

16+



XXV Всероссийская  
студенческая научно-практическая  
конференция Нижневартовского  
государственного университета



Часть 9

Физическая культура. Спорт

Нижневартовск, 4-5 апреля 2023

Нижневартовск  
НВГУ  
2023

Министерство науки и высшего образования РФ  
ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»

**XXV Всероссийская студенческая  
научно-практическая конференция  
Нижевартовского  
государственного университета**

**Часть 9**

*Физическая культура. Спорт*

*г. Нижевартовск,  
4-5 апреля 2023 г.*

Нижевартовск  
2023

УДК 001  
ББК 72я43  
Н60

16+

Печатается по решению Ученого совета  
ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»  
(протокол № 2 от 31.01.2023 г.)

**Н60**      **XXV Всероссийская студенческая научно-практическая конференция  
Нижевартовского государственного университета (г. Нижевартовск, 4-5  
апреля 2023 г.) / Под общей ред. Д.А. Погоньшева. Ч. 9. Физическая культура.  
Спорт. Нижевартовск: изд-во НВГУ, 2023. 90 с.**

**ISBN 978-5-00047-687-1**

Издание адресовано специалистам-практикам, педагогическим работникам,  
научным сотрудникам, аспирантам и студентам.

**ББК 72.0я43**



Тип лицензии CC, поддерживаемый журналом: Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).

ISBN 978-5-00047-687-1



9 785000 476871 >

© НВГУ, 2023

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Здоровый образ жизни – это повседневная ориентация человека, социальных групп в своей жизнедеятельности на такие модели поведения, которые позволяют преодолевать жизненные трудности без ущерба для личного и общественного здоровья, без разрушения благополучия нынешнего, будущих поколений людей [3, с. 231].

Здоровый образ жизни в последние годы рассматривается как типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизни личности, объединяющей нормы, ценности, смыслы реализуемой ими деятельности и её результаты, укрепляющие и сохраняющие оптимальный уровень здоровья, способствующие полноценному выполнению учебно-профессиональной деятельности, социальных функций [1].

Большинство представителей современного общества еще не сделало выбор в пользу здорового образа жизни, считая, что он не так уж и важен. Здесь на помощь приходят средства массовой информации (СМИ).

Средства массовой информации, в частности телевидение, сегодня с полной уверенностью можно назвать одним из способов воздействия массовой культуры на сознание человека [2]. В особенности, на молодёжь, так как сознание молодых людей находится в стадии формирования и легко поддаётся различным влияниям, как позитивным, так и негативным. Наиболее эффективное воздействие на сознание и поведение молодежи проявляют видеоряды, которыми обладают электронные СМИ. Так, например, человек смотрит рекламу и видит в ней пропаганду курения, алкоголя и наркотиков. А это пагубно влияет на становление личности у молодого поколения.

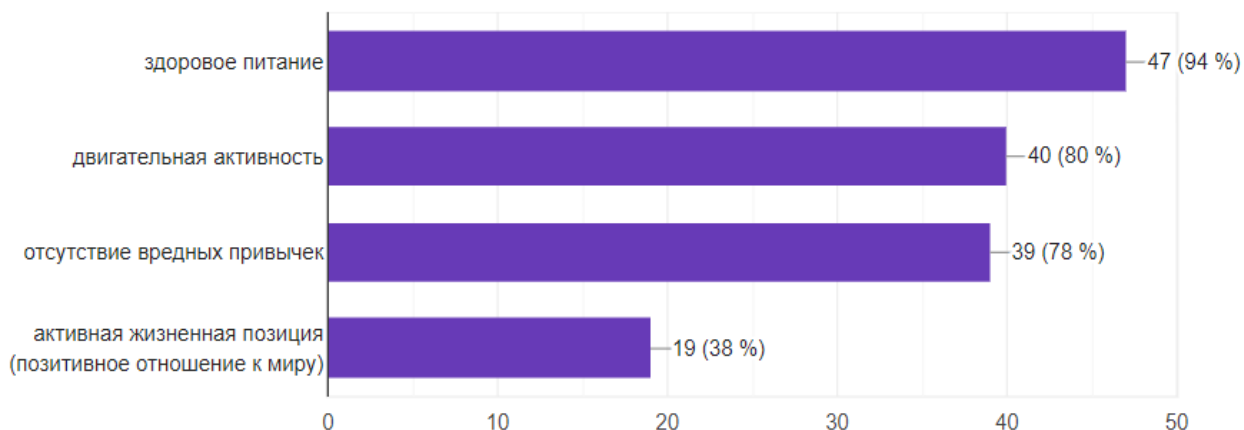
Конечно же, средства массовой информации пропагандируют и здоровый образ жизни. Например, в газетах, рекламе и новостях в интернете можно увидеть довольно большое количество информации о различных соревнованиях, олимпиадах, оздоровительных упражнениях и прочего, что может помочь сделать человеку выбор в сторону ЗОЖ, чем вредных привычек [4].

Довольно часто среди молодежи можно услышать фразы, что, услышав из телевизора или прочитав новости в интернете о пользе здорового образа жизни, решили заняться спортом. Чаще люди начинают с обычной зарядки, затем они занимаются спортом дома и соблюдают правильное питание.

Нами было проведено социологическое исследование об эффективности СМИ в формировании ЗОЖ. Я составила и провела анкетирование студентов Волгоградского государственного социально- педагогического университета. В анкетирование приняли участие студенты возрастной категории от 18 до 20 лет. В состав анкеты входит 7 вопросов, позволяющие выявить интерес студентов к занятиям физической культурой в свободное

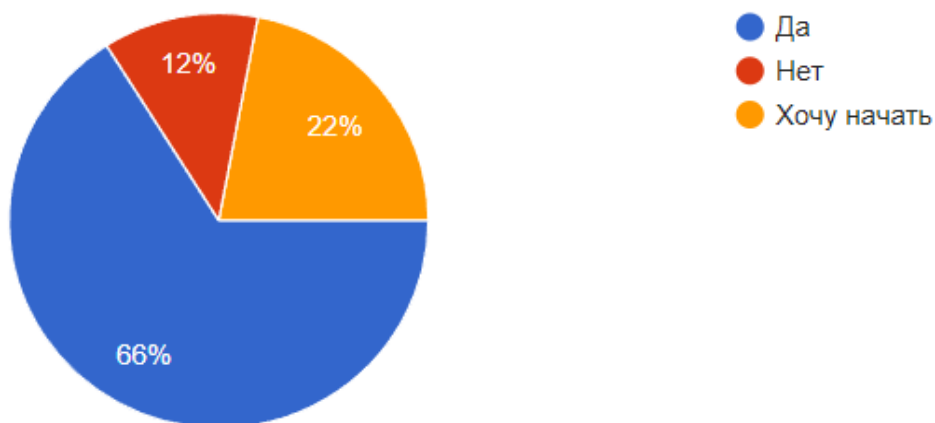
время. Количество опрошенных составило 50 студентов, обучающихся на разных факультетах ВГСПУ.

Результаты анкетирования были следующими. Первый вопрос был «Что Вы понимаете под здоровым образом жизни (ЗОЖ)?» Мнения опрошенных разошлись. Например, 47 человек из 50 ответили, что для них это здоровое питание, но также 40 отметили, что это двигательная активность. Диаграмма представлена ниже (рис. 1).



**Рис. 1. Что Вы понимаете под здоровым образом жизни (ЗОЖ)?**

Второй вопрос был «Ведете ли вы здоровый образ жизни?» 66% опрошенных ответили «Да», и лишь 12% дали ответ «Нет». Оставшиеся 22% сказали, что хотели бы начать вести здоровый образ жизни. Результаты представлены ниже (рис. 2).



**Рис. 2. Ведете ли вы здоровый образ жизни?**

По третьему вопросу «Ваше личное отношение к здоровому образу жизни». Результаты получились следующими (рис. 3).

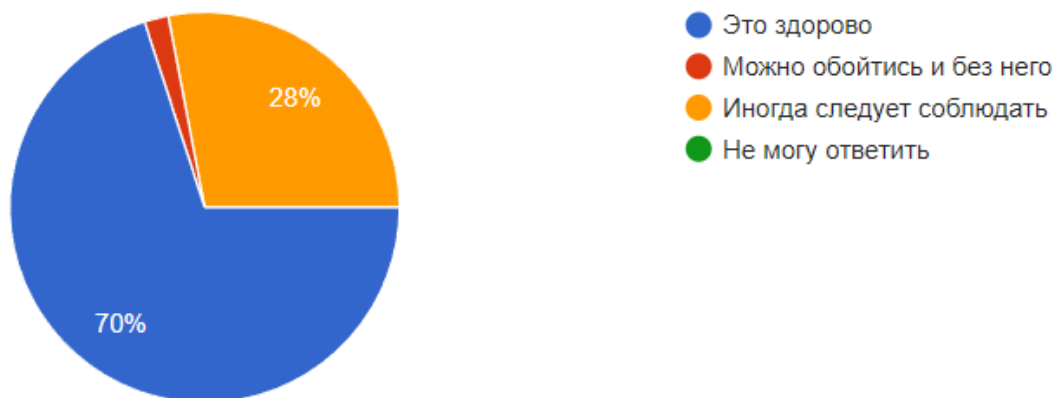


Рис. 3. Ваше личное отношение к здоровому образу жизни?

По результатам 4 вопроса (рис. 4) «Как часто вы занимаетесь спортом?» можно сделать выводы, что 50% опрошенных ответили «Каждую неделю»; 26% – «Раз в месяц»; 16% опрошенных ответили «Ежедневно»; 8% ответили «Не занимаюсь».

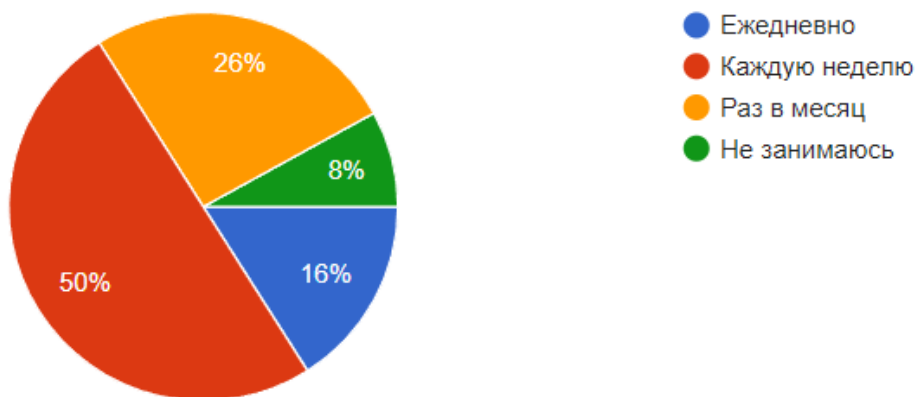


Рис. 4. Как часто вы занимаетесь спортом?

Результаты 5 вопроса, который звучит «Откуда вы узнали о здоровом образе жизни?», результаты представлены на диаграмме (рис. 5).

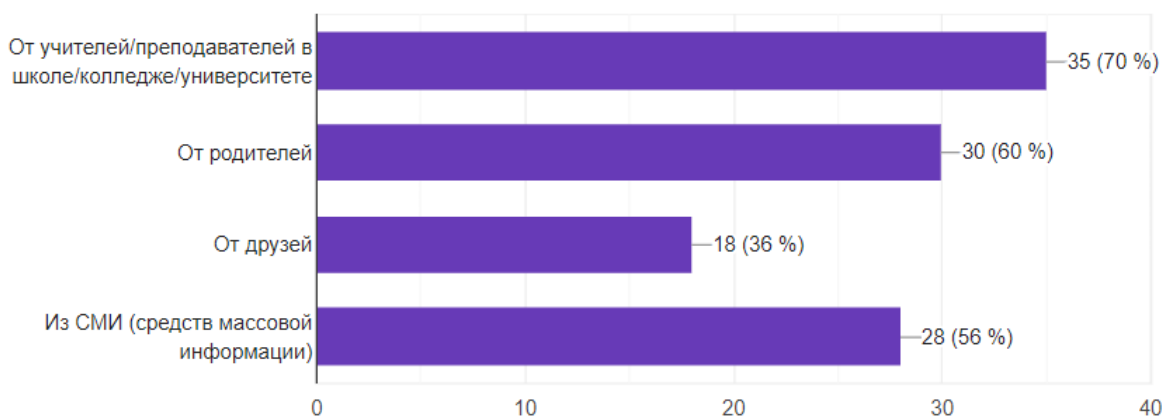
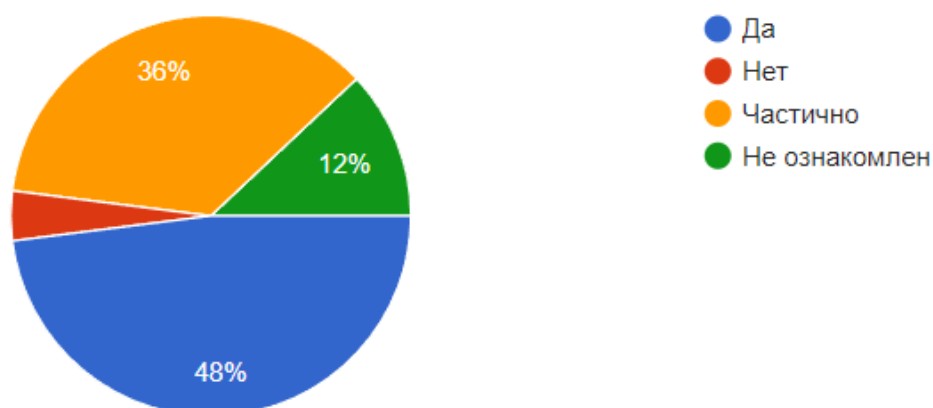


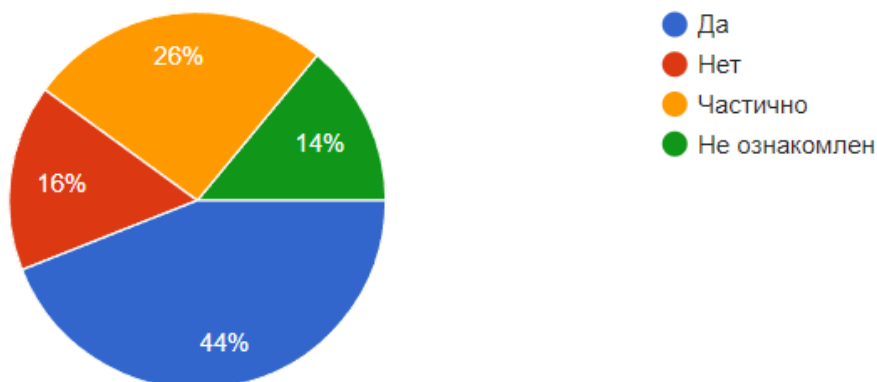
Рис. 5. Откуда вы узнали о здоровом образе жизни?

На вопрос «Соответствует ли информация о здоровом образе жизни, транслируемая в СМИ, правде?» опрошенные ответили следующим образом: 48% – «Да», 36% – «Частично», 12% – «Не ознакомлен». Лишь 4% ответили «Нет» (рис. 6).



**Рис. 6. Соответствует ли информация о здоровом образе жизни, транслируемая в СМИ, правде?**

Результаты на вопрос «Повлияла ли информация, предоставленная в СМИ, на ваше решение/желание вести ЗОЖ?» получились довольно спорными среди всех опрошенных студентов (рис. 7).



**Рис. 7. Повлияла ли информация, предоставленная в СМИ, на ваше решение/желание вести ЗОЖ?**

В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что здоровье- достояние всего общества. Конечно же, одним из эффективных способов укрепления здоровья населения является обучение здоровому образу жизни через СМИ. Ведь именно средства массовой информации положительно влияют на человеческое сознание, в общем, и формирование ЗОЖ среди молодежи.

### Литература

1. Гавриченко Е.А. Роль средств массовой информации в формировании здорового образа жизни // Молодой ученый. 2018. № 18(204). С. 157-161. <https://clck.ru/3562em>



2. Комаровская К.О., Петровская О.А. Формирование здорового образа жизни посредством СМИ // Материалы VI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». 2014. <https://clck.ru/3562kN>

3. Сухорукова Н.И., Ткачева Е.Г., Андреевко Т.А. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: мат-лы Региональной студенческой научно-практической конференции (г. Екатеринбург, 11 апреля 2018 г.). Екатеринбург, 2018. С. 231-235.

4. Просекина О.В., Колокольцев М.М. Влияние рекламы в средствах массовой информации на формирование у молодежи ценностей здорового образа жизни. <https://clck.ru/3562ut>

© Гаспарян Е.А., Андреевко Т.А., 2023



УДК 796.41

**Жиляев К.И., Горбунова Т.В.**

Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта  
г. Санкт-Петербург, Россия

### **ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЕНИЯ РАБОТНИКОВ ТАБАЧНОЙ ФАБРИКИ, С УЧЕТОМ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СРЕДСТВАМИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

Здоровье человека является важнейшим показателем и условием развития человека, общества и экономики. Оно является основополагающим фактором благополучия, успеха и устойчивого положения в обществе. Ухудшение состояния здоровья населения, социально-экономические изменения в обществе, несформированная потребность к регулярным занятиям физической культурой, а также низкий уровень физической работоспособности негативно влияет на производительность труда. Специалисты в области оздоровления отмечают, что 40-60% взрослого населения имеют нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, повышенное артериальное давление – у 40%, избыточная масса тела наблюдается у 25-50% населения страны [1]. По результатам различных исследований, по официальным статистическим наблюдениям среди населения страны, занятого в экономике, численность которого более 72 млн человек, примерно 7,4 млн человек или 10% вовлечены в занятия производственной физической культурой. А 9,6 млн человек или 13,3% от общей численности населения, занятого в экономике, систематически занимаются физической культурой и спортом [4.] По данным статистического отчёта Министерства спорта Российской Федерации за 2021 год в городе Санкт-Петербург занимаются физической культурой и спортом 48,6% населения [5]. Численность взрослого населения, занимающегося физической культурой на предприятиях, в учреждениях, организациях города Санкт-Петербурга составляет 89 217 человек, что составляет всего лишь 1,65% от всех жителей. Анализ этих данных позволяет нам говорить, что решение задач производственной физической культуры связано с трудностями, и вызвано как с особенностями сложившейся кадровой политики на предприятиях, так и с недостаточной обеспеченностью научно-методическими и практическими разработками. Научные исследования убедительно доказали положительное влияние производственной гимнастики на здоровье трудящихся, повышение работоспособности, снижение травматизма и производственного брака, и, следовательно, на повышение производительности труда. С внедрением гимнастики на производстве производительность труда возрастает. Массового использования методик проведения производственной физической культуры и комплексного применения средств физической культуры для трудящихся на производстве и вне его для поддержания здоровья, повышения работоспособности и снижения воздействия неблагоприятных воздействий практически не наблюдается [2]. В связи с приведенными данными о здоровье населения, напрашивается вывод о том, что при внедрении производственной гимнастики в рабочий процесс сотрудников табачной фабрики, должен преобладать индивидуальный подход, который будет учитывать не только характер труда, но отклонения в состоянии здоровья сотрудника, и

исходя из этого, будут подбираться наиболее подходящие конкретному человеку средства физической культуры.

