движения в муниципальных образованиях субъектов РФ А.Ю. Близневский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №9. – С. 27-34.

4. Иванов, В.Г. Мотивационно-ценностные ориентиры участников массовых соревнований по бегу / В.Г. Иванов// Теория и практика физической культуры. – 2020. – №12. – С. 54-56.

5. Мишин, Т.В. Трансформация аксиологической сферы спорта / Т.В. Мишина, Ю.Г. Бич // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2021. № 1. С. 125-127.

6. Самсоненко, Т.А. Спорт в системе ценностных ориентаций российского общества: социокультурное измерение / Т.А. Самсоненко, В.Н. Нехай // В сборнике: Социальные смыслы спортивной духовности. Материалы III Всероссийской конференции с международным участием. 2022. С. 64-69.

УДК: 321.01 (075.8).

## КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: ФИЛОСОФСКИЙ АСПЕКТ

Титов В.А.

Научный руководитель доцент Найденко Е.А.

*Аннотация.* Данная статья посвящена исследованию взаимодействия компьютерных технологий и философии, которое проявляется в переосмыслении ключевых философских категорий этики, эпистемологии и онтологии в условиях цифровой эпохи.

*Ключевые слова:* философия, техника, компьютерные технологии, искусственный интеллект, информационная этика.

Компьютерные технологии кардинально меняют наше общество, вызывая трансформацию представлений о человеке, знании и моральной ответственности. Это затрагивает фундаментальные философские вопросы о сознании, бытии и свободе. Наука и инженерия создают технологические решения, но только философия способна задать ключевые вопросы об их смысле и этике [1, 2, 3].

Идея использования инструментов как продолжения человеческой активности родилась ещё в античности. Понятие «техне» у Аристотеля включало как искусство, так и технику, а также указывало на целесообразное применение знаний. Уже тогда технология воспринималась не как нейтральный инструмент, а как часть человеческой жизни и миропонимания.

В новое время философия техники стала объектом более целенаправленного исследования. Р. Декарт и Ф. Бэкон рассматривали технику как инструмент научного познания природы, стремясь подчинить её человеческим нуждам. Но даже в эти периоды существовала опасность «утраты человечности», выраженная в работах И. Канта и С. Кьеркегора, где машина рассматривалась как возможное ограничение свободы и самостоятельности человека.

XX век ознаменовался развитием философии техники как отдельной дисциплины. М. Хайдеггер ввёл концепцию «настроя» (Gestell), под которым он понимал способ, с помощью которого техника формирует мир.

По мнению Хайдеггера, технологии меняют нашу онтологию – представление о том, как мы существуем в мире. Ханс Йонас в «Принципе ответственности» предупреждал о морализирующих последствиях применения техники, в том числе о рисках для будущих поколений. Эти идеи легли в основу современного подхода к этике технологий. В эру цифровых технологий категории 'компьютерная этика' и 'информационная этика' часто пересекаются, так как оба этих подхода осмысливают цифровую среду как часть морального пространства, в котором объекты имеют собственную ценность [4].

Создание и использование технологий требуют обращения к моральным аспектам. Алгоритмы искусственного интеллекта создают дилеммы: кто несёт ответственность за их действия – программисты, пользователи или сами алгоритмы? Например, вопрос «убить ли пешехода или пассажира?» в системах автономных автомобилей остаётся предметом дискуссий. Лучано Флориди рассматривает информацию как онтоцентрический объект, заслуживающий морального отношения, формируя концепцию «информационной этики», где цифровая среда анализируется как часть экологической структуры [5].

Современные алгоритмы способны наследовать стереотипы, встроенные в данные. Философские идеи справедливости и равенства требуют пересмотра способов проектирования таких технологий, чтобы минимизировать негативное влияние на уязвимые группы.

Философия также исследует значение частной жизни в цифровую эпоху. Подход Джереми Бентама к «паноптикуму» может быть применён к оценке воздействия цифрового наблюдения и сбора данных посягающих на личные свободы.

Вопрос, может ли компьютер обрести сознание, остаётся в центре обсуждений. Информационные технологии становятся не только инструментами, но и пространством для философских форумов, изменяя характер взаимодействия философов на глобальном уровне [6].

Сравнение компьютера и мозга основано на теориях вычислений, но философия утверждает, что осознанность требует больше, чем обработка информации. Джон Серл критиковал такую позицию в концепции «китайской комнаты».

Системы искусственного интеллекта и цифровые платформы превращают человеческое взаимодействие в управляемые процессы, меняя представления о реальности. Такое технологическое «бытие» рассматривается в контексте философии постмодернизма, особенно у Жюлья Делёза.

Вопросы о границах человеческого разума и тела порождают идеологии, стремящиеся к улучшению человечества с помощью технологий. Трансгуманизм предлагает радикальные методы улучшения человека, но философы предупреждают о рисках «утраты человечности».

Компьютерные технологии предоставляют философии новые возможности для осмысления. Они переосмысливают фундаментальные вопросы о человеке, знании и морали, становясь не только объектом философского исследования, но и его инструментом. Однако этическая сторона технологий остаётся ключевым вызовом. Только тесное сотрудничество философии и науки может обеспечить гармоничное развитие технологий для блага человечества.

### **Список литературы:**

1. Философия: учебно-методическое пособие / Л. Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Е. А. Найденко, Т. А. Самсоненко, Е. А. Ерёмкина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 166 с.
2. Этика и эстетика: учебно-методическое пособие. / Е. А. Найденко, А. В. Тонковидова, Л. Г. Битарова, Т. А. Самсоненко. – Краснодар: КГУФКСТ. – 2020. – 251 с.
3. Мишина Т. В. Особенности формирования «нравственного идеала». / Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук. Сб. статей VI Всероссийской научно-практической конференции. – 2020. – С. 97-98.
4. Борзова, В. А., Королева, И. Л. Этика искусственного интеллекта: социальный контекст, нормы и вызовы // Вестник современных исследований гуманитарных наук. – 2020. – №4. – С. 12–18.
5. Козловский, Р. Н. Философские технологии и технология философствования в информационном обществе // Электронная библиотека УрФУ. – URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/98765> (дата обращения: 16.12.2024).
6. Смирнов, И. А. Эволюция информационной этики в контексте цифровых технологий // Научные записки философских факультетов России. – 2022. – №3. – С. 45–51.

## ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК УСЛОВИЕ НОРМАЛИЗАЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Ткачева А.А.

Научный руководитель доцент Рагер Ю.Б.

***Аннотация.** Рассмотрена и проанализирована одна из важных проблем современного обучения в физкультурном вузе – чрезмерное напряжение, перегрузки и стрессы студентов. Особенно в предсессионный и сессионный период. Поддержание высокого уровня активности в данный период может быть достигнуто через занятия физической культурой и спортом.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, активность, здоровый образ жизни, тренировка, экзаменационная сессия.*

После напряженной зачетной недели или экзаменационной сессии студенты часто испытывают значительное умственное истощение, а также нервное и физическое напряжение. Это состояние не способствует быстрому восстановлению психофизических показателей, а, наоборот, усугубляет их [1, 4]. Современные исследования всё больше подтверждают, что существует тесная связь между психологическим состоянием и физическим здоровьем. На этой основе и была разработана методика психофизической тренировки, представляющая собой систему занятий, включающую легкие физические упражнения, которые сочетаются с техниками психической регуляции.

Для поддержания и укрепления здоровья целесообразно использовать психофизическую тренировку, объединяющую лечебную физкультуру, психотерапию и гигиену [2, 5]. Метод психофизической тренировки заключается в воздействии на организм через изменение мышечного тонуса, контролируемое дыхание, визуализацию нормального функционирования органов, укрепление памяти, самоконтроль и адекватную реакцию на раздражители.

При занятиях физическими упражнениями важно уделять внимание растяжке, так как люди с негативными эмоциями и чрезмерным напряжением часто нерационально распределяют свои усилия. Умение правильно дышать (через нос), особенно при выполнении силовых упражнений, играет значительную роль в регулировании психоэмоционального состояния [3]. Физкультурно-спортивная активность способствует восстановлению психоэмоционального равновесия и является неотъемлемой частью здорового образа жизни.

Для того чтобы молодежь в университете справлялась с нагрузками и стрессом, необходимо передать студентам ряд принципов, которые помогут им увеличить интерес к физическим упражнениям в свободное время: установка на позитив; постепенное увеличение нагрузок; занятия в период пика энергии; создание комфортных условий; поощрение себя; выбор подходящего вида активности и совместные тренировки как ключ к успеху.

Таким образом, студенческая жизнь часто связана с параллельной занятостью на работе и учебе, что может привести к нарушению сна и отдыха, отрицательно сказываясь на психическом состоянии студента и успеваемости. Поддержание высокого уровня психической активности может быть достигнуто через занятия физической культурой и спортом [1, 5].

### **Литература:**

1. Еремина, Е.А. Современные подходы в системе управления подготовкой в олимпийском спорте на основе внешнесредовых факторов / Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко // В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. – Казань, – 2020. – С. 425-428.

2. Пахомова А.Ю. Проблемы двигательной активности молодежи в современном образе жизни / А.Ю. Пахомова, А.А. Юрченко // Тезисы докладов XXXVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО, посвященной 40-летию юбилею КГУФКСТ. – 2009. – С. 89-90.

3. Синельникова Н.А. Физическое воспитание как фактор личностного и профессионального роста студента / Н.А. Синельникова, А.А. Юрченко, Д.А. Романов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 12(82). – С. 155.

4. Юрченко А.А. Комбинирование туристских пешеходных походов в процессе физического воспитания студентов вузов: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / А.А. Юрченко. – Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2012.

5. Тонковидова А.В., Еремина Е.А., Битарова Л.Г. Философские аспекты феноменов спортивной деятельности / А.В. Тонковидова, Е.А. Еремина, Л.Г. Битарова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 2. С. 61-66.

## ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Тютюнникова Ж.А.

Научный руководитель доцент Найденко Е.А.

***Аннотация.** Статья посвящена анализу проблемы допинга в современном спорте. Актуальность статьи обусловлена реалиями современной спортивной жизни в отношении применения допинга, «допинговых скандалов» и влияния допинга на спортсменов.*

***Ключевые слова:** допинг, спорт, технология контроля, борьба с допингом, последствия применения допинга.*

Общие проблемы спорта, в том числе и проблема допинга представлены в сфере гуманитарного знания и всё более актуализируются в наше время в целом ряде исследований. В данной статье нам хотелось бы более подробно рассмотреть частную проблему допинга в спорте, как в её медицинских, так и социальных аспектах [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Уже на протяжении многих лет исследователи отмечают, что, не смотря на усилия международных организаций в борьбе с допингом и улучшение систем контроля, высокие тренировочные нагрузки делают все предпринимаемые попытки отказаться от запрещённых препаратов маловероятными, и это указывает как на продолжение деструктивной практики их использования, так и на системные нарушения антидопинговых правил.

Кроме того, в последнее время всё больше распространяется мнение, согласно которому допинг победить невозможно. Сторонники данной позиции ссылаются на то, что применение допинга возникло одновременно с появлением Олимпийских игр в Древней Греции (VIII в до н.э.), а значит, его следует разрешить. Такая «точка зрения», противоречащая самим принципам олимпизма, с ещё большей силой актуализирует проблему борьбы с допингом.

Проблема особо усугубляется с появлением генного допинга, влияние которого на организм человека, в рамках современной науки, ещё не изучено, отсутствуют и методы его фиксации в организме спортсмена.

Допинг является самой сильной угрозой для спорта в XXI веке, так как использование запрещенных веществ и методов разрушает здоровье спортсменов и влечет за собой ряд негативных социальных последствий.

В условиях жесткой конкуренции и коммерциализации современного спорта, атлеты вынуждены превышать свои физические пределы, увеличивая время и интенсивность тренировок, что зачастую является мотивом для использования допинга.

Серьезным негативным следствием употребления допинга является вред, причиняемый им физическому и психическому здоровью спортсменов, вызывая различного рода заболевания, токсические эффекты, зависимость, психические расстройства. Известны также случаи смертельных исходов в ходе проведения соревнований. Это вызывает необходимость комплексного подхода к охране здоровья в спорте [7].

Разработка и применение запрещенных веществ противоречат нравственным нормам спортивного движения, ставят под угрозу основные цели и задачи спорта, нарушают фундаментальные этические ценности спорта, такие как честность, справедливость, равные условия для всех без исключения спортсменов, деформируют основные принципы честной игры. Эти явления подрывают доверие общественности к результатам спортивных состязаний, что может иметь долгосрочные последствия для популяризации и развития спорта [8].

Другим социальным аспектом использования допинга является разрушение карьеры спортсмена, обнаружение допинга может привести к дисквалификации, утрате титулов и ухудшению репутации. Кроме того, существуют и иные примеры – а именно фальсификация якобы положительных допинговых проб в угоду политическим или коммерческо-конъюнктурным интересам.

Естественно, что проблема требует объединенных усилий всех стран. Улучшение ситуации с допингом возможно лишь благодаря целенаправленной и настойчивой работе

ученых, тренеров и спортивных руководителей на международной арене, а также с активной поддержкой государственных учреждений и бизнеса.

Основные усилия следует сосредоточить на том, чтобы спортивная и медицинская наука исследовали влияние запрещенных веществ на организм атлетов, а также разрабатывали и совершенствовали методы их выявления и контроля, с целью повышения эффективности и доступности допинг-контроля. Высокие нагрузки, испытываемые спортсменами во время тренировок и соревнований, приводят к тому, что многие из них начинают использовать медицинские препараты. Несмотря на усилия международных организаций в борьбе с допингом, увеличение числа лабораторий и усовершенствование технологий контроля не способствуют снижению уровня применения запрещенных веществ.

Но уже сейчас можно реализовать некоторые формы борьбы с допинговой зависимостью. Например, давать спортсменам знания научных основ использования стимулирующих веществ, акцентируя внимание на последствиях применения определенных препаратов, усилить профилактическую работу среди юных спортсменов, ввести в программу обучения спортивному мастерству этические основы спортивного поведения.

Важно помнить, что спорт должен оставаться честным и чистым, а достижения – результатом труда и таланта, а не использования запрещенных веществ.

### **Список литературы:**

1. Найденко Е. А., Тонковидова А.В., Мишина Т. В. Актуальные проблемы социально-философского анализа гуманизационных процессов в физкультурно-спортивной сфере. / Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Краснодар: КГУФКСТ. 2021. С. 128-129.
2. Философия: учебно-методическое пособие / Л. Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Е. А. Найденко, Т. А. Самсоненко, Е. А. Ерёмкина. – Краснодар: КГУФКСТ. -2020. – 166 с.
3. Бич Ю. Г. Олимпийские традиции Краснодарского края. / В сб.: Теория и практика олимпийского образования на Юге России. Материалы региональной научно-практической конференции Олимпийской академии Юга. – 2015. – С. 31-35.
4. Этика и эстетика: учебно-методическое пособие. / Е. А. Найденко, А. В. Тонковидова, Л. Г. Битарова, Т. А. Самсоненко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 251 с.
5. Найденко Е. А., Тонковидова А. В. К проблеме гуманизации спорта. / Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Краснодар: КГУФКСТ. – 2020. – С. 151-152.
6. Битарова Л. Г., Найденко Е.А, Бич Ю. Г. Культура благотворительности и социальная ответственность спортсменов. / Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар; КГУФКСТ. – 2021. – С. 49-52.
7. Сысоева Ю. В., Седнев А.В. Проблема допинга в современном спорте // Молодой ученый. – 2019. – № 11 (249). – С. 268-269.
8. Ступин М. Д. Слияние допинга на профессиональный спорт: этические, юридические и здравоохранительные аспекты// Молодой учёный. – 2023– N49(496). -С. 509-513.

*Аннотация.* Данная статья представляет собой обзор истории олимпийского движения – от его зарождения до современного состояния. В статье рассматриваются ключевые моменты и этапы развития олимпийского движения, его основные принципы и ценности.

*Ключевые слова:* Олимпийские игры, олимпийское движение, развитие, история возникновения, Паралимпийские игры, спортивное событие.

Олимпийское движение представляет собой значимый элемент мировой культуры и спорта, корни которого уходят в глубину веков, к античным Олимпийским играм.

Олимпийские игры зародились в Древней Греции в VIII веке до нашей эры. Их учреждение было связано с религиозными обрядами в честь бога Зевса. Эти соревнования играли важную роль в культурной и религиозной жизни греков, способствуя укреплению социальных связей и популяризации физической культуры.

Первые официально задокументированные Олимпийские игры состоялись в 776 году до нашей эры в Олимпии, Греция. Это были спортивные состязания, включавшие бег, борьбу, прыжки, метание диска и копья. Победители награждались оливковыми венками, что символизировало их превосходство. Олимпийские игры стали важным культурным и спортивным событием Древней Греции, привлекая участников и зрителей со всего Средиземноморья. Они способствовали распространению греческой культуры и ценностей, а также укреплению связей между городами-государствами. В 393 году нашей эры Олимпийские игры были запрещены императором Римской империи Феодосием I. Это решение было частью широкой кампании по укреплению христианства и искоренению языческих традиций [4].

В конце XIX века возникла идея возрождения Олимпийских игр, которые были значимым культурным и спортивным событием в Древней Греции. Автором этой инициативы стал французский общественный деятель Пьер де Кубертен, который стремился использовать спорт как инструмент для укрепления мира и взаимопонимания между народами. Первые современные Олимпийские игры прошли в 1896 году в Афинах, Греция. В соревнованиях приняли участие спортсмены из 14 стран, которые соревновались в девяти видах спорта. С тех пор Олимпийские игры стали регулярным международным спортивным мероприятием, объединяющим атлетов со всего мира [5].

История олимпийского движения начинается в XIX веке, когда в обществе усилился интерес к спорту и физической культуре. С течением времени олимпийское движение приобрело глобальный масштаб, став важным культурным и социальным явлением. В 1900 году впервые Олимпийские игры прошли за пределами Греции – в Париже. В дальнейшем количество стран-участниц и видов спорта неуклонно росло, что способствовало расширению международного спортивного сотрудничества. Олимпийское движение столкнулось с серьезными вызовами в периоды мировых войн, когда проведение Игр было приостановлено. Однако после Второй мировой войны оно быстро восстановилось и продолжило развиваться. С 1960-х годов начался новый этап в истории олимпийского движения. Увеличилось количество стран-участниц и видов спорта, а также усилилось внимание к вопросам социальной справедливости и гендерного равенства [2].

Современные Олимпийские игры представляют собой международное мультиспортивное событие, проводимое раз в четыре года под эгидой Международного олимпийского комитета (МОК). Они являются ключевым элементом глобальной спортивной культуры и важным инструментом продвижения олимпийского движения. Организационная структура Олимпийских игр включает в себя МОК, который отвечает за разработку правил и регламентов, а также за координацию и управление подготовкой и проведением соревнований.

Важную роль играют национальные олимпийские комитеты (НОК), которые представляют интересы своих стран на международной арене. Символика Олимпийских игр, включая олимпийский флаг, олимпийский огонь, олимпийский гимн и девиз «Citius, Altius, Fortius» (Быстрее, выше, сильнее), символизирует основные ценности и идеалы олимпийского движения. Современные Олимпийские игры стремятся к инклюзивности, включая соревнования для спортсменов с ограниченными возможностями (Паралимпийские игры) и продвигая гендерное равенство в спорте [3]. Это отражает глобальные тенденции к инклюзии и равенству, а также способствует развитию адаптивного спорта. Олимпийские игры оказывают значительное влияние на экономику благодаря массовому привлечению зрителей и телевизионной аудитории. Это создаёт возможности для спонсорства, лицензирования и мерчендайзинга, что способствует развитию олимпийского бизнеса [1].

Таким образом, олимпийское движение играет важную роль не только в спортивной жизни общества, но и в социокультурном развитии стран, отправляющих спортсменов на Олимпийские игры.

#### **Список литературы:**

1. Битарова, Л.Г. Государственное регулирование и поддержка субъектами политики российской федерации паралимпийского спорта / Л.Г. Битарова, Ю.Г. Бич, Н.Н. Пешков // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной [и др.]. 2020. – С. 93-95.

2. Еремина, Е.А. Международное спортивное и олимпийское движение перестало объединять, а стало «зоной политической борьбы» / Е.А. Еремина, Д.В. Митрошкина, А.А. Никулин // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2023. С. 579-583.

3. Иванов, В.Д. Олимпийские игры: исторический экскурс / В.Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – №3. – С. 39-45.

4. Комаров, С.Н. Пьер де Кубертен и возрождение Олимпийских игр / С.Н. Комаров // Современные проблемы сервиса и туризма. – 2008. – №3. – С.4-6.

5. Невская, Т.А. Олимпийское движение и имидж России / Т.А. Невская // Научно-аналитический журнал Обозреватель – Observer. – 2016. – №11. – С. 48-56.

*Аннотация.* В статье на основе литературных и исторических источников анализируются архитектурные, парковые, природные и культурно-просветительные особенности пригорода Петербурга, города Ораниенбаум, расположенного на южном берегу Финского залива, привлекающего туристов прекрасными комплексами для отдыха и особой уникальной атмосферой, сохранившей дух прошлых эпох.

**Ключевые слова:** дворцово-парковый ансамбль, Ораниенбаум, культура, наследие, живопись, Меншиковский дворец.

Ораниенбаум, как город с богатой историей и уникальным культурным наследием, расположенный в Ломоносовском районе Ленинградской области, вот уже на протяжении нескольких веков привлекает внимание русских и иностранных путешественников. Рассмотрим потенциал данного объекта для развития внутреннего туризма в XXI веке.

Основание города относится к началу XVIII века, когда Петр I задумал создать Дворцово-парковый ансамбль как загородную резиденцию для российской императорской семьи и приближенной придворной знати. Название «Ораниенбаум» происходит от голландского «Oranje Boom», что переводится как «апельсиновое дерево», символизируя связь России с Нидерландами [6]. В то время здесь были парники, в которых выращивали апельсиновые деревья для поставки фруктов к царскому столу.