Целью исследования является поиск эффективных путей снижения утомления у работников табачной фабрики средствами производственной гимнастики. Мы предполагаем, что специально разработанная методика применения комплексов производственной гимнастики с учетом индивидуального состояния здоровья и профессиональной деятельности, позволит улучшить функциональные возможности и снизить утомление в течение рабочего дня у сотрудников табачной фабрики.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании принимали участие 20 сотрудников табачной фабрики города Санкт-Петербурга, которые поделены на две экспериментальные группы, учитывая их специфику работы. В экспериментальную группу №1 (ЭГ1) вошли 10 офисных сотрудников женщин, и данную группу мы отнесли к 4-ой группе труда. Экспериментальная группа №2 (ЭГ2) состояла из 10 мужчин, работающих на конвейерном производстве (1-ая группа труда). Экспериментальные группы будут заниматься по специально разработанной методике проведения комплексов производственной гимнастики, учитывающей особенности состояния здоровья, профессиональной деятельности и группы труда. Исследование рассчитано на 5 месяцев, длительность эксперимента по применению комплексов производственной гимнастики составляет 4 месяца. Во время эксперимента на производстве, через 2 месяца занятий, нами проведена промежуточная оценка результатов, и получены данные о динамике эффективности методики применения комплексов производственной гимнастики, посредством повторного тестирования и сравнения с исходными данными.

Для изучения состояния здоровья и функциональной подготовленности работников табачного производства мы использовали следующие методы: анкетный опрос, функциональные пробы и тесты, математико-статистическую обработку данных. Анкетный опрос перед началом эксперимента позволил нам выявить наличие потенциально опасных субъективных ощущений, например, как неприятное ощущение сильного или нерегулярного сердцебиения при нагрузке или в покое, наличие диагностированных заболеваний. Анкетный опрос выявил, что у 30 % женщин ЭГ1 и 20% мужчин ЭГ2 имеются признаки гипертонии. У 80 % испытуемых ЭГ1 имеют нарушения в различных отделах позвоночника, у подавляющего большинства – грыжи шейного отдела позвоночника, у меньшего числа испытуемых - грыжи грудного отдела позвоночника, а у 50% работников конвейера ЭГ2 - грыжи поясничного и грудного отдела позвоночника. Выявлены также нарушения в состоянии суставов – колена, плеч и локтей. 100% сотрудников офиса переболели коронавирусной инфекцией, из них 80% процентов в легкой форме, а 20% в тяжелой. 90% рабочих конвейера ЭГ2 переболели коронавирусной инфекцией. На момент проведения исследования 40% офисных и 50% сотрудников конвейера имели вредную привычку курить. Надо отметить, что вне работы, у 20% испытуемых ЭГ1 3 раза в неделю присутствует активная двигательная деятельность. 80% женщин не занимаются регулярно физической культурой. 30% мужчин из ЭГ2 регулярно 3 раза в неделю посвящают двигательная деятельности. Опрос помог нам собрать

дополнительную информацию об уровне двигательной активности сотрудников вне рабочего процесса, особенности режима работы и отдыха, вредных привычках, которые могут повлиять на переносимость физических нагрузок и восстановление после них. Эти данные мы учитывали при составлении комплексов производственной гимнастики. Для оценки адаптационных возможностей сердечно-сосудистой мы применили методику Р.М. Баевского, для определения реакции сердечно-сосудистой системы на наклоны туловища - бельгийский тест, для оценки аэробной выносливости – сит тест, для оценки общей подвижности позвоночника использовали пробу Томайера, а для определения психомоторной работоспособности мы применили теппинг тест.

Методика проведения комплексов производственной гимнастики включала несколько видов специально разработанных, с учётом состояния здоровья и характера труда, занятий, таких как: вводная гимнастика, физкультурные минутки, микропаузы. В начале исследования всем испытуемым разосланы видео материалы с комплексами производственной гимнастики в мессенджеры Telegram или Вконтакте. Комплексы вводной гимнастики разучиваются 1 раз в неделю и проводятся под руководством инструктора, в остальные дни сотрудники используют разосланные видео материалы. Вводная гимнастика проводится в течение 10 минут перед началом рабочей смены у обеих групп. Мы рекомендуем включать в занятие 8-10 упражнений с количеством повторений 6-8 раз каждое. Основная направленность упражнений вводной гимнастики для офисных сотрудников ЭГ1: улучшение подвижности отделов позвоночника в особенности шейного и грудного, профилактика застойных явлений в тазобедренном суставе, коленном и плечевом, упражнения на равновесие для активизации всех основных мышечных групп. Рекомендуемые упражнения: потягивания с поворотом туловища, постизометрическая релаксация шейного отдела позвоночника, упражнения для улучшения эластичных свойств мышц и связок плечевого сустава, прогиб в грудном отделе позвоночника, вращения бедром вовнутрь, наружу, приседания в частичной амплитуде. Направленность комплексов упражнений для ЭГ2 основана на профилактике застойных явлений в нижних конечностях и спине из – за постоянной стоячей работы. Специфика работы сотрудника конвейера предполагает большие энерготраты и физические напряжения, чем у офисных сотрудников, поэтому упражнения подбираются более интенсивные и подвижные, но при этом упражнения не должны быть утомительными. Необходимо добиться общей активации всех мышечных групп и повысить кровообращение в этих сегментах. Рекомендуемые упражнения для ЭГ2: упражнения «мельница»; приседания с небольшим прыжком вверх (только при отсутствии заболеваний ОДА), упражнения на растягивание основных мышечных групп (растягивание рекомендуется выполнять в динамическом режиме для общей тонизации организма), различные варианты выпадов в частичной амплитуде и др. Физкультурные минутки длительностью 3-5 минут используют для двигательной активности только офисные сотрудники ЭГ1, так как конвейерное производство не подразумевает отрыв от работы. Микропаузы, как самая короткая форма двигательной активности, проводятся в обеих группах от 20 до 30 секунд. Основная цель микропауз – снятие напряжения с сегментов тела, отвечающих за поддержание рабочей позы, снятие утомления со зрительного

анализатора. Малые формы, такие как, физкультурная минутка и микропаузы активного отдыха проводятся по необходимости, но не менее, чем каждые 1,5-2 часа непрерывной работы, независимо от характера труда. Физкультурные минуты, как и микропаузы, могут проводиться самостоятельно неограниченное количество раз (при помощи видео материалов в мессенджерах), исходя из текущего самочувствия сотрудника, а также учитывая рабочую обстановку. Некоторые авторы в качестве применяемых средств производственной гимнастики предлагают такие виды оздоровления, как пилатес, цигун, стретчинг, танцевальные упражнения, фитнес [3, с. 115-119]. Данные виды, хотя и очень привлекательны, но представляют достаточно большую сложность при разучивании техники упражнений. Не всегда условия производства позволяют использовать данные виды двигательной активности, не всегда имеются помещения и инвентарь, а также форма одежды, позволяющая выполнять данные упражнения. Поэтому мы считаем, что основным моментом организации и проведения производственной гимнастики является индивидуализация комплексов упражнений, особенно физкультурных минуток и микропауз, в зависимости от состояния здоровья сотрудников и характера профессиональной деятельности. Для человека, имеющего гипертонию, мы будем предлагать, в первую очередь, упражнения для улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы. Тогда как, для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата крайне важны упражнения суставной гимнастики, элементов лечебной физкультуры. Монотонный характер работы на конвейерном производстве, например, подвергает нагрузке зрительный аппарат и психику человека. Поэтому применение офтальмотренажа при проведении физкультминуток и микропауз важно не только для офисных сотрудников, но и для работающих на конвейере. Изучение психомоторной работоспособности на основании теппинг теста показало, что в ЭГ 1 (4 группа труда) у женщин преобладает «выпуклый» тип (сильная нервной системы) в 60% случаев, 30% имеют «ровный» тип (средняя сила НС), а 20% промежуточный (средне-слабая тип НС). В ЭГ 2 (1 группа труда) мы выявили иное соотношение по типам нервной системы. Нами обнаружено, что 60% мужчин имеют «ровный» тип, 20% «выпуклый», а 20% «промежуточный». Таким образом, можно сделать вывод, что, с одной стороны, характер труда сказывается на психомоторном состоянии сотрудников, а с другой, что именно люди с такими типами нервной системы идут в такие профессии. В таблице представлены результаты исходного и промежуточного, спустя 2 месяца проведения комплексов производственной гимнастики, тестирования функциональной подготовленности сотрудников табачного производства экспериментальной группы 1 (4 группа труда, женщины) и экспериментальной группы 2 (1 группа труда, мужчины).

Таблица

**Исходные и промежуточные результаты функциональной подготовленности участников ЭГ1 и ЭГ2**

Тесты	ЭГ 1 (4 группа труда) n=10		ЭГ 2 (1 группа труда) n=10	
	M±m	Промежуточный прирост в%	M±m	Промежуточный прирост в%
Адаптационный потенциал (балл)	2,68 ± 0,09	4,5%.	2,59 ± 0,09	4,5%
Сит тест (ус.ед.)	5,72 ± 0,88	7,7%	5,72 ± 0,88	7%

Бельгийский тест (ус.ед.)	0,50 ± 0,09	9%	0,43 ± 0,09	7%
Проба Томайера (см)	1,4 ± 0,42	19,7%	1,6 ± 0,39	15,7%

Анализ исходных и промежуточных, спустя 2 месяца занятий, результатов свидетельствует, что по показателю адаптационного потенциала системы кровообращения (по Р.М. Баевскому) наблюдается напряжение механизмов адаптации у всех без исключения сотрудников, что говорит о функционировании за счёт резервных возможностей организма. При этом можно сказать, мы видим улучшение результатов в обеих группах на 4,5%. Проведение «бельгийского теста» с незначительной физической нагрузкой выявило хорошее состояние сердечной мышцы у сотрудников разных групп профессий, и тенденция к улучшению также наблюдается в двух группах, особенно хорошо у женщин офисных сотрудников (9%). Групповые результаты сит теста говорят о том, что у сотрудников уровень кардиореспираторной выносливости выше среднего. Хотя в ЭГ 1 есть результат и ниже среднего, а в ЭГ 2 40% работников конвейера имеют средний уровень выносливости. Прирост промежуточных результатов сит теста в обеих группах говорит о положительном опыте применения разработанной нами методики проведения производственной гимнастики.

Выводы. Методика применения комплексов производственной гимнастики с учетом индивидуального состояния здоровья и профессиональной деятельности позволяет улучшать функциональные возможности кардиореспираторной системы, опорно-двигательного аппарата, психомоторные функции организма, что снижает утомление в течение рабочего дня у сотрудников табачной фабрики.

### Литература

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. М.: Изд-во РУДН, 2006. 284 с.
2. Егорычев А.О., Цыба И.А., Мещеряков С.П. Производственная гимнастика с учетом заданных условий и характера труда // Физическая культура. М.: Изд-во РГУНиГ им. И.М. Губкина, 2017. С. 6-10.
3. Ермакова Е.Г. Роль производственной гимнастики в снижении развития производственных заболеваний // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №6-1(45). С. 115-119.
4. Столяр К.Э., Шутова Т.Н., Андрищенко Л.Б., Витько С.Ю. Производственная гимнастика в новых производственных и социально-экономических условиях труда // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2017. №4. С. 75-84.
5. Показатели развития физической культуры и спорта в 2021 году // Министерство спорта Российской Федерации. <https://clck.ru/33oUGE>

© Жилиев К.И., Горбунова Т.В., 2023



УДК 796.2:373.3

**Иванова Л.В., Занина Т.Н.**

Таганрогский институт им. А.П. Чехова (филиал)  
Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)  
г. Таганрог, Россия

**Ткачук П.В.**  
МАОУ лицей № 28  
г. Таганрог, Россия

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Младший школьный возраст принято рассматривать как важный этап в процессе формирования личности человека. Этот возраст характеризуется достаточно интенсивным развитием различных способностей ребенка, развитием физических качеств, которые так необходимы для их двигательной активности, формированием черт характера. Физическому воспитанию придается особое значение в обеспечении реализации права детей на наиболее полное их развитие, исходя из современного этапа развития нашего общества.

Несомненно, каждому человеку необходимо уметь общаться. Это умение играет важную роль в различных сферах человеческой деятельности и от того насколько это умение сформировано зависит успех деятельности. Приобретение элементарных навыков общения, позволяет человеку избежать, возникающие конфликтные ситуации.

В младшем школьном возрасте игровая деятельность является ведущей, ей отводится немаловажное значение в становлении коммуникативного взаимодействия школьников. В играх дети выполняют определенные роли, в зависимости от содержания игры, при этом они обязаны соблюдать правила, учитывать действия играющих, их интересы. Игры принято рассматривать как отражение социальной жизни. Внутри игрового коллектива как социального организма формируются отношения сотрудничества, навыки общения.

Подвижные игры являются одним из средств физического воспитания. В процессе игровой деятельности происходит объединение детей в игровой временный коллектив, перед ними стоит задача в необходимости соблюдения правил той или иной игры, в поиске выхода из сложившихся ситуаций, которые могут отличаться различной сложностью двигательных заданий [5; 7]. Обычно в условиях образовательных учреждений в урочных и внеурочных формах подвижные игры используются для решения задач закрепления, совершенствования техники двигательного навыка и как средство, позволяющее удовлетворить потребность детей в двигательной активности. Однако такой подход не всегда позволяет учитывать их развивающий характер. В играх школьники учатся договариваться друг с другом, если необходимо – уступать, подчинять свои действия правилам игры, независимо от своих желаний и т.д. [7].

В связи с этим мы можем сформулировать актуальность исследования – подвижные игры располагают значительным развивающим потенциалом, в частности их использование способствует формированию коммуникативных способностей младших школьников, однако

их используют в основном при решении задач совершенствования и закрепления учебного материала.

Советский, российский психолог, специалист по проблемам общения и нравственного развития А.А. Бодалев определяет коммуникативные навыки как индивидуально психологические особенности личности, которые обеспечивают как эффективное взаимодействие, так и адекватное взаимопонимание между людьми в процессе общения, выполнения совместной деятельности [4].

А.А. Кидрон полагает, что в основу навыков человека к коммуникативному взаимодействию составляют умения устанавливать и поддерживать различные социальные связи с другими людьми, проигрывать различные социальные роли в зависимости от ситуации, а также умение находить пути к взаимопониманию в разных условиях и на разных уровнях общения [8].

Из определения авторов следует, что коммуникация – это многоплановый процесс взаимодействия, в результате которой осуществляется передачи информации на разных уровнях: эмоциональном и когнитивном, вербальном и невербальном [4; 8]. Очевидно, что усложнение этих уровней и их дифференциация будут являться признаком развития коммуникативных способностей.

Анализ литературных источников по данной теме привел нас к некоторым выводам о том, что коммуникативные способности представляют собой системное психологическое образование, развивающееся на основе врожденных задатков к социальному взаимодействию, включающих такие компоненты, которые тесно взаимосвязаны и влияют на успешность осуществления коммуникативной деятельности:

- познавательный;
- рефлексивный;
- эмоциональный;
- потребностный [1; 4; 8].

Коммуникативные способности позволяют человеку не только контактировать с другими людьми, но осуществлять разного рода социально-организаторскую деятельность.

Особенностью образовательного процесса физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста является использование подвижных игр, как основного средства и метода всестороннего развития. Через игровую деятельность дети готовятся к жизни, к составлению представления об окружающем его мире, развивают мышление, формируют положительные взаимоотношения и т. д. Подвижные игры отличаются доступностью, являясь эффективным средством, позволяющим воздействовать на личность.

К.Д. Ушинский отмечал важную роль игры в развитии детей. Он писал, что в игре ребенок проживает моменты жизни, которые глубже остаются в нем, чем следы действительной жизни [9]. В этих моментах ребенок проявляет разные качества: самостоятельность, открывая в себе личностный потенциал; творческие способности, удивляясь новым свойствам вещей; социальные умения, развивая отношения с другими



детьми и взрослыми. В игре ребенок пробует свои силы, так как в реальной жизни не мог бы их проявить.

Между тем игра может быть направлена не только на будущую профессиональную деятельность, но и на деятельность социального характера. Ребенок видит деятельность окружающих его взрослых людей, подражает ей и переносит ее в игру, в игре овладевает основными социальными отношениями и проходит школу своего будущего социального развития [5].

Игровая деятельность стимулирует возникновение и развитие у школьников символической функции и воображения, которые позволяют ему создавать новые способы коммуникации, творческого взаимодействия с другими детьми и окружающим миром [5]. В процессе игры дети общаются и учатся самостоятельному, свободному проявлению собственных потребностей, решению проблем межличностной коммуникации.

В процессе игровой деятельности у детей развиваются коммуникативные способности и социальная активность. Игра способствует их объединению, выстраиванию стратегий социального поведения, совместному решению творческих задач. Значение игры для младшего школьника лежит в плоскости его взаимоотношений со сверстниками, где и проявляются различные стороны его социального взаимодействия, в том числе социальная активность в виде оценивания и самоутверждения, которые по мере развития ребенка усложняются и дифференцируются. Взаимоотношения со сверстниками имеют субъективные особенности, например, актуализирующие потребность в эмоциональном взаимодействии, свободного творческого поведения и выполнения коллективных функций. В общении со взрослыми у детей развиваются способности использовать социальные отношения и роли, которые они наблюдают в их ближайшем окружении.

Возникающие взаимоотношения создают базовую основу для дальнейшего успешного развития личности, тем самым определяя процесс психического развития детей. Исследования, проведенные Т.П. Авдуловой показали, что характер отношений, возникающий во время игр с другими играющими, оказывает значительное влияние на эмоциональное состояние и благополучие детей [1]. Социальная адаптация школьников, их общение со сверстниками в игровой деятельности имеет важное значение, например, использование коллективных игр на уроках физической культуры формирует многоплановые отношения, раскрывающие потенциал межличностного взаимодействия, развивает умения внутригруппового общения.

Значение игры для младшего школьника лежит в плоскости его взаимоотношений со сверстниками, где и проявляются различные стороны его социального взаимодействия, в том числе социальная активность в виде оценивания и самоутверждения, которые по мере его развития усложняются и дифференцируются.

В ходе игровой деятельности между младшими школьниками происходит общение и если данное общение вызвано интересным занятием, темой беседы, то происходит актуализация активного переживания ими содержания, форм общения.

В игровую деятельность, как основную движущую силу процесса социализации, дети входят, выполняя определенные роли, моделируя социальные отношения, что значительно влияет на социальную позицию личности. Развитие умения контролировать себя в различных ситуациях, уметь принимать и не пренебрегать существующими общественными требованиями и правилами, уметь организовать деятельность со своими сверстниками, социальную деятельность создают основу для формирования первостепенных качеств личности [5]. Которые в дальнейшем будут приобретать совершенно иные формы, развиваясь в течение всей жизни ребенка.

В основе социализации лежит идентификация, проявление которой можно наблюдать, когда дети принимают различные социальные роли, общаясь в коллективе сверстников, формировании способности Я субъекта к своему развитию и совершенствованию. Идентификация является основой для развития таких форм социализации, как индивидуализация и персонализация. Индивидуализация характеризуется личностными качествами детей, им становятся присущи социальная неповторимость, появление стиля деятельности, который свойственен только ему [2]. Персонализация может проявляться в том, что дети способны создавать свой мир общения, который наполнен многообразием мира вещей, используемых для его развития и неповторимости, проявляется также в их способности пользоваться многообразием созданного им самим мира вещей.

Игровая деятельность обучающихся начальных классов учит отделять себя от других, дети начинают осознавать свои индивидуальные особенности, взаимодействие с играющими происходит через отождествление, умение, сопереживать другим.

Коллективные игры для участников являются как бы площадкой, на которой моделируют социальные отношения, которые основываются на эмоциональном переживании, отношении к сюжету [3]. С постоянным уровнем повышения эмоциональной включенности в групповое взаимодействие развивается в учащемся уверенность в собственных действиях, направленных на коммуникацию с другими учащимися и учителями [6].