Ораниенбаум, наряду с другими загородными резиденциями, такими как Петергоф и Царское Село, стал символом амбициозных архитектурных и ландшафтных идей своего времени, отражая стремление России к европейским стандартам культуры и искусства. Исторический контекст создания Ораниенбаума следует рассматривать в свете политических и культурных изменений, происходивших в России в начале XVIII века [4]. Русский царь Петр, стремясь модернизировать страну и приблизить её к европейским традициям, инициировал строительство новых загородных резиденций. Ораниенбаум был основан в 1710 году и стал одним из первых примеров русского барокко, воплотивших в себе идеи регулярного паркового планирования и архитектурного оформления, характерные для европейских образцов.

Основной архитектурной доминантой ансамбля является Большой дворец, построенный в период с 1762 по 1768 год под руководством архитектора Антонио Ринальди. Этот дворец стал образцом русского классицизма и отличается строгими пропорциями, симметрией и лаконичными формами [3]. Архитектурное оформление Большого дворца подчеркивает его статус как резиденции императорской семьи. Интерьеры дворца оформлены в стиле ампир, что придает им особую роскошь и величие [1]. Залы, такие как Зал приемов и Зал бального танца, служили местом для проведения торжеств и приемов, а их богатое декоративное оформление с лепниной, зеркалами и живописью создает атмосферу грандиозности.

Важным элементом ансамбля является Меншиковский дворец, который был построен в 1710-х годах по проекту архитектора Джованни Баттиста Коралли для генерал-губернатора Санкт-Петербурга Александра Меншикова [2]. Этот дворец представляет собой яркий пример раннего русского барокко и выделяется своей оригинальной архитектурой, включая характерные для этого стиля изогнутые линии и богатое декоративное оформление [2]. Меншиковский дворец состоит из нескольких уровней и включает в себя роскошные интерьеры с элементами живописи и скульптуры. Он окружён великолепным парком с фонтанами и скульптурами, что делает его важной частью ансамбля Ораниенбаума.

Китайский дворец, расположенный в парке, является еще одной жемчужиной архитектуры Ораниенбаума. Этот уникальный объект сочетает в себе элементы восточной культуры и европейского стиля. Его интерьеры оформлены в ярких цветах и украшены изящными деталями, что делает его популярным местом для фотосессий [5]. Парковая

территория Ораниенбаума также заслуживает особого внимания. Она была спроектирована с учетом природных особенностей местности и включает как регулярные, так и пейзажные элементы. Пространственное решение парка создает гармоничное единство с природой, а разнообразие растительности и водоемов придаёт ему живописный вид. В парке расположены аллеи, пруды и фонтаны, которые служат не только эстетическим, но и функциональным целям, создавая атмосферу уюта и спокойствия [3]. Ландшафтный дизайн парка включает в себя не только традиционные элементы, но и экзотические растения, которые были привезены из разных уголков мира.

Кроме экскурсий по дворцам и паркам город предлагает отдыхающим туристам и местным жителям насладиться купанием в чистых водах залива или заняться водными видами спорта. Чистый воздух и живописные пейзажи делают Ораниенбаум идеальным местом для семейного отдыха и оздоровления. Местные жители активно заботятся о сохранении природных ресурсов и экологии региона. Культурная жизнь Ораниенбаума насыщена разнообразными мероприятиями. Город проводит фестивали, выставки и концерты, которые способствуют сохранению традиций и популяризации местной культуры. С 1960 года в Ораниенбауме проходит ежегодный фестиваль «Романтика парка», воспевающий красоту природы и посвященный влюбленным парам [5]. На фестивале также проводятся мастер-классы по фотографии, где участники учатся запечатлеть моменты счастья.

Одним из ярких событий является ежегодный фестиваль «Ораниенбаумская осень», который собирает множество участников и зрителей. В рамках фестиваля проводятся мастер-классы, выставки народного искусства и музыкальные выступления. Исторические памятники города также вызывают интерес у туристов. Например, церковь Святой Екатерины, построенная в начале XIX века, является ярким примером русской архитектуры того времени [5].

В XX веке ансамбль пережил сложные времена, включая разрушения во время Второй мировой войны, однако его восстановление стало важной задачей для сохранения культурного наследия страны.

Таким образом, город Ораниенбаум всегда был и остается важным культурным центром России. Дворцово-парковый ансамбль, расположенный на побережье Финского залива, является одним из самых красивых и исторически значимых мест. Он олицетворяет собой не только архитектурные достижения своего времени, но и культурные традиции страны, а также чистую экологию и бережное отношение жителей к природе, культуре и истории своего города. Это особенно важно в наши дни, когда повышен интерес к объектам внутреннего туризма.

#### **Список литературы:**

1. Бич, Ю.Г. Проблемы теории стилей в искусстве / Ю.Г. Бич, Я.А. Махинов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2020. № 1. С. 78-80
2. Бич, Ю.Г. История изобразительного искусства / Ю.Г. Бич, Н.А. Гангур, // Краткий курс лекций / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2016. – 100 с.
3. Бич, Ю.Г. Архитектура и физиология ее восприятия // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 103-105.
4. Мишина, Т.В. Картина мира как отражение культурной действительности // В сборнике: Диалог культур – культура диалога. Материалы международной научно-практической конференции. 2012. – С. 221-224
5. Ораниенбаум. История дворца, легенды. [Электронный ресурс]: URL. (Дата обращения 10.12.24).
6. Самсоненко, Т.А. История / Т.А. Самсоненко, Г.О. Мациевский, А.В. Тонковидова, Л.Г. Битарова: Учебно-методическое пособие. Краснодар, 2018.ч.2. – 108 с.

**ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО  
В СПОРТИВНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ**

**Харченко В.С.**

**Научный руководитель доцент Бич Ю.Г.**

***Аннотация.** В статье на основе анализа литературы сделана попытка проанализировать различные аспекты художественно-спортивных представлений, имеющие в современном мире большие перспективы в уникальном сочетании спорта и искусства, технического прогресса и зрелищности.*

***Ключевые слова:** спорт, искусство, представление, технология, режиссура, состязание.*

Изобразительное искусство играет ключевую роль в формировании эстетики художественно-спортивных представлений. Оно включает в себя разнообразные визуальные компоненты – от сценографии и костюмов до графического дизайна и мультимедийных инсталляций. Олимпийские игры, чемпионаты мира и другие крупные турниры часто сопровождаются яркими художественными представлениями, которые привлекают внимание зрителей со всего мира. Спорт и искусство всегда были неотъемлемыми частями человеческой культуры, служа как средством физического выражения, так и источником эстетического наслаждения. В античные времена, например, Греция была известна разнообразными играми – Немейскими, Олимпийскими, панафинейскими и другими. Эти игры служили не только площадкой для демонстрации физической силы, но и местом для празднования искусства и философии [2]. С течением времени эта связь продолжала развиваться. В средние века в Европе спортивные состязания часто сопровождались рыцарскими турнирами. Эти мероприятия привлекали зрителей не только своим зрелищем, но и художественными аспектами: костюмы рыцарей, оформление арен и музыкальное сопровождение создавали уникальную атмосферу.

С XIX века, с ростом популярности массового спорта и профессиональных спортивных лиг, эта связь начала трансформироваться. Спортивные события стали более организованными, и внимание к визуальному оформлению мероприятий стало важным аспектом их проведения [3, 4]. Например, на первых современных Олимпийских играх в Афинах в 1896 году внимание к церемониям открытия и закрытия стало важным элементом, подчеркивающим культурное значение спортивных состязаний.

В XX веке произошла значительная эволюция в восприятии художественно-спортивных мероприятий [1]. С развитием технологий и мультимедиа спорт стал доступен для широкой аудитории через телевидение и интернет. Это открыло новые возможности для интеграции искусства в спорт [5]. Например, на Олимпийских играх 1984 года в Лос-Анджелесе были проведены грандиозные церемонии открытия и закрытия, которые включали элементы театра, танца и музыки.

Современные художественно-спортивные мероприятия часто включают в себя элементы перформанса, видеографики и инсталляций. Например, на Олимпийских играх в Пекине в 2008 году церемония открытия стала одним из самых запоминающихся событий благодаря использованию высоких технологий, включая световые шоу и 3D-визуализации.

Изобразительное искусство играет значительную роль в художественно-спортивных представлениях. Одним из ключевых аспектов роли изобразительного искусства в спортивных мероприятиях является оформление пространств. Художники и дизайнеры работают над созданием визуально привлекательной среды, которая подчеркивает характер события. Зачастую наблюдается сотрудничество с брендами в оформлении мероприятия.

Изобразительное искусство также находит свое выражение в виде инсталляций и скульптур, которые могут быть размещены на территории проведения спортивных событий. Проводятся перформансы, сочетающие в себе разные виды искусства [2]. Во время

представлений работают как постоянные, так и временные выставки. Анимация, мультимедиа в век цифровизации создают динамичную эстетическую среду мероприятия.

В последние годы в данной области мы можем наблюдать интересные тенденции.

Например, художники используют массовые мероприятия для решения вопросов экологии, и социальной сферы.

Кураторские программы становятся важной частью интеграции искусства в спорт. Однако, на этом пути могут встретиться и проблемы. Например, финансирование, которое не предусматривает привлечение искусства в проект. Могут не совпадать интересы самых разных сторон – спортсменов, организаторов, меценатов и зрителей. Необходимо также учитывать и культурные особенности региона проведения мероприятия [6].

Современные тенденции интеграции изобразительного искусства в спортивные мероприятия открывают новые горизонты для взаимодействия между культурой и спортом. Многие художники понимают огромные возможности, которые предоставляют им участие в спортивно-массовых мероприятиях [5].

Избалованный современный зритель стремится на те представления, которые интегрируют различные направления культуры, являются многогранными и не скучными. Маркетинг всячески старается использовать искусство в брэндинге спортивных представлений.

В заключении подчеркнем, что искусство имеет мощный потенциал для социальных изменений. Интеграция художественных проектов в спортивные мероприятия может способствовать решению социальных проблем, таких как инклюзия, разнообразие и экологическая устойчивость. Будущее должно принести ещё больше инновационных решений, которые будут сочетать искусство и спорт, создавая уникальные впечатления для зрителей и участников.

#### **Список литературы:**

1. Битарова, Л.Г. Экзистенциальное осмысление человека в системе массовой культуры / Л.Г. Битарова, Ю.Г. Бич // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2018.Т.1.С.86 -90

2. Бич, Ю.Г. История изобразительного искусства/ Ю.Г. Бич, Н.А. Гангур, // Краткий курс лекций / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2016. – 100 с.

3. Бич, Ю.Г. Велоспорт и цирк: из истории взаимоотношений / Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2023. С. 149-152.

4. Бич, Ю.Г. Борьба и атлетика как зрелища в России конца XIX века / Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2023. С. 153-156.

5. Найденко, Е.А. Проблема методологического подхода к исследованию спорта как феномена культуры / Е.А. Найденко, А.В. Тонковидова, Л.Г. Битарова, Т.В. Мишина // Культурная жизнь Юга России. 2022. № 1 (84). С. 93-100.

6. Найденко, Е.А. Этические и эстетические основы спортивных театрализованных представлений и праздников / Е.А. Найденко, М.К. Найденко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2024. № 1. С. 123-124.

*Аннотация.* В работе на основе анализа исторической и искусствоведческой литературы исследуются особенности уникального немецкого сооружения, которое соединяет в себе несколько видов декоративно-прикладного искусства, чертежи времен Дюрера и необычайную выразительность архитектурных форм. Замок Альбрехтсбург являет собой мост между двумя выдающимися эпохами культуры человечества – средневековьем и Возрождением и тем самым поражает незабываемым впечатлением исследователей, искусствоведов и посетителей города Майсен.

**Ключевые слова:** Альбрехтсбург, замок, крепость, Средневековье, Ренессанс, Германия, культура.

Альбрехтсбург – наиболее значительное, сохранившееся до нас светское строение поздней готики на немецкой земле. Он является достижением в истории немецкой архитектуры. Время строительства: 1471-1483 (1 этап строительства); 1520-1524 (2 этап строительства). Замок – главное творение гениального немецкого зодчего уходящего Средневековья Арнольда фон Вестфалена, который в 1470 году стал княжеским архитектором в Саксонии. Он умер в Майсене в 1481 году. Эти последние 10 лет были блистательным расцветом его творческих сил [6].

Новая великолепная планировка здания, разнообразные архитектурные формы, свидетельствуют о необычайных творческих способностях Арнольда фон Вестфалена. Находясь на пороге выхода из Средневековья, в котором еще господствовала поздняя готика, он является предшественником великого поколения художников немецкого Ренессанса [1].

Альбрехтсбург был построен как резиденция обоим совместно правивших фюрстов Эрнста и Альбрехта, но замок никогда не использовался по назначению. Ещё до окончания строительных работ провинция была разделена на Саксонию и Тюрингию [5]. Эрнст получил Тюрингию, а Альбрехт, получив Саксонию, стал одновременно и первым владельцем замка Альбрехтсбург. Отсюда и название замка. Но к тому времени саксонской резиденцией стал Дрезден. Майсенский дворец, несмотря на огромные затраты на строительство, почти всегда стоял пустым. Импозантное строение возникло во время перемен, прокладывающих новые пути в обществе и государстве. Причиной этих перемен был зарождающийся в Германии в конце 15 века ранний капитализм [5].

Решающим фактором при строительстве средневековых замков были цели обороны, жилые помещения были подчинены этому защитному характеру замка [4]. При строительстве Альбрехтсбурга впервые в Германии оборонительное значение замка отступило на задний план, главную роль начало играть дворцовое строение. Зодчий создал великолепный фасад со стороны двора, придающий парадный характер резиденции. Впервые появились в светском строении большие окна, которые отрицают какое-либо оборонительное назначение. Они дают внутренним помещениям много света и придают им праздничный характер [2].

Архитектурным шедевром Арнольда фон Вестфалена является знаменитая лестничная башня Альбрехтсбурга, так называемый большой винтовой камень. Внешнее декоративное украшение башни придает фасаду особый отпечаток. Лестничные площадки, широкие готические стрельчатые арки, переходы связывают массивное строение и образуют в целом легкое, воздушное сооружение [3].

Очень интересна внутренняя конструкция этой винтовой лестницы. С ее широкими красивой формы поворотами, с прогнутыми ступенями она кажется висящей без всякой опоры в воздухе. Архитектор заменил обычную в винтовых лестницах центральную колонну тремя тонкими колонками из камня-песчаника и таким образом создал прозрачную, воздушную лестничную башню, необычную и удивительную [6]. Во многих дворцах 16 века мы находим ее копии [3].

Планы 1 и 2 этажей показывают целый ряд больших легко обозримых залов, которые очень искусно связаны с подвижными контурными линиями внешних стен. Арнольд фон Вестфален должен был принять во внимание неравномерность рельефа скалистых холмов и остатки стен прежней крепости, которые он использовал для фундамента [6]. Это привело к оригинальному расположению внешних и внутренних стен.

При строительстве Альбрехтсбурга впервые в немецкой архитектуре оборонительное назначение здания ушло на задний план, а жилое назначение стало руководящим. Просторные, полные света помещения, расположенные на одинаковом уровне, образуют строгий ряд. Светское строительное искусство поздней готики достигло в этом сооружении наивысшей точки, а в то же время в его общем построении уже чувствуются мотивы Ренессанса [1].

На планах показаны многообразные декоративные формы сводов, содействовавшие такому значению Альбрехтсбурга, какое он получил в Европе [6]. Глубокие оконные ниши усиливают художественный эффект и просторность помещения. Своды, наполненные светом и тенями, по распределению плоскости и ведению линий – непревзойденный шедевр Арнольда фон Вестфалена [3].

Своды как бы вырастают или из колонн и столбов, усиленные ребрами, или из гладких стен при помощи острых граней и имеют в каждом помещении различную фантастическую форму. Благодаря определенному порядку кирпичной кладки образуются углубления, влияющие на игру света и тени на сводах [2].

Ребра, на которых выложены звездчатые своды и между которыми находятся углубления, имеют такой размах и силу, что трудно найти где-либо нечто подобное.

С созданием замка Альбрехтсбурга Арнольдом фон Вестфаленом, впервые в истории зодчества Европы, появляются совершенные по форме своды. Они распространились быстро от Майсена по всей Германии и соседним странам [6].

Архитектор почти не применял украшений или какой-либо отделки. Архитектурные формы производят впечатление чего-то строгого и монументального. При создании отдельных архитектурных деталей он заботился прежде всего о действии тени и света [2]. Особенно искусно в архитектурном отношении выполнена открывающаяся в Большой зал домашняя часовня. Пять небольших колон, которые соединяются друг с другом, а также с внешними стенами при помощи стрельчатых арок, образуют вереницу сводов, очень сложную при строительстве, замечательную и гениальную [6].

Подводя итог, отметим, что культурно-историческое значение Альбрехтсбурга заключается в том, что строение появилось как великолепное олицетворение своего времени, как выражение исторического поворота от средневековья к новому времени, от феодализма к капитализму, от готики к Ренессансу. На примере этого строения можно наглядно увидеть переход от средневекового замка к современному дворцу.

#### **Список литературы:**

1. Бич, Ю.Г. Проблемы теории стилей в искусстве/ Ю.Г. Бич, Я.А. Махинов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2020. № 1. С. 78-80.
2. Бич, Ю.Г. Архитектура и физиология ее восприятия // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 103-105.
3. Бич, Ю.Г. История изобразительного искусства / Ю.Г. Бич, Н.А. Гангур, // Краткий курс лекций / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2016. – 100с.
4. Мишина, Т.В. Картина мира как отражение культурной действительности // В сборнике: Диалог культур – культура диалога. Материалы международной научно-практической конференции. 2012. С. 221-224.
5. Самсоненко, Т.А. История / Т.А. Самсоненко, Г.О. Мациевский, А.В. Тонковидова, Л.Г. Битарова. Учебно-методическое пособие. Краснодар, 2018.ч.2. С.108
6. Замок Альбрехтсбург в Майсене. Перевод с нем. Борис Дюбо. Берлин, 2008. – 29 с.

# КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

УДК: 796.01:612+793.3

## МОРФОЛОГИЯ СТОП КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ЕВРОПЕЙСКОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дудкова Е.И.<sup>1</sup>, Кудряшов М.Е.<sup>2</sup>

Научный руководитель доцент Кудряшова Ю.А.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет», г. Краснодар

***Аннотация.** В танцевальном спорте стопа играет ключевую роль, обеспечивая стабильность и баланс при выполнении движений. Морфологические структуры стопы, способствуют амортизации и правильному распределению нагрузки, что особенно важно при выполнении прыжков и поворотных движений. В настоящей работе проведена оценка строения стоп квалифицированных спортсменов Европейской танцевальной программы.*

***Ключевые слова:** танцевальный спорт, своды стопы, европейская соревновательная программа.*

При осуществлении всех видов двигательной активности стопа, в частности ее сводчатое строение обеспечивает сбалансированное функционирование мышц и суставов. В танцевальном спорте стопа играет ключевую роль, обеспечивая стабильность и баланс при выполнении сложнокоординационных движений. Морфологические структуры стопы, способствуют амортизации и правильному распределению нагрузки, что особенно важно при выполнении прыжков и поворотных движений [2].

Цель настоящей работы: изучить особенности строения стоп квалифицированных спортсменов Европейской соревновательной программы.

На первом этапе исследования по методу Е.М. Бердичевской [1] определяли ведущую нижнюю конечность у 18 квалифицированных (II, III разряд) спортсменов, специализирующихся в Европейской соревновательной программе. Далее проводили стандартную плантографию с учетом ведущей конечности и оценку показателей по индексу В.А. Штритера [3].

Выявлено, что на неведущей конечности высокосводчатую стопу (экскавированную) имели 44% спортсменок, а на ведущей конечности только 22% спортсменок. Менее сводчатой стопой (субэкскавированной) обладали на неведущей конечности 11% спортсменок, на ведущей конечности 33% спортсменок. Нормальный свод стопы встречался на неведущей конечности у 22% и на ведущей у 11% танцовщиц. Уплощенной и плоской стопой обладали на неведущей – 17% и 6%, на ведущей конечности – 28% и 6% спортсменок.

В результате исследования выявлен высокий дисбаланс сводов стопы между ведущей и неведущей конечностью, что говорит о разнице амортизации на правой и левой конечности и может приводить к морфологическим и функциональным асимметриям опорно-двигательного аппарата. Это, в свою очередь, может оказывать отрицательное воздействие на суставы нижней конечности, положение таза и состояние осанки, особенно это актуально для спортсменок, специализирующихся в танцевальном спорте, учитывая высокую гипермобильность всех отделов скелета у спортсменок данного вида спорта [2].

В связи с полученными результатами рекомендуем тренерам проводить своевременную диагностику морфологии стоп и применять специализированные упражнения для улучшения морфофункциональных характеристик стоп. Методика специализированных занятий разработана и апробирована специалистами Кубанского государственного университета физической культуры спорта и туризма [2].

Таким образом, результаты проведенного исследования подчеркивают важность учета морфофункциональных особенностей стопы квалифицированных спортсменок Европейской танцевальной программы, поскольку они существенно влияют на эффективность тренировочного процесса и спортивный результат. Выявленные особенности морфологии стоп необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок в танцевальном спорте.

**Список литературы:**

1. Бердичевская, Е.М., Тришин, Е.С. Функциональные асимметрии в спорте: курс лекций. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 120 с.
2. Долговременная адаптация особенностей формирования свода стопы квалифицированных спортсменок, специализирующихся в танцевальном спорте / Ю. А. Кудряшова, Е. И. Дудкова, М. Е. Кудряшов [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 1. – С. 53-59.
3. Рева, В.А., Сокунова, С.Ф. Исследование влияния занятий танцами на здоровье детей дошкольного возраста. – Тольятти: ТГУ ИФКС, 2018. – 48 с.

**АНАЛИЗ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЙ У СПОРТСМЕНОК,  
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ**

Дудкова Е.И.<sup>1</sup>, Кудряшов М.Е.<sup>2</sup>

Научный руководитель доцент Кудряшова Ю.А.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет», г. Краснодар

***Аннотация.** В танцевальном спорте, как и в других сложнокоординационных видах спорта, наблюдается ряд травм и заболеваний, характерных для данного вида деятельности. Исследование 42 танцовщиц показало, что наиболее распространенным заболеванием являются искривления позвоночника, а также травмы нижних конечностей. В настоящей статье проведен анализ специфики травматизации спортсменок, специализирующихся в танцевальном спорте.*

***Ключевые слова:** танцевальный спорт, спортивные травмы, высококвалифицированные спортсменки.*

Профессиональный спорт является неотъемлемой частью человеческой культуры, выступая как сфера, где проявляются способности и таланты индивидов, но одновременно он сопряжен с высокими физическими нагрузками и психологическим стрессом. Спортивная карьера имеет свои особенности: раннее начало и завершение, интенсивные физические нагрузки, высокий уровень повседневного стресса, а также эмоциональные переживания. Профессиональный спорт неизбежно связан с травмами, которые являются одной из основных причин завершения карьеры, только 10% женщин и 15% мужчин способны избежать серьезных травм в процессе спортивной деятельности [1]. Спортивные травмы представляют собой значительную проблему, способную привести к серьезным длительным последствиям. Крайне важно уделять внимание профилактике травм, а также правильному восстановлению после них [2, 3].

В танцевальном спорте, как и в других сложнокоординационных видах спорта, наблюдается ряд травм и заболеваний, характерных для данного вида деятельности. На современном этапе развития танцевального спорта, отмечается тенденция к увеличению амплитуды движений во всех двигательных элементах. Это связано с эволюцией танцевального спорта, ростом числа танцевальных пар на соревнованиях и высоким уровнем мастерства. Разница в технике исполнения танцевальных программ заключается в динамике работы спины, корпусных линиях, а также технике работы стоп и коленей [4].

Цель настоящей работы – анализ травм и заболеваний спортсменок, специализирующихся в танцевальном спорте.

Проведен анализ медицинских карт 42 квалифицированных (II-III разряд) и высококвалифицированных (I разряд, КМС, МС) спортсменок, специализирующихся в танцевальном спорте, в возрасте от 18 до 22 лет. Среди отклонений в состоянии здоровья выявлены 2 группы патологий: травмы и заболевания позвоночника и нижних конечностей. В первой группе чаще всего у танцовщиц диагностировали различные виды нарушений осанки (40,7%), так же выявлен большой процент спортсменок, имеющих сколиоз (16,6%), протрузии (14,3%) и грыжи (14,3%) межпозвоночных дисков грудного отдела и протрузии межпозвоночных дисков поясничного отдела (9,5%). Данные отклонения в состоянии здоровья могут приводить как к ухудшению техники выполнения танцевальных элементов, так и к увеличению времени восстановительных процессов после тренировочных или соревновательных нагрузок. Среди травм и заболеваний нижних конечностей на 1 месте - повреждения ногтевой пластины пальцев стопы – 23,8%, так же часто встречаются ушибы фаланг пальцев стопы – 19% и гипермобильность коленных суставов – 14,3%, что связано с особенностями танцевальной обуви и несовершенной техникой исполнения сложных

танцевальных элементов, а гипермобильность суставов связана с генетическими особенностями танцоров, так как в данном виде спорта для достижения высоких результатов необходимо обладать высоким уровнем гибкости (табл. 1).

Таблица 1 – Спортивные травмы и заболевания спортсменок, специализирующихся танцевальном спорте.

Виды травм и заболеваний	%	Виды травм и заболеваний	%
Травмы и заболевания позвоночника:		Травмы и заболевания нижних конечностей:	
Нарушение осанки	40,5	Повреждения ногтевой пластины пальцев стопы (ушиб, врастание, онихолизис)	23,8
Сколиоз	16,6	Ушиб фаланг пальцев стопы	19
Протрузия межпозвоночного диска грудного отдела	14,3	Гипермобильность коленных суставов	14,3
Грыжа межпозвоночного диска грудного отдела	14,3	Гидрартроз коленного сустава	9,5
Протрузия межпозвоночного диска поясничного отдела	9,5	Разрыв связок голеностопного сустава	9,5
Цервикалгия (боль в шейном отделе)	4,8	Разрыв мениска	7,2
Защемление нервов шейного сплетения	4,8	Перелом мизинца стопы	4,8
		Плоскостопие	2,4

Таким образом, в настоящем исследовании выявлено, что у спортсменок, специализирующихся в танцевальном спорте, самыми распространенными заболеваниями и травмами являются нарушение осанки и ушибы различных отделов нижних конечностей. Для уменьшения риска возникновения травм необходимо уделять особое внимание профилактике и реабилитации, использовать специализированные программы, направленные на укрепление мышечного корсета, улучшение гибкости и координации, а также уделять особое внимание правильному обучению технике выполнения элементов. Необходимы регулярные медицинские осмотры и мониторинг состояния здоровья. Внедрение данных мер позволит не только снизить риск травматизации, но и повысит общую эффективность тренировочного процесса, что в конечном итоге будет способствовать продлению спортивной карьеры и улучшению спортивных результатов.

#### Список литературы:

1. Аманова, Х., Гаджиев, К., Реджепов, П. Влияние спортивных травм на долгосрочную карьеру спортсменок // Международный научный журнал «Всемирный ученый». – 2024. – №16. – С.116-120.
2. Анализ спортивных травм ватерполистов юношеской сборной Краснодарского края / Ю. А. Кудряшова, Д. А. Ровный, О. В. Маякова, М. Г. Половникова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 1. – С. 82-88.
3. Кудряшова Ю.А., Ровный Д.А., Кудряшов Е.А. Анализ спортивных травм ватерполистов различной квалификации // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 1. – С. 65-70.
4. Современные проблемы реабилитации в танцевальном спорте / Д.И. Шадрин, В.Ф. Лутков, Г.И. Смирнов, А.А. Корбакова // Вестник Академии русского балета им. А. Я. Вагановой. – 2016. – №5 (46). – С. 116-120.

**МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ  
КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКИХ ГРУППОВЫХ  
УПРАЖНЕНИЯХ**

**Харина М.В.<sup>1</sup>, Кудряшов Н.Е.<sup>2</sup>**

**Научный руководитель доцент Кудряшова Ю.А.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет», г. Краснодар

***Аннотация.** Анализ антропометрических показателей и пропорций тела акробатов в женских групповых упражнениях позволяет определять спортивную предрасположенность к избранному виду спорта и прогнозировать рост спортивного мастерства в будущем. В настоящей статье приведены результаты исследования морфологических особенностей акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях.*

***Ключевые слова:** акробатки высокой квалификации, морфологические особенности.*

Спортивная акробатика – зрелищный и сложно-координационный вид спорта, набирающий всё большую популярность в настоящее время. Акробатические упражнения выполняются одним человеком – одиночные, и двумя или несколькими – парные и групповые. Обязательные упражнения в парных и в групповых выступлениях – статическое, темповое (вольтижное), и смешанное, где представлены элементы статического и темпового упражнения [2, 4]. В женской групповой акробатике спортсменки имеют своё «амплуа». А именно: «верхняя» – акробатка, выполняющая стойки, равновесия, перевороты, перелёты и вращения как на ковре, так и на различных конечностях своих напарниц, самостоятельно и с их помощью. «Средняя» и «нижняя» – акробатки, главная роль которых заключается в бросках, вращениях и удержании своей верхней напарницы. Спортсменки, выступающие в женских групповых упражнениях, должны иметь ряд качеств: быстрота реакции, силовая подготовленность, пластичность, высокий уровень координации и согласование своих действий с партнёром. Спортивная деятельность в спортивной акробатике предъявляет особые требования к телосложению, так как антропометрические показатели, пропорции тела и соматотип акробатов в женских групповых упражнениях влияют на физиологические возможности организма и помогают оценить их спортивную пригодность к данному виду спорта [3].

Цель работы – анализ морфологических особенностей акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях.

Проведен анализ антропометрических показателей спортсменок, выступающих в женских группах. В обследовании принимали участие 15 акробатов высокой квалификации: Кандидаты в мастера спорта России и Мастера спорта России. 5 акробатов в возрасте 13–15 лет (верхние), 5 акробатов в возрасте 16–18 лет (средние) и 5 акробатов 18–20 лет (нижние). Оценка физического развития и пропорции тела определялась методом индексов. С помощью весоростового индекса Кетле (ВРИК) оценивали соотношение длины тела к его массе, грудоростовой индекс Ливи применяли для оценки развития грудной клетки, индекс скелии Мануврие – для оценки пропорционального сложения тела [1].

В женской групповой спортивной акробатике большое значение имеет сочетание веса и роста, ширины плеч, груди и звеньев верхних и нижних конечностей. Средние и нижние акробаты выполняют броски, ловлю, удержание и страховку своей верхней при выполнении элементов. Верхние акробатки выполняют стойки, перевороты, вращения, упоры и равновесия, и другие элементы на различных частях тела своих партнёров. Анализ величины индекса Кетле выявил, что у акробатов, специализирующихся в женских групповых упражнениях, выявлены различные значения в зависимости от того, какую роль они играют в своём составе [1]. У 100% обследованных верхних акробатов ВРИК ниже нормы для девочек –  $252,8 \pm 6,2$  г/см, при нормативных значениях 300 г/см [1], что является нормой для спортивной акробатики, так как

верхние спортсменки должны весить меньше своих показателей по росту, чтобы нижние выполняли броски как можно выше и динамичнее, что невозможно при большом весе партнёра. У 100% обследованных средних и нижних акробатов ВРИК составил норму для женщин, так у средних акробатов ВРИК –  $338,4 \pm 4,5$  г/см, у нижних –  $344,8 \pm 6,2$  г/см, при норме для женщин 325-375 г/см [1]. Акробатки средней и нижней позиций удерживают вес своей партнёрши, пребывая в долгой физической нагрузке, оптимальные весо-ростовые характеристики спортсменок позволяют выполнять весь диапазон спортивных нагрузок без ущерба для опорно-двигательного аппарата.

Анализ развития грудной клетки по индексу Ливи выявил, что 100% верхних акробатов имели средний обхват грудной клетки (индекс Ливи –  $53,7 \pm 0,5$  %), в то время как 100% нижних акробатов имели широкий обхват грудной клетки (индекс Ливи –  $58,5 \pm 0,2$  %). У 80% средних акробатов выявлен широкий обхват грудной клетки, у 20% – средний обхват грудной клетки.

Широкие обхватные размеры грудной клетки определяют большую площадь опоры для пояса верхней конечности и облегчают удержание партнёра.

По индексу Мануври оценивается длина нижних конечностей в процентных долях к длине тела [1]. В настоящей работе выявлено, что 20% верхних акробатов обладают пропорционально длинными нижними конечностями (макроскелетия), у 80% спортсменок – мезоскелетия (средненогость), благодаря чему им легче выполнять динамические упражнения, такие как сальто, вращения вокруг своей оси в воздухе и перевороты, а также удерживать баланс в различных стойках. У 100% средних акробатов выявлена макроскелетия (длинногость). У 20% нижних акробатов выявлена мезоскелетия (средненогость), а у 80% – макроскелетия (длинногость), позволяющая выполнять сложные статические упражнения с удержанием веса своих партнёрш, также подбрасывать и ловить при выполнении динамических упражнений.

Таким образом, для большинства верхних акробатов в тройке характерны: низкий весо-ростовой индекс, средний обхват грудной клетки, мезоскелетия (средненогость). Для большинства средних и нижних акробатов в тройке характерны: нормальный весо-ростовой индекс, широкий обхват грудной клетки, макроскелетия (длинногость). Выявленные морфологические особенности являются оптимальными для выполнения спортивных упражнений в зависимости от роли спортсменки в акробатической тройке.

### **Список литературы:**

1. Возрастная и спортивная морфология: учебно-методическое пособие / Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич, Т. Г. Гричанова [и др.]. – 2-е издание. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – 138 с.
2. Кадочникова, Н. И., Шпилева, П.Д. Состав тела акробатов группы спортивного совершенствования // Проблемы современной морфологии человека: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 95-летию кафедры анатомии ГЦОЛИФК и 90-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки РФ, члена корреспондента РАМН, профессора Б.А. Никитюка, Москва, 28–29 сентября 2023 года. – Москва: Российский университет спорта «ГЦОЛИФК». – 2024. – С. 150–155.
3. Учет особенностей формирования осанки у акробатов различной квалификации в спортивной практике / Ю. А. Кудряшова, А. А. Загорская, М. В. Малука [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 2. – С. 34–39.
4. Цуй, Х. Особенности морфофункционального состояния и вертикальной устойчивости спортсменов, занимающихся сложнокоординационными видами спорта / Х. Цуй, Н. Н. Захарьева // Проблемы современной морфологии человека: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 95-летию кафедры анатомии ГЦОЛИФК и 90-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки РФ, члена корреспондента РАМН, профессора Б.А. Никитюка, Москва, 28–29 сентября 2023 года. – Москва: Российский университет спорта «ГЦОЛИФК». – 2024. – С. 180–186.

# КРАСНОДАРСКОЕ ВЫСШЕЕ ВОЕННОЕ УЧИЛИЩЕ ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА АРМИИ С.М. ШТЕМЕНКО

УДК: 796.011.2

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИХ И КЛАССОВЫХ НАЧАЛ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Глыбчак А.В., Парамзин В.Б.

Научный руководитель доцент Жур Р.В.

*Аннотация.* В работе анализируется взаимодействие общечеловеческих и классовых начал в физической культуре и спорте. Физическая культура рассматривается как неотъемлемая часть цивилизации, способствующая развитию и самовыражению личности, а также влияние идеологии на формирование спортивных и культурных практик, которое может исказить развитие этих сфер, если классовые интересы преподносятся как общие.

**Ключевые слова:** общество, идеология, классовость, физическая культура и спорт

Проблема соотношения общечеловеческого (цивилизационного) и классового аспектов приобретает особую актуальность и стойкость в современных условиях, в условиях постоянной глобальной изменчивости и динамики социума. Она, безусловно, охватывает и распространяется также на физическую культуру и спорт как важные и значимые общественные явления, которые в значительной степени формируют наше восприятие мира [1, 5] и взаимодействия в нем, создавая определенные культурные контексты и социальные конструкции [7].

Цивилизация – это сложное социокультурное образование, включающее в себя окультуренную человеком историческую природу, уникальное средство этого преобразования, а также совокупность разнообразных общественных отношений, которые так или иначе влияют на каждую сферу жизни, включая физическую культуру и спорт. Если понятие цивилизации характеризует социальное бытие культуры, то физическая культура и спорт, будучи важным компонентом культуры в целом, во всей своей многогранности и многообразии характеризуют человека, вскрывают его возможности, являются способом самовыражения личности, саморазвития и так далее, предлагая различные уровни самовыражения и удовлетворения различных потребностей [6]. В физической культуре и спорте присутствуют цивилизационные (общечеловеческие) начала – это неотъемлемая способность людей быть активными субъектами физической культуры и спорта [3], что, безусловно, говорит о важности этих аспектов для общества в целом, его социального и культурного прогресса [4].

Современное общество, в котором мы живем, имеет явно выраженную и глубоко укоренившуюся классовую структуру, о которой не стоит забывать и игнорировать. Социально-классовый аспект присутствует в физической культуре и спорте (ФКиС) в форме политики и идеологии, которые на практике реализуются через самые различные виды деятельности и взаимодействия. Идеология – это многогранная форма выражения интересов того или иного класса, которая, в свою очередь, выступает как важное средство, с помощью которого правящий класс или социальная группа направляет, корректирует и регулирует развитие физической культуры и спорта (ФКиС) в соответствии со своими социально-классовыми интересами и политическими целями, имеющими место в обществе, что в свою очередь может оказывать значительное влияние на развитие различных спортивных дисциплин и культурных практик.

Если же выражаемые данной идеологией интересы класса выдаются за всеобщие и не подлежат сомнению, то такое идеологическое воздействие, безусловно, оказывает деформирующее и иногда негативное влияние на развитие ФКиС, что может вызывать серьезные и далеко идущие последствия как для индивидов, так и для общества в целом, затрагивая множество аспектов социальной жизни и культурного контекста.

Таким образом, физическая культура и спорт (ФКиС) существуют и развиваются как в составе всей мировой цивилизации, так и в конкретной [2], специфической социальной (социально-классовой) системе. Понять и осмыслить развитие физической культуры и спорта с учетом диалектики общечеловеческой направленности или классовых интересов возможно только в результате глубокого и тщательного анализа конкретных исторических условий, которые складывались на протяжении времени, учитывая все нюансы и многообразие факторов, влияющих на эту динамику.

#### **Список литературы:**

1. Дерещкий, А. А. Проблемы физической подготовки школьников, поступающих в военные училища / А. А. Дерещкий // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2020 года / Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 3. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 245.
2. Киселев, А. О. Актуальность использования программы ситуационного моделирования в сфере физической культуры и спорта / А. О. Киселев, О. С. Васильченко // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том ЧАСТЬ 2. – Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 246-247.
3. Методика формирования психологической готовности к соревнованиям квалифицированных фигуристов на тренировочном этапе / В. З. Яцык, В. Б. Парамзин, О. С. Васильченко, А. А. Значков // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 21. – С. 114-118.
4. Николаев, Ю.М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №8. – С. 2-10.
5. Парамзин, В. Б. Целесообразность формирования теоретических знаний по физической культуре курсантов и слушателей военно-учебных заведений с помощью экспресс-тестов / В. Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 5(49). – С. 68-72.
6. Пугачев, И. Ю. Пропорция педагогико-психологических определений физического воспитания в аспекте представлений готовности специалиста к труду / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 3(83). – С. 78-80.
7. Пугачев, И. Ю. Приоритетные направления научно-исследовательской деятельности в системе физической культуры и спорта / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, Л. П. Долгополов // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2021. – С. 116-121.

***Аннотация.** В работе анализируется опрос летчиков об источниках возникновения стресс-факторов при покидании самолета и способы их устранения. Основными источниками стресса, являются: отсутствие контроля над ситуацией, угроза жизни и недостаточная подготовленность. В результате выявлена необходимость повышения психологической и физической готовности летного состава к экстремальным условиям.*

***Ключевые слова:** стресс, факторы, летчик, экстремальная ситуация, курс выживания*

Психологическая устойчивость летчика при попадании в экстремальную ситуацию, его подготовленность к адекватным и правильным действиям в условиях особых обстоятельств выживания после вынужденного приземления непосредственно влияют на общую безопасность полетов в целом и на качество их выполнения в частности [3]. Под выживанием в данном контексте понимают сохранение жизни, здоровья и возможность возвращения в строй потерпевших бедствие летчиков, а также их восстановление после пережитого стресса [1,6].

С целью более глубокого изучения факторов, вызывающих стресс у пилотов при вынужденном покидании воздушного судна [5], был проведен обширный и всесторонний опрос летного состава в одном из специализированных центров выживания Военно-космических сил ВС РФ.

Респондентами в ходе исследования выступили 156 летчиков из различных родов авиации, которые имеют различный опыт и квалификацию, средний возраст которых составил 29 лет, а стаж летной работы – 8, 7 лет.

Опрос проводили как до практического курса выживания, так и после его окончания. Анкета, использованная для исследования, предполагала классифицировать указанные факторы стресса в порядке их значимости для летчиков.

В результате первого анкетирования летчики выделили факторы опыта и стресса в следующем порядке важности:

1. Отсутствие контроля над происходящими событиями.
2. Необходимость быстрого и ускоренного анализа и обработки информации.
3. Осознанная угроза для жизни и здоровья.
4. Вредные стимулы окружающей среды, такие как шум и непогода.
5. Нарушение биоритмов на фоне стрессовых ситуаций.
6. Внешняя и внутренняя изоляция в условиях ограниченного пространства.
7. Разочарование в уровне собственной подготовленности (включая техническую, физическую, психологическую).

После завершения курса, который включал испытания в горах и другие стрессовые условия, значимость отдельных факторов довольно заметно изменилась. Так, разочарование в подготовленности повысилось и заняло 2-е место, в то время как отсутствие контроля опустилось на 7-е место. Кроме того, также увеличилось значение внешней изоляции и осознание угрозы, с чем пилоты столкнулись в условиях реального стресса.

Таким образом, проведенный опрос показал некоторую недооценку летчиками физической, психологической и специальной подготовки к экстремальным условиям, возникающим после вынужденного покидания воздушного судна. Это можно объяснить прежде всего отсутствием специальных занятий в системе физической подготовки [2, 4, 7], а также слабым уровнем топографической и психологической подготовки в авиационных училищах. Учитывая значимость данных факторов, важно пересмотреть и улучшить подготовку летчиков к таким экстренным ситуациям, что, безусловно, повысит их уверенность и готовность к действиям в условиях стресса. Данные факторы необходимо учитывать уже на стадии первоначальной летной подготовки в летных училищах.

### Список литературы:

1. Адаптационные способности курсантов на начальном этапе обучения, как условия эффективной образовательной деятельности / О. В. Мащенко, В. Б. Парамзин, О. С. Васильченко, С. В. Разновская // Актуальные вопросы научно-методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 19–20 ноября 2020 года. – Казань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2020. – С. 192-195.
2. Киселев, А. О. Актуальность использования программы ситуационного моделирования в сфере физической культуры и спорта / А. О. Киселев, О. С. Васильченко // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том Часть 2. – Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – с. 246-247.
3. Парамзин, В. Б. Характеристика факторов военно-профессиональной деятельности и физического состояния курсантов-девушек, обучающихся в военном училище летчиков / В. Б. Парамзин, А. О. Киселев, С. В. Разновская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 11 февраля 2019 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 135-137.
4. Повышение физической работоспособности и выносливости девушек в армейском гиревом рывке средствами кроссовой подготовки / О. В. Мащенко, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 45-47. –
5. Пугачев, И. Ю. Приоритетные направления научно-исследовательской деятельности в системе физической культуры и спорта / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, Л. П. Долгополов // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2021. – С. 116-121.
6. Разновская, С. В. Эффективность специальной тренировки по оптимизации уровня эмоциональной нервно-психической устойчивости обучаемых процессе учебных и самостоятельных занятий по физической культуре / С. В. Разновская, В. Б. Парамзин // Туризм и образование: исследования и проекты: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Петрозаводск, 23–24 ноября 2017 года. – Петрозаводск: Петрозаводский государственный университет, 2018. – С. 229-233.
7. Развитие скоростно-силовых качеств студентов средствами лыжной подготовки на учебно-оздоровительных сборах в среднегорье / А. С. Подгорная, В. З. Яцык, В. Б. Парамзин, О. С. Васильченко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 20. – С. 85-90.

**ОЦЕНКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В УСЛОВИЯХ  
МНОГОСУТОЧНЫХ УЧЕНИЙ**

Дергачев И.А., Парамзин В.Б.

Научный руководитель доцент Жур Р.В.

***Аннотация.** В работе проанализированы результаты исследований по оценке работоспособности военнослужащих в различных условиях внешней среды в период длительных учений. Результаты подчеркивают необходимость учета комплекса факторов при разработке программ физической подготовки для повышения общей работоспособности и сохранения здоровья военнослужащих.*

***Ключевые слова:** работоспособность, военнослужащие, многосуточные учения, климатические зоны*

На современном этапе совершенствования профессиональной подготовки военнослужащих [2, 6] одним из приоритетных направлений научно-исследовательской деятельности в сфере физической подготовки является изучение возможностей по повышению работоспособности личного состава различных видов и родов войск в условиях, приближенных к боевым в различных климатических зонах [1, 5].

Изучали работоспособность личного состава Воздушно-десантных войск (ВДВ), а также мотострелковых и танковых подразделений в ходе многосуточных учений, проводимых в летнее время как в умеренном климате, так и в сложных высокогорных условиях. Физическая подготовленность военнослужащих различных родов войск, находившихся под наблюдением, в процессе исследований существующих различий не имела и соответствовала, в основном, оценке «хорошо», что, безусловно, предоставило возможность для анализа их функционирования в сложных условиях.

Продолжительность учений личного состава ВДВ в зоне умеренного климата составила 8 суток, в то время как среднесуточные энергозатраты равнялись  $5830 \pm 418$  ккал. Учения мотострелковых подразделений в высокогорье продолжались несколько меньший срок – 7 суток, при этом среднесуточные энергозатраты составили  $3080 \pm 245$  ккал. Танкисты выполняли свои задачи в умеренном климате в ходе двухсуточных учений без выхода за пределы объектов, и их среднесуточные энергозатраты составили  $2762 \pm 107$  ккал, что подчеркивает различия в условиях работы и их воздействие на результаты.

В день окончания учений работоспособность военнослужащих существенно снизилась: у десантников этот показатель упал в среднем на 35%, в то время как у личного состава мотострелковых и танковых подразделений снижение составило 50%. Отмечено значительное изменение функций организма, особенно сердечно-сосудистой системы, у всех находившихся под наблюдением военнослужащих: в большей степени это касалось мотострелков и танкистов, в меньшей мере – десантников. В то же время физические нагрузки и продолжительность учений у десантников были наибольшими, в то время как наименьшими они оказались у танкистов, работа которых протекала в разнообразной однообразной рабочей позе, на что оказывало влияние комплекс факторов обитаемости – шум, вибрация, наличие примесей в воздушной среде и многие другие.

У мотострелковых подразделений основным неблагоприятным фактором в ходе учений являлась внешняя среда – сложные условия высокогорья. Полученные данные свидетельствуют о том, что функциональное состояние организма военнослужащих, их работоспособность в ходе боевой подготовки определяются не только испытываемыми физическими нагрузками, но и всем комплексом факторов, связанных с военно-профессиональной деятельностью и различными аспектами внешней среды.

Изложенные результаты исследования необходимо учитывать при физической подготовке различных военных специалистов [3, 4, 6], особенно при подготовке к деятельности в необычных и сложных условиях, что, безусловно, окажет положительное влияние на общие показатели работоспособности и здоровья военнослужащих.

### Список литературы:

1. Киселев, А. О. Актуальность использования программы ситуационного моделирования в сфере физической культуры и спорта / А. О. Киселев, О. С. Васильченко // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том Часть 2. – Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 246-247.
2. Парамзин, В. Б. Анализ содержания физической подготовки в военных инженерно-технических вузах Министерства обороны РФ на современном этапе / В. Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 6(50). – С. 30-36.
3. Парамзин, В. Б. К вопросу об изменении силовых показателей, обучаемых в процессе первоначальной адаптации к образовательной деятельности / В. Б. Парамзин, О. С. Васильченко, С. В. Разновская // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 283-284.
4. Повышение физической работоспособности и выносливости девушек в армейском гиревом рывке средствами кроссовой подготовки / О. В. Мащенко, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 45-47.
5. Пугачев, И. Ю. Приоритетные направления научно-исследовательской деятельности в системе физической культуры и спорта / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, Л. П. Долгополов // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2021. – С. 116-121.
6. Пугачев, И. Ю. Конкретизация критериев физической готовности специалиста / И. Ю. Пугачев, С. В. Разновская, В. Б. Парамзин // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 8. – С. 31-33.
7. Разновская, С. В. Эффективность специальной тренировки по оптимизации уровня эмоциональной нервно-психической устойчивости обучаемых процессе учебных и самостоятельных занятий по физической культуре / С. В. Разновская, В. Б. Парамзин // Туризм и образование: исследования и проекты: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Петрозаводск, 23–24 ноября 2017 года. – Петрозаводск: Петрозаводский государственный университет, 2018. – С. 229-233.

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ  
СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СИЛОВЫХ СТРУКТУР РАБОТАЮЩИХ  
В ЗАЩИТНЫХ СРЕДСТВАХ**

**Дергачев И.А., Парамзин В.Б.**

**Научный руководитель доцент Жур Р.В.**

*Аннотация.* В работе представлен теоретический анализ результатов исследований по влиянию работы военнослужащих в противогазах и защитной одежде на снижение их работоспособности. Подтверждается значимость целенаправленной, специальной физической подготовки личного состава с акцентом на мощные движения с вовлечением основных групп мышц для повышения эффективности работы в тяжелых условиях.

*Ключевые слова:* физическая подготовка, военнослужащий, защитные средства, работоспособность

На современном этапе в систему силовых структур России входят Министерство внутренних дел (МВД), Федеральная служба безопасности (ФСБ), Министерство обороны (МО), Национальная гвардия (Росгвардия). В каждом ведомстве существуют ряд специальный подразделений, выполняющих задачи в специальных средствах защиты.

Известно, что работоспособность военнослужащих при выполнении различных задач во время работы в противогазах, защитной одежде, а также водолазном и горноспасательном снаряжении существенно снижается, что, безусловно, является серьезной проблемой [3] и направлением научно-исследовательской деятельности в системе физической подготовки [5]. Это снижение работоспособности обусловлено множеством факторов, включая:

- затруднение деятельности дыхательного и двигательного аппаратов;
- ухудшением теплорегуляции и ограничениями, которые накладываются на функции слухового и зрительного анализатора.

Работа в противогазах, защитных костюмах и снаряжении становится тем труднее, чем более интенсивную мышечную работу проводит человек и чем более сложные задачи ему необходимо выполнять [4]. При этом лица, имеющие более высокую физическую подготовленность, в таких условиях оказываются более работоспособными, так как, занимаясь регулярными физическими упражнениями со значительными мышечными напряжениями, они естественным образом развивают свои дыхательные мышцы [1]. Таким образом, при акте дыхания они могут относительно замедлять вдох, углублять выдох, и это, в свою очередь, обеспечивает им возможность производить мышечную работу со значительным мышечным напряжением, что значительно повышает их эффективность по сравнению с физически нетренированными или малотренированными людьми.

Увеличение продолжительности работы в защитной одежде при высокой температуре внешней среды у хорошо физически тренированных лиц обусловлено рядом факторов [6]. Во-первых, они, как правило, работают с более координированными и скоординированными движениями, вследствие чего у них по сравнению с нетренированными уменьшается теплопродукция организма, стрессы, вызванные тепловыми нагрузками и прочее. Во-вторых, они способны переносить значительное повышение температуры тела и сохранять при этом некоторую работоспособность, что позволяет им более эффективно выполнять поставленные задачи в сложных условиях.

Таким образом, повышение уровня физической подготовленности войск является существенным и важным фактором для улучшения работоспособности военнослужащих, пользующихся противогазом и защитной одеждой в своей деятельности. При этом особое внимание должны привлекать те упражнения, которые связаны с выполнением быстрых и мощных движений, вовлекающих в работу все основные группы крупных мышц (таких как бег, быстрая ходьба, плавание, ходьба на лыжах, подвижные спортивные игры и так далее) [2,7]. Именно такие виды физической активности могут существенно повысить общую

работоспособность и адаптационные способности военнослужащих в сложных условиях выполнения служебных обязанностей.

### Список литературы:

1. Киселев, А. О. Сравнительная характеристика спортивной и физической подготовленности девушек разных курсов обучения в летном училище / А. О. Киселев, О. С. Васильченко // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том Часть 2. – Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – с. 240-241.

2. Парамзин, В. Б. Подбор и применение подготовительных упражнений для повышения силовых показателей в процессе обучения / В. Б. Парамзин, О. С. Васильченко, С. В. Разновская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 12 февраля 2020 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 135-136.

3. Парамзин, В. Б. Характеристика факторов военно-профессиональной деятельности и физического состояния курсантов-девушек, обучающихся в военном училище летчиков / В. Б. Парамзин, А. О. Киселев, С. В. Разновская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 11 февраля 2019 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 135-137.

4. Повышение физической работоспособности и выносливости девушек в армейском гиревом рывке средствами кроссовой подготовки / О. В. Мащенко, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 45-47.

5. Пугачев, И. Ю. Приоритетные направления научно-исследовательской деятельности в системе физической культуры и спорта / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, Л. П. Долгополов // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им.Г.В.Плеханова», 2021. – С. 116-121.

6. Пугачев, И. Ю. Конкретизация критериев физической готовности специалиста / И. Ю. Пугачев, С. В. Разновская, В. Б. Парамзин // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 8. – С. 31-33.

7. Разновская, С. В. Эффективность специальной тренировки по оптимизации уровня эмоциональной нервно-психической устойчивости обучаемых процессе учебных и самостоятельных занятий по физической культуре / С. В. Разновская, В. Б. Парамзин // Туризм и образование: исследования и проекты: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Петрозаводск, 23–24 ноября 2017 года. – Петрозаводск: Петрозаводский государственный университет, 2018. – С. 229-233.

**РЕКРЕАЦИОННЫЙ СПОРТ В ВУЗАХ: ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ  
К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ****Иванов В.В., Парамзин В.Б.****Научный руководитель доцент Кузенков С.А.**

***Аннотация.** В статье рассматривается рекреационный спорт как инновационное направление физической активности студентов, направленное на укрепление здоровья и популяризацию здорового образа жизни, с акцентом на самоорганизацию и саморазвитие студентов в процессе физического образования в ВУЗе.*

***Ключевые слова:** рекреационный спорт, физкультурное образование, студент*

На сегодняшний день ключевыми аспектами, способствующими улучшению здоровья населения, являются создание комфортной среды, безопасность продуктов и воды, охрана труда, соблюдение техники безопасности, а также упорядоченная демографическая политика и продвижение здорового образа жизни (ЗОЖ) [5]. Образование должно быть не только доступным, но и привлекательным, служа для России не только средством, но и спасением. Доказано, что поведенческие «факторы риска» формируются в процессе воспитания. Однако исследования показывают, что современные преподаватели и студенты не имеют четкого научного понимания концепции ЗОЖ [2], что приводит к недостаточной заботе о здоровье и отсутствию эффективных методов его образования. Следует начать изменения физического воспитания (ФВ) в университетах, так как они формируют кадры для начального и среднего звена вообще. Образование высшего уровня предполагает работу со взрослыми людьми, которые уже имеют свое мнение о получаемых знаниях.

Современные ГОСТы требуют, чтобы физическое воспитание способствовало формированию образа жизни студентов, а обучение самоорганизации и саморазвитию играет в этом ключевую роль. На данный момент ищутся новые формы занятий, соответствующие актуальным потребностям [6]. Основные принципы физкультурного образования требуют значительных изменений в содержании ФВ [7].

Многолетний анализ работы высшего учебного заведения выявил проблему развития массового рекреационного спорта среди студентов, не имеющих профиля физической культуры. Данный вид ориентирован на использование доступных физических упражнений и массовых видов для активного отдыха [3, 4]. Основная цель – обеспечить студентам эмоциональное удовлетворение, помочь снять стресс и отвлечься от учебы. Отличие рекреационного спорта в вузе – в выборе методов, форм и средств проведения занятий [1], которые зависят от взаимосвязанных факторов: социальных (интенсивная учебная нагрузка, экзаменационный стресс и будущим трудоустройством); экономических (организация и поддержание инфраструктуры для массового рекреационного спорта включая подготовку инструкторов); культурологических (учет культурных традиций и особенностей вуза, проведение исследований по выявлению интересов студентов и адаптировать спортивные программы под их потребности, пропаганда здорового образа жизни и влияние спорта на повышение их уровня жизни); управленческих (организация и координация работы по развитию массового рекреационного спорта, создание системы которая обеспечит планирование, организацию, контроль и оценку результатов работы).

Современный подход к физической культуре предполагает дифференциацию компонентов: физическое воспитание (образование), спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация.

Развитие каждого из этих компонентов требует индивидуального подхода и учета специфических особенностей. Это достигается через выбор доступных видов спорта и адаптацию программ под разный уровень физической подготовленности студентов, с учетом возраст, состояния здоровья и психофизических возможностей.

Наиболее эффективным является разработка лично ориентированного контента в процессе интеграции различных видов деятельности, учитывающих индивидуальные особенности студентов. Необходимо применять комплексный подход к модернизации учебного процесса по ФВ, включая внедрение инновационных образовательных технологий. Переход к так называемым гуманистическим методам позволит значительно повысить качество физического образования в высшей школе.

Таким образом, рассмотренные выше положения связаны с познанием особенности многоаспектной деятельности студента и преподавателя в сфере ФК, дающей возможность удовлетворения многообразных потребностей и находящей выражение в ее результативной стороне – формировании физической культуры личности в рамках ее всестороннего и гармонического развития. Только интегральный подход, учитывающий все перечисленные факторы, может обеспечить эффективное развитие массового рекреационного спорта в вузах

### **Список литературы:**

1. Киселев, А. О. Сравнительная характеристика спортивной и физической подготовленности девушек разных курсов обучения в летном училище / А. О. Киселев, О. С. Васильченко // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том Часть 2. – Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 240-241.

2. Парамзин, В. Б. Физическое состояние школьника – как основной компонент построения процесса физического воспитания / В. Б. Парамзин, М. Т. Рахмонова // Тезисы докладов XXXXI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 декабря 2013 года – 30 2014 года / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Том Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2013. – С. 92.

3. Повышение физической работоспособности и выносливости девушек в армейском гиревом рывке средствами кроссовой подготовки / О. В. Машенко, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 45-47.

4. Понятие «игровая выносливость» в структуре подготовки высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта / В. Б. Парамзин, И. Ю. Пугачев, С. В. Разновская, Н. Н. Северин // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 6. – С. 9-11.

5. Пугачев, И. Ю. Приоритетные направления научно-исследовательской деятельности в системе физической культуры и спорта / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, Л. П. Долгополов // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2021. – С. 116-121.

6. Разновская, С. В. Эффективность специальной тренировки по оптимизации уровня эмоциональной нервно-психической устойчивости обучаемых процессе учебных и самостоятельных занятий по физической культуре / С. В. Разновская, В. Б. Парамзин // Туризм и образование: исследования и проекты: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Петрозаводск, 23–24 ноября 2017 года. – Петрозаводск: Петрозаводский государственный университет, 2018. – С. 229-233.

7. Яцык, В. З. Особенности первоначального обучения студентов передвижению на лыжероллерах / В. З. Яцык, В. Б. Парамзин, И. И. Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – № 1. – С. 262-264.

## РОЛЬ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ И АНАЛИЗА В ОБУЧЕНИИ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Иванов В.В., Парамзин В.Б.

Научный руководитель доцент Кузенков С.А.

***Аннотация.** В статье подчеркивается важность предоставления учащимся объективной и оперативной информации при обучении гимнастическим элементам. Особое внимание уделяется идеомоторной тренировке, самоанализу и обсуждению ошибок, что ускоряет освоение гимнастических элементов.*

***Ключевые слова:** гимнастика, методика обучения, обратная связь*

В процессе обучения гимнастическим упражнениям используется большой и разнообразный арсенал средств и методов, которые способствуют увеличению точности двигательных действий и улучшают качество выполнения элементов [2, 6].

Отмечается положительная роль таких методических приемов, как самооценка действий, обмен впечатлениями от ощущений, применение идеомоторной тренировки, а также различных средств текущей и срочной информации [1]. Объективность информации, получаемой учеником от руководителя, является крайне важной. Рассказывая о различных сторонах техники упражнения и правильности двигательных ощущений, она способствует созданию точных предварительных представлений и понятий об изучаемом элементе и навыке [3]. При этом, безусловно, важно, чтобы обучаемый имел точные ориентиры как пространственного, так и силового характера, и чтобы эта информация была немедленной и своевременной [1].

Однако, в ряде случаев, по ряду причин, он получает сведения о характере выполняемого движения в виде простых слов, которые, как правило, носят общий характер: «правильно», «неправильно», «выше», «ниже», «рано», «поздно» и так далее. Кроме этого, стоит отметить, что словесные сигналы при очередных попытках поступают в разное время, из-за чего обучение становится и затруднительным, и неэффективным.

Средством, помогающим обучаемому добиться правильности движений, а руководителю сделать свои замечания более конкретными и четкими, является текущая и срочная информация [4]. Текущая информация заключается в выдаче ученику со стороны преподавателя точных и ясных рекомендаций о характере движений непосредственно в ходе его выполнения, что должно сопровождаться как словами, так и возможным тактильным контактом, например, касанием тела (без помощи). Так как обучаемый в этот момент не может охватить большой объем информации, рекомендуется сосредоточить его внимание на наиболее важном звене, выделив ключевые и основные элементы техники движения [5].

Срочная информация, в свою очередь, включает в себя получение указаний сразу после выполнения упражнения. Эта информация приобретает особое значение как обратная связь и становится важным компонентом управления движением, поскольку опрос обучаемых о деталях техники, их самоотчеты и идеомоторная тренировка [7] здесь занимают ведущее место в процессе обучения.

Таким образом, использование средств текущей и срочной информации значительно способствует более точной и своевременной дифференциации пространственных и временных параметров движений. Эффективность текущей и срочной информации определяется не только ее объемом, но и направленностью на главные параметры (узлы) движений, составляющих основу упражнения. Среди средств текущей и срочной информации лучшему освоению техники способствуют четкое объяснение ошибок, конструктивный опрос обучаемых и их самоотчет о действиях, что позволяет совершенствовать и оптимизировать процесс обучения в гимнастических упражнениях.

### Список литературы:

1. Баршай, М. В. Гимнастика: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. 3-е изд., перераб. и доп. М.: КНОРУС, 2013. 312 с.
2. Киселев, А. О. Актуальность использования программы ситуационного моделирования в сфере физической культуры и спорта / А. О. Киселев, О. С. Васильченко // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том Часть 2. – Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 246-247.
3. Определение состава специальных упражнений для юных спортсменов в процессе начальной подготовки / В. З. Яцык, В. Б. Парамзин, О. С. Васильченко, С. В. Разновская // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 95-96.
4. Парамзин, В. Б. Физическое состояние школьника – как основной компонент построения процесса физического воспитания / В. Б. Парамзин, М. Т. Рахмонова // Тезисы докладов XXXXI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 декабря 2013 года – 30 2014 года / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Том Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2013. – С. 92.
5. Парамзин, В. Б. Подбор и применение подготовительных упражнений для повышения силовых показателей в процессе обучения / В. Б. Парамзин, О. С. Васильченко, С. В. Разновская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 12 февраля 2020 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 135-136.
6. Пугачев, И. Ю. Приоритетные направления научно-исследовательской деятельности в системе физической культуры и спорта / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, Л. П. Долгополов // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им.Г.В. Плеханова», 2021. – С. 116-121.
7. Разновская, С. В. Эффективность специальной тренировки по оптимизации уровня эмоциональной нервно-психической устойчивости обучаемых процессе учебных и самостоятельных занятий по физической культуре / С. В. Разновская, В. Б. Парамзин // Туризм и образование: исследования и проекты: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Петрозаводск, 23–24 ноября 2017 года. – Петрозаводск: Петрозаводский государственный университет, 2018. – С. 229-233.

## РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗОВ МИНОБОРОНЫ РФ: СТИМУЛ И КОНТРОЛЬ

Пестриков Е.А., Парамзин В.Б.

Научный руководитель доцент Кузенков С.А.

*Аннотация.* В статье рассматриваются перспективы использования рейтинговой системы для контроля и стимулирования учебной деятельности курсантов в вузах Министерства обороны РФ. Применение такой системы способствует повышению мотивации обучающихся и улучшает качество подготовки будущих специалистов.

*Ключевые слова:* рейтинг, курсант, обучение, стимулирование, контроль

Поиск новых и инновационных подходов в практике подготовки специалистов для Вооруженных Сил Российской Федерации (ВС РФ) является одним из основных направлений, которые способствуют повышению качества обучения в вузах Министерства Обороны РФ [4]. Одним из таких подходов является использование в педагогическом процессе [5] количественных методов оценки тех или иных явлений и объектов для определения степени соответствия достигнутых результатов целям обучения и выбора наиболее эффективных путей коррекции процесса подготовки военных специалистов. В этом плане весьма хорошие и перспективные возможности для контроля уровня подготовки курсантов и слушателей в вузах имеют рейтинговая система [6], которая позволяет не только комплексно оценивать результативность деятельности обучаемых, но и существенно повышать их внутреннюю мотивацию к обучению и самосовершенствованию [7].