Объектом исследования мы выделяем процесс формирования коммуникативных способностей обучающихся младшего школьного возраста.

Предметом – подвижные игры, игровые задания на уроках физической культуры как средство формирования коммуникативных способностей младших школьников.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику направленного воздействия подвижных игр и игровых заданий на формирование коммуникативных способностей обучающихся младшего школьного возраста.

Гипотезой исследования стало предположение о том, что использование индивидуальных, парных, коллективных подвижных игр и игровых заданий с учетом характера взаимодействия игроков на уроках физической культуры будет способствовать эффективному формированию коммуникативных способностей обучающихся младшего школьного возраста.

В соответствии с целью, объектом, предметом, рабочей гипотезой нами были определены следующие задачи:

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы по данной проблеме.

2. Выявить наиболее эффективные подвижные игры и игровые задания, способствующие формированию коммуникативных способностей учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

3. Разработать и экспериментально проверить эффективность экспериментальной методики, направленной на формирование коммуникативных способностей у обучающихся младших классов.

4. Используя математико-статистическую обработку полученных данных в ходе эксперимента, провести анализ педагогического исследования.

Практическая значимость исследования: материалы данного исследования могут быть использованы в учебно-воспитательном процессе по физической культуре обучающихся младшего школьного возраста в общеобразовательных учреждениях.

В педагогическом эксперименте приняли участие 48 школьников, обучающихся в МАОУ лицей № 28 г. Таганрога Ростовской области. Все они имели основную физкультурную группу и могли выполнять требования учебной программы по физической культуре. Учащиеся были разделены на контрольную ( $n=24$ ) и экспериментальную группы ( $n=24$ ). Занятия по физической культуре обоих классов проходили 3 раза в неделю. В контрольной группе проводились согласно по традиционной программе обучения и воспитания в общеобразовательном учреждении. В экспериментальной группе использовалась методика, направленная на формирование коммуникативных способностей обучающихся.

В процессе обучения учащихся нами было выделено три этапа, согласно которым распределение подвижных игр и игровых заданий осуществлялось на основе последовательного обучения компонентам коммуникативных способностей. В содержание годового планирования было включено 22 подвижные игры. Все игры, в зависимости от характера взаимодействия в них играющих, были распределены на три группы: индивидуальные, парные и командные подвижные игры. В структуре урока они использовались в подготовительной и во второй половине основной части в течение 10-15 минут, что составляет (26-28%) от общего времени учебного занятия. В первой половине основной части использовались упражнения согласно рабочей программе (гимнастические, легкоатлетические, упражнения из спортивных игр).

Однородность обеих групп определял исходный уровень сформированности коммуникативных способностей (средние показатели достоверных различий не имели). На основе анализа полученных результатов и научно-методической литературы была разработана и апробирована методика, направленная на формирование коммуникативных способностей, на уроках физической культуры обучающихся младшего школьного возраста, которая на наш взгляд, должна была повысить у них уровень сформированности данных способностей. Проведенный анализ показателей, полученных в результате повторного тестирования показал, что прирост результатов произошел как экспериментальной группе, так и в контрольной,

однако учащиеся экспериментальной группы опережают контрольную группу по всем тестовым заданиям, среднегрупповые результаты у них достоверно выше.

Таким образом, предположение о том, что моделирование в игровой деятельности рефлексивных процессов, на которых строится стратегия коммуникативного взаимодействия приведет к повышению уровня развития коммуникативных способностей подтвердилось. Это дало нам основание сделать вывод о том, что у учащихся экспериментальной группы вырос уровень способностей к постановке себя на место другого, к пониманию его эмоционального состояния, к представлению того, как он смотрит на какие-либо вещи (табл.).

Таблица

**Динамика результатов сформированности коммуникативных способностей у обучающихся младшего школьного возраста в педагогическом эксперименте**

Название теста	Начало эксперимента		U	Конец эксперимента		U
	ЭГ	КГ		ЭГ	КГ	
Эмоциональный компонент Понимание ребенком состояния сверстника	3,19±0,39	3,23±0,26	183	4,6±0,16	4,18±0,18	106,5
Когнитивный компонент Понимание ребенком задач деятельности	3,20±0,19	3,16±1,17	191	4,03±0,17	3,53±0,16	123,5
Поведенческий компонент Представление ребенка о способах выражения отношения к взрослому	3,16±1,30	3,18±0,28	185	4,60±0,21	4,12±0,16	106,5
Поведенческий компонент Представление ребенка о способах выражения отношения к сверстнику	4,08±0,14	4,16±0,14	200	4,70±0,21	4,65±0,19	140

В соответствии с полученными результатами исследования можно отметить, что экспериментальная методика специально подобранных подвижных игр и игровых заданий, используемых на уроках физической культуры, способствует повышению уровня сформированности коммуникативных способностей у учащихся младшего школьного возраста.

### Литература

1. Авдулова Т.П. Психологические особенности нравственного развития ребенка // Психология обучения. 2007. №5. С. 41-47.
2. Агафонова И.Н. Развитие коммуникативной компетентности учащихся // Управление начальной школой. 2009. №2. С. 120-134.
3. Баркова Л.В. Игры-эстафеты как средство воспитания физических качеств у детей старшей группы // Физическое воспитание детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1982. 159 с.
4. Бодалев А.А. Коммуникативные способности // Психология общения: энциклопедический словарь. М.: Когито-Центр, 2011. 600 с.
5. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии. 1966. №6. С. 62-68.

6. Гришаева И.А. Дидактическая концепция формирования коммуникативной успешности младших школьников: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. Ижевск, 2010. 41 с.
7. Епишина Л.В. Педагогические аспекты развития коммуникативных свойств личности // Начальная школа. 2008. №11. С. 23-30.
8. Кидрон А.А. Коммуникативная способность и ее совершенствование: Дис. ... канд. психол. наук. Л., 1981. 235 с.
9. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. В 11-ти т. Т. 8. М., Л.: Изд-во Академии педагогических наук РСФСР, 1948-1952. 778 с.

© Иванова Л.В., Занина Т.Н., Ткачук П.В., 2023

УДК 796.418.6

**Кайгородова Д.О.**

Тюменский государственный университет  
г. Тюмень, Россия

## **ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ У ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРЫЖКАМИ НА БАТУТЕ**

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» подчеркивается важность совершенствования подготовки спортивного резерва с целью повышения конкурентоспособности российского спорта на международной арене [3].

Прыжки на батуте относятся к сложнокоординационным видам спорта, в которых предметом подготовки является искусство владения собственным телом. Благодаря занятиям на батуте повышается тонус мышц, улучшаются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, тренируется вестибулярный аппарат, развивается координация движений [2].

Тренировочный процесс прыгунов на батуте регламентируется положениями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» в котором представлены требования к общей и специальной физической подготовленности спортсменов, а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки [5].

В соответствии с представленными положениями Стандарта, на начальных этапах многолетнего тренировочного процесса в общем объеме тренировочной нагрузки преобладают средства общей и специальной физической подготовки. На последующих тренировочных этапах объем физической подготовки постепенно снижается, уступая лидирующее место технической подготовке, которая является основным критерием спортивной квалификации.

В прыжках на батуте, как и в остальных сложнокоординационных видах спорта высокий уровень технической подготовленности является одним из ведущих факторов достижения высоких спортивных результатов [1].

Техническая подготовка батутистов на тренировочном этапе многолетней подготовки должна содержать в себе совершенное владение упражнениями специальной акробатической подготовки. Подготовка на данном этапе заключается в расширении диапазона применения навыков, которые они приобретают в ходе выполнения акробатических прыжков, при обучении и совершенствовании новых элементов, необходимых для получения спортивных разрядов.

Управление процессом подготовки спортсменов основывается на комплексном контроле всех видов подготовки. Систематический контроль качественных параметров двигательных действий позволят тренеру осуществлять оценку технической подготовленности и коррекцию процесса технической подготовки с целью эффективного планирования тренировочных средств разной направленности [4].



С целью определения эффективности процесса технической подготовки на базе муниципального автономного учреждения спортивной школы №1 г. Тюмени было проведено исследование, в котором приняли участие 13 девочек 11-12 лет, занимающихся прыжками на батуте. Спортсмены находятся на этапе спортивной специализации, имеют 1 юношеский разряд; средний стаж занятий 4,5 года.

В качестве метода контроля использовался метод рейтинговой оценки. Для оценки технических элементов (по пятибалльной шкале) были разработаны критерии, включающие перечень типичных ошибок (грубые, существенные, незначительные) при наличии которых осуществлялась сбавка за итоговую оценку. Фиксация техники выполнения контрольного упражнения осуществлялась на основе видеосъемки.

Средние показатели рейтинговой оценки технических элементов юных спортсменок представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Результаты технической подготовленности батутисток 11-12 лет (n=13)**

п/п №	Контрольные упражнения	Статистические показатели		
		X	$\sigma$	m
1	Сальто вперед (баллы)	4,12	0,3	0,08
2	Сальто назад (баллы)	4,09	0,39	0,11
3	Винт назад (баллы)	3,9	0,42	0,12

Как видно из таблицы, наиболее низкая оценка (3,9 балла) была получена спортсменками за технику выполнения элемента «Винт назад». В качестве основной причины низкой оценки можно отметить значительное количество грубых ошибок (48%) допущенных испытуемыми (табл. 2).

Таблица 2

**Количество допущенных ошибок при выполнении технических элементов батутистками 11-12 лет (n=13)**

п/п №	Контрольные упражнения	Ошибки (%)		
		грубые	существенные	незначительные
1	Сальто вперед	31	46	23
2	Сальто назад	42	30	28
3	Винт назад	48	24	28

В числе наиболее часто встречаемых ошибок, такие, как: слабое вращение и перекрещивание ног во время вращения; низкое положение кистей рук относительно груди; наклон плеч вперед во время вращения; приземление на прямые ноги; непараллельная постановка ног при приземлении.

Также много грубых ошибок (42%) было выявлено в элементе «Сальто назад». В данном элементе у испытуемых зафиксированы следующие ошибки: прогиб туловища с одновременным отведением плеч назад перед выполнением толчка; слабое отталкивание от опоры; неплотная группировка; не своевременное разгруппирование.

Более успешно батутистки справились с выполнением сальто вперед, где отмечен наиболее высокий средний балл за технику выполнения упражнения и было допущено наименьшее количество грубых ошибок. Среди типичных ошибок элемента: слабое



отталкивание от опоры; сильное движение плечами назад при отталкивании; после группировки приземление на прямые ноги; непараллельная постановка ног при приземлении.

По результатам исследования был определен уровень технической подготовленности юных спортсменов.

В тесте «Сальто вперед» у испытуемых преобладают средний (39%) и низкий (38) уровни технической подготовленности; высокому уровню соответствуют 3 (23%) батутистки (рис. 1).

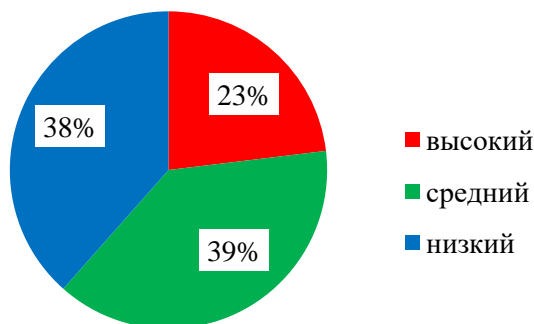


Рис. 1. Уровень технической подготовленности батутисток в тесте «Сальто вперед» (%)

Схожие с тестом «Сальто вперед» результаты отмечены в тесте «Сальто назад» (рис. 2).

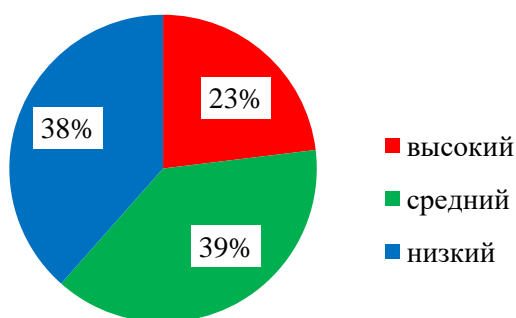


Рис. 2. Уровень технической подготовленности батутисток в тесте «Сальто назад» (%)

Как и в предыдущем тесте, только 3 (23%) спортсменки смогли безошибочно выполнить контрольное упражнение. У остальных 10 (77%) батутисток средний и низкий уровни.

В тесте «Винт назад» наблюдается самое большое количество спортсменок (54%), имеющих низкий уровень технической подготовленности. Средний уровень технического мастерства продемонстрировали 4 (31%) батутистки; высокий уровень – у 2 (15%) юных спортсменок (рис. 3).

Таким образом, по результатам исследования установлено, что в контрольных акробатических элементах большинство (в среднем 56%) юных батутисток имеют высокий и средний уровни технической подготовленности. Между тем, от 38% испытуемых в тестах сальто вперед и сальто назад до 54% спортсменок в тесте винт назад продемонстрировали низкий уровень технической подготовленности, что обусловлено значительным количеством грубых ошибок (в среднем 40%), допущенных при выполнении контрольных упражнений. Среди основных причин установленных ошибок может быть как отдельные недостатки используемой методики обучения техническим элементам, так и недостаточный уровень в развитии скоростно-силовых (прыгучести) и координационных способностей, что требует

внесения корректив в тренировочные программы технической и физической подготовки прыгунов на батуте.

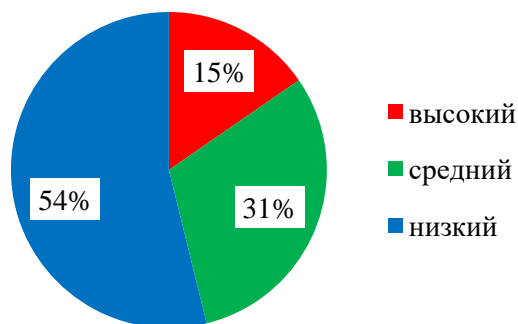


Рис. 3. Уровень технической подготовленности батутисток в тесте «Винт назад» (%)

### Литература

1. Ботяев В.Л. Взаимосвязь координационных способностей с показателями технического мастерства в гимнастике на различных этапах спортивной тренировки (на примере спортивной и художественной гимнастики) // Теория и практика физической культуры. 2011. №11. С. 71-75.

2. Минка И.Н., Усынина Л.В. Воспитание двигательных-координационных способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся прыжками на батуте // Амурский научный вестник. 2015. №3. С. 83-88.

3. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». <https://clck.ru/32oGB9>

4. Пилюк Н.Н., Береславская Н.В., Свистун Г.М., Жигайлова Л.В., Павлова Я.В. Педагогический контроль специальной технической подготовленности спортсменов высокой квалификации в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2020. №1. С. 43-48.

5. Приказ Министерства спорта РФ от 31.10.2022 № 878 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»». <https://clck.ru/356VvW>

© Кайгородова Д.О., 2023

## ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА МОЛОДЕЖИ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

В последние годы вопросы организации досуга молодежи становятся все более актуальными. Мировая пандемия коронавируса, спровоцировавшая резкое снижение двигательной активности населения всех стран, способствовала повышению внимания людей к вопросам собственного здоровьесбережения [5; 7]. Проводимая в нашей стране государственная политика в области физической культуры и спорта, ориентированная на популяризацию и проведение массовых мероприятий, в период ограничительных мер была направлена на вовлечение населения в различные индивидуальные формы двигательной активности [2; 4]. О смещении акцентов в досуговой физкультурно-спортивной деятельности населения с массовых форм на индивидуалистичные свидетельствуют результаты исследований, изучающих особенности организации физкультурно-спортивной досуговой деятельности современной молодежи [1; 8].

Характер досуговой деятельности молодых людей претерпевает изменения в соответствии с меняющимися условиями жизнедеятельности. В частности, этому содействует цифровизация общества – активное использование информационных технологий во всех сферах жизни современного человека приводит к изменению привычек в организации досуга [3; 6].

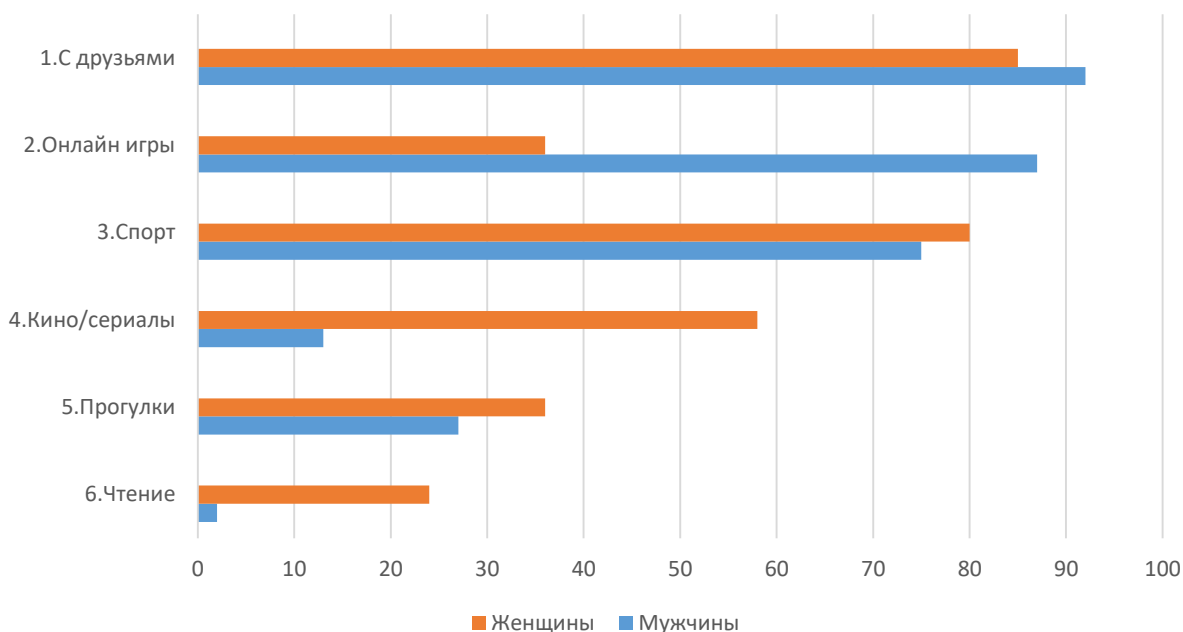
Еще более важным видится исследование вопроса о содержании досуга юношей и девушек, проживающих в сельской местности, на фоне снижающегося интереса к занятиям физической культурой и спортом, недостаточном количестве спортивно-массовых мероприятий, слабо развитой спортивной инфраструктуры, нехватки профессиональных физкультурно-спортивных кадров. Современные формы активной досуговой деятельности, популярные у городской молодежи, не всегда могут быть использованы в сельской местности.

Цель исследования: изучение особенностей организации и содержания физкультурно-спортивного досуга молодежи, проживающей в сельской местности.

Организация и методы исследования. Исследования проводились в период с июня 2022 года по февраль 2023 года. С помощью анкетирования, представленного в гугл-форме, были изучены досуговые предпочтения молодежи сельского поселения Аган Нижневартовского района Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, численность населения которого составляет 604 человека на 1 января 2023 года. В исследовании приняли участие 79 человек (65 юношей и 14 девушек), посещающих культурно-спортивный центр систематически, или, как минимум, один раз в неделю. Для обработки полученных результатов использовали методы математической статистики.

Результаты исследования. Ответы участников анкетирования были дифференцированы на две части: первая – предпочтения в проведении свободного времени, и вторая – мотивы к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

На рисунке представлены ответы на вопрос о предпочтениях респондентов в проведении свободного времени.