Исходным моментом для построения эффективной рейтинговой системы контроля за деятельностью курсантов и слушателей, а также за ходом их профессионального становления на протяжении пяти лет обучения [3], послужило предположение о том, что различные компоненты подготовки курсантов находятся в сложной диалектической связи, и они имеют разные весомые коэффициенты, применимые к тому или иному году обучения [2]. Это предположение подтвердили компетентные эксперты при ранжировании пяти следующих основных факторов, которые являются ключевыми [1]: овладение навыками учебно-познавательной деятельности и расширение знаний по избранной специальности; достижение и поддержание высокого уровня физической подготовленности; овладение методическими умениями и навыками; формирование навыков поведения в соответствии с уставом, умений организации и несения службы; а также самосовершенствование, связанное с повышением общей и специальной культуры.

Суммарный весовой коэффициент каждого из этих факторов определен на основе суммы рангов, выставленных всеми экспертами. Наибольший факторный вес в количественном выражении отдавался тому фактору, который получил наименьшую сумму рангов при оценке. Исходя из правил нормировки, были определены условные коэффициенты значимости факторов в диапазоне от 0 до 1. Чем весомее фактор, тем больше коэффициент стремится к нулю, что отражает его важность в общей системе.

Ориентируясь на модель выпускника, а также на выделенные нами факторы, экспертным путем были определены 19 конкретных объективных показателей, которые выступили в качестве индикаторов уровня подготовленности курсантов на каждом из пяти лет обучения, и им были присвоены соответствующие весовые коэффициенты.

Полученные весовые коэффициенты позволили согласно правилам нормирования составить схему для начисления баллов (за основу бралось число 5000) курсантам различных курсов, исходя из результатов шкал для каждого из подходов: прогрессирующей, регрессирующей, пропорциональной, а также S-образной.

Грамотное применение данной системы в учебно-воспитательном процессе может придать подготовке курсантов комплексный характер, что, в свою очередь, позволит оперативно корректировать, активизировать их деятельность по различным направлениям, а также

обеспечивать более качественную и целенаправленную подготовку будущих специалистов. Система рейтингового контроля и стимулирования станет важным инструментом для повышения уровня готовности курсантов к выполнению поставленных задач и стандартов, что, безусловно, отразится на общей эффективности их обучения.

#### **Список литературы:**

1. Киселев, А. О. Актуальность использования программы ситуационного моделирования в сфере физической культуры и спорта / А. О. Киселев, О. С. Васильченко // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том Часть 2. – Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 246-247.

2. Киселев, А. О. Сравнительная характеристика спортивной и физической подготовленности девушек разных курсов обучения в летном училище / А. О. Киселев, О. С. Васильченко // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том Часть 2. – Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 240-241.

3. Парамзин, В. Б. Характеристика факторов военно-профессиональной деятельности и физического состояния курсантов-девушек, обучающихся в военном училище летчиков / В. Б. Парамзин, А. О. Киселев, С. В. Разновская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 11 февраля 2019 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 135-137.

4. Пугачев, И. Ю. Приоритетные направления научно-исследовательской деятельности в системе физической культуры и спорта / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, Л. П. Долгополов // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2021. – С. 116-121.

5. Пугачев, И. Ю. Пропорция педагогико-психологических определений физического воспитания в аспекте представлений готовности специалиста к труду / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 3(83). – С. 78-80.

6. Соотношение правового поля и контента физической готовности специалиста / И. Ю. Пугачев, С. В. Разновская, Л. М. Киэлевяйнен, В. Б. Парамзин // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 7. – С. 105-107.

7. Яцык, В. З. Оперативный контроль на занятиях по лыжероллерной подготовке / В. З. Яцык, В. Б. Парамзин, И. И. Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – № 1. – С. 222-223

*Аннотация.* В работе представлен теоретический анализ исследований морфологической характеристики футболистов-полузащитников первого разряда. Полученные данные подчеркивают значимость физиологических характеристик и адаптации организма к интенсивным физическим нагрузкам в современном футболе.

**Ключевые слова:** морфологический профиль, футболисты, особенности

Спортивных врачей, антропологов и тренеров всегда интересовали морфологические особенности футболистов как представителей одного из наиболее популярных и зрелищных видов спорта, который привлекает внимание миллионов людей по всему миру. Однако нужно отметить, что большая часть исследований в этой области касается, в основном, тотальных размеров их тел, что совершенно недостаточно для полноценного представления о морфологическом профиле спортсменов [1, 6].

В настоящем исследовании представлены данные о физическом развитии футболистов, а также об их конституционных особенностях, которые имеют большое значение для оценки их спортивной деятельности и эффективности на поле. У одиннадцати полузащитников 1 разряда, занимающихся футболом в среднем в течение 7,4 лет, проведены антропометрические измерения, охватывающие около 70 различных параметров. На основании полученных данных были вычислены индексы пропорций тела, типы телосложения, а также показатели физического развития.

Средние тотальные размеры тела футболистов составляют: рост – 175 см, масса тела – 71,7 кг, площадь поверхности тела – 1,86 м<sup>2</sup>, окружность грудной клетки – 94,6 см. Эти показатели дают возможность сделать выводы о физических данных спортсменов.

Показатели физического развития включают в себя: весоростовой индекс – 409,7 г/см (норма – 375 г/см), массивность тела, то есть отношение массы тела к его поверхности – 38,4 кг/см<sup>2</sup> (норма – 36,7 кг/см<sup>2</sup>), грудо-ростовой индекс – 7,3 см (норма – 5,8 см), а также жизненный индекс – 62 мл/кг (норма – 60 мл/кг). Эти показатели свидетельствуют о специфических физических данных футболистов, которые отличаются от данных других спортивных дисциплин.

По пропорции тела, вычисленным методом индексов, футболисты относятся к смешанному параноидному типу. Они имеют средние по ширине плечи (мезоморфия), что указывает на их среднюю физическую подготовленность, и длинные ноги (долихоморфия), что также отражает требуемые физические параметры для успешного участия в игре.

Тип телосложения спортсменов, определенный на основании компонентов массы тела, в основном мышечный, с некоторой тенденцией к мышечно-брюшному типу. Масса мышечной ткани составляет 49% (при норме – 42%), в то время как содержание жировой ткани составляет менее 12% (норма – 12%). Это показывает, что футболисты имеют выраженную мускулатуру, что является важным аспектом их физической подготовки.

Таким образом, анализ приведенных данных показывает, что футболисты отличаются сравнительно высокими показателями физического развития и повышенной плотностью тела. Большинство авторов связывает это с разносторонностью тренировок и мышечной работой максимальной интенсивности во время игры, что необходимо для достижения высоких результатов.

В пропорциях тела футболистов наблюдается преобладание гармоничности, однако грудо-ростовой индекс (индекс Эрисмана) значительно превышает норму, что считается многими исследователями одним из важнейших критериев для отбора и успешной тренировки спортсменов [5, 7]. Конституциональный тип спортсменов можно определить как нормостенический, но с довольно значительным увеличением содержания мышечной массы и,

соответственно, незначительным увеличением жировой. При этом увеличение мышечной массы наиболее характерно для нижних конечностей (увеличение обхватанных размеров бедра и голени), что также имеет свои преимущества.

Следует отметить, что полузащитники по данным физического развития и конституциональному типу занимают промежуточное положение между игроками защитной линии и нападения, что, вероятно, связано с характером выполняемых физических нагрузок и решением тактических задач, возникающих в процессе игры [2]. Это подчеркивает важность их физиологических характеристик и адаптации к требованиям современного футбола [3,4].

#### **Список литературы:**

1. Алексанянц, Г. Д. Спортивная морфология / Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич, Д. Б. Тлехас, А. М. Филенко, И. Н. Ананьев, Т. Г. Гричанова. – М.: Советский спорт, 2005. – 92 с.
2. Киселев, А. О. Терпение как показатель волевых качеств и определение уровня его развития / А. О. Киселев // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2020 года / Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 3. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 246.
3. Модульная методика повышения пространственно-координационной подготовки игроков баскетбольной команды / И. Ю. Пугачев, М. Ю. Богданов, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (Вестник КГПУ). – 2022. – № 3(61). – С. 62-69.
4. Методика формирования психологической готовности к соревнованиям квалифицированных фигуристов на тренировочном этапе / В. З. Яцык, В. Б. Парамзин, О. С. Васильченко, А. А. Значков // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 21. – С. 114-118.
5. Определение состава специальных упражнений для юных спортсменов в процессе начальной подготовки / В. З. Яцык, В. Б. Парамзин, О. С. Васильченко, С. В. Разновская // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 95-96.
6. Пугачев, И. Ю. Приоритетные направления научно-исследовательской деятельности в системе физической культуры и спорта / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, Л. П. Долгополов // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2021. – С. 116-121.
7. Разновская, С. В. Эффективность специальной тренировки по оптимизации уровня эмоциональной нервно-психической устойчивости обучаемых процессе учебных и самостоятельных занятий по физической культуре / С. В. Разновская, В. Б. Парамзин // Туризм и образование: исследования и проекты: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Петрозаводск, 23–24 ноября 2017 года. – Петрозаводск: Петрозаводский государственный университет, 2018. – С. 229-233.

## МОДЕРНИЗАЦИЯ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ: НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Романов К.В., Парамзин В.Б.

Научный руководитель доцент Кузенков С.А.

*Аннотация.* В статье обсуждаются перспективы совершенствования военно-прикладного раздела физической подготовки «Преодоление препятствий», ориентированного на современные требования к профессиональной подготовке военнослужащих с учетом моделирования реальных боевых ситуаций.

*Ключевые слова:* преодоление препятствий, модернизация, военнослужащие, навыки

При разработке концепции структурных, организационных и методических изменений в военно-прикладном разделе физической подготовки «Преодоление препятствий» учитывались требования к качеству профессиональной подготовки военнослужащих, что является весьма важным и актуальным на современном этапе [6]. В результате анализа развития раздела конкретизировались факторы, имеющие значительное влияние на эффективность этой дисциплины. На сегодняшний день к таковым факторам целесообразно отнести:

– характер действий военнослужащих (в/сл) в рамках современного общевойскового боя, который требует от них высокой степени адаптивности и физической подготовленности [4];

– состояние и тенденции развития преодоления препятствий в армии стран НАТО, которые наиболее часто участвуют в вооруженных конфликтах за последние 10-15 лет, а также анализ исторического опыта отечественных Вооруженных Сил (ВС);

– наличие, состояние и интенсивность эксплуатации существующих полос препятствий в войсках и учебных заведениях (вузах) и их потенциал в плане формирования двигательных навыков прикладного характера за счет изменения методики обучения и комплексного подхода, что следует учитывать при планировании учебного процесса [1,2];

– финансово-экономические возможности при устройстве и эксплуатации полос препятствий для различных видов Вооруженных Сил, которые входят в состав воинских частей и подразделений;

– использование тренажерных средств, моделирующих специальные условия для совершенствования профессионально необходимых физических и психологических качеств, а также двигательных навыков на заключительном этапе подготовки к боевым действиям [3,7].

Анализ этих факторов и актуальных тенденций в развитии стратегии и тактики строительства Вооруженных Сил на современном этапе позволяет определить наиболее адекватные и целесообразные пути развития дисциплины «Преодоление препятствий» в общей системе физической подготовки войск:

– целесообразно сохранять и рекомендовать для всех видов Вооруженных Сил существующую единую полосу препятствий, дооснадив ее специальными сооружениями, которые моделируют ту или иную профессиональную двигательную деятельность в рамках боевой подготовки;

– решение вопросов специальной направленности осуществлять на унифицированной для данной профессиональной группы военнослужащих полосе препятствий посредством адекватного подбора методов, методических приемов и способов организации учебных занятий и тренировок, включая различные композиционные сочетания преодолеваемых препятствий и выполняемых приемов и действий, что позволит повысить эффективность тренировочного процесса;

– для проверки и оценки уровня развития двигательных навыков и физических качеств военнослужащих всех видов Вооруженных Сил и родов войск в разделе «Преодоление препятствий» определить единую полосу препятствий с учетом ее модернизации, разработки практических упражнений и уточнения нормативных требований в зависимости от принадлежности к виду Вооруженных Сил.

Эффективность изложенных путей развития системы «Преодоление препятствий» подтверждена научными исследованиями последних лет [5,6], проводимых в этом направлении по следующим темам: специальные комплексные упражнения в системе физической подготовки мотострелков на различных этапах боевого обучения; физическая подготовка, как средство укрепления боевого единства военнослужащих, что говорит о системном и целенаправленном подходе к данной дисциплине.

Таким образом, унификация единой полосы препятствий на основе ее технической модернизации, комплексирования и совершенствования методики формирования и развития тех или иных качеств и навыков средствами данного раздела является весьма перспективным направлением как с экономической точки зрения, так и с точки зрения эффективности, значительно превосходящим сооружение отдельных полос препятствий для множества военных профессий, что в конечном итоге приведет к улучшению общей физической подготовки военнослужащих и повышению их боеготовности.

### **Список литературы:**

1. Влияние количественных и качественных показателей преодоления отдельных участков единой полосы препятствий на оценку в общем контрольном упражнении / К. А. Астафьев, А. В. Бочков, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 5(219). – С. 67-71.

2. Методика тренировки элементов полосы препятствий с учетом уровней физического состояния обучающихся и градации контрольных тестов / К. А. Астафьев, Е. В. Стефанов, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6(220). – С. 19-24.

3. Парамзин, В. Б. К вопросу об изменении силовых показателей, обучаемых в процессе первоначальной адаптации к образовательной деятельности / В. Б. Парамзин, О. С. Васильченко, С. В. Разновская // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 283-284.

4. Парамзин, В. Б. Характеристика факторов военно-профессиональной деятельности и физического состояния курсантов-девушек, обучающихся в военном училище летчиков / В. Б. Парамзин, А. О. Киселев, С. В. Разновская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 11 февраля 2019 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 135-137.

5. Понятие «игровая выносливость» в структуре подготовки высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта / В. Б. Парамзин, И. Ю. Пугачев, С. В. Разновская, Н. Н. Северин // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 6. – С. 9-11.

6. Пугачев, И. Ю. Приоритетные направления научно-исследовательской деятельности в системе физической культуры и спорта / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, Л. П. Долгополов // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2021. – С. 116-121.

7. Разновская, С. В. Эффективность специальной тренировки по оптимизации уровня эмоциональной нервно-психической устойчивости обучаемых процессе учебных и самостоятельных занятий по физической культуре / С. В. Разновская, В. Б. Парамзин // Туризм и образование: исследования и проекты: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Петрозаводск, 23–24 ноября 2017 года. – Петрозаводск: Петрозаводский государственный университет, 2018. – С. 229-233.

**ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ НА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ АДАПТАЦИЮ И ПОДГОТОВКУ КУРСАНТОВ****Романов К.В., Парамзин В.Б.****Научный руководитель доцент Кузенков С.А.**

***Аннотация.** В работе проведен анализ зависимости социально-психологической адаптации и формирования военно-прикладных навыков курсантов от уровня спортивной подготовленности в период проведения общевоинской подготовки. В результате выявлена прямая зависимость уровня военно-тактической подготовленности от спортивной квалификации. **Ключевые слова:** курсант, спортивная квалификация, адаптация, общевоинская подготовка*

Исследовательская работа была проведена в рамках приоритетных направлений научно-исследовательской деятельности в системе физической подготовки и направлена на изучение зависимости качества освоения необходимых первоначальных навыков военнослужащих в сжатые сроки общевоинской подготовки от спортивной квалификации поступивших курсантов, что позволило получить ценные данные [6].

Все испытуемые в рамках исследования являлись разрядниками и кандидатами в мастера спорта (КМС) по различным видам, что говорит о высоком уровне их физической подготовленности и спортивной квалификации [1, 5].

Лучшие результаты по предметам общевойсковой и тактической подготовки показали представители плавания, лыжного спорта, военно-прикладных и технических спортивных дисциплин [2], которые, как правило, обладая высоким уровнем физической выносливости, а также настойчивостью и упорством, приобретенными в процессе регулярных тренировок на протяжении длительного времени, сохраняли необходимую профессиональную работоспособность. Эти же спортсмены, а также представители гребли и спортивных игр, имели наилучшие показатели развития волевых качеств, что также не могло не отразиться на их успехах.

Все они в экстремальных условиях трехсуточного полевого выхода, который проходил на фоне значительных физических нагрузок и нервно-психических напряжений [3], лучше выполняли стрельбу из автомата, точнее метали гранаты и имели более высокие оценки по тактической подготовке, что подчеркивает их высокий уровень подготовки. У этих курсантов успешно формировались такие профессионально важные морально-волевые качества, как: исполнительность, дисциплинированность, инициатива, находчивость, настойчивость в решении поставленных задач, что является важным аспектом для профессиональной деятельности [4, 7].

На начальном этапе общевойсковой подготовки наивысший личностный статус «С» по деловому критерию имели, как правило, представители спортивных игр, которые характеризовались повышенной коммуникабельностью, общительностью и деловым авторитетом. Среднее значение этого показателя у них составляло 56%, что является довольно высоким результатом. Для этой группы спортсменов было характерно заметное стремление к установлению товарищеских и других контактов с сослуживцами, что подчеркивает их социальную активность и желание взаимодействовать с окружающими.

Индекс потребности в общении, измеряемый как эмоциональная экспансивность (Еср.), составил в среднем 42,3%, что также указывает на высокую степень социальной активизации. В то же время, низкие средние значения названных показателей можно наблюдать у единоборцев, пловцов, лыжников и легкоатлетов (Ср.=39%, Еср.=30%), хотя следует отметить, что потребность в общении у них была более высокой, чем у представителей других видов спорта, что может быть связано с особенностями их тренировочного процесса.

Аналогичная тенденция проявилась и при определении психологической совместимости личности в сфере формального общения. Отсюда следует, что различная исходная спортивная

специализация оказывает существенное влияние на характер и особенности протекания социально-психологической адаптации военнослужащих, что требует дальнейшего изучения и осмысления в контексте повышения качества подготовки и адаптации спортсменов в условиях службы.

### **Список литературы:**

1. Дерещкий, А. А. Проблемы физической подготовки школьников, поступающих в военные училища / А. А. Дерещкий // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2020 года / Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 3. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 245.

2. Киселев, А. О. Сравнительная характеристика спортивной и физической подготовленности девушек разных курсов обучения в летном училище / А. О. Киселев, О. С. Васильченко // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том Часть 2. – Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 240-241.

3. Киселев, А. О. Актуальность использования программы ситуационного моделирования в сфере физической культуры и спорта / А. О. Киселев, О. С. Васильченко // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том Часть 2. – Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 246-247.

4. Методика формирования психологической готовности к соревнованиям квалифицированных фигуристов на тренировочном этапе / В. З. Яцык, В. Б. Парамзин, О. С. Васильченко, А. А. Значков // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 21. – С. 114-118.

5. Парамзин, В. Б. Физическое состояние школьника – как основной компонент построения процесса физического воспитания / В. Б. Парамзин, М. Т. Рахмонова // Тезисы докладов XXXXI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 декабря 2013 года – 30 2014 года / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Том Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2013. – С. 92.

6. Пугачев, И. Ю. Приоритетные направления научно-исследовательской деятельности в системе физической культуры и спорта / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, Л. П. Долгополов // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2021. – С. 116-121.

7. Разновская, С. В. Эффективность специальной тренировки по оптимизации уровня эмоциональной нервно-психической устойчивости обучаемых процессе учебных и самостоятельных занятий по физической культуре / С. В. Разновская, В. Б. Парамзин // Туризм и образование: исследования и проекты: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Петрозаводск, 23–24 ноября 2017 года. – Петрозаводск: Петрозаводский государственный университет, 2018. – С. 229-233.

# ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ г. РОСТОВ-НА-ДОНУ

УДК: 796.413/418

## МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОВ 10-11 ЛЕТ

Крюков Н.В.<sup>1</sup>, Жигайлов Ф.Ю.<sup>2</sup>

Научный руководитель доцент Жигайлова Л.В.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

<sup>2</sup>Донской государственный технический университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

***Аннотация.** В статье представлены разработанные модельные значения тестовых заданий скоростно-силовой подготовленности гимнастов 10-11 лет, проявившие взаимосвязь с соревновательным результатом.*

***Ключевые слова:** спортивная гимнастика, скоростно-силовая подготовленность, модельные характеристики, гимнастические снаряды.*

Для проявления соответствующих двигательных способностей в сложнокоординационных видах спорта необходимо в процессе становления спортивного мастерства осваивать и выполнять большое количество разнообразных технических действий сложных по структуре выполнения [2, 4].

Более успешно справляются с требованиями выполнения упражнений в спортивной гимнастике спортсмены, имеющие хорошую двигательную и физическую подготовленность, а особенно скоростно-силовые способности. Высокий уровень рассматриваемой способности позволит гимнастам освоить разнообразные элементы для выполнения на гимнастических снарядах [1, 3].

В целях оптимизации управления учебно-тренировочным процессом необходимо знание требований, предъявляемых к различным сторонам скоростно-силовой подготовленности спортсменов.

В этой связи, разработка уровней развития и модельных характеристик, при подготовке спортивных резервов, имеет первостепенное значение.

Уровни развития показателей определялись на основе метода с использованием средних значений и величин стандартных отклонений [5].

В основу выявления конкретных величин модельных значений положен анализ этих показателей, характеризующих подготовленность 3 гимнастов, достигших наивысших спортивно-технических результатов в исследуемой группе и представить их в виде модельных характеристик [6] (Таблица).

Таблица – Модельные характеристики скоростно-силовой подготовленности гимнастов 10-11 лет

Показатели скоростно-силовой подготовленности гимнастов 10-11 лет	Уровни развития
Полусумма приседаний на правой и левой ноге с опорой 10 раз (с)	выше среднего 6,8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях 10 раз (с)	выше среднего 7,9
Запрыгивания на возвышенность высота 40 см 15 раз (с)	выше среднего 7,3
Бег 20 м (с)	средний 4,0
Челночный бег 3×10 м (с)	средний 9,3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	средний 148,0
Подъем разгибом на перекладине 5 раз (с)	средний 23,2
Поднимание ног в вися на гимнастической стенке 10 раз (с)	выше среднего 7,2
Разгибание и сгибание туловища лежа на животе на гимнастическом коне (с)	выше среднего 6,9
Прыжок в длину после прыжка в глубину (h=80-100 см) (см)	выше среднего 126,7
Хлопки руками в упоре лежа 10 раз (с)	выше среднего 6,0

Предложенную схему модельных характеристик, безусловно, нельзя рассматривать как полную, законченную модель из-за отсутствия некоторых существенных показателей, также определяющих техническое мастерство гимнастов 10-11 лет. Она будет постоянно дополняться, и уточняться с учётом требований соревновательных программ, правил соревнований. Для совершенствования спортивного мастерства.

#### **Список литературы:**

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физическая культура и спорт, 2021. – 198 с.
2. Ефремова, Ю.Р. Особенности подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства в сложнокоординационных видах спорта / Ю.Р. Ефремова, Д.А. Иванов, Л.В. Жигайлова // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых Южного Федерального округа (февраль – март 2019 года), Часть 1, Краснодар. – С. 305.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсменов: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: «Советский спорт», 2019. – 200 с.
4. Жигайлова, Л.В. Основные тенденции развития спортивных видов гимнастики / Л.В. Жигайлова, И.В. Тихонова, А.А. Никочалова, П.Ю. Жигайлов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 20 ноября 2020 года. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 80-83.
5. Лысенко, В.В. Основы математической обработки измерений в физической культуре: учебное пособие / В.В. Лысенко, Е.В. Мирзоева. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 210 с.
6. Модельные характеристики акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских группах / Л.В. Жигайлова, О.А. Заславская, Н.В. Береславская, П.Ю. Жигайлов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2015. – Т. 17. – С. 27-30.

# КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УДК: 159.99

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В СИТУАЦИИ БУЛЛИНГА

Заднепровская Н.Л.

Кубанский государственный университет (Краснодар)  
Научный руководитель канд. пед. наук, доцент Голубь М.С.

*Аннотация.* В работе подчёркивается значимость осознания проблемы буллинга в подростковой среде как ключевого аспекта, определяющего будущее становление личности и её реализацию во взрослой жизни.

*Ключевые слова:* буллинг, агрессия, травля, личность, подростки.

В условиях современного общества проблема буллинга вызывает серьёзное беспокойство у родителей и педагогов. Это явление приобретает всё более изощрённые формы, что требует незамедлительного вмешательства и поддержки со стороны взрослых в отношении детей, подвергающихся издевательствам со стороны сверстников.

Согласно определению Т.Г. Гришиной – травля или «буллинг» представляет собой умышленное, не носящее характера самозащиты и не санкционированное нормативно-правовыми актами государства, длительное (повторяющееся) физическое или психологическое насилие со стороны индивида или группы, имеющих определённые преимущества (физические, психологические, административные и т.д.) относительно другого индивида, и которое происходит преимущественно в организованных коллективах с определённой личностно осознаваемой целью (т.е. осознанно) [1].

В настоящее время проблема становится всё более очевидной. По информации Всемирной организации здравоохранения, 44% детей в возрасте 11 лет и 27% подростков в возрасте 15 лет подвергаются травле и насмешкам. 42% школьников признаются, что сами участвовали в издевательствах, а 20% делали это неоднократно.

К сожалению, подростки зачастую не способны самостоятельно справиться с этой проблемой, что приводит к негативным последствиям. Поэтому крайне важно, своевременное предотвращение травли и оказание помощи детям, ставшим её жертвами.

Чтобы разобраться в индивидуальных психологических чертах участников травли, нужно определить их место в ситуации и их функции. В соответствии с классификацией П. Смит и К. Ананиаду: инициатор (преследователь), помощник инициатора (стремится помогать и подражать преследователю), спасители жертвы (как правило, спасители обладают наибольшим авторитетом среди одноклассников), жертва и наблюдатель (нейтральный участник) [3].

Подростки, подвергающиеся буллингу, сталкиваются с жестоким обращением со стороны сверстников и могут проявлять агрессивное поведение. Они находятся в группе риска и могут иметь суицидальные мысли и склонность к саморазрушительному поведению. Свидетели буллинга испытывают страх и чувство беспомощности. Если ситуация не решается, это может привести к снижению уровня эмпатии и формированию позиции «молчаливого большинства», когда люди предпочитают не вмешиваться и не высказывать своё мнение.

Чаще всего причины травли кроются в следующем: отношение в семье, воспитание и окружение где господствует жестокое обращение к детям. Из этих условий дети будут брать пример поведения, формируют свое мировоззрение, ценности и модель поведения. Следующее обстоятельство – школа и микроклимат учебного заведения. Обостренные отношения, а также равнодушие учителей к школьникам. [2]

В заключение можно сказать, что зачинщики травли демонстрируют повышенную враждебность по отношению к окружающим, а те, кто становится объектами травли,

испытывают беспокойство. В первую очередь буллингу подвергаются подростки, которые демонстрируют высокие показатели тревожности и низкий уровень агрессии. Чем выше агрессивность ребёнка, тем увереннее он чувствует себя, но тем сильнее его отчуждение от окружающих.

#### **Список литературы:**

1. Гришина, Т.Г. Социально-психологические факторы ролевого поведения подростков в ситуации буллинга: Специальность 19.00.05 – Социальная психология (психологические науки): диссертация на соискание степени кандидата психологических наук/ Гришина Татьяна Геннадьевна; Московский государственный областной университет. – Москва, 2021. – 208 с. – Библиогр.: С. 5-6.

2. Калинкина, Е. М. Личностные особенности подростков как предикторы вовлечения в буллинг / Е. М. Калинкина, Н. Ю. Камракова, Е. Ю. Ерыкалова // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 79-2. – С. 420-422.

3. Smith, P. K. The Nature of bullying and the Effectiveness of School-Based Interventions / P.K. Smith, K. Ananiadou // Journal of Applied Psychoanalytic Studies, Vol. 5, No. 2, April 2003. P. 190-191.

# КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

УДК 332.12

## РАЗВИТИЕ МАЛЫХ ГОРОДОВ И СЕЛЬСКИХ ТЕРРИТОРИЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ПУТЕМ СОХРАНЕНИЯ ИХ УНИКАЛЬНЫХ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Алексеев С.А.

Научный руководитель д.э.н., доцент Арутюнова А.Е.

***Аннотация.** В данной работе рассматриваются вопросы развития малых городов и сельских территорий Краснодарского края с акцентом на сохранение их уникальных территориальных особенностей. Анализируются ключевые проблемы и возможности, связанные с устойчивым развитием этих территорий, включая экономические, социальные, культурные и экологические аспекты. Исследуется потенциал использования уникального наследия, традиций и природных ресурсов для стимулирования экономического роста, повышения качества жизни населения и формирования привлекательного имиджа территорий.*

***Ключевые слова:** малые города, сельские территории, устойчивое развитие, экономический рост, качество жизни, муниципальное образование, Краснодарский край.*

Краснодарский край, обладая богатым потенциалом и привлекательными природными ресурсами, сталкивается с вызовами, связанными с неравномерным развитием территорий. Малые города и сельские территории, несмотря на их значимую роль в сохранении культурного наследия и обеспечении продовольственной безопасности, часто испытывают депопуляцию, снижение экономического потенциала и ухудшение инфраструктуры.

Рассмотрим понятие «малый город», которое рассматривается с точки зрения градостроительного, экономического, культурного, социального и управленческого подхода. Малые города зачастую становятся центрами притяжения для местного населения, способствуя экономической активности через малый и средний бизнес, что способствует созданию рабочих мест и повышению качества жизни.

Малый город – это автономный хозяйствующий территориальный субъект со сформированной инфраструктурой и специфическим социально-психологическим климатом, с численностью населения до 50 тыс. человек, разделенной на социальные слои и группы согласно сформированной структуре производства [1].

А.А. Канатбаева разработала классификацию малых городов, основываясь на их функциональной роли [2], рассмотрим типы классификаций:

1) функциональные города, где большая часть работающих занята в материальном производстве и характеризуются высокой концентрацией промышленности, а также развитой инфраструктурой;

2) города, где доминирует промышленность, являясь ключевым фактором их развития;

3) транспортные центры, в которых более 20% экономически активного населения работает в транспортной сфере;

4) промышленные города, ориентированные на местное сырье и потребителей, специализирующиеся на первичных стадиях и выпуске конечной продукции с использованием простых технологий;

5) рекреационные города, выполняющие роль оздоровительных центров, развитие которых обусловлено уникальными природными условиями и высокой занятостью в сфере туризма и лечения;

6) города научного профиля, где значительная часть населения работает в научных учреждениях или на предприятиях, связанных с их обслуживанием.

В пределах границ небольших городов располагаются сельские поселения. Согласно Федеральному закону № 131-ФЗ от 06.10.2003 «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» [3], сельские поселения представляют собой один или несколько сельских населенных пунктов (таких как деревни, села, станицы, поселки, хутора), объединенных общей территорией.

Для стимуляции развития сельских районов была внедрена система инициативного бюджетирования в рамках государственной программы РФ «Комплексное развитие сельских территорий», данная программа представляет собой набор мер, предназначенный для содействия экономическому и социальному прогрессу в сельской местности.

В рамках данной программы выделяют три ключевых направления (подпрограммы), объединенные под общим названием «Создание и развитие инфраструктуры на сельских территориях»: Федеральный проект «Благоустройство сельских территорий» [4], Федеральный проект «Современный облик сельских территорий» [5], Федеральный проект «Развитие транспортной инфраструктуры на сельских территориях» [6].

Краснодарский край расположен на юге России, славится своим благоприятным климатом, плодородными землями и доступом к двум морям – Черному и Азовскому. Кубань является важным сельскохозяйственным центром, где выращивают зерно, фрукты, овощи и другие культуры. Краснодарский край также известен своими курортами. Край обладает богатой историей и культурой, отраженной в архитектуре, традициях и кухне. Кубанские казаки, населяющие эти земли на протяжении многих веков, внесли значительный вклад в формирование уникального культурного наследия.

Рассмотрим численность населения Краснодарского края за период 2021-2023 годы в таблице 1 [7].

Анализ данных демонстрирует устойчивый рост общей численности населения Краснодарского края с 2021 по 2023 годы. Прирост в 17,4 тыс. человек указывает на положительную динамику.

Таблица 1 – Численность населения Краснодарского края

Показатель	2021 г.	2022 г.	2023 г.	2023 к 2021 гг.	
				Абс. откл. (+/-)	Относ. откл., %
Все население, тыс. чел.	5815,6	5832,0	5833,0	17,4	100,3
в том числе:					
– городское	3289,1	3322,3	3324,8	35,7	101,1
– сельское	2526,5	2509,7	2494,5	-32	98,7

Городское население демонстрирует более выраженный рост (101,1%), свидетельствующий об урбанизации и миграции из сельских районов. С другой стороны, сельское население сокращается (98,7%), что может быть обусловлено различными факторами, включая отток населения в города, естественную убыль или изменения административно-территориального деления.

Основная масса горожан (56,17%) сосредоточена в крупных городах, в больших городах проживает 6,4%, в средних – 23,81% и в малых – 13,57%.

Рассмотрим численность населения малых городов Краснодарского края за 2021 – 2023 годы в таблице 2 [8].

Анализ численности населения малых городов Краснодарского края за период с 2021 по 2023 годы выявляет разнонаправленные тенденции. Наряду с городами, демонстрирующими устойчивый рост, в г. Апшеронск и г. Усть-Лабинск, наблюдается отток населения из других населенных пунктов из Абинска, Гулькевичи и Кореновска.

Таблица 2 – Численность населения малых городов Краснодарского края

Показатель	2021 г.	2022 г.	2023 г.	2023 к 2021 гг.	
				Абс. откл. (+/-)	Относ. откл., %
г. Горячий ключ	42 273	41 482	42 272	-1	99,99
г. Абинск	39 374	38 866	38 231	-1 143	97,09
г. Апшеронск	38 684	39 577	39 362	678	101,75
г. Хадыженск	21 787	21 829	21 820	33	100,15
г. Гулькевичи	34 228	33 175	33 009	-1 219	96,44
г. Кореновск	42 504	41 391	41 284	-1 223	97,12
г. Курганинск	47 356	46 393	46 330	-1 026	97,83
г. Новокубанск	34 391	33 487	33 177	-1 214	96,47
г. Приморско-Ахтарск	31 187	30 465	30 238	-949	96,96
г. Темрюк	41 017	40 994	40 870	-147	99,64
г. Усть-Лабинск	37 589	39 050	39 002	1 413	103,76

Относительное отклонение численности населения в 2023 году от показателей 2021 года подчеркивает масштаб этих изменений. Города, показавшие снижение численности, в основном потеряли от 3% до 4% населения. Исключением является Горячий Ключ, где наблюдается минимальное изменение.

Рассмотрим среднюю заработную плату за 2023 год малых городов и их районов Краснодарского края на рисунке 1.

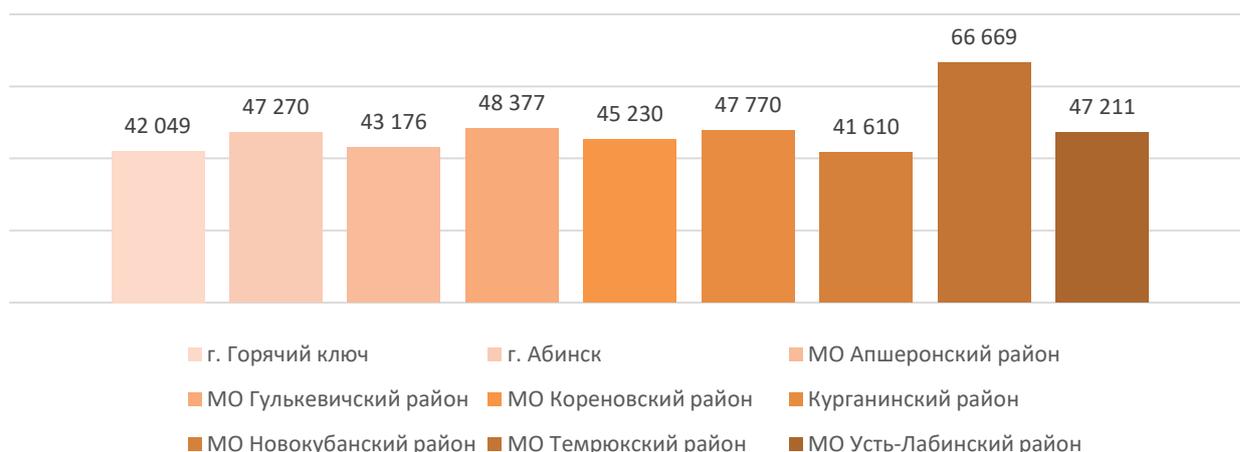


Рисунок 1 – Средняя заработная плата за 2023 год

Рассмотрим рынок труда малых городов и их районов, который указывает на уровень жизни населения края по районам и малым городам. В большинстве рассматриваемых территорий наблюдается тенденция к росту среднемесячной заработной платы, Курганинский район (г. Курганинск) заработная плата увеличилась на 17 212,3 рубля, что составляет 156,33% По сравнению с 2021 годом; в МО Гулькевичский район (г. Гулькевичи) рост составил 13 667,8 рублей (139,39%), в МО Темрюкский район (г. Темрюк) – 17 695 рублей (136,13%).

Рассмотрим уровень регистрируемой безработицы за 2023 год малых городов и их районов Краснодарского края на рисунке 2.

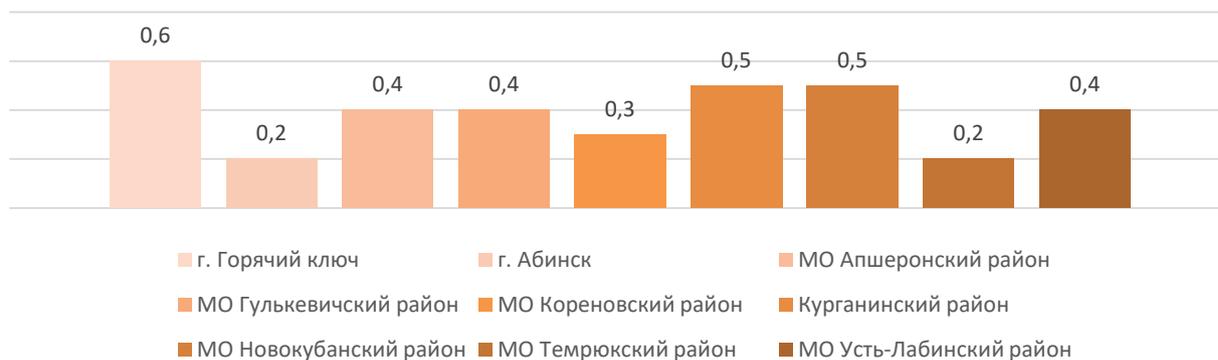


Рисунок 2 – Уровень регистрируемой безработицы, %

Одновременно с ростом заработной платы, во всех малых городах и их районах наблюдалось снижение численности безработных граждан, зарегистрированных в государственных учреждениях службы занятости, а также уровня регистрируемой безработицы. Уровень безработицы снизился во всех территориях, что свидетельствует об улучшении ситуации на рынке труда.

Рассмотрим на рисунке 3 структуру основных отраслей экономики малых городов Краснодарского края: сельское хозяйство, социальная сфера, промышленность и туризм.

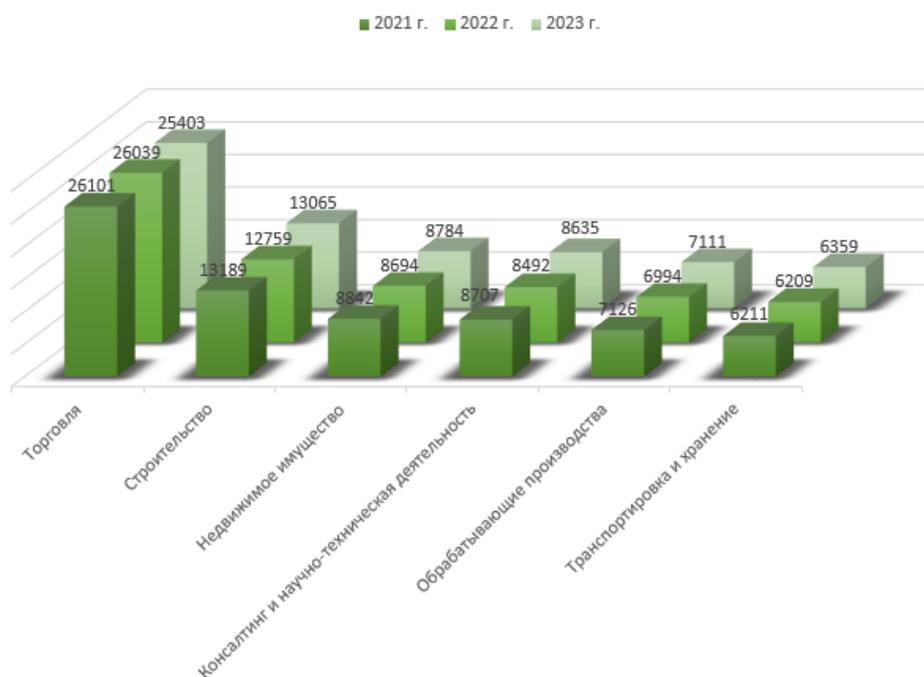


Рисунок 3 – Структура отраслей экономики Краснодарского края

Ведущая роль по сельскому хозяйству принадлежит городам, расположенным в сельской местности: г. Абинск, г. Гулькевич, г. Кореновск, г. Курганинск, г. Новокубанск, г. Усть-Лабинск и г. Хадыженск, удельный вес занятых в сельском хозяйстве колеблется от 38.1% в г. Кореновск до 26,5% г. Хадыженск. В социальной сфере преобладает образование, где занято половины всех работников бюджетной сферы – 50-55%. Промышленность развита с пищевой переработкой. Некоторые малые города Краснодарского края, например, г. Горячий ключ, г. Приморско-Ахтырск и г. Темрюк, обладают возможностями в области туризма и могут стать важной частью регионального и российского туризма. Таким образом, экономика малых городов Краснодарского края представляет собой гармоничные сочетания традиционных отраслей и современных возможностей.

Краснодарский край находится на перекрестке возможностей и вызовов, которые требуют выбора правильной стратегии для достижения устойчивого развития. Синергия между городом и деревней, а также активное вовлечение местных сообществ в процессе планирования и реализации инициатив будут способствовать укреплению социальной сферы края. Повышение качества инфраструктуры, развитие социальных программ и создание привлекательной экономической среды станут опорой для устойчивого процветания.

В контексте социально-экономических трансформаций Краснодарский край стоит перед необходимостью сбалансировать развитие городских и сельских территорий. Поддержка малых городов становится не простой задачей, а стратегической инвестицией в будущее всего региона. Успешное решение этой задачи требует не только финансовых влияний, но и вовлечение местных жителей в процесс принятия решений.

Будущее Кубани видится в гармоничном сочетании динамично развивающихся городов и процветающих сельских поселений, где каждый житель имеет возможность реализовать свой потенциал, а уникальное культурное наследие бережно сохраняется для будущих поколений. Только объединив усилия власти, бизнеса и общества, можно обеспечить устойчивое и гармоничное развитие Краснодарского края, укрепить его экономику и создать процветающее будущее для всех его жителей.