**Рис. Предпочтения в проведении свободного времени у мужчин и женщин, проживающих в сельской местности**

Как видно из рисунка, наиболее популярным оказался досуг в компании друзей (92% мужчин и 85% женщин). Вторыми по популярности идут онлайн игры (87% и 36% соответственно). Стоит отметить, что онлайн игры предусматривают электронное общение, что так же отражается на коммуникативном аспекте данного явления. И только третью строчку рейтинга занимают занятия физической культурой и спортом – во время досуга физкультурно-спортивной деятельностью занимаются 80% опрошенных женщин и 75% мужчин. Просмотр кинофильмов или сериалов, прогулки, как и чтение книг занимают более низкие позиции в рейтинге предпочитаемых видов деятельности на досуге.

Следует отметить наличие общего фактора в первых трех позициях рейтинга предпочтений в проведении досуга – в каждом из них присутствует элемент общения. Времяпрепровождения с друзьями подразумевает занятие чем-то личным, в неформальной обстановке. Онлайн игры, как и спортивные, имеют ряд схожих черт. В обоих видах игр присутствует коллективизм, спортивный интерес, мотивация на достижение наилучшего результата. Таким образом, проанализировав полученные данные, можно говорить о важности для сельской молодежи наличия компании единомышленников. Индивидуальные виды деятельности на досуге для молодых людей имеют меньшую значимость.

Популярность занятий физкультурно-спортивной деятельностью в свободное от работы или учебы время определяется частотой посещения спортивных секций и тренировок. В спортивном сооружении культурно-спортивного центра функционируют следующие секции: баскетбол, волейбол, мини-футбол, лыжная подготовка, атлетическая гимнастика, хоккей, кроссфит. Респонденты в анкете указали как часто они посещают физкультурно-спортивные тренировки и каким секциям отдают предпочтение.

Таблица 1

**Активность посещения занятий культурно-спортивного центра мужчинами**

Секция / День недели	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Баскетбол	-	<b>20% (+2%)</b>	-	<b>0%</b>	-
Волейбол	<b>20% (+4%)</b>	-	<b>20%</b>	-	<b>20%</b>
Мини-футбол	<b>0%</b>	-	<b>0%</b>	-	<b>25% (+2%)</b>
Лыжи	-	<b>15%</b>	-	<b>15% (+2%)</b>	-
Атлетическая гимнастика	<b>5%</b>	<b>2%</b>	<b>7%</b>	<b>9% (+2%)</b>	<b>2%</b>
Хоккей	<b>15%</b>	-	<b>15% (+2%)</b>	-	<b>15%</b>
Кроссфит	<b>5%</b>	<b>5%</b>	<b>5%</b>	<b>5%</b>	<b>5%</b>
<b>Итог загруженности зала:</b>	<b>46%</b>	<b>54%</b>	<b>49%</b>	<b>35%</b>	<b>70%</b>

Примечание: \*Цвет обозначает группу занимающихся, систематически посещающих одну из секций. Черным обозначены группы, собранные из представителей других секций.

Из таблицы 1 можно выделить две наиболее крупные группы: занимающиеся мини-футболом и волейболом. Анализ журнала посещаемости показал, что мини-футболом занимаются любители, посещающие секцию один раз в неделю, собирая группу около 13-15 человек, но не менее 12. То есть, можно говорить о том, что сформировалась группа единомышленников, посещающая только одну секцию, игнорируя другие, с целью приятного времяпрепровождения в узком кругу. Противопоставлением им являются занимающиеся, посещающие все секции, что говорит об их интересе к физкультурно-спортивной деятельности и желании всестороннего развития. Численность этой группы мала – всего 5%. 20% посетителей посещают тренировки по волейболу, стремясь достигнуть более высоких показателей в спортивной деятельности. 15% людей посещают различные секции без определенного графика и режима. 4% занимающихся в течении недели посетили и волейбол, и баскетбол, и тренажерный зал, и хоккей, и лыжи, и мини-футбол. В этом случае говорить о целенаправленных и систематических тренировках не представляется возможным.

Таблица 2

**Активность посещения занятий культурно-спортивного центра женщинами**

Секция/День	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Баскетбол	-	<b>0%</b>	-	<b>0%</b>	-
Волейбол	<b>43%</b>	-	<b>43%</b>	-	<b>43% (+43%)</b>
Мини-футбол	<b>0%</b>	-	<b>0%</b>	-	<b>0%</b>
Лыжи	-	<b>14%</b>	-	<b>14%</b>	-
Тренажерный зал	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>
Коньки	<b>21% (+14%)</b>	-	<b>21% (+14%)</b>	-	<b>14%</b>
Кроссфит	-	-	-	-	-
<b>Итог загруженности зала:</b>	<b>78%</b>	<b>14%</b>	<b>78%</b>	<b>14%</b>	<b>100%</b>

Примечание: \*Цвет обозначает группу занимающихся, систематически посещающих одну из секций. Черным обозначены группы, собранные из представителей других секций.

Как видно из таблицы 2, женщины систематически посещают спортивную секцию по волейболу. В количественном выражении это составляет 12 человек. Популярность данной секции, можно предположить, обусловлена отсутствием жестких требований к специальной физической подготовке, простотой используемого оборудования, высокой эмоциональной насыщенности проводимых занятий. Увеличение числа занимающихся в субботний день объясняется тренировочным матчем, проводимым среди женщин. Так же наблюдается интерес к секциям, организуемым на свежем воздухе – занятиям лыжами и катанием на коньках – 14% женщин ежедневно посещает эти секции.

Если сопоставить табличные данные со значениями на рисунке 1, можно сделать вывод о наличии сформированных дружеских коллективах внутри секций.

Сопоставив температурный режим изучаемого периода, учет дня недели, как фактора, определяющего занятость молодых людей с показателями посещаемости секций культурно-спортивного центра, были получены следующие данные (табл. 3).

Таблица 3

**Посещаемость секций культурно-спортивного центра в различные дни недели зимнего месяца при разных температурных режимах**

Дата	16.12.2022 (пятница)	17.12.2022 (суббота)	29.12.2022 (четверг)	30.12.2022 (пятница)	17.01.2023 (вторник)	18.01.2023 (среда)
День	-17	-10	-15	-27	-2	-13
Ночь	-24	-17	-29	-41	-14	-18
К моменту занятия	-22	-14	-21	-33	-6	-14
Кол-во человек	24	59	42	22	48	33

В таблице 3 отражены изменения посещаемости спортивных секций занимающимися при изменении температурного фактора. Так, как видно из таблицы 3, в пятницу 16.12.2022 года температура составляла -22 градуса, присутствовало 24 человека, тогда как 30.12.2022 температура была -33 градуса, а количество посетивших спортивный комплекс уменьшилось лишь на два человека. Это говорит о том, что для большей части занимающихся погодные условия не являются отвлекающим фактором. И опять же, 29.12.2022 (четверг) 42 человека пришли на занятия, а 18.01.2023 (среда) – 33 человека; разница в 7 градусов существенно не отразилась на посещаемости физкультурно-спортивных занятий.

Результаты проведенного анализа позволяют констатировать, что влияние температурного фактора на посещаемость сельскими жителями спортивных занятий в культурно-спортивном центре незначительна.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование показало, что организация досуга молодежи, проживающей в сельской местности, имеет свои специфические особенности. Посещение спортивно-оздоровительного комплекса является важной составляющей физкультурно-спортивного досуга молодых мужчин и женщин. Спортивные достижения не являются для них главной целью, важным мотивом является общение, важным фактором – наличие компании. Внешние условия среды не оказывают существенного влияния на активность посещения спортивно-оздоровительного комплекса сельскими жителями. В досуговой физкультурно-спортивной деятельности сельского населения отмечается



стремление к объединению в группы, чем отличается от тенденций к обособлению городских жителей.

*Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда  
и Правительства ХМАО-Югры № 22-28-20241, <https://rscf.ru/project/22-28-20241/>*

### Литература

1. Волков Л.А., Пащенко Л.Г., Федорус А.В., Савельева Ю.Н. Востребованность спортивной инфраструктуры в местах отдыха жителей северного города в межсезонье // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Мат-лы XII Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 20 октября 2022 г.) Нижневартовск, 2022. С. 383-387. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7446054>
2. Давыдова С.А., Пащенко Л.Г., Николаев А.Ю., Хорькова А.С. Оценка вовлеченности молодежи в физическую рекреацию в условиях городской среды // Теория и практика физической культуры. 2022. №7. С. 44-46.
3. Давыдова С.А., Пащенко Л.Г. Физическая активность работающей молодежи в аспекте социологического анализа // Теория и практика физической культуры. 2020. №12. С. 52-53.
4. Пащенко Л.Г., Чуенко О.А., Матюнина Н.В., Хорькова А.С. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность молодежи в условиях досуга в аспекте социологического анализа // Теория и практика физической культуры. 2022. №7. С. 47-49.
5. Синявский Н.И., Фурсов А.В., Безноско Н.Н., Садыков Р.И. Мониторинг физической подготовленности населения 35-39 лет в выполнении требований VII ступени комплекса ГТО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 2(156). С. 223-226.
6. Синявский Н.И., Фурсов А.В., Кизаев О.Н. Содержание недельной двигательной активности студенческой молодежи и ее самоанализ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 4. С. 8-9.
7. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Власов В.В. Физическая подготовленность работающей молодежи по результатам выполнения нормативов VI ступени комплекса ГТО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12(154). С. 296-300.
8. Эльмурзаев М.А., Дунаев К.Ш., Дунаев М.К., Шаухалов Т.С. Физкультурно-рекреационная деятельность: понятие, содержательные компоненты // Учебные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 1(143). С. 227-232.

© Калиновский А.С., Пащенко Л.Г., 2023



## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БОРЬБЕ С КУРЕНИЕМ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ (НА ПРИМЕРЕ ВоГУ)**

На сегодняшний день, проблема курения является актуальной для большей части населения России. По данным сайта Всероссийского центра общественного мнения (ВЦИОМ) в течение последних пяти лет доля курящих среди населения нашей страны оставалась практически неизменной: около 30% граждан, при этом портрет типичного курильщика представлен мужчиной, (так как более 55 % курильщиков - именно мужчины), находящимся в плохом материальном положении и проживающем в сельской местности (<https://goo.su/kV0o1n>). Причины курения могут быть различными: получение удовольствия, невозможность отказаться от привычки из-за пагубного влияния никотина или среды, давление недостатка свободного времени, но самая популярная - снятие стресса, например, дома, в семье или на работе [2].

С началом внедрения кампании по оформлению сигаретных пачек и принятием в 2015 году Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», размещенном на сайте Министерства здравоохранения Российской Федерации (<https://clck.ru/359aLa>), было реализовано множество мероприятий, направленных на борьбу с курением. Кроме того, соглашения Всемирной торговой организации (ВТО), играющей роль нормативной базы, осуществляли регулирование в области защиты здоровья населения [4]. В результате доля курящих россиян начала снижаться (2013 г. – 41%, 2022 г. – 33%).

В студенческой среде эта проблема является не менее актуальной, а наоборот, даже более, так как для молодого организма влияние никотина и других веществ, содержащихся в сигаретном дыме, является более пагубным. Анализ открытых источников показал, что распространенность курения табака среди студентов в России варьируется в пределах от 20% до 50% [8]. Большинство из них начинают курить примерно в 16-17 лет. Причины курения среди студентов во многом совпадают с вышеперечисленными, к ним так же можно добавить стресс вследствие перехода во взрослую жизнь, особенно без надлежащего контроля семьи, давление со стороны сверстников, а также тяжелые периоды сессий [6].

Большинство курильщиков, в том числе и студентов, даже при желании не могут избавиться от этой вредной привычки из-за недостатка силы воли, влияния курящего окружения других причин, указанных выше. Главным критерием борьбы с курением является поиск ему альтернативы. Такой альтернативой часто является спорт и активный образ жизни [5; 7].

Известным фактом является то, что спорт является более эффективным средством по борьбе со стрессом, чем сигареты, если заниматься им правильно и систематически. Физическая активность вызывает выброс эндорфинов, уменьшающее влияние негативных

эмоций и оказывающий положительное воздействие на нервную систему. Кроме того, эффект удовольствия от сигареты проходит намного быстрее, чем от занятий физкультурой. Поэтому спорт и активный образ жизни являются одной из лучших альтернатив курению [1; 3].

Так, в Вологодском государственном университете одним из основных средств по борьбе с курением являются локальные нормативные документы (Приказ «О запрете курения и употребления табака в университете» от 2019), рубрика «#Давай бросать» в социальных сетях, студенческая самодеятельность (создание информационных стендов и видеороликов, флешмобов), занятия спортом, как учебные, так и вне учебные, включая первенства по баскетболу, мини-футболу, легкой атлетике, эстафетному бегу, легкоатлетическому кроссу, волейболу и т. д.

В рамках данной рубрики «#Давай бросать» в официальном сообществе Вологодского государственного университета выходят публикации, просвещающие студентов о вреде курения с фактическими и статистическими примерами. В них развеиваются самые популярные мифы о курении, к примеру, о том, что вейп безопаснее табака. Кроме того, проводятся интервью со студентами, которые бросили курить и готовы поделиться советами, как побороть привычку к курению.

Вейпы, в свою очередь, в последние годы набирают все большую популярность. Причинами этому служат различные факторы, например, факт наличия жидкостей с разной концентрацией никотина, а также с полным его отсутствием в своем составе. Несмотря на наличие в электронных сигаретах ароматизаторов и загустителей, несущих серьезную опасность организму, довольно часто вейпы рассматривают как альтернативу для борьбы с табачной зависимостью за счёт постепенного снижения содержания действующего вещества в жидкости.

С целью выявления роли регулярных занятий спортом в избавлении от привычки курения был проведен опрос среди студентов Вологодского государственного университета, которые систематически занимаются спортом на протяжении какого-то времени (от месяца до нескольких лет).

В социологическом опросе приняло участие 54 студента ВоГУ, в возрасте, преимущественно, от 18 до 22 лет. Опрос был ориентирован на тех, кто бросил курить или старается бросить курить в данный момент. Исследуемым было предложено ответить на следующие вопросы:

1. С какого возраста вы начали курить?
2. Бросили ли курить на момент прохождения опроса?
3. Как давно вы занимаетесь спортом?
4. Какими видами спорта вы занимаетесь?
5. Занимались(-етесь) ли вы спортом на постоянной основе?
6. Способствовали ли занятия спортом снижению тяги к курению?
7. Как именно занятия спортом способствовали снижению тяги к курению?

Так, около 70% опрошенных начали курить в возрасте 14-16 лет (рис. 1), и 62% из них продолжают курить в студенчестве. Из них около половины (46%) занимаются спортом на постоянной основе дольше одного года (рис. 2).

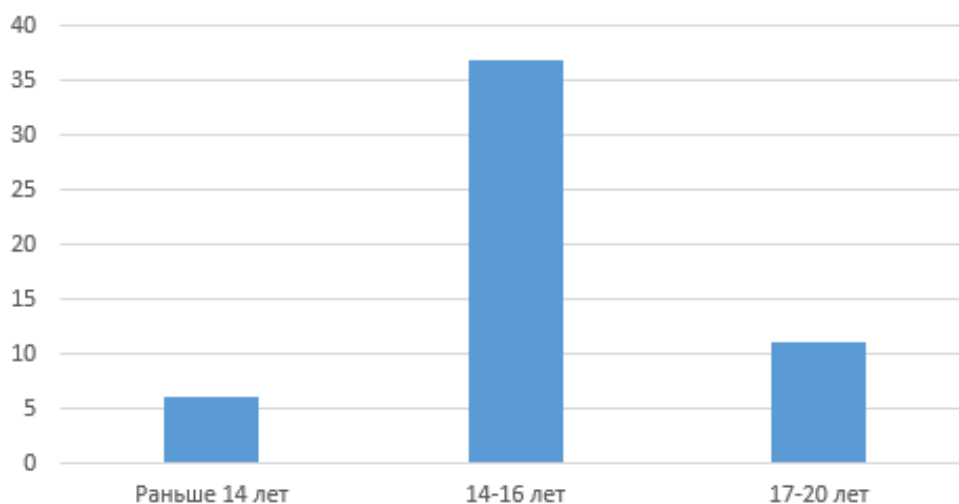


Рис. 1. Статистика ответов на вопрос «С какого возраста вы начали курить и когда бросили?»

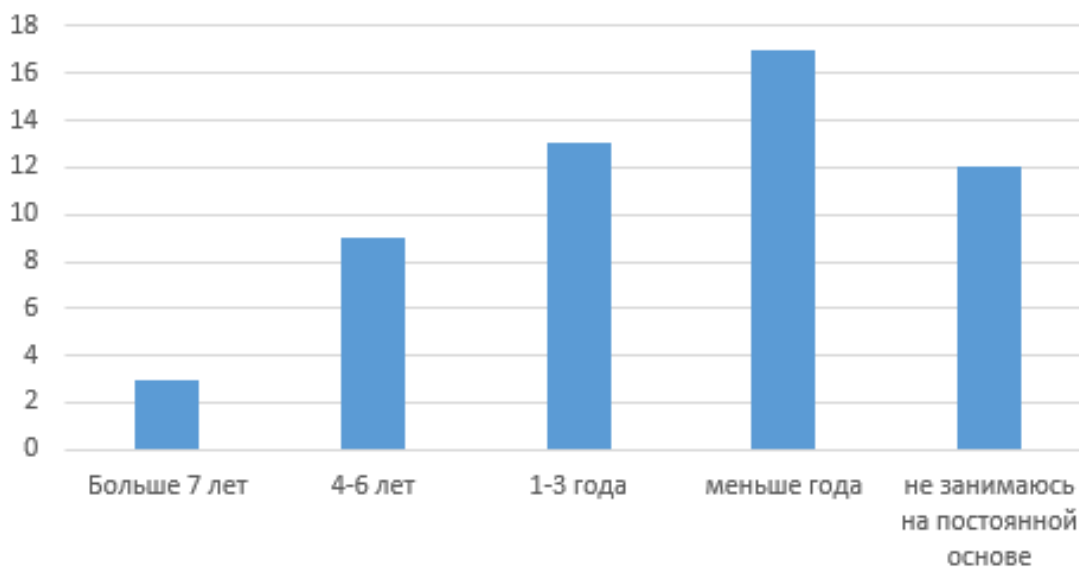
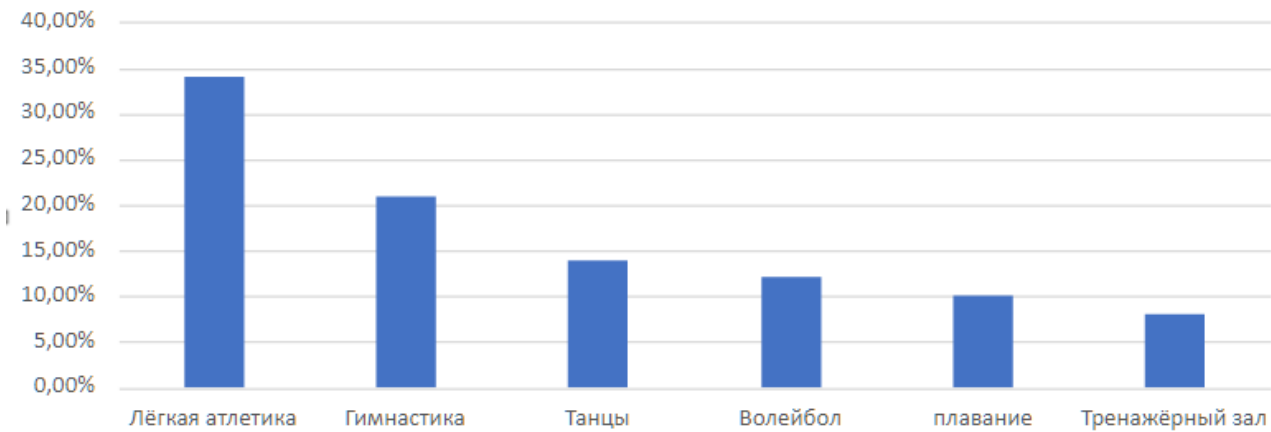


Рис. 2. Статистика ответов на вопрос «Как давно вы занимаетесь спортом?»

При этом, снижение уровня стресса в результате занятий спортом было замечено у 62% респондентов. В то же время, 35% опрошенных отметили у себя снижение тяги к курению после занятий двигательной активностью. Наиболее популярными видами спорта среди респондентов стали: легкая атлетика, гимнастика, танцы, волейбол, плавание, занятия в тренажерном зале (рис. 3).



**Рис. 3. Статистика ответов на вопрос «Какими видами спорта вы занимаетесь?»**

Кроме того, 23% опрошенных студентов ответили, что продолжительные занятия спортом были крайне эффективными в их борьбе с никотиновой зависимостью, в частности, помогали легче перенести синдром отмены, развивающихся вследствие отказа от никотина. Так, например, несколько респондентов указали, что спорт занимает свободное время, мысли и представляет собой тренировку силы воли, что, несомненно, является важными факторами в преодолении психологической зависимости от курения (рис. 4).



**Рис. 4. Статистика ответов на вопрос «Как именно занятия спортом помогли бросить курить?»**

Таким образом, можно сделать вывод, что проблема курения, и в особенности получивших среди современных подростков вейпов, будет актуальна еще долгое время. В основном она заключается в том, что у большинства корни возникновения зависимости уходят в ранний подростковый возраст и со временем лишь усугубляется.

На основе результатов анкетирования была установлена закономерность значительного уменьшения тяги к курению благодаря физической активности. В частности, наблюдалось снижение уровня стресса и более легкое преодоление синдрома отмены.

Но, несмотря на актуальность проблемы, законодательная политика государства и деятельность высших учебных заведений в этой сфере, а также введение новых методов по борьбе с распространением табачных изделий и другие принимаемые меры способствуют снижению количества курящих среди молодого населения. Но любые меры будут менее эффективными без осознанного подхода к своему здоровью и здоровью близких людей, формированию которому способствуют занятия спортом и физическими упражнениями.

Сигареты, в отличие от спорта, не способствуют снижению стресса, а лишь сильнее угнетают организм. Поэтому физическая культура, а не курение, должна стать выбором для каждого студента.

### Литература

1. Катканова И.Н., Егоренко Д.С. Значение занятий физической культурой в прививании интереса к спортивной деятельности вне учебного процесса // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: мат-лы XI Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартковск, 21 октября 2021 г.). Нижневартковск, 2021. С. 231-234. <https://doi.org/10.36906/FKS-2021/48>

2. Коростелева В.А., Шкандина А.Н. Спорт и курение: совместимы Ли? // Физкультурное образование Сибири. 2020. № 2(44). С. 71-74.

3. Лопухина А.С., Катканова И.Н. Двигательная активность - основной фактор поддержания оптимальной физической формы взрослого населения // Актуальные вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: Сб. научных трудов. Вып. 6. Вологда, 2016. С. 47-54.

4. Сборник аргументов для борьбы против табака. Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген: Всемирная организация здравоохранения, 2019. 116 с. <https://clck.ru/359асх>

5. Сергеева А.А. Влияние занятий физической культурой на психологическое и эмоциональное состояние человека // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Мат-лы симпозиума в рамках XVII (XLIX) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (г. Кемерово, 20-21 апреля 2022 г.). Вып. 23. Кемерово, 2022. С. 229-231.

6. Старостина А.В. Изучение проблемы отношения студентов к физической культуре // Актуальные вопросы образования в сфере физической культуры и спорта: сб. научных трудов. Вып. 8. Вологда, 2019. С. 120-124.

7. Старостина А.В. Воздействие занятий спортом на развитие учащихся // Актуальные вопросы образования в сфере физической культуры и спорта: сб. научных трудов. Вып. 7. Вологда, 2017. С. 181-186.

8. Стрижев В.А. Мониторинг табакокурения среди студентов медицинского вуза // Кубанский научный медицинский вестник 2014. № 7. С 64-70. <https://doi.org/10.25207/1608-6228-2014-7-64-70>

УДК 796.325

**Крутских М.Н., Кудрявцев Н.С.**

Нижевартовский государственный университет  
г. Нижневартовск, Россия

### **К ВОПРОСУ ОБ РАСПРЕДЕЛЕНИИ ИГРОВЫХ ФУНКЦИЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЕ ЮНОШЕЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Современный уровень развития волейбола требует нового качественного подхода к физической подготовленности игрока. Эффективность учебно-тренировочного процесса и результативность игровой деятельности волейболиста зависит от его общефизической, технико-тактической и психологической подготовки. В настоящее время нет эффективной методики, учитывающей индивидуальные особенности игроков при подготовке студенческих команд. В основное тренировочное время учебно-тренировочного процесса большое внимание уделяется технико-тактическим действиям игрока. Для общей и специальной физической подготовки волейболистов необходимы специальные условия и дополнительное тренировочное время.

Известно, что для развития основных двигательных качеств волейболиста, среди основных специалисты выделяют следующие: скоростно-силовые качества – рассматриваются как важные, особенно различные прыжковые формы, упражнения с проявлением взрывной силы (как в момент отталкивания при прыжке, так и в процессе удара рукой по мячу, выполняя подачу или атакующие удары), координационные способности, показатели общей выносливости и даже гибкости. С целью развития и совершенствования специальной физической подготовленности волейболистов в тренировочном процессе подбираются различные упражнения и методы. Определяя основные задачи игровых функций нападающих, необходимо понимать какие двигательные технико-тактические действия он совершает, с учетом игровых амплуа, и какая необходима физическая подготовка для качественного выполнения технических действий. Ответив на этот вопрос, можно успешно смоделировать данные нападающих различных игровых амплуа и успешно подбирать к игрокам команды, при распределении им игровых действий в команде.

Основное внимание работы авторского коллектива И.Г. Горбань, Г.Б. Холодова, В.Г. Гребенникова, Е.В. Удовиченко обращено к проблеме изучения эффективности применения специализированной методики воспитания физических способностей волейболистов. Авторы рассмотрели и разобрали биомеханическую структуру технических приёмов волейболистов с учетом выполняемых ими игровых функций (амплуа) и на основе полученных данных разработали программу тренировок для каждого игрового амплуа. Для достижения эффективного тренировочного процесса, направленного на совершенствование общих и специальных физических качеств, в их исследовании был применен индивидуальный подход к каждому игроку [2, с. 16].

В работах Н.В. Гнездилова, О.С. Красниковой, Л.А. Волкова, изучались специфические особенности индивидуальных действий нападающих мужских команд различного игрового амплуа. На основе статистического анализа индивидуальных игровых действий нападающих,



выполняемые в соревновательной деятельности были выделены основные технико-тактические действия [1, с. 131]. Полученные в процессе исследования результаты, позволили авторам говорить о том, что диагональный игрок примерно около 55% случаев за игру чувствует в атакующих действиях, часто и эффективно использует в игре силовую подачу, но при этом в сравнении с другими нападающими меньше реализует защитные действия в приеме мяча. Результативным в защитных действиях на блоке и в атакующих действиях считается нападающий выполняющий роль – первого темпа (хотя их значительно мало, их доля в игре составляет до 15%). По данным статистики, одним из разносторонних игроков, среди нападающих в волейболе, по мнению, авторского коллектива считается доигровщик. Он задействован в атакующих действиях и в игре на блоке, а также активнее других нападающих обрабатывает на приеме мяча (до 96%) [1, с. 133; 3, с. 172].

В следующем исследовании авторский коллектив, состоящий из А.А. Рожнова, М.А. Соломченко, В.Н. Белевского, К.Е. Чистякова, поднимают вопрос реализации процесса обучения технико-тактическим действиям волейболистов в процессе учебных занятий в вузах. Они анализировали используемые преподавателями для обучения двигательным действиям средства, методы и методические подходы, на занятиях по волейболу со студентами вузов. В исследовании А.А. Рожнова, М.А. Соломченко, В.Н. Белевского, К.Е. Чистякова, были установлены основными причинами совершаемых игроками ошибок, среди них такие как: недостаточное знание правил игры; слабо развитые физические качества (особенно авторы отмечают слабые показатели координационных, скоростных и силовых способностей); неправильно сформированное понятие о важности перемещений в процессе игры (неумение выходить под летящий мяч); недостаточно развитая тактильная чувствительность; неподходящие для волейбола антропометрические данные; нерегулярность посещения занятий; отсутствие игровой практики. Полученные результаты позволили заключить, что одним из важнейших компонентов технической подготовки является базовая составляющая общей и специальной физической подготовки, развитие и совершенствование которой должно уделяться особое внимание [6, с. 82, с. 79]

Предложенные, авторским коллективом, пути устранения ошибок в реализации технических приемов выразились в следующих способах: воспитывать у студентов физических качеств необходимые как базовая основа для овладения двигательными действиями в волейболе; сформировать правильное понятие особенностях техники движений; качественная теоретическая и тактическая подготовка; тактильная чувствительность мяча; индивидуальный подход к студентам при обучении технических приемов и пр. Благодаря данной методике при повторном тестировании, по завершению эксперимента, у студентов была выявлена положительная динамика [6, с. 82].

Исследование А.Е. Матвеева и З.П. Черепа посвящено изучению современных подходов в подготовке волейболистов в вузах. В данном случае поднимается вопрос современного волейбола, так как в последнее время подготовка спортсменов приобретает особое значение в связи с расширением диапазона игровых действий. В проведенном ими исследовании отмечено, что важную роль, в достижении целей обучения, играет авторитетность



преподавателя-тренера. В своей работе они солидарны с мнением П. Гунько, который говорил об «авторитарности «тренера-преподавателя, как механизма внушения и убеждения с целью повысить уровень восприятия студентами информации [4, с. 84].

В данной работе отмечается, что в подготовке волейболистов в условиях вуза, следует целенаправленно подбирать подготовительные упражнения для развития тех физических качеств, которые активно задействованы в биомеханической структуре движений, конкретных или схожих по структуре технических приемов. Важно, по мнению авторов, создавать предпосылки к устойчивому формированию двигательных навыков с учетом игровых функций волейболистов. Так же, авторы пришли к заключению о необходимости личностно-ориентированного обучения, что приведет к повышению спортивной деятельности. Указывают на выбор оптимальных средств и методов развития коммуникативных, управленческих способностей личности студента, составление комплексов физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей. отмечали так же, что взаимопонимание на личностном уровне между спортсменом и тренером, восприятие информации и духовное состояние является важнейшим условием внедрения личностно обучения при подготовке волейболистов в вузах [4, с. 87].

В работе А.А. Рожнова, Л.В. Жилиной, С.А. Акулов поднимался вопрос об неэффективности тренировочного процесса и поиска новых подходов, в том числе, с возможностью корректировок тренировочного плана. С этой целью ими был проделан анализ современных технологии, применяемые в тренировочном процессе волейбольных студенческих команд, с последующим выявлением факторов, влияющих на качество используемого технологического подхода в тренировочном процессе волейбольных студенческих команд. По мнению авторов, ключевым условием в процессе технической подготовки волейболистов являются различные тренировочные средства, поскольку за счет именно этих средств закладывается фундамент эффективной игровой деятельности спортивного резерва [5, с. 75].

Одной из задач нашего исследования стал статистический анализ технических действий нападающих, мужских волейбольных команд суперлиги России. На основе полученных данных можно будет выявить основные физические качества, необходимые для реализации игровой деятельности нападающих в волейболе. Исследование технических приемов осуществлялось по результатам статистики соревновательной деятельности мужских команд суперлиги России по волейболу за период 2022-2023 (один соревновательный сезон). Средние показатели результатов статистики 5 лучших по рейтингу игроков: диагонального, нападающего первого темпа и доигровщика представлены таблице.

По качеству исполнения технических приемов нападающие распределились следующим образом: диагональный (566), доигровщик (473) и 1 темп (341). Анализируя технический прием – подачу, нападающих различных игровых амплуа в соревновательной деятельности, доигровщик выходит на первое место по общему количеству очков – 525 и результативностью – 48,6. Следующим является диагональным, который набирает общее количество очков – 488 с результативностью – 47,2. Игрок – центральный блокирующий набирает 415 очков, что тоже

является весомым, однако результативность подач. практически в 2 раза ниже чем у двух первых (27).

Таблица

**Среднестатистические показатели технико-тактических действий в соревновательной деятельности 5 лучших нападающих суперлиги России**

Амплуа игроков		Доигровщик	I Темп (центральный блокирующий)	Диагональный
технические приемы	Общие очки	<b>473</b>	<b>341</b>	<b>566</b>
Подача	Общее	<b>525</b>	<b>415</b>	<b>488</b>
	Очки	48,6	27	47,2
Атака	Общее	<b>780</b>	<b>385</b>	<b>924</b>
	Очки	387	240	476
Блок	Общее	37,4	73	42,8
Приём	Общее	<b>725</b>	<b>23</b>	<b>198</b>
значимые (приоритетные) физические качества		координация движений, скоростно-силовые способности мышц рук, спины и ног	прыжковая выносливость, скоростные способности (быстрота реакции)	взрывная сила мышц ног, силовые способности мышц рук и спины, прыжковая выносливость

Наибольшее количество атакующих действий совершает диагональный (924 с эффективностью 476), его игровая позиция 2 зона площадки, является наиболее уязвимой для соперника, а зная это связующие игроки часто выводят его на нападение. Доигровщик набирает около 780 по общему количеству совершаемых атакующих действий за игру. Меньше всех – центральный блокирующий (385), третья зона площадке чаще других закрывается блоком, поэтому данного нападающего редко выводят на атаку, обычно, когда соперник не успевает на блок (именно поэтому он является результативным – 240 очков, с меньшим количеством атак).

Защитные действия, совершаемые нападающими на блоке и в приеме, четко распределены по игровым амплуа. Так центральный блокирующий активно участвует на блоке – 73, а доигровщик лидирует в приеме мяча – 725.

Полученные данные распределения технических действий среди нападающих позволяет нам предположить базовые физические качества, которыми должен быть наделен нападающий с учетом игровых амплуа.

Таким образом, анализируя приведенные выше статьи и описанные в них исследования, следует заключить, что в современном волейболе, при комплектовании команд и последующим распределением игровых функций, важно учитывать характер игрового амплуа нападающего. С учетом этого показателя следует особое внимание уделять характеру спортивной подготовки нападающих с учетом их игровых функций. В том числе, предъявляются особые условия специальной физической подготовки, сформированности технических навыков и возможности их практического применения, особенности антропометрических данных и даже учет психологических качеств личности.

### Литература

1. Гнездилов Н.В., Красникова О.С., Волков Л.А. Статистика индивидуальных действий нападающих в командах высшей лиги по волейболу // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: сб. статей VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 17-18 марта 2016 г.). Нижневартовск, 2016. С. 131-134.
2. Горбань И.Г., Холодова Г.Б., Гребенникова В.Г., Удовиченко Е.В. Особенности физической подготовки студентов-волейболистов // Вестник Оренбургского государственного университета. 2020. №1(224). С. 14–20.
3. Красникова О.С. Результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных нападающих в мужских волейбольных командах // Вестник Нижневартовского государственного университета. 2016. №1. С. 66-72.
4. Матвеева А.Е., Череп З.П. Современный подход в подготовке волейболистов в вузе // Наука-2020. 2019. № 1(26). С. 83-88.
5. Рожнов А.А., Жилина Л.В., Акулов С.А. Современные технологические подходы к тренировочному процессу волейбольных студенческих команд // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2023. №1. С. 70-77.
6. Рожнов А.А., Соломченко М.А., Белевский В.Н., Чистяков К.Е. Реализация процесса обучения волейболу студенческих вузов в рамках предмета «Физическая культура» // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. №6. С. 78-83.

© Крутских М.Н., Кудрявцев Н.С., 2023

УДК 796.07

**Кузьминых А.Н., Краснов С.В.**

Самарский государственный аграрный университет  
г. Кинель, Россия

## **ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИЯХ САМАРСКОГО ГАУ**

Говоря о здоровом образе и стиле жизни, часто под ним подразумевают именно отсутствие вредных привычек, хотя в реальности понятие намного шире. Мало для здоровья лишь соблюдения этого пункта, поскольку условия современной жизни лишают нас физической активности, предлагают целый ассортимент вредной продукции, жизнедеятельность заставляет продолжительно выполнять одни и те же действия, не меняя рабочего положения. Всё это делает любые вопросы, затрагивающие физическое воспитание актуальными [6; 8-10].

Целью исследования являются поиски путей повышения физической активности и формирование навыков здорового образа жизни у студентов, проживающих в общежитиях, посредством изучения организации спортивных мероприятий.

Задачи:

1. Изучение организации спортивных состязаний общежитий ФГБОУ ВО «Самарский ГАУ»;
2. Анализ результатов спортивной деятельности студентов.

Материалы и методы исследований. В ходе исследования изучалась организация студенческих спартакиад среди студентов, проживающих в общежитиях ФГБОУ ВО «Самарского государственного аграрного университета». Рассматривались – положение о соревнованиях, личные карточки, списки участников и судей, протоколы, судейские записки. А также использовалась научная литература, описывающая особенности организации физической культуры, а ВУЗах и подготовки студентов к спортивным мероприятиям [1-5; 7].

Важная роль в формировании культуры личности студентов отводится организации спортивных мероприятий, которая предполагает проведение активной агитации к спорту, создание комфортной среды для духовного и физического развития, формирование навыков, укрепление здоровья, и повышение мастерства уже сформированных спортсменов.

Образ и стиль жизни обучающихся характеризуется как фактор формирования их ценностного отношения к своему здоровью. В этом смысле, учащимся необходимо вовлекать в спортивную культуру, всячески содействовать развитию их физических показателей, создавать благоприятную атмосферу для подготовки к спортивным мероприятиям. Также существуют психологические барьеры молодежи, проявляющихся в виде отрицания нового стиля жизни. Это обосновывается необходимостью дифференцированного подхода, который позволяет гибко подстраиваться под характер и интересы, при физической подготовке.

ФГБОУ ВО «Самарский ГАУ» расположен в п.г.т. Усть-Кинельский, Кинельского района, Самарской области. У студентов есть всё для физического развития, поскольку учебное заведение имеет два спорткомплекса (рис. 1), две спортивных площадки и

тренажерный зал, также нельзя не упомянуть об хорошем оснащении спортивным инвентарем и оборудованием (рис. 2). В таких условиях качественно и эффективно организуются спортивные мероприятия, одно из которых - спартакиада общежитий.

Первая спартакиада общежитий была проведена в 2011 г., и с того времени стала ежегодным состязанием, где каждый студент демонстрирует не только силу, ловкость, выносливость, но и смекалку и меткость. За счет этого обеспечивается: вовлечение студентов в регулярные спортивные занятия, в сознании развиваются идеи здорового образа жизни, определяются сильнейшие и целеустремленные личности.

Уже в первых числах ноября, т. е. буквально за месяц до начала спартакиады, составляются списки участников. С 2011-2012 по 2012-2013 гг. подготовка осуществлялась по 8 видам спорта - волейбол (юноши), волейбол (девушки), настольный теннис, шахматы, легкая эстафета, шашки, дартс, жим штанги лежа, в последующие годы добавился мини-футбол.



**Рис. 1. «Старый» спорткомплекс «Самарского ГАУ»**

Подготовительные работы выполняются студентами, под чётким руководством комендантов. В СамГАУ действует более 5 спортивных секций, поэтому тренировочные занятия проводят сами студенты, как правило, более просвещенные активно наставляют начинающих. Здесь создаются все условия, которые необходимы для командной работы, новички уже с первой недели показывают неплохие результаты, и главное подготовка оставляет намного больше эмоций, чем победа.

Спартакиада длится около 2 недель. В состязаниях участвуют 5 общежитий, из которых №1, №2, №4, №5 – студенты высшего и №3 – студенты СПО. Победители награждаются призами, кубкам, медалями и грамотами.





**Рис. 2. Инвентарь и оборудование общежития Самарского ГАУ**

В таблице показаны результаты спортивного мероприятия за последние 3 года. Видно, что Студенты СПО не принимали участия с 2019 по 2021 гг. Призовые места по годам практически не изменились. Единственное, что можно отметить – это прогрессирование студентов общежития №4, которые сместили на позицию студентов №2.

Таблица

**Результаты спартакиады общежитий за 3 учебных года**

Годы	Номер общежития				
	1	2	3	4	5
2022-2023	2	4	5	3	1
2021-2022	2	3	-	4	1
2020-2019	2	3	-	4	1

Отчасти результаты спартакиады среди студентов, проживающих в общежитиях Самарского ГАУ, зависели от умений и навыков, но определённо стоит выделить несколько таких психологических аспектов, как личный настрой участников соревнований, слаженная командная работа и умение руководителя (коменданта) вести к спортивному успеху.

Таким образом, на основе проделанной работы были изучены ключевые аспекты организации спортивных мероприятий, а также на примере «Самарского ГАУ» были изучены спортивные результаты студентов, проживающих в общежитиях. За счёт этого можно сказать, что для приобщения студентов к спорту необходимо следующее:

- агитация студентов к спортивной деятельности;
- благоприятная коллективная обстановка;
- постоянная мотивация и личная заинтересованность;
- материально-техническое обеспечение.



### Литература

1. Блинков С.Н., Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Кинель: Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. 161 с.
2. Васельцова И.А., Белов Д.О., Логинов Н.В. Физическая культура студента. Самара: Самарский государственный университет путей сообщения, 2018. 228 с.
3. Волконская А.Г. Стили преподавания и их результативность в группе обучающихся // Инновации в системе высшего образования: мат-лы Национальной научно-методической конференции (г. Кинель, 23 октября 2020 г.). Кинель, 2020. С. 217-120.
4. Жукова Е.И. Физическая культура в вузе // Инновационные достижения науки и техники АПК: Сб. научных трудов Международной научно-практической конференции (г. Кинель, 13–16 декабря 2016 г.). Кинель: Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. С. 793-797.
5. Краснов С.В., Казакова Е.С., Особенности преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» при подготовке бакалавров // Инновации в системе высшего образования: сб. научных трудов (г. Самара, 21 октября 2021 г.). Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2021. С. 218-221.
6. Краснов С.В. Проблемы цифровизации высшего образования при дистанционном обучении // Инновации в системе высшего образования: материалы Национальной научно-методической конференции. (г. Кинель, 23 октября 2020 г.). Кинель, 2020. С. 120-122;
7. Мамай О.В. Проблемы применения современных методов обучения в учебном процессе экономического факультета // Инновации в системе высшего образования: Сб. научных трудов Международной научно-методической конференции (г. Кинель, 25 октября 2017 г.). Кинель, 2017. С. 84-88.
8. Мамай О.В. Современные методы обучения в учебном процессе экономического факультета // Инновации в системе высшего образования: материалы Международной научно-методической конференции. (г. Кинель, 25 октября 2017 г.). Кинель, 2017. С. 88-92
9. Мезенцева В.А. Дистанционное обучение в образовательной среде по физической культуре и спорту // Инновации в системе высшего образования: сб. научных трудов. Кинель, 2020. С. 332-334.
10. Мезенцева В.А., Бородачева С.Е., Ишкина О.А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями обучающихся Самарского ГАУ во время дистанционного обучения // Инновации в системе высшего образования: сб. научных трудов. Кинель, 2020. С. 141-144.

© Кузьминых А.Н., Краснов С.В., 2023

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЙ АРХИТЕКТУРЫ И РЕСТАВРАЦИИ

Актуальность изучаемой темы обоснована тем, что люди XXI века ведут малоактивный образ жизни, что приводит к серьёзным последствиям для здоровья. Помимо этого, к недостаточной физической активности прибавляется сидячая работа, требующая усидчивости и концентрации. Это касается и архитекторов-реставраторов, которым в работе необходимо постоянно проявлять следующие качества: умение длительное время заниматься кропотливой работой, усидчивость, способность концентрировать своё внимание на одном виде деятельности. Так у архитекторов-реставраторов особенно страдают мышцы шеи, плечевой пояс, мышцы поясничного отдела позвоночника. Это приводит к искривлению позвоночника и сколиозу, снижению работоспособности. Так же опасности подвержены органы зрения. Одной из частых проблем является появление туннельного синдрома, причиной которого становится длительное пребывание кисти руки в неестественном положении. В отдельную группу стоит выделить заболевания, что развиваются из-за психического перенапряжения.

Таким образом, мы можем сформулировать цель исследования.

Цель: разработка комплекса оздоровительных упражнений для поддержания здоровья людей, работающих в сфере реставрации и архитектурного проектирования.

Задачи:

1. Выявить основные проблемы со здоровьем, возникающие из-за сидячего образа жизни.
2. Обозначить особенности условий работы архитекторов-реставраторов.
3. Подобрать упражнения, позволяющие улучшить общее самочувствие и снять эмоциональное перенапряжение.
4. Апробировать комплекс упражнений на группе лиц, трудящихся в сфере архитектуры и реставрации, и провести опрос об изменениях общего самочувствия испытуемых.
5. Проанализировать полученные данные, при необходимости скорректировать комплекс упражнений.

Составленный комплекс упражнений будет актуален не только для людей, вовлеченных в сферу архитектуры и реставрации, но и для людей всех профессий, в которых преобладает сидячий малоподвижный образ жизни.

Стоит начать с того, что отсутствие физической активности в продолжении 8-9 часов является причиной многих заболеваний и дисфункций организма: заболеваний позвоночника и суставов, сердечно-сосудистой системы, костно-мышечной системы, нарушений обмена веществ, нарушений пищеварения, диабета, ожирения, рака, головных болей и мигреней, депрессии.

Работа архитектора-реставратора в основном заключается в пребывании за компьютером при проектировании внешнего облика памятника архитектуры или за столом при разработке основных идей при помощи графических или живописных материалов. При выезде на объект реставрации и его осмотре чаще всего необходимо брать с собой множество инструментов для работы, из-за чего приходится носить тяжёлую сумку. Носка тяжестей, сопряженная с долгим нахождением за письменным столом, также присуща и студентам, обучающимся на архитектора. Им приходится осваивать сначала ручную графику и ручное моделирование, прежде чем перейти на проектирование за компьютером: что приводит к постоянному перемещению от дома до университета с тяжёлыми и большими по размеру деревянными подрамниками и папками с бумагой и инструментами. В зоне риска оказывается плечевой пояс, позвоночник, кисти рук и зрение. Последнее страдает из-за работы в ночное время суток, так как днём студенты могут быть заняты работой, обязанностями в семье или просто не отличаться особой дисциплинированностью.

Прежде всего, стоит проанализировать упражнения, которые направлены на устранение напряжения мышц шеи, поддержание мышц плечевого пояса и мышц поясничного отдела позвоночника.

#### **Оздоровительные упражнения для шеи:**

Упражнения, предназначенные для снятия напряжения мышц шеи. Для достижения результата должны занимать 4-5 минут в день.

Упражнение первое: Встать свободно, руки опустить. Как можно выше поднимать плечи. Затем, отвести назад, держа их в том же положении, опустить, вернуться в исходное положение. Выполнить круговые движения плечами в быстром темпе 25 раз [1].

Упражнение второе: Упражнение первое выполняется в обратном направлении. Необходимо повторить непрерывные вращения плечами 25 раз [1].

Упражнение третье: Опустить подбородок на грудь, расслабить шею, далее поднять голову и откинуть её назад. Необходимо повторить 12 раз [1].

Упражнение четвёртое: Опустить подбородок на грудь, после плавно повернуть голову налево, откинуть назад, повернуть направо и вернуться в исходное положение. Также повторить упражнение в обратном направлении. Упражнение выполняется плавно с максимальной амплитудой, по 6 раз в каждую сторону [1].

Упражнение пятое: Повернуть голову налево, при этом, не поворачивая корпус, вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз, в медленном темпе [1].

#### **Упражнения для поддержания шейно-грудного отдела позвоночника:**

1. Исходное положение – сидя на стуле, руки вдоль тела, ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. Делая вдох, поднять обе руки вверх через стороны, соединить кисти в «замок», затем посмотреть на них, потянуться вверх, на выдохе опустить руки и голову. Необходимо выполнить 4-6 раз в медленном темпе [1].

2. И. п. – сидя на стуле, кисти рук к плечам, ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. Круговые вращения руками вперёд и назад с большой амплитудой [1].

3. И. п. – сидя, руки за голову, ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. Медленно отвести локти назад – сделать вдох, грудь прогнуть, голову назад, локти свести вперёд, затем наклонить голову – сделать выдох. Выполнить 3-4 раза с фиксацией в последнем положении [1].

4. И. п. – сидя, руки на поясе, ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. Попеременные наклоны головы к правому и левому плечу с фиксацией в последнем положении 3-4 раза в каждую сторону [1].

5. И. п. – руки вытянуты вперед, ноги на ширине плеч. Вместе с поворотом головы отвести левую руку в сторону, вернуться в исходное положение, сделать движение в другую сторону. То же самое для правой руки. Повторить 5-6 раз на каждую руку [1].

6. И. п. – руки вдоль туловища, ноги на ширине ступни. Необходимо наклонить голову, затем наклоняясь вперёд, сгибать позвоночник медленно по всем отделам – сделать выдох, вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 2-3 раза [1].

Стоит отметить, что помимо выше упомянутых, значимыми причинами появления дефектов осанки являются:

- слишком мягкая постель;
- высокая подушка, используемая для сна;
- частое пребывание в постельном режиме при заболеваниях;
- неправильное питание;
- неудобная/несоответствующая физиологии мебель в аудитории и дома;
- плохое освещение помещения и рабочей зоны;
- ношение тяжестей в основном на одном и том же плече или в одной и той же руке.

Правильная осанка обеспечивается крепким мышечным корсетом (это мышцы шеи, верхнего плечевого пояса, спины, грудной клетки, живота и таза). Положение тела при правильной осанке: голова расположена на вертикальной линии в фас и в профиль, подбородок приподнят, плечи развёрнуты, надплечья находятся на одной горизонтали, лопатки прижаты, треугольники талии должны быть симметричны, ягодичные складки – на одной горизонтальной линии. Именно такое положение способствует правильному функционированию всех внутренних органов [1].

#### **Упражнения для поддержания навыка правильной осанки:**

1. Принять положение правильной осанки, стоя у стены. Затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касаются стены. Зафиксировать данное положение на 20-25 секунд [1].

2. Принять правильную осанку, отойти от стены на пару шагов, при этом сохраняя принятое положение. Зафиксировать положение на 20-25 секунд [1].

3. Принять правильную осанку у стены, затем сделать два шага вперёд, присесть, встать. Снова принять правильную осанку. Зафиксировать положение на 20-25 секунд [1].

4. Принять правильную осанку у стены. Совершить пару шагов вперёд. Затем последовательно расслаблять мышцы шеи, пояса верхних конечностей, туловища на протяжении 10-15 секунд. Снова принять положение правильной осанки и зафиксировать положение на 20-25 секунд [1].

5. Принять правильную осанку у стены, подняться на носки, оставаться в данном положении 3-4 секунды. Затем вернуться в исходное положение [1].

6. В завершении нужно выполнить то же самое упражнение, но в свободном пространстве [1].

Данный комплекс упражнений способствует поддержанию здоровья архитектора. Ежедневное выполнение данных упражнений поможет избежать проблем с позвоночником.

**Гимнастика при синдроме запястного канала** (комплекс составил д.м.н. Маркин С.П.)

Для предотвращения развития кистевого туннельного синдрома стоит выполнять несложные упражнения, способствующие восстановлению кровообращения в кисти.

1. Необходимо сильно сжать пальцы в кулак, а затем с усилием их разжимать (<https://clck.ru/356eLX>).

2. Вращать сжатыми в кулаки кистями в одну и другую сторону (<https://clck.ru/356eLX>).

3. При прижатых друг к другу ладонях разведите локти в стороны. Затем плавно опустите ладони как можно ниже, после чего верните в исходное положение (<https://clck.ru/356eLX>).

4. Кончики большого и указательного пальца соединить в жесте «окей», затем поочередно соединять большой и средний, большой и безымянный, большой и мизинец (<https://clck.ru/356eLX>).

5. Необходимо соединить ладони, отвести все пальцы как можно дальше назад на пять секунд, затем скрестить пальцы, сильно сжимая в течение пяти секунд (<https://clck.ru/356eLX>).

6. Соединить руки ладонями перед грудью. После с усилием надавливать одной ладонью на другую в продолжение пяти секунд (<https://clck.ru/356eLX>).

7. Нужно согнуть запястья вперёд и задержать на пять секунд, затем разогнуть назад и также держать пять секунд (<https://clck.ru/356eLX>).

8. Потрясти кистями рук, словно бы они мокрые и вы хотите стряхнуть капельки воды (<https://clck.ru/356eLX>).

Нужно повторять упражнения через 2-3 часа работы за компьютером по 10 раз каждое.

Теперь стоит указать комплекс упражнений, направленных на устранение причин проблем **со зрением**. Разберём несколько комплексов упражнений.

1) Упражнения для профилактики органов зрения: 1. Сидя на гимнастической скамейке необходимо зажмурить глаза на 3-5 секунд, что приведет к улучшению кровообращения; 2. Сидя на гимнастической скамейке, закройте глаза и помассируйте их круговыми движениями пальца; 3. Выдвинуть правую руку вперед, после чего медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока он не начнёт двоиться [2].

2) Упражнения, способствующие улучшению кровообращения и расслаблению глаз: 1. Сидя на стуле, начните быстро моргать; 2. Посмотрите вдаль перед собой 3-5 секунд, а потом переведите взгляд на кончик носа [2].

3) Упражнения для быстрого восстановления работоспособности: 1. Круговые движения глаз вправо и влево; 2. Плотно закройте глаза, после чего широко раскройте их; 3. Поочередно



посмотреть вверх, вниз, влево, вправо; 4. Массаж век с помощью круговых движений пальцев [2].

Данные несложные упражнения помогут архитектору сохранить своё зрение. Здоровью глаз необходимо уделить особое внимание, так как именно этот орган подвержен вредоносному воздействию долгого нахождения перед монитором компьютера или концентрации над выполнением работы с мелкими деталями.

Теперь стоит рассмотреть комплекс упражнений, направленных на **поддержание психического здоровья**. Психическое здоровье имеет не меньшее значение, чем физическое. К сожалению, люди, не заботящиеся о душевном состоянии, нередко страдают от неврозов, которые в свою очередь могут вызвать проблемы с физическим здоровьем [3]. Не редки случаи, когда архитекторы перенапрягаются на работе. Для того чтобы уменьшить риск развития психических заболеваний, необходимо выполнять последовательность упражнений.

1) Метод отвлечения состоит в произвольном переключении внимания с одного объекта на другой. Данное упражнение поможет быстро снять психическое напряжение (<https://clck.ru/356dqN>).

2) Аутогенная релаксация. Суть метода состоит в самовнушении определенных идей и мыслей. Например: пассивная концентрация на своём дыхании при помощи фразы: «Я дышу спокойно» (<https://clck.ru/356dqN>).

3) Прогрессивное расслабление мышц. Суть метода состоит в том, чтобы поочередно расслаблять каждую группу мышц. Данное упражнение поможет справиться с перенапряжением (<https://clck.ru/356dqN>).

4) Диафрагмальное дыхание. Суть метода заключается в том, чтобы медленно делать вдохи и выдохи, что приведет к стабилизации сердцебиения и снижению стресса (<https://clck.ru/356dqN>).

Данный комплекс упражнений был представлен к вниманию и рекомендован к исполнению группе второго курса направления «реставрация памятников архитектурного наследия» во время выполнения задания экзамена сессии по архитектурному проектированию. Группа состояла из 11 человек. Перед испытуемыми стояла задача спроектировать здание выставочного павильона и выполнить подачу в виде макета или подрамника с чертежами и визуализацией в графических материалах. В университет необходимо было приходить на 8 часов три дня подряд. Экзамен предполагал продолжительное нахождение в сидячем положении. Через каждые два-три часа по возможности студентам предлагалось выполнять комплекс упражнений. По истечении трёх дней напряженной работы был проведён опрос о самочувствии учащихся: «1. Испытывали ли вы боль/дискомфорт в спине или плечах в процессе экзамена? 2. Помогли ли упражнения избежать онемения и усталости в руках? 3. Увеличилась ли работоспособности после выполнения упражнений? Помогли ли данные упражнения выполнить задание более качественно? 4. Комплекс помог поддержать стабильное эмоциональное состояние? 5. Вы будете по возможности выполнять данные упражнения в дальнейшей работе?»



На первый вопрос анкеты 100% студентов ответили отрицательно – боли и дискомфорта они не ощущали. На второй – 10 человек из 11 отметили отсутствие перенапряжения и онемения кистей рук. На третий – 9 человек ответили положительно, двое отметили, что качество их работы не изменилось бы, если бы они не выполняли комплекс. На четвёртый – все опрашиваемые ответили положительно, так как упражнения помогли им отвлечься. На пятый вопрос 8 из 11 человек ответили положительно.

Так, можно считать, что комплекс упражнений показал свою эффективность в улучшении общего состояния студентов направления «реставрации архитектуры». Он принёс пользу на прошедшем экзамене и при его регулярном выполнении поможет учащимся в будущем поддерживать себя в форме. Так же возможны более детальное изучение темы, усовершенствование комплекса, добавление новых упражнений.

Таким образом, в работе проанализированы основные комплексы упражнений, направленные на поддержание как физического, так и психического здоровья. Нужно отметить, что данные упражнения дадут эффект, если будут применяться комплексно. Современный темп жизни имеет огромное влияние на людей всех сфер деятельности, а цифровизация многих процессов приводит к появлению большого количества профессий, занимающихся в основном сидячей работой за компьютером. Подобный малоподвижный образ жизни приводит к проблемам с физическим и ментальным здоровьем человека. Необходимо вовремя заметить признаки появления недомогания и выполнять упражнения, направленные на предотвращение проблемы.

### Литература

1. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура. М.: Владос, 2014. 400 с.
2. Кадочникова Ю.В., Хорькова Ж.В. Физическое воспитание студентов, имеющих заболевания органов зрения. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. 108 с.
3. Свядоц А.М. Неврозы и их лечение. М.: Медицина, 1971. 368 с.

© Митенева А.О., Принцева Е.В., 2023

УДК 796.332.6

Паньчак А.С., Красникова О.С.

Нижевартовский государственный университет  
г. Нижневартовск Россия

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ НА ДИНАМИКУ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Основными задачами в физическом воспитании школьников и сегодня остаются: крепкое здоровье, оптимальный уровень двигательных способностей и гармоничное физическое развитие, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и различных видов спортивной деятельности. Решение этих задач невозможно без учета их интересов и мотивов, что в свою очередь будет способствовать успешному осуществлению ребенком физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности. Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна прежде всего создающимся дефицитом двигательной активности [1, с. 21; 4, с. 142].

В современном мире спорта футбол можно считать одним из самых популярных и массовых игровых видов спорта. Игра в футбол объединяет не только тысячи команд и игроков, но и миллионы болельщиков. Футбол привлекает не только своей популярностью, но и своей доступностью. Практически в любое время года, в каждом дворе, на школьных площадках, можно наблюдать как дети, школьники, да и взрослые играют в футбол. В условиях нашего региона, приравненного к Крайнему Северу, востребованным становится мини-футбол в зале [2, с. 3].

Мини-футбол имеет меньшие размеры площадки, технические приемы становятся быстрыми, точными, с определенной степенью координации движений и не требующие больших передвижений. Мини-футбол играет большую роль в физическом развитии детей, особенно в юном возрасте. Ведь основные качества спортсменов, такие как выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, наиболее благоприятно развиваются в период полового созревания [3, с. 23; 7, с. 373].

Для детей младшего школьного возраста мини-футбол полезен и не только тем, что он развивает физические качества. Игра приручает детей к командным действиям, где результат будет достигнут, если команда способна работать как одно целое, где игроки понимают друг друга с одного только взгляда или движения. Быстрая смена игровых ситуаций способствует формированию игрового мышления, так как игрокам очень часто приходится логически продумывать игровые действия, анализировать изменяющиеся игровые условия во время игры, принимать оперативные решения. Воспитывает уверенность, настойчивость, умения взаимодействовать, договариваться, понимать мотивы и действия партнёров по команде и соперника, а это очень важные психические качества направленные на формирование личности юного возраста [2, с. 4; 5, с. 181].

Основной задачей нашего исследования является определить степень влияния занятий мини-футболом на развитие скоростно-силовых качеств детей младшего школьного возраста в определенной динамике (за 3 года) и в сравнительном аспекте с детьми, не занимающимися мини-футболом.

Вначале мы определили уровень физической подготовки обучающихся на начальном этапе для того, чтобы отслеживать динамику развития физических качеств школьников, занимающихся в спортивной секции по мини-футболу. Для выявления особенностей развития скоростно-силовых качеств у школьников, занимающихся футболом, было проведено педагогическое тестирование в командах футболистов 7-ми, 8-ми 9-ти лет, спортивно-оздоровительных групп, в котором схожие нормативы в оценки скоростно-силовых качеств, сравнивались с результатами школьников, для более детального и глубокого анализа возрастных особенностей. С этой целью исследование проводилось на группе детей данного возраста, занимающихся в спортивной секции по мини-футболу (на базе физкультурно-оздоровительного комплекса Нижевартовского государственного университета, по программе дополнительного образования детей) и обычных школьниках г. Нижевартовска. Результаты, полученные нами при исследовании, подверглись обработке методами математической статистики, что позволило представить средние групповые показатели в таблице.

Силовые качества верхнего плечевого пояса не являются специализированными для мини-футбола, что и было выявлено нами при исследовании. В возрасте 7-ми и 8-ми лет зафиксированные результаты указывают на то, что средние показатели достоверно не отличаются и с возрастом имеют тенденцию к увеличению. Однако, уже у 9-ти летних детей установлены достоверные отличия в развитии силовых способностей мышц верхнего плечевого пояса и спины. Улучшение данного показателя отмечено у группы обычных школьников, по сравнению со сверстниками команды по мини-футболу (соответственно 24,7 и 17,89). Так же, установлена динамика к снижению изучаемого показателя у команды 9-ти летних, по сравнению с 8-ми летними футболистами, а значит, средствами мини-футбола данные способности не развиваются. Для гармоничного развития юных мини-футболистов, необходимо целенаправленно подбирать физические упражнения, оказывающие воздействие на развитие силовых способностей данной группы мышц и включать их в тренировочный процесс по мини-футболу.

Таблица

**Сравнительная возрастная динамика показателей скоростно-силовых способностей юных футболистов и школьников,  $M \pm \sigma$**

№	нормативы	Юные футболисты			Школьники		
		7 лет, $n=12$	8 лет, $n=11$	9 лет, $n=9$	7 лет, $n=15$	8 лет, $n=14$	9 лет, $n=12$
1	Бег 30 м, с	<b>6,57</b> $\pm 0,8$	<b>6,27</b> $\pm 0,33$	<b>6,34</b> $\pm 0,28$	<b>6,82</b> $\pm 0,37$	<b>6,78</b> $\pm 0,24$	<b>7,43</b> $\pm 0,3$
2	Прыжки в длину с места, см	<b>132,75</b> $\pm 10,46$	<b>135,5</b> $\pm 13,1$	<b>146,11</b> $\pm 16,46$	<b>120,33</b> $\pm 14,23$	<b>132,5</b> $\pm 14,77$	<b>139,6</b> $\pm 13,95$

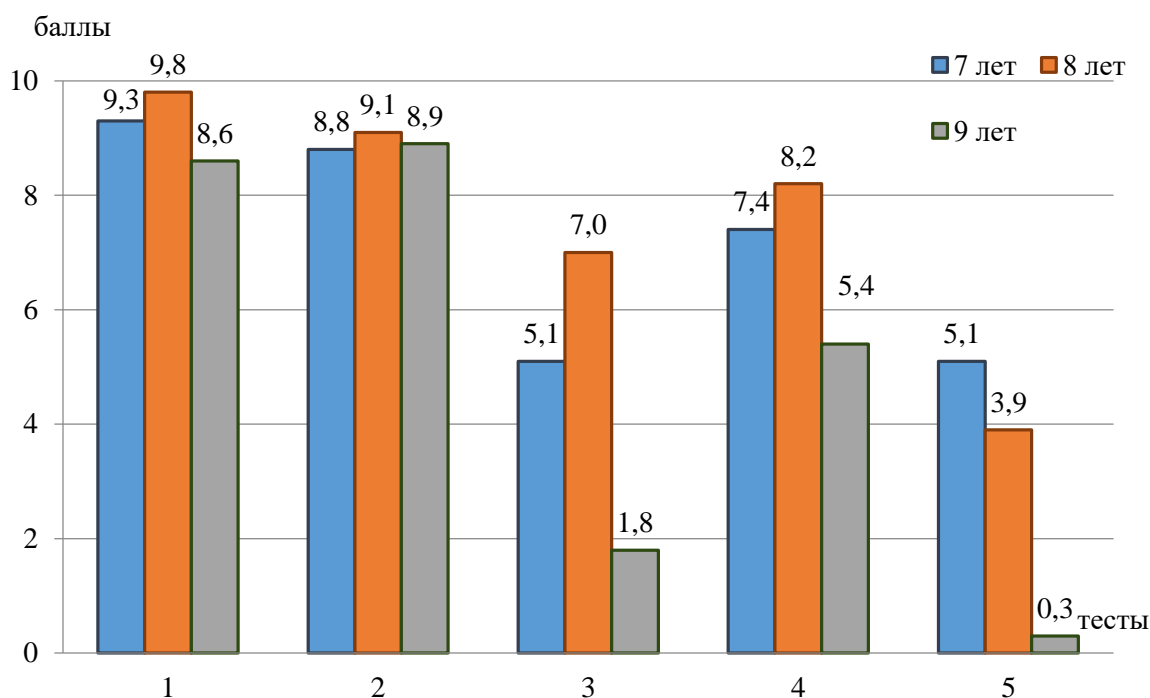
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во	<b>16,35</b> ±5,88	<b>20,88</b> ±8,11	<b>17,89</b> ±7,77	<b>14,5</b> ±8,2	<b>18,42</b> ±7,8	<b>24,7</b> ±7,53
Специализированные нормативы							
1	Прыжок в высоту с места, см	<b>27,13</b> ±0,64	<b>25,95</b> ±2,05	<b>27,33</b> ±1,12			
2	Челночный бег 5х6м, с	<b>11,66</b> ±2,33	<b>10,26</b> ±0,86	<b>11,29</b> ±0,95			

Изучая показатели скоростных способностей в беге на 30 м, представленные в таблице, было выявлено, что наилучший результат способны показать мальчики футболисты команды 8-ми лет – 6,27 сек. Отсутствие прироста отмечается у старшей команды (9-ти лет) – 6,34сек., что говорит о стабилизации данного качества. Здесь просматривается возрастная тенденция, так как аналогично показатели обычных школьников так же имеют наилучший результат в возрасте 8 лет – 6,78 сек, и резко ухудшается к (9-ти годам) до 7,43 сек. Следовательно, занятия в секции футбола благоприятно сказываются на развитии скоростных качеств младшего школьника. Что особенно важно для нашего региона, так как в последние время многие специалисты указывают на ухудшение развития именно этого качества у детей младшего школьного возраста [6, с. 321].

Скоростно-силовые качества мышц нижних конечностей, при выполнении прыжка в длину с места у юных футболистов развиваются динамично. Была отмечена тенденция к повышению показателей с 132,8 см в команде 7-ми лет до 146,11см в команде 9-ти летних мини-футболистов. Проводя аналогию с обычными школьниками, выявляется возрастная тенденция сенситивного характера направленная на увеличение показателей данных способностей: результат 7-ми летних 120,2 см, а уже 9-ти летних школьников – 139,6см (результат школьной оценки средний 3,5-3,7). Безусловно, занятия футболом способствуют совершенствованию изучаемых скоростно-силовых качеств, так как их оценка равна 4,4-4,8 баллам, что указывает на высокий уровень развития данных способностей.

Давая оценку развитию специальных скоростно-силовых качеств юных футболистов использовались тесты, рекомендованные программой спортивной подготовки. Одним, из которых, является прыжок в высоту с места. Были выявлены наилучшие показатели данного теста в команде 7-ми летних футболистов – 27,1 см, в команде ребят 8-ми лет установлено снижение среднегруппового результата до 25,95 см и несколько стабилизировался в команде 9-ти лет M=27,33. Хотя мальчики вполне выполняют требования стандарта спортивной подготовки – не менее 12 см, но уже в 7-ми летнем возрасте достигают стабильно высоких результатов.

Челночный бег рекомендован как оценивающий быстроту пробегания отрезков и координацию движения. В проведенном исследовании установлено, что показатели быстроты при выполнении координационных движений лучше развиты у 8-ми летних футболистов. – 10,26 сек, футболисты команды 9-ти лет затрачивают времени больше – 11,3 сек, примерно за столько же способны пробежать данный норматив школьники команды 7-ми лет.



Примечание: 1 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 2 – челночный бег 5х6м, 3 – бег 30 м, 4 – прыжки в длину с места, 5 – прыжки в высоту с места

**Рис. Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств юных футболистов 7-9 лет**

Результаты тестов были переведены в баллы по 10-ти балльной шкале и представлены на рисунке. Оценки, полученные при проявлении силовых способностей мышц рук и быстроту проявления координационных и кондиционных способностей (от 9,8 до 8,6 баллов) определяют высокий уровень их развития.

Показатели при выполнении прыжка в длину с места у 7-ми и 8-ми летних футболистов, развиты выше среднего, соответственно 7,4 и 8,2 баллов, а у команды 9-ти лет находятся на среднем уровне – 5,4 балла. Быстрота в беге выше среднего уровня развита у 8-ми летних, у 7-ми летних средний уровень их развития, а вот у 9-ти лет регистрируется низкий уровень развития. Средний уровень развития показан в прыжках в высоту у команды футболистов 7-ми лет – 5,1 балл, низкий у школьников-футболистов 8-ми лет – 3,9 балла и уровень ниже среднего отмечен у команды 9-ти лет.

При проведении внутригруппового сравнения результатов было отмечено, что в команде футболистов 9-ти лет выявлено 2 мальчика с низким уровнем развития специальных скоростно-силовых качеств, так необходимых для футбола, рекомендовано усилить специальную физическую подготовку.

Таким образом, установлено, что команда футболистов 8-ми лет наилучшим образом подготовлена по показателям скоростно-силовых качеств. У школьников 7-ми лет выявлено положительное влияние занятий футболом на скоростно-силовые качества и определены перспективные предпосылки к виду спорта. А в команде 9-ти лет, следует усилить работу по скоростно-силовой подготовке

Уже давно определено, что наилучший эффект в развитии основных физических качеств достигается в период их бурного естественного развития, как известно это младший школьный

возраст. Эффективность педагогических действий в другие возрастные периоды для данной способности может быть нейтральной или даже отрицательной. При совершенствовании определённых физических способностей очень важно не упустить самые благоприятные возрастные периоды, поскольку впоследствии сделать это будет намного сложнее.

### Литература

1. Аверьянов И.В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2008. 25с.
2. Алиев Э.Г. Организационно-педагогическое управление развитием мини-футбола в школе // Ученые записки. 2007. №12. С. 3-5.
3. Гуськов М.В., Стародубцева И.В., Манжелей И.В. Развитие координационных способностей мальчиков в процессе занятий мини-футболом // Теория и практика физической культуры. 2022. №6. С. 23-25.
4. Красникова О.С., Гребенникова Е.Н., Силкина Г.Н., Кожевникова Н.В. Оценка физической подготовленности учащихся начальных классов по результатам мониторинговых исследований // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: мат-лы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 20-21 марта 2015 г.). Нижневартовск, 2015. С. 141-143.
5. Паньчак А.С., Красникова О.С. Методические подходы к применению Роуп-скиппинга на занятиях по мини-футболу с детьми младшего школьного возраста // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: мат-лы XII Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 14 марта 2014 г.). Нижневартовск, 2022. С. 180-185.
6. Соловьев М.М., Святченко П.Б., Зиновьев А.А., Филатов А.О. Скоростно-силовая подготовленность спортсменов в мини-футболе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 5(171). С. 319-322.
7. Харченко Е.В., Коноплев В.В., Банку Т.А. Экспериментальное обоснование влияния занятий мини-футболом на развитие физических качеств у детей 12-13 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 3(169). С. 369-373.

© Паньчак А.С., Красникова О.С., 2023



УДК 796.015.84

**Прохорова В.Е., Чуенко О.А.**

Нижевартовский государственный университет  
г. Нижневартовск Россия

## **К ВОПРОСУ ОБ ИЗУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов, повышение функциональных возможностей их организма и улучшение показателей физической подготовленности и по сей день остается важной и должна успешно решаться задачами физического воспитания, успешно организованного в высших учебных заведениях. Под пристальное внимание специалистов в последнее время попадают параметры здоровья и двигательной активности студентов, ученые даже выделяют студентов в особую профессиональную группу, которая ежедневно испытывает информационные и эмоциональные нагрузки. Отсутствие должного уровня физической активности в режиме дня, снижение интереса к занятиям физической культурой и спортом, нарушение и несоблюдение социально-бытовых условий, способствуют возникновению неблагоприятных изменений в организме и становится причиной ухудшения здоровья. Все эти факторы оказывают негативное влияние на показатели умственной деятельности студентов.

Сегодня активно в нашу жизнь внедряются компьютерные технологии и занимают все большие сферы человеческого бытия. В социальной, образовательной, и даже культурной сферах все чаще замечено использование различных цифровых технологий и искусственного интеллекта. С одной стороны, это имеет положительный эффект и облегчает условия жизни, с другой стороны, остаются негативные последствия, в том числе в виде малоподвижного образа жизни, ухудшения показателей здоровья и точно видоизменяет организацию жизнедеятельности молодежи. Конечно, современные условия жизнедеятельности студентов, могут стать причиной накопления избыточного веса, ухудшения зрения, снижения физических показателей, слабости мышц и даже структурных изменений опорно-двигательного аппарата.

Все выше изложенное указывает на то, что изучение показателей физической работоспособности студентов, как результат работы функциональных систем организма и критерий состояния здоровья, необходимо для эффективного поддержания основной умственной деятельности в процессе обучения в вузе.

В своей работе Е.А. Семизоров, Н.Я. Прокопьев, Д.Г. Губин, Д.С. Речапов, С.А. Утусиков, изучая вопросы физической работоспособности юношей в переходном периоде от школы в высшее учебное заведение, дают оценку состоянию физической работоспособности и максимального потребления кислорода (МПК оценивалось с применением косвенного метода – вычислений по формуле) в результате выполнения юношами 18 лет теста РWC<sub>170</sub>. Полученные результаты позволили заключить, что у юношей, обучающихся в профильных вузах г. Тюмени, показатели физической работоспособности находятся на низком уровне нормативных значений. Однако, показатели максимального

потребления кислорода, как показало проведенное ими исследование, фиксировались на достаточно удовлетворительном уровне. В работе обращено внимание на показатели МПК, которые определяют основные значения аэробных возможностей организма человека. Наряду с этим исследователи отмечают, что доминирующей является доля аэробной энергопродукции в общей сумме энергетического обмена, в связи с чем, МПК необходимо считать важнейшим интегральным показателем функционального состояния организма юношей, а значит и здоровья. Ученые отмечают, важность учета полученных результатов в процессе планирования занятий по физической культуре и спорту в вузах страны [8, с. 342].

В исследованиях Л.А. Ивановой, Н.Д. Лигостаевой и О.А. Казаковой поднимаются вопросы организации практических занятий по физической культуре и спорту, указывая на то, что в последнее время многие вузы страны стремятся отказаться от академических занятий переводя их на самообучение и различные самостоятельные формы. Такая административная позиция приводит к резкому снижению интереса к физкультурно-спортивной деятельности, а к предмету формируется второстепенное отношение, что неизбежно ведет к ухудшению здоровья, физической подготовленности и работоспособности [2, с. 117].

В своей работе авторы, изучая работоспособность студентов отмечают, что данная величина переменчива, и часто, на нее оказывают влияние некоторые условия и факторы. Рассматривая факторы, выделяют три из них – это физиологический, психологический и физический (условия окружающей среды). Интерес нашего исследования лежит в плоскости физиологического фактора, в который входят состояние здоровья, утомляемость, сон, питание. Проведенное Л.А. Ивановой, Н.Д. Лигостаевой и О.А. Казаковой исследование показало, что среди студентов около 70% не соблюдают режим сна, только 20% респондентов соблюдают требования цифровой гигиены (ограничение времени использования электронно-вычислительных устройств) и проводят профилактику заболеваний глаз, в виде гимнастики для глаз, 75% опрошенных студентов испытывают состояние утомления. Среди продуктов питания на первом месте, студенты указывали, легкоусвояемые углеводы и мясо курицы, а вот орехи, рыба и мясо стоят на последних позициях в рационе питания [2, с. 120].

Делая выводы, авторы утверждают, что успехи студентов в их образовательной и дальнейшей профессиональной деятельности, невозможны без хорошей работоспособности. Пути повышения работоспособность, авторы видят в регулярных, компетентных занятиях физической культурой и спортом, установлении требований к правильному и рациональному питанию и соблюдения режимов труда и отдыха [2, с. 121].

Изучение работоспособности основных функциональных систем организма у студентов проводилось в исследовании Т.В. Сапсаевой, Н.В. Полищука, Н.Е. Винтовкиной. Функциональные резервы организма, в виде адаптационных процессов, позволяют обеспечивать возможные изменения функциональной активности и эффективно противостоять воздействию внешней среды, стремясь достичь оптимального функционирования. Давая оценку уровню физической активности и работоспособности студентов в образовательном процессе ученые пришли к выводу, что адекватная и физиологически обоснованная физическая активность не только способствует развитию

физических качеств, повышению уровня здоровья и адаптационных резервов занимающихся, но и поддержанию на должном уровне умственной работоспособности. Данные исследования показали, что при интенсивной физической активности физическая работоспособность основных функциональных систем организма у студентов улучшается и может быть оценена и при использовании студентами приемов самотестирования. Важно, в образовательном процессе студентов формировать физическую культуру личности, а для достижения этой цели следует оптимизировать и качественно улучшить проводимые занятия по физической культуре и спорту в вузе. К числу наиболее эффективных средств такой работы, остаётся изучение динамики функционального состояния систем организма студентов на протяжении всего периода обучения в университете [7, с. 328].

Рассматривая вопросы функционального состояния физической работоспособности и системы внешнего дыхания в своей работе Н.В. Матвеева, Г.А. Мороз, Е.А. Матвеева изучали данные показатели в сравнительном аспекте у студентов 1-го и 6-го курсов медицинской академии. Результаты их исследования подтвердили, что показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у молодых людей 6-го курса выше, чем у первокурсников, а между представительницами женской половины достоверных отличий не было установлено. Тем не менее показатели физической работоспособности оказались ниже у студентов 6-го курса по сравнению с первокурсниками, что указывает на отсутствие должной физической нагрузки на организм студентов. Авторами рекомендовано разработать различные программы по борьбе с гиподинамией, для достижения чего, выделяют различные физкультурно-спортивные формы, такие как туристические и спортивные мероприятия, проведения физкультпауз, организация рекреационных мероприятий. Данные мероприятия, позволят студентам успешно противостоять перегрузкам и переутомлению, приведут к эффективной умственной деятельности и повысят физическую работоспособность [4, с. 121].

В статье С.В. Павлова, А.Н. Микшис описано исследование показателей физической работоспособности студентов в условиях медицинского образования. Было выявлено, что с увеличением стажа спортивной деятельности, увеличится и число лиц с высоким уровнем состояния ССС. При равных условиях у студентов с высоким уровнем физической подготовленности и более высокой производительностью ССС, утомление в процессе учебной деятельности наступает позже, чем у студентов с низким и средним показателями [5, с. 197].

Группой ученых Л.А. Ивановой, Д.Н. Азарова, Н.В. Гуровой, О.А. Казаковой, был проведен интересный эксперимент по выявлению негативных последствий после малоподвижного образа жизни с участием 280 студентов (130 – студенты, недавно закончившие свою активную спортивную карьеру – группа 1, и 140 – студенты, ведущие сидячий образ жизни – группа 2). Первая группа отказалась от занятий физической культурой и спортом на неделю и увеличила часы работы за компьютером. Вторая группа начала регулярно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью, и на организм ежедневно оказывалось влияние физической нагрузкой, умеренного характера. В результате те, кто отказался от физической нагрузки, почувствовали в конце недели дискомфорт в желудочно-кишечном тракте, опорно-двигательном аппарате, в органах зрения и повышенную

раздражительность, студенты второй группы напротив, почувствовали улучшение состояния организма в целом, пропал дискомфорт в опорно-двигательном аппарате, улучшилось настроение и работоспособность. Таким образом, выявлено негативное влияние отсутствия двигательной активности на здоровье студентов. Так же установлено, что даже базовая физическая нагрузка для людей, ведущих сидячий образ жизни может помочь решить проблемы в организме, которые возникли из-за длительной работы за компьютером [1, с. 171].

Вопросами физической работоспособности студентов обучающихся в вузе занимались представители Санкт-Петербургского государственного политехнического университета Л.И. Халилова, Т.М. Пискун, И.Л. Бондарчук. В своей работе они описывают проведенное педагогическое наблюдение за учебным процессом по физической культуре организованным со студентами, которые по состоянию здоровья отнесены к разным медицинским группам. Задачи исследования были следующие: изучение влияния физических нагрузок на функциональное состояние и изменение показателей ЧСС первокурсников в начале учебного года, проведение анализа и разработка программы для коррекции физической работоспособности студентов, оценка эффективности применяемых средств и методов. В результате выяснилось, что у большинства студентов уровень работоспособности слабый и посредственный, поэтому необходимо скорректировать программу по ФК, рассчитанную на «среднего студента», так как такие физические нагрузки будут приводить к утомляемости большинства студентов. В первом этапе нужно увеличить уровень выносливости и адаптировать студентов к нагрузкам, а второй этап будет зависеть от результатов первого [9, с. 448].

В исследования ученых Нижневартковского государственного университета Л.Г. Пащенко и О.С. Красникова было установлено, что чем выше объем двигательной активности, в частности больше 8 часов в неделю, тем кардиореспираторная система успешно приспосабливается и адаптируется к физической нагрузке в виде снижения показателей ЧСС. Именно такой объем двигательной активности приводит к повышению физической работоспособности студентов неспортивных факультетов. Низкий уровень физической работоспособности оказывает влияние на показатели физической подготовленности студенческой молодежи [3, с. 77; 6, с. 203].

Таким образом, анализ данных статей дает нам понять, что только правильно спланированное построение занятий физической культурой в университете позволит улучшить образовательный процесс и сформировать физическую культуру личности студентов. Рассматривая юношей и девушек в переходном периоде от школы в высшее учебное заведение, следует понимать, что показатели физической работоспособности могут быть на низком уровне, поэтому важно правильно планировать программу занятий физической культурой и спортом на начальном этапе, и организовывать так, чтобы чрезмерно высокие физические нагрузки не доводили студентов до состояния переутомления. Так же не следует пренебрегать занятиями физической культурой, так как это может привести к потере интереса к физкультурно-спортивной деятельности, ухудшению здоровья студентов, снижению уровня умственной работоспособности. В целях же повышения работоспособности

необходимо регулярно тренироваться, поддерживать правильное и рациональное питание и соблюдать режим труда и отдыха.

### Литература

1. Иванова Л.А., Азаров Д.Н., Гурова Н.В., Казакова О.А. Влияние физических упражнений на работоспособность студентов // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №3 (205). С. 173-178
2. Иванова Л.А., Лигостаева Н.Д., Казакова О.А. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 8(210). С. 117-122.
3. Красникова О.С. Разработка критериев оценки физической подготовленности студентов Низневартовского государственного университета // Вестник Низневартовского государственного университета. 2016. №4. С. 73-78.
4. Матвеева Н.В., Мороз Г.А., Матвеева Е.А. Оценка физической работоспособности у студентов // Вестник физиотерапии и курортологии. 2020. №2. С. 102
5. Павлов С.В., Микшис А.Н. Влияние спортивной деятельности на физическую работоспособность студентов // БМИК. 2013. №2. С. 197
6. Пащенко Л.Г., Красникова О.С. Функциональные показатели кардиореспираторной системы студенток вуза с различной двигательной активностью // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Мат-лы VII Всероссийской научно-практической конференции (г. Низневартовск, 17-18 марта 2017 г.). Низневартовск, С. 201-204.
7. Сапсаева Т.В., Полищук Н.В., Винтовкина Н.Е. Физическая работоспособность основных функциональных систем организма у студентов технического вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 6(208). С. 327-330.
8. Семизоров Е.А., Прокопьев Н.Я., Губин Д.Г., Речапов Д.С., Утусиков С.А. Физическая работоспособность студентов юношеского возраста профильных вузов г. Тюмени на начальном этапе обучения // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2(180). С. 339-344.
9. Халилова Л.И., Пискун Т.М., Бондарчук И.Л. Исследование физической работоспособности студентов в вузе // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2014. №1. С. 446-451

© Прохорова В.Е., Чуенко О.А., 2023



УДК 796.344

**Руденко А.К., Сибирцев А.В.**

Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики  
г. Новосибирск, Россия

## **КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ В БАДМИНТОНЕ**

Бадминтон – это игровой вид спорта с множеством вариантов событий, зависящих от скорости и траектории движения волана, положения игроков на площадке, а также других факторов. Успешное выполнение приемов в подобных ситуациях требует развитых координационных способностей. Бадминтон справедливо является быстреейшей игрой в мире, ведь скорость волана великих спортсменов может превышать 300 км/ч, а количество ударов в секунду достигает 0,7. Отсюда и вытекает важность развития координационных способностей. Множество выдающихся тренеров и спортсменов по бадминтону в координационных способностях игроков на главное место ставят скорость реакции, далее – ориентирование в пространстве, кинестетическую способность и способность к балансировке.

Слово «координация» происходит от латинского слова *coordination*– «упорядочение». Координация – это умение использовать физические и психологические действия в упорядоченном движении. Такая способность нужна для выполнения многих физических процессов, в частности, ритмичных действиях, а также движениях, выполняющихся по модели глаза-руки и глаза-ноги. В повышении ловкости основной является координация. В науке для обозначения параметра сложности управления каким-либо механизмом или аппаратом используется термин «степень свободы». Количество «степеней» напрямую показывает уровень сложности той или иной системы. В случае человеческого двигательного механизма, количество степеней свободы измеряется десятками. Получаемая в процессе прохождения степеней свободы, структура управляемости скелетно-мышечной системы является объединением различных функций координации действий [3].

Организованные движения во время постоянно меняющейся ситуации называются координационными способностями. Они тесно связаны со средствами маневрирования в пространстве и времени, подразделяясь на ориентирование в пространстве, верность исполнения действий по пространственным, силовым и временным критериям; баланс в условиях какого-либо действия или бездействия [1].

Благодаря центральной нервной системе и другим сенсорным системам человеческого организма происходит координация двигательного аппарата. Одни из основных функций ЦНС – моторная и двигательная память являются основным показателем координационных способностей [1]. С ростом уровня спортсмена также увеличиваются его разнообразные способности:

- во время обучения новым навыкам на тренировках;
- в реальном матче по бадминтону;
- в условиях нехватки времени и места;
- в уставшем виде;
- импровизируя в нестандартных моментах игры;



– использование заранее заученных действий для множества игровых ситуаций помогают спортсмену, если центральной нервной системе не хватает времени обработать информацию сенсорных органов [3].

У координационных способностей большая вариативность. Вот некоторые виды, нужные в бадминтоне:

– способность оценивать и управлять характеристиками действий во времени и пространстве;

– контроль равновесия;

– ощущение ритма движений;

– пространственное ориентирование (чувство границ и зон площадки);

– свободное расслабление мышц;

– координация во время одиночных или последовательных действий [3].

Во время настоящей игры эти способности проявляются не по отдельности, а в виде взаимосвязанной системы действия, например, при одновременном перемещении на площадке и ударных действиях.

Из совокупности таких способностей, как равновесие, скорость, ощущение времени и пространства, с информацией, поступающей от сенсорных органов человека, и складывается координация. Ключом для такой согласованности способностей является автоматизм взаимодействия физических и психологических факторов.

Во время выполнения отработанных действий мозг человека опирается на заученное исполнение приема, а не следует за сигналами от различных органов чувств. Многие движения достигают автоматизма вследствие многократных повторений. При повторении приема, мозг создает программу для исполнения данного приема.

В бадминтоне общая координация спортсмена влияет на успешное выполнение действия. Хорошая общая координация возможна при единстве частей тела человека и синхронности их движений. Проведение ударных движений не выйдет без сочетания действий глаз и руки. Одновременные действия, такие, как удары ракеткой и перемещение на площадке, зависят от координированного взаимодействия конечностей и корпуса тела, а также от ориентирования в пространстве [3].

Координация и ловкость в бадминтоне развиваются практикой. Тренируя движения и делая различные упражнения на координацию, растет навык управления ракеткой, чувство границ и зон площадки, которые далее становятся основой выполнения приема. Важно помнить, что, если упражнение тяжело выполнить целиком, его можно разбить и тренировать по частям. Стабильные тренировки ограниченного набора приемов принесут рост мастерства. После успешной тренировки медленного исполнения простой комбинации можно наращивать скорость и силу.

Не нужно спешить приступать к новым приемам, лучше брать качеством, чем количеством. Лучше сосредоточиться на совершенствовании небольшой области действий, в частности, на основе техник атаки, защиты и подрезок вашего стиля игры. Хорошо освоив эти приемы, можно получить основу для практики более сложных и многоступенчатых движений.

Перед тренировкой нового приема, можно представить в голове его выполнение. Мысленно совершить все части приема, основываясь на исполнении данного приема тренером или другим спортсменом с высокой координацией. Вообразить, как ваше скоординированное тело движется. Используя образ в голове, попробовать выполнить прием, основываясь на чувствах, полученных во время мысленного представления движения. Источник координации находится в мозгу человека, откуда переходит в части тела. Следует улучшать чувство скоординированных действий для дальнейшего переноса их к новым приемам [3].

Упражнения подбираются по принципу:

- а) их естественного выполнения;
- б) переключения внимания с напряжения на расслабление;
- в) изменения одного вида деятельности на другой;
- г) ориентировки в пространстве;
- д) самоконтроля.

Обычно упражнения характеризуются по внешнему рисунку и способам выполнения: развлекательные, упражнения в статике и динамике, комбинированные действия.

Упражнения на координацию выполняются по педагогическим правилам:

- от низкой скорости к высокой (уровень быстроты координации);
- от легкого упражнения к трудному (интенсивность нагрузки и внимания);
- от малого – к огромному (объем нагрузки).

Как и в большинстве спортивных игр, в бадминтоне скоординированность действий нужна при быстрой целесообразной взаимосвязи и последовательности действий. Главным в методике роста скоординированных способностей является широкое техническое совершенствование спортсменов, основанное на большом разнообразии общеподготовительных, вспомогательных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений [3].

Часть исследователей считает, что развитие скоординированных действий достигается в состоянии энергичности, в котором человек максимизирует организацию и управление своим двигательным аппаратом [4]. Скорее всего, эти правила в основном относятся к молодым спортсменам на ранних стадиях их спортивного прогресса. В случае высококлассных спортсменов сложность методики для них соответствует их уровню координационных способностей, учитывая множество функциональных состояний и широкий круг условий внешней среды (табл.).

Таблица

**Методические приёмы, способствующие повышению скоординированности движений  
(за основу принята табл. В. Пехтель, 1971 [5])**

№ п/п	Методический приём	Пример
1	Необычные исходные положения для выполнения упражнений	Прыжки в длину или глубину из положения, стоя спиной к направлению прыжка
2	«Зеркальное» выполнение упражнения	Игра слабой рукой. Игра в обычной и непривычной защитной стойке

3	Изменение скорости или темпа движения	Выполнение комбинаций при игре в ускоренном темпе
4	Изменение пространственных границ, в пределах которых выполняются упражнения	Уменьшение игровой площадки – 1/2, передняя, задняя зона площадки
5	Изменение способа выполнения упражнений	Выполнение прыжка в длину вперёд, назад, в сторону, на одной ноге, на двух ногах и т.д.
6	Усложнение упражнений посредством добавочных движений	Игра на площадке с перехватом ракетки из левой руки в правую и наоборот
7	Комбинирование упражнений, в том числе и без предварительной подготовки	Применение новой техники в соединении с ранее изученными приёмами. Выполнение комбинаций по карточкам
8	Изменение противодействия упражняющихся (в игровых видах спорта и единоборствах)	Применение различных тактических игровых комбинаций. Проведение игры с различными соперниками (в атакующем, защитном стилях)
9	Создание непривычных условий выполнения упражнений, используя естественные особенности места занятий, а также применяя специальные снаряды и устройства	Проведение беговых упражнений по сильно пересечённой местности. Применение ракеток различной массы и использование различных покрытий (деревянные, ковровые и т. д.)

Начинающие спортсмены, занимающиеся спортивными играми, улучшают координацию во время различных эстафет, работы в парах или группах. Тренировка проходит в условиях не максимальной энергичности, из-за незнания техники физической неподготовленности. Возможность свободно расслаблять мышцы у юных спортсменов достигается при ненапряженных и простых движениях, с фокусировкой на расслаблении различных мышечных групп. В случае высококлассных спортсменов тренировка отличается. Подготовительная и соревновательная работа проходит в условиях предельной или почти предельной силы и скорости, опытные бадминтонисты дают мышцам, не участвующим в работе отдых. В большом спорте основной объем упражнений для повышения качества координационных способностей проводится в рамках ограниченного времени и пространства. В наше время бадминтон – высокоскоростной вид спорта, включающий трудные сложносуставные движения, требующие высокую интенсивность при любом уровне мастерства [3].

Далее перечислены упражнения, способствующие развитию координации. Выполнение таких заданий поможет улучшить контроль тела и увеличить диапазон координационных возможностей в различных игровых ситуациях.

«Упражнения для одного спортсмена:

1. Отжимания на мяче. Кладём мяч на пол, опираемся на него ладонями и выполняем отжимания (количество раз – по желанию или по заданию). Можно отжиматься от двух мячей одновременно, изменяя их расположение на полу.

2. Бросок мяча об стенку в различных стойках, руки в защите перед грудью. Задача с небольшого расстояния сильно бросить мяч и быстро его поймать, не опуская вниз руки.

3. Бросок мяча об стену из положения ухода наклоном вниз. Встаем в стойку, левая нога впереди, корпус наклонён вправо вниз, мяч в обеих руках на уровне пояса. Резко распрямляясь, бросаем мяч, в основном используя правую руку. Быстро ловим его и

мгновенно выполняем уход влево, не меняя стойки. Выполняем 20-50 раз и меняем ноги. Для усложнения всё то же самое, но с движением вперед-назад.

4. Прыжковая смена – из положения для отжиманий, ноги на скамейке, руки на полу. Мяч между рук. Выполняем отжимание с резким подъёмом и запрыгиванием руками на мяч. Следующее движение с мяча на пол (только для взрослых.)» [3, с. 127-128].

Ниже приведены исследования новосибирских преподавателей.

«Авторами разработан комплекс подвижных игр координационной направленности, для развития координационных способностей бадминтонистов на этапе спортивной специализации и доказана его эффективность. В исследовании координационных способностей бадминтонистов приняло участие 40 юношей в возрасте 15-25 лет, которые были разделены на две равные группы. Первая занималась по программе, рекомендованной ФССП (федеральный стандарт спортивной подготовки) по виду спорта бадминтон, а в программу второй группы был включен комплекс подвижных игр координационной направленности (хоккей с мячом в зале, футбол, баскетбол, гандбол и различные игры с мячом для регби). По итогам проведенных контрольных видов тестов у спортсменов были зафиксированы следующие результаты:

- прыжки боком через скамейку за 30 секунд составили прирост на 26,31%;
- челночный бег 6\*6,5 метров составил прирост на 19,82%;
- передвижение боком приставными шагами на отрезке 3 метра за 30 секунд составил прирост на 23,02%;
- среднее значение прироста передвижений за определённое количество времени спортсменов по игровой площадке (корте) для бадминтона с имитацией различных ударов составило 27,2%» [2, с. 183-184].

На основании изложенного выше, можно увидеть, что развитие координационных способностей достигается различными путями. В основном эффективность тренировки зависит от спортсмена, хотя подбор упражнений и задач также оказывает свое влияние.

Можно заметить, что улучшение координационных способностей происходит при занятиях множеством видов спорта. Следовательно, люди, ведущие активный образ жизни, обычно не сталкиваются с этой проблемой. Однако высококлассным спортсменам необходимы физические упражнения на координацию, ведь для достижения успехов им не хватит нормального уровня координации, ловкости и скорости.

Выводы. В результате изучения понятия «координационные способности» как одной из основных функций двигательного аппарата и центральной нервной системы получены выводы о необходимости воздействия на учебно-тренировочный процесс спортсменов, основываясь на современных методиках тестирования и системах развития координации с учетом возраста людей. Координационные способности можно развить в любом возрасте, люди, готовые работать над собой, могут усовершенствовать свою физическую форму.

## Литература

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 288 с.

2. Ларионов В.А., Трофимов