#### **Список литературы:**

1. Малые города России: новые вызовы, социальные проблемы и перспективы: [монография] / М. Ф. Черныш, В. В. Маркин, Г. Р. Баймурзина [и др.]; отв. ред. М. Ф. Черныш, В. В. Маркин; предисл. М. К. Горшков; ФНИСЦ РАН. – М.: ФНИСЦ РАН, 2021. 598 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.fnisc.ru/publ.html?id=10267>
2. Канатбаева А. А. Методологические основы типологии и классификации малых городов // Финансовая аналитика: проблемы и решения. 2010. № 13. С. 73–79.
3. Федеральный закон от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/20035>
4. Федеральный проект «Благоустройство сельских территорий» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://komitet4.km.duma.gov.ru/upload/site28/Shevelkina.pdf>
5. Федеральный проект «Современный облик сельских территорий» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://komitet4.km.duma.gov.ru/upload/site28/Shevelkina.pdf>
6. Федеральный проект «Развитие транспортной инфраструктуры на сельских территориях» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://цк-апк.пф/wp-content/uploads/2024/03/transportnaya-infrastruktura-06.03.24.pdf>
7. Краснодарский Край в цифрах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://23.rosstat.gov.ru/infoslugi\\_katalog\\_publications/document/32855](https://23.rosstat.gov.ru/infoslugi_katalog_publications/document/32855)
8. Муниципальная статистика Краснодарского края [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://23.rosstat.gov.ru/KK\\_Official](https://23.rosstat.gov.ru/KK_Official)

## ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОНТРОЛЯ ЗА ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ЗЕМЕЛЬ

Кочергина Д.С.

Научный руководитель к.э.н., доцент Оганесян Т.Л.

***Аннотация.** Экономические аспекты совершенствования контроля за использованием муниципальных земель играют ключевую роль в обеспечении устойчивого развития территорий. Эффективный контроль способствует максимизации доходов местных бюджетов от земельных ресурсов, предотвращению незаконного использования и спекуляций. Экономическая эффективность контроля зависит от соотношения затрат на его осуществление и доход, полученных в результате выявления и пресечения нарушений. Оптимизация этих процессов является важной задачей муниципальных властей.*

***Ключевые слова:** муниципальная земля, экономические аспекты, управление муниципальной землей, контроль, использование земли, развитие территории.*

Муниципальные земли являются важнейшим ресурсом, определяющим социально-экономическое развитие территорий. Использование муниципальных земель – ключевой элемент городского развития, требующий сбалансированного подхода. Эффективное управление земельными ресурсами обеспечивает поступление доходов в местный бюджет, способствует реализации социальных проектов и стимулирует экономический рост. При предоставлении земельных участков в аренду или собственность необходимо учитывать градостроительные нормы и правила, а также экологические требования. Важно проводить открытые аукционы и конкурсы, обеспечивающие прозрачность и конкуренцию.

Земельный фонд страны является национальным богатством, рациональное использование которого невозможно без системы управления, особенно в периоды крупных земельных преобразований – перестройки земельных отношений, когда происходят массовое перераспределение и приватизация земель, реорганизация существующих объектов земельных отношений.

Контроль за исполнением муниципальных земель – важный элемент эффективного управления территорией, направлений на обеспечение соблюдения земельного законодательства, рационального использования ресурсов и защиты окружающей среды. Этот процесс регулируется целым рядом нормативно-правовых актов различного уровня.

На федеральном уровне работают законы такие, как Земельный кодекс РФ (ЗК РФ), Кодекс РФ об административных правонарушениях (КоАП РФ), Федеральный закон от 26.12.2008 № 294-ФЗ «О защите прав юридических лиц и индивидуальных предпринимателей при осуществлении государственного контроля (надзора) и муниципального контроля», Федеральный закон от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации».

Также влияние имеют и подзаконные акты федерального уровня: Постановления Правительства РФ и Приказы и распоряжения федеральных органов исполнительной власти (Росреестр, Минэкономразвития и др.).

Под муниципальным контролем можно отметить работу органов местного самоуправления, у которых есть на это право в соответствии с федеральными законами на организацию, проведение проверок на территории муниципального образования, относительно того, как соблюдаются юридическими лицами, индивидуальными предпринимателями требования муниципальных правовых актов и федеральных законов, законов субъектов РФ, если данные виды контроля принадлежат вопросам местного значения, и кроме этого, организацию и проведение мероприятий, которые направлены на то, чтобы предотвратить нарушения данных требований.

Рассмотрим нормативно-правовые акты муниципального уровня:

– Устав муниципального образования: определяет полномочия органов местного

самоуправления в сфере земельных отношений, в том числе в области муниципального земельного контроля.

– Положения о муниципальном земельном контроле: определяют порядок организации и проведения муниципального земельного контроля на территории муниципального образования, устанавливают права и обязанности должностных лиц.

– Решения органов местного самоуправления: утверждают планы проверок, определяют приоритетные направления муниципального земельного контроля, а также принимают иные решения, направленные на обеспечение соблюдения земельного законодательства на территории МО.

Важно отметить, что регулирование контроля за исполнением муниципальных земель можно иметь особенности в зависимости от типа МО (городское поселение, сельское поселение, городский округ и т.д.), а также от специфики земельных отношений на территории МО. Поэтому при осуществлении контроля необходимо учитывать все применимые нормативно-правовые акты, как федерального, так и муниципального уровня.

Далее рассмотрим виды земельного контроля на рисунке 1.

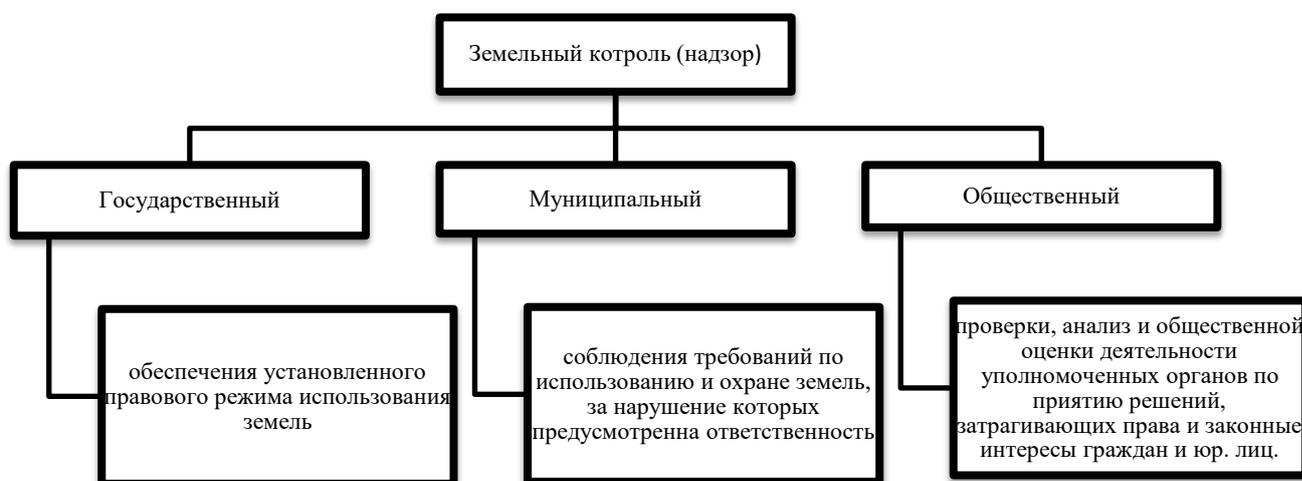


Рисунок 1 – Виды земельного контроля

Каждый вид контроля играет свою роль в поддержании баланса между хозяйственной деятельностью и охраной окружающей среды. Сочетание трех видов контроля позволяет создавать эффективную систему управления земельными ресурсами, способствующую устойчивому развитию и сохранению природных богатств для будущих поколений.

Земельный контроль как правовая мера выполняет три основные функции (рисунок 2).



Рисунок 2 – Функции земельного контроля

Взаимодействие этих функций в рамках земельного контроля обеспечивает не только сохранение ценных земельных ресурсов, но и способствует устойчивому развитию территорий, а также защите прав и законных интересов всех участников земельных отношений.

Классификацию видов земельного контроля можно производить по нескольким критериям (рисунок 3).



Рисунок 3 – Виды земельного контроля

Земельный контроль представляет собой многогранный механизм, призванный обеспечить рациональное использование и охрану земельных ресурсов. Разграничение по субъектам, осуществляющим контроль (государственный, муниципальный, производственный, общественный), отражает многоуровневый подход к управлению земельными ресурсами, где каждый субъект выполняет свою роль. В свою очередь, классификация на внешний и внутренний контроль позволяет обеспечить как независимую оценку, так и внутренний контроль со стороны ведомств и организаций.

Рассмотрим основные направления управления земельными ресурсами на рисунке 4.

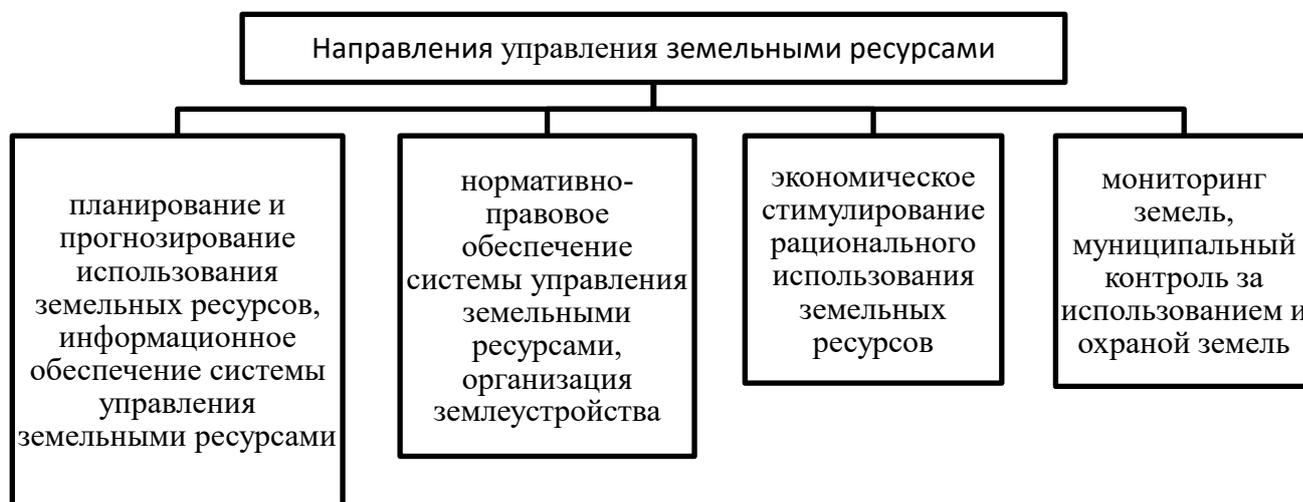


Рисунок 4 – Основные направления управления земельными ресурсами

Важным элементом является разработка системы мониторинга, позволяющей отслеживать целевое использование участков, выявлять нарушения и оперативно реагировать на них. Это требует внедрения современных информационных технологий и геоинформационных систем.

Совершенствование нормативно-правовой базы, регулирующей земельные отношения, также необходимо. Четкие и прозрачные правила позволяют снизить коррупционные риски и повысить инвестиционную привлекательность территорий.

Комплексный подход к управлению, учитывающий экономические, экологические и социальные факторы, является залогом устойчивого развития территорий и сохранения ценного

природного капитала для будущих поколений.

Эффективное управление муниципальными землями – это многогранная задача, требующая комплексного подхода и четкой координации усилий на всех уровнях власти. От качества контроля за использованием земельных ресурсах напрямую зависит социально-экономическое благополучие территорий, их инвестиционная привлекательность и экологическая устойчивость.

Совершенствование контроля также предполагает разработку прозрачных и понятных правил землепользования, стимулирующих рациональное использование земельных ресурсов и привлечение инвестиций в социально значимые проекты. Внедрение экономических стимулов и штрафных санкций, а также повышение ответственности землепользователей, напрямую влияет на эффективность использования муниципальных земель.

#### **Список литературы:**

1. Агаркова Л.В. Экономика землепользования: учебное пособие / Л.В. Агаркова, Е.М. Белякова, О.В. Морковкина. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. – 203 с.
2. Федеральный закон от 26.12.2008 № 294-ФЗ «О защите прав юридических лиц и индивидуальных предпринимателей при осуществлении государственного контроля (надзора) и муниципального контроля»
3. Федеральный закон от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации»
4. Емельянова Т.А. Муниципальное управление земельными ресурсами / Т.А. Емельянова // Имущественные отношения в Российской Федерации. – 2019. – №1. – 72-81 с.
5. Шарипов С.А. Муниципальный земельный контроль как инструмент повышения эффективности использования земель / С.А. Шарипов // Муниципальная власть. – 2018. – №3. – 54-59 с.

***Аннотация.** Статья посвящена методу тайм-блокинга как эффективному инструменту для организации рабочего времени. Тайм-блокинг позволяет структурировать день, выделяя временные интервалы для выполнения конкретных задач, что способствует повышению продуктивности и эффективности работы.*

***Ключевые слова:** управление временем, блокирование времени, метод, эффективность, организация рабочего времени*

Действительно, одним из ключевых умений, необходимых для достижения успеха в карьере и личностного роста, является способность организовывать свое время. Это дает возможность не только быть максимально продуктивным, но и выделять время для отдыха и увлечений. Существует множество методов управления своим временем, но одним из самых простых в применении является техника тайм-блокинг.

Тайм-блокинг – это метод управления временем, при котором вы делите свой рабочий день на заранее определенные блоки времени, каждый из которых посвящен конкретной задаче или группе задач. Вместо того чтобы просто составить список дел, вы планируете, когда именно будете выполнять каждую задачу [1].

Звучит просто, не так ли? Это действительно так, и именно в этом заключается успех этого метода. Тайм-блокинг – это подход к управлению временем, при котором вы планируете каждую минуту своего дня. Создавая определенные временные блоки, вы делите свою рабочую неделю на более мелкие части, которые предназначены для проверки электронной почты, работы над проектами, перерывов и даже занятий физической активностью.

Это очень гибкий метод, который можно приспособить для любых целей и задач. Ниже перечислены некоторые популярные виды блоков, которые чаще всего используются в тайм-менеджменте [3].

1. Специализированные блоки: отведены для определенных занятий или видов деятельности;
2. Целевые блоки: ежедневные блоки, предназначенные для отдельных целей или проектов;
3. Час для себя: блок, предназначенный для задач и занятий, которые сильнее всего влияют на успех в жизни или профессии;
4. Утренний и вечерний блок: в эти блоки входят дела, которые вы делаете каждое утро или каждый вечер;
5. Буферные блоки: промежутки времени, на которые ничего не запланировано, они помогают справиться с непредвиденными делами;
6. Блоки отдыха: блоки, предназначенные для своевременного восстановления сил.

Как работает блокирование времени? Чтобы создать временной блок, нужно объединить схожие задачи и выделить определенный промежуток времени для их выполнения. Основу тайм-блокинга составляют два ключевых принципа [2]:

1. Визуальное планирование временных блоков в календаре;
2. Исключение «окон» или переработок в расписании.

Для примера составления плана рассмотрим рисунок 1.

7:00 – 8:00	☀️	Утренние ритуалы (подъем, завтрак, спорт)
8:00 – 10:00	🟦	Основная работа (задача дня)
10:00 – 10:30	☕️	Перерыв (отдых, прогулка)
10:30 – 12:30	🟢	Работа с коммуникациями (почта, звонки, встречи)
12:30 – 13:30	🍽️	Обед + отдых
13:30 – 15:30	🟦	Работа над проектами (творческая или аналитическая)
15:30 – 16:00	🚶	Короткий отдых, разминка
16:00 – 18:00	🟪	Административные задачи (планирование, отчеты)
18:00 – 19:00	🏆	Спорт, хобби
19:00 – 20:00	👥	Время с семьей или друзьями
20:00 – 21:30	📖	Развитие (чтение, курсы)
21:30 – 22:00	🌙	Подготовка ко сну

Рисунок 1 – Пример составления расписания тайм-блокинга

Формируя временные блоки в расписании своего дня, вы не только выделяете время для выполнения ключевых задач, но и снижаете количество переключений между различными делами.

Как часто вам приходится отвечать на сообщения, отвлекаясь от запланированных задач или пытаться осуществить крупный проект в перерывах между другими делами? Блокировка времени способствует предотвращению этого, выделяя конкретное время для выполнения значимых задач, выделяя конкретное время для выполнения значимых задач. Это дает возможность эффективно сосредоточиться на действительно важных делах.

Тайм-блокинг оказывается малоэффективен, если расписание в основном занято, например, совещаниями, которые назначены на определенное время и сложно найти свободное окно. Тем не менее, если в вашем рабочем плане часто появляются свободные промежутки, вы можете воспользоваться этой стратегией для более эффективной организации и концентрации усилий. Как утверждает закон Паркинсона, «работа заполняет собой все время, отведенное на ее выполнение», поэтому блокирование времени – это отличный способ взять под контроль свое расписание и грамотно спланировать работу [1].

Метод временного блокирования особенно полезен в следующих случаях [2]:

1. Когда вы постоянно пытаетесь справиться одновременно с несколькими заданиями;
2. Когда необходимо сосредоточиться на одной задаче и не отвлекаться на другие;
3. Когда нужно более целенаправленно распределить время и энергию на работе.

Не отчаивайтесь, если метод тайм-блокинга не удастся с первого раза. Это новинка, к которой нужно привыкнуть. Если вам не удастся соблюдать график или пропускаете некоторые задачи, дайте себе время на адаптацию. Со временем вы выработаете навык управления этим методом. И также не стоит перегружать себя задачами в самом начале. Все хорошо в меру –

работайте и отдыхайте. Чередуйте блоки задач с перерывами, чтобы поддерживать баланс между затратами и восстановления сил.

**Список литературы:**

1. Стивен Кови. 7 навыков высокоэффективных людей. – М.: Эксмо, 2011.
2. Эрик Баркер. Смешанное время: Как организовать свою жизнь так, чтобы она породила успех. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
3. Джейк Кнаут. Тайм-блокинг: как управлять своим временем, чтобы добиться большего. – М.: Юнайтед Пресс, 2020.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДДЕРЖКИ МАЛОГО И СРЕДНЕГО  
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ****Махота М.С.****Научный руководитель к.э.н., доцент Оганесян Т.Л.**

***Аннотация.** Малый и средний бизнес является неотъемлемой и одной из главных частей экономики Краснодарского края, так как оказывает существенное влияние на ее развитие. Однако в связи со сложившимися политическими и экономическими условиями предпринимательство испытывает немало трудностей, и существует множество проблем, которые необходимо решать. Предпринимателей интересуют возможности и перспективы участия в государственном заказе, защита и льготы со стороны налоговых служб, государственная помощь в начале своего дела. Малый и средний бизнес в Краснодарском крае интересуют как действующие механизмы государственной поддержки, так и перспективы данного направления.*

***Ключевые слова:** малый бизнес, средний бизнес, предпринимательство, механизм предпринимательства, Краснодарский край.*

Малое и среднее предпринимательство признано одним из приоритетных направлений социальной и экономической политики России, целями которой являются обеспечение стабильного экономического развития, создание рациональной структуры экономики, повышение благосостояния населения страны.

Понятие «малого и среднего предпринимательства/бизнеса (МСП/МСБ)» используется для обозначения вида предпринимательства, основанного на деятельности индивидуальных предпринимателей, а также небольших и средних организаций/предприятий.

Развитие МСП при отсутствии государственной поддержки в условиях открытой экономики будет весьма затруднена, что делают востребованными исследования способов и механизмов государственного регулирования МСП, а также выявление оптимальных вариантов такого регулирования.

Государственное регулирования МСП – комплекс определенных методов государственной помощи для деятельности субъектов предпринимательства с целью формирования соответствующих условий их развития и функционирования.

Развитие МСП в России – сложный и многоуровневый процесс, характеризующийся жесткой вертикалью власти и тесным переплетением федеральных и региональных интересов. Несмотря на централизованное регулирование, субъекты федерации активно участвуют в создании благоприятной среды для МСП, осознавая его значимость для региональной.

Целями государственного регулирования МСП являются:

- устойчивое финансовое положение;
- максимально низкий уровень инфляции;
- максимально высокий уровень занятости;
- стабильный экономический рост;
- справедливое распределение доходов.

Федеральный механизм регулирования малого предпринимательства можно представить в виде организованной системы на рисунке 1.

Структура механизма поддержки МСП на региональном уровне демонстрирует стремление к комплексному подходу: от консультационной и финансовой помощи до стимулирования инноваций и повышения квалификации предпринимателей. Наличие широкого спектра инструментов, таких как фонды, гарантийные механизмы и бизнес-инкубаторы, свидетельствуют о понимании разнообразных потребностей сектора.

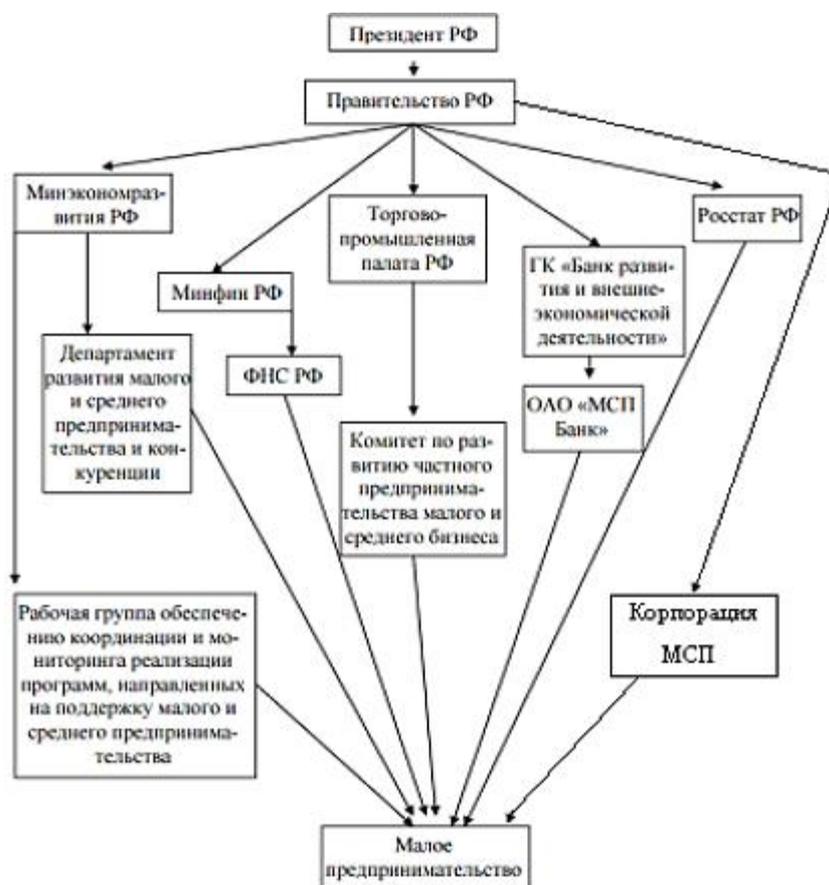


Рисунок 1 – Механизм регулирования малого и среднего предпринимательства в РФ

Индивидуальный характер региональных структур управления развитием МСП подчеркивает необходимость адаптации федеральных инициатив к местным условиям и ресурсам, что является залогом эффективности и устойчивого роста сектора МСП в каждом регионе России.

Краснодарский край в экономическом отношении является одним из наиболее развитых регионов ЮФО. Значительное воздействие на экономику края оказывают выгодное географическое положение, высокий ресурсный потенциал. Основу социально-экономического развития края составляют промышленный, строительный, агропромышленный, транспортный, курортный-туристический комплексы.

Развитие малого и среднего предпринимательства (МСП) является ключевым фактором экономического роста Краснодарского края. Эффективная система поддержки МСП способствует созданию новых рабочих мест, увеличению налоговых поступлений и повышению конкурентоспособности региона.

Современная система поддержки МСП в крае включает в себя финансовые инструменты (гранты, микрозаймы, субсидии), консультационную помощь, образовательные программы и инфраструктурную поддержку (бизнес-инкубаторы, технопарки). Важным направлением является упрощение административных процедур и снижение регуляторной нагрузки на бизнес.

Совершенствование системы поддержки МСП комплексного подхода включающего:

- развитие цифровых платформ для предоставления государственных услуг и информации;

- усиление взаимодействия между бизнесом, наукой и образованием;

- поддержку инновационных проектов и стартапов;

- развитие экспертного потенциала МСП.

Реализация этих мер позволит создать благоприятную среду для развития МСП в Краснодарском крае и повысить его вклад в экономику региона.

Валовый региональный продукт в расчете на душу населения в 2024 год составил 5,6 трлн. руб., что обеспечило краю второе место среди регионов ЮФО.

Проанализируем количество юридических лиц и индивидуальных предпринимателей (ИП) в Краснодарском крае, сведения о которых содержится в Едином реестре субъектов малого и среднего предпринимательства (таблица 1).

Таблица 1 – Количество юр. лиц и ИП в Краснодарском крае за 2024 год

Показатель	Всего	Юр. лиц	ИП
Всего	309 589	69 083	240 506
Микропредприятия	301 238	62 592	238 646
Малые предприятия	7 676	5 853	1 823
Средние предприятия	675	638	37

В 2024 году количество предприятий малого и среднего бизнеса в Краснодарском крае превысило 309,5 тысяч, демонстрируя рост на 5% по сравнению с предыдущим годом.

Сектор МСБ обеспечивает занятость для более чем 1,2 миллиона человек, что составляет около 45% от общей численности работающего населения региона. Число зарегистрированных самозанятых граждан увеличилось на 34,5% и достигло отметки в 600 тыс. к концу 2024 года.

В течение 2024 года Фонд микрофинансирования предоставил предпринимателям свыше 900 микрозаймов на общую сумму более 2,5 млрд. руб., а Фонд развития промышленности выдал льготные займы и гранты на сумму 2,8 млрд. рублей.



Рисунок 2 – Распределение количества субъектов МСП по видам экономической деятельности в Краснодарском крае

Предоставленные данные демонстрируют устойчивую тенденцию к росту малого и среднего предпринимательства в Краснодарском крае. Общее количество субъектов МСП продолжает увеличиваться, что свидетельствует о благоприятной деловой среде и поддержке предпринимательских инициатив в регионе.

Наибольший вклад в общее число субъектов МСП вносит торговля оптовая и розничная, а также ремонт автотранспортных средств и мотоциклов, что отражает структуру потребительского рынка региона. Значительное количество предприятий также сосредоточено в сфере транспортировки и хранения, что подчеркивает важность логистической инфраструктуры для экономики края.

Рост числа предприятий в сельском хозяйстве, обрабатывающих производствах и строительстве говорит о диверсификации экономики региона и создании новых рабочих мест. В целом, развитие МСП в крае является важным фактором экономического роста и повышения уровня жизни населения.

В период с 2025 по 2030 год в Краснодарском крае намечено внедрение новой государственной инициативы по поддержке малого и среднего бизнеса (МСБ). Основная задача проекта – содействие в расширении предприятий, улучшении их показателей и переходе на более высокий уровень: от микропредприятий к малым, от малых к средним, с перспективой роста до крупного бизнеса.

Для оптимизации системы поддержки МСБ в регионе предлагаются следующие направления: внедрение цифровых технологий в бизнес-процессы. Требуется расширить спектр онлайн-инструментов помощи предпринимателям. Целесообразно создание онлайн-платформы, предоставляющей предприятиям МСБ сервисы и механизмы для целевого выбора и утверждения мер поддержки.

Информирование предпринимателей о доступных возможностях, в том числе через средства массовой информации. Оказание помощи малым технологическим компаниям и субъектам, занимающимся научным предпринимательством. Реализация местных программ развития МСБ, обеспечение работы муниципальных центров поддержки и коворкинг-центров, а также предоставление муниципальной имущественной поддержки. Уменьшение налогового бремени на МСБ в регионе. Также возможно принятие мер по снижению стоимости сырья и материалов. Для успешной реализации этих целей необходимо скоординированное взаимодействие региональных и муниципальных органов власти.

#### **Список литературы:**

1. Организация коммерческой деятельности малых и средних предприятий: Учебное пособие/ Г.Г. Иванов, Ю.К. Баженов – М.: ИД ФОРУМ, НИЦ ИНФРА–М, 2019. – 304 с.
2. Малое и среднее предпринимательство: правовое обеспечение: Монография / Л.В. Андреева, Т.А. Андреева, Н.Г. Апрезова и др.; отв. ред. И.В. Ершова. – М.: Юриспруденция, 2021. – 460 с.
3. О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года: распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. № 1662-р (ред. от 08.08.2009). [Электронный ресурс]. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_82134/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_82134/)
4. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.gks.ru>
5. Краснодарский край в цифрах: Статистический сборник. [Электронный ресурс]. – URL: <https://krsdstat.gks.ru/storage/mediabank/Краснодарский%20край%20в%20цифрах%202021%20год.pdf>
6. Официальный сайт Министерства экономики Краснодарского края [Электронный ресурс]. – URL: <https://economy.krasnodar.ru/>
7. Официальный портал МСП на Кубани [Электронный ресурс]. – URL: <https://mbkuban.ru/information/ekonomicheskie-pokazateli/>

# АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УДК: 316.628

## ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ СИСТЕМЫ МОТИВАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ИХ АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ В ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Матвеева А.Е.

Адыгейский государственный университет

Научный руководитель доцент кафедры экономики и финансов Бахова А.П.

***Аннотация.** Мотивация персонала – это важнейший элемент любого образовательного учреждения. Она определяет поведение человека и способствует успешному функционированию и развитию организации в целом. В виду этого, руководство образовательного учреждения ставит перед собой задачу создания принципов построения эффективной системы мотивации учителей, обеспечивающие их активное участие в достижении целей образовательного учреждения.*

***Ключевые слова:** эффективная система, образовательное учреждение, мотивация педагогов, принципы построения, достижение целей.*

**Текст публикации.** В нынешнее время, необходимой задачей является совершенствование системы образования. Отсюда, в интересах руководителей образовательных учреждений является построение эффективной системы мотивации педагогов, так как от этого будет зависеть участие учителей в достижении целей образовательного учреждения.

**Актуальность данного исследования** заключается в том, чтобы определить принципы построения эффективной системы мотивации учителей обеспечивающие их активное участие в достижении целей образовательного процесса.

**Объектом исследования** выступают общественные отношения, которые, соответственно, возникают в ходе построения эффективной системы мотивации учителей.

**Предметом исследования** являются принципы построения эффективной системы мотивации учителей обеспечивающие их активное участие в достижении целей образовательного процесса.

**Целью исследования** данной статьи является выявление направленности эффективного контракта в образовательной организации.

**К задачам исследования можно отнести:**

- Оценка одной из основных задач управленческой деятельности руководителя, а именно создание эффективной мотивации учителей для их дальнейшего активного участия в достижении целей образовательного учреждения;
- Разобраться в понятии «мотивация»;
- Предоставить возможные решения данной проблемы, с целью предоставления возможных принципов построения эффективной системы мотивации учителей обеспечивающие их активное участие в достижении целей образовательного процесса.

За основу исследования был взят метод опроса и анкетирования, сопутствующим стал метод сбора статистических данных по актуальным вопросам.

В современном мире перед руководителем образовательного учреждения стоит одна из основных задач управленческой деятельности, создание эффективной мотивации учителей для их дальнейшего активного участия в достижении целей образовательного учреждения.

Причем, система мотивации педагогов должна быть направлена на непрерывное совершенствование методов стимулирования, при этом только положительных, ведь при отрицательной мотивации труда педагогов образовательного учреждения не будут достигнуты определенные цели как учителей, так и всего образовательного учреждения в целом.

Необходимость постоянного совершенствования стимулирования диктуется, во-первых, главной задачей педагога, обучением современных детей, а во-вторых, новыми социально-экономическими условиями, возникающими в активно развивающейся стране. Исследователи характеризуют личность педагога, его образование, развитие и профессиональную деятельность как многоаспектную, сложную, развивающуюся систему [2].

Прежде чем определить принципы построения эффективной системы мотивации учителей обеспечивающие их активное участие в достижении целей образовательного учреждения, необходимо разобраться в понятии мотивация.

Конечно же, существует огромное количество определений понятия мотивации. Например, С.А. Шапиро рассматривает мотивацию трудовой деятельности как процесс удовлетворения работниками своих потребностей и ожиданий в ходе выполнения выбранной ими работы, осуществляемый в результате реализации их целей, согласованных с целями и задачами организации, и вместе с тем как совокупность мероприятий, реализуемых для повышения эффективности труда персонала [3, с. 138]. В целом формирование мотивации трудового поведения работников предполагает сочетание внешних и внутренних стимулов к направлению их деятельности [1, с. 20].

Таким образом, нельзя не согласиться с тем, что у каждого учителя есть свои причины работать продуктивно, а возможно их в принципе не существует и, он ходит на работу просто потому что нужно. Задача руководителя выяснить эти причины, предоставить учителю необходимые стимулы, а возможно и помочь сотруднику определить свою мотивацию, для того чтобы впоследствии была возможность принимать активное участие в достижении целей образовательного учреждения.

Отсюда, можно определить принципы построения эффективной системы мотивации учителей обеспечивающие их активное участие в достижении целей образовательного учреждения.

К первому принципу построения эффективной системы мотивации учителей, можно отнести постановку цели. Цель педагога и образовательного учреждения, в котором он работает, должны совпадать, ведь тогда учитель, стремясь «удовлетворить» свои потребности, параллельно «удовлетворяет» и потребности образовательного учреждения, т.е. достигает поставленной цели учреждения. А для этого, как говорилось выше, в образовательной организации должна быть грамотно сформирована система мотивации педагогов.

Из первого принципа, вытекает и второй принцип построения эффективной системы мотивации учителей, а именно индивидуальный подход. Быть руководителем любой организации, значит найти подход ко всем своим подчиненным. Конечно же, у каждого сотрудника образовательного учреждения есть свои потребности, цели, к которым он стремиться. Значит, руководитель обязан предоставить учителям условия, стимулы, мотивирующие их на активное участие в достижении целей образовательного учреждения.

Третий принцип, на мой взгляд, является объединяющим первые два принципа друг с другом, а именно принцип доверительного отношения между сотрудниками образовательного учреждения. Одной из задач руководства является создание благоприятного климата в коллективе, а именно доверительного и уважительного отношения сотрудников друг с другом. Конечно же, если климат в коллективе неблагоприятный, то и построение эффективной системы мотивации учителей будет затруднительным.

Четвертый принцип связан с развитием как образовательного учреждения, так и с саморазвитием учителей. Руководителю необходимо следовать в ногу со временем, ведь согласитесь, что учитель, который постоянно повышает свою квалификацию, а также при работе с детьми использует инновационные технологии, в последствии будет активно участвовать в достижении целей образовательного учреждения.

Ну и последний принцип построения эффективной системы мотивации учителей является связующим все вышеупомянутые принципы. Задача данного принципа состоит в оценке построения эффективной системы мотивации учителей, обеспечивающих их активное участие в достижении целей образовательного учреждения. Для реализации данного принципа

необходимо систематично проводить оценку эффективности всех предыдущих принципов, ведь если где-то будут упущения, то тогда будет невозможным построить эффективную систему мотивации учителей, а, следовательно, и обеспечивать их активное участие в достижении целей образовательного учреждения.

Конечно же, у каждого работника образовательного учреждения существуют индивидуальные принципы мотивации и не всегда руководитель способен должным образом мотивировать своих подчиненных. Полная мотивация непостижима, но, в компетентности руководителя создать нужные условия, которые в дальнейшем помогут учителям достигнуть эффективной системы мотивации.

Важно помнить, что при построении эффективной системы мотивации должны быть учтены все нюансы, ведь при изменении какого-либо принципа или его несоблюдения, будет ослабление всей системы, а не конкретной ее части, ведь каждый принцип взаимосвязан друг с другом, т.е. является комплексным.

#### **Список литературы:**

1. Трудовой кодекс Российской Федерации. – М.: Проспект. КноРус, 2018. – 224 с.
2. Болт, Дж Г. Практическое руководство по управлению / Дж.Г. Болт. – М.: Экономика, 1991 – 273 с.
3. Додонов, Б.И. Структура и динамика мотивов деятельности. Вопросы психологии / Б.И. Додонов. – М.: 1984 – 368 с.

# МАЙКОПСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

УДК 338.482.

## ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК КЛЮЧЕВОЙ МАРКЕТИНГОВЫЙ ИНСТРУМЕНТ В ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА

Литовченко Г.С.

Майкопский государственный технологический университет  
Научный руководитель к.э.н., доцент Кумпилова А.Р.

***Аннотация.** Статья исследует инновационное применение искусственного интеллекта в продвижении зарубежных сетей отелей, что включает в себя персонализацию услуг, динамическое ценообразование и влияние на репутацию гостиничных предприятий. На примере отелей Marriott, Hilton, Accor и Four Seasons показано, как искусственный интеллект влияет на повышение доходов, лояльность гостей и операционную эффективность отеля.*

***Ключевые слова:** искусственный интеллект, маркетинг, персонализация услуг, динамическое ценообразование, чат-боты.*

Гостиничная индустрия во всем мире переживает цифровую революцию, где искусственный интеллект становится ключевым инструментом маркетинговых стратегий. В условиях роста конкуренции и изменения ожиданий клиентов отели всё чаще обращаются к искусственному интеллекту для персонализации услуг, оптимизации ценообразования и повышения уровня репутации. Однако внедрение этих технологий сопряжено с рядом проблем, такими как защита данных и сохранение «человеческого» подхода.

Целью статьи является анализ зарубежных сетей отелей, успешно интегрировавших искусственный интеллект в качестве маркетингового инструмента, оценить их результаты и выявить новые направления, которые могут определить будущее индустрии гостеприимства.

Рассмотрим различные примеры внедрения искусственного интеллекта для улучшения качества обслуживания в гостиницах.

### 1. Персонализация услуг: пример сети отелей Marriott International

Marriott International использует искусственный интеллект для анализа данных о клиентах, включая историю бронирования, предпочтений и поведения в приложении. Система Marriott Bonvoy создает персонализированные предложения такие как эксклюзивные акции для гостей на те виды отдыха или номера, которые они уже выбирали ранее, что стимулирует повторное бронирование в будущем. Положительными результатами этого являются:

- Увеличение числа бронирования на 20% за счёт таргетированных email-рассылок.
- Рост лояльности: 35% участников программы лояльности совершают повторные бронирования [2].

Искусственный интеллект позволяет прогнозировать предпочтения гостей на основе анализа их активности в социальных сетях, что открывает возможности для «опережающего» сервиса.

### 2. Динамическое ценообразование: на примере Hilton Hotels & Resorts

Hilton внедрил платформу PriceSmart, которая анализирует данные о спросе, сезонности, событиях в регионе и ценах конкурентов. Например, во время крупных конференций в Нью-Йорке система автоматически повышает цены на номера, повышая свой доход. Благодаря этому:

- Рост выручки возрастает на 15% в высокие сезоны.
- Сокращается количество свободных номеров на 10% благодаря точному прогнозированию.

Алгоритмы искусственного интеллекта начинают учитывать ESG-факторы (экологические, социальные и управленческие), предлагая скидки гостям, выбирающим в пользу более экологических предложений [1].

### 3. Чат-боты и виртуальные ассистенты: опыт Accor

Accor Group использует чат-бота ALL ChatBot в мессенджерах и на сайте. Бот не только помогает с бронированием, но и предлагает услуги на основе анализа прошлых посещений. Например, если гость ранее уже записывался на экскурсии, чат-бот предложит новые туры в качестве рекомендации. В результате этого:

- 30% бронирований совершаются через чат-бот.

- Нагрузка на кол-центр снижается на 40%.

Чат-боты Accor интегрированы с системами распознавания эмоций, что позволяет корректировать тон общения в зависимости от настроения гостя [4].

### 4. Управление репутацией: опыт Hyatt в использовании платформы Revinate

Hyatt использует платформу Revinate для анализа отзывов на TripAdvisor, Google и Booking.com. Искусственный интеллект определяет оценочную направленность комментариев, выделяет частые жалобы (например, шум в номерах) и создает шаблоны ответов для отзывов. Положительными факторами этого является:

- Улучшение рейтинга отелей на 1,2 балла (по 5-балльной шкале).

- Сокращение времени на обработку отзывов на 50%.

Hyatt тестирует инструменты искусственного интеллекта для прогнозирования негативных отзывов на основе данных о качестве услуг в реальном времени [5].

### 5. Генеративный искусственный интеллект в маркетинге: инновация в отеле Four Seasons

Four Seasons использует ChatGPT-4 для создания персонализированных путеводителей по городам. Гости получают PDF-файлы с рекомендациями ресторанов и достопримечательностей, которые были созданы на основе их интересов и предпочтений. В результате этого было замечено:

- Увеличение вовлечённости гостей: 45% из них знакомятся с содержанием рассылок.

- Рост прямых бронирований через сайт возрос на 25%.

Four Seasons экспериментирует с генерацией видео-контента для социальных сетей, где искусственный интеллект создаёт ролики с учётом предпочтений целевой аудитории [3].

Искусственный интеллект оказывает заметное влияние на маркетинг в гостиничной индустрии, предлагает решения для улучшения персонализации, ценообразования и повышения репутации. Примеры отелей Marriott, Hilton, Accor, Hyatt и Four Seasons демонстрируют, что использование современных технологий не только повышает доходы, но и благоприятно сказывается на уровне лояльности гостей. Однако проблемами использования данных технологий являются:

#### 1. Безопасность данных: риски утечек персональной информации

Использование искусственного интеллекта в гостиничном бизнесе требует сбора и анализа больших объёмов персональных данных: история бронирования, личные предпочтения, платежные данные, отзывы и даже поведение на сайте. Это создаёт риски утечек информации, которые могут привести к потере доверия гостей и к юридической ответственности.

#### 2. Баланс между использованием технологий и живым обслуживанием

Гости ценят персонализированный сервис, но опасаются, что искусственный интеллект полностью заменит человеческое взаимодействие. Например, чат-боты и виртуальные ассистенты могут быть эффективны, но они не всегда способны понять эмоции клиентов или нестандартные запросы.

#### 3. Стоимость внедрения

Малые сети гостиниц отстают в технологическом развитии из-за ограниченных ресурсов. Внедрение искусственного интеллекта требует значительных инвестиций в технологии, обучение персонала и инфраструктуру. Крупные сети, такие как Marriott или

Hilton, имеют возможность совершать инвестиции в данные маркетинговые инструменты, но малые и средние отели часто остаются в стороне.

В ходе анализа можно предположить, что в перспективе наибольшую эффективность в индустрии гостеприимства продемонстрирует гибридная модель, объединяющая возможности искусственного интеллекта и традиционного живого обслуживания. Интеграция данного инструмента в операционные процессы отелей позволит автоматизировать ежедневные задачи, повысить персонализацию сервиса и оптимизировать затраты, тогда как участие персонала сохранит ключевые аспекты эмоционального взаимодействия и гибкости в обслуживании гостей. В ближайшем будущем искусственный интеллект будет дополнять человеческий опыт, а не заменять его.

#### **Список литературы:**

1. Gönsch, J. Dynamic Pricing 2.0: How AI is Reshaping Revenue Management // *Tourism Economics Review*. 2022. Vol. 8, no. 4. P. 112–130.
2. Li, X., Du, J. AI-Driven Personalization in Hospitality: A Case Study of Marriott // *Journal of Hospitality Technology*. 2021. Vol. 12, no. 3. P. 45–60.
3. Pillai, S. G. Generative AI in Hospitality: A Case Study of Four Seasons // *Journal of Travel Innovation*. 2023. Vol. 7, no. 1. P. 78–94.
4. Tussyadiah, I. P. Emotion AI in Hospitality: The Next Frontier // *Annals of Tourism Research*. 2023. Vol. 89. Article 103456.
5. Xiang, Z. et al. AI-Powered Reputation Management: Lessons from Hyatt // *International Journal of Hospitality Management*. 2023. Vol. 104. Article 102987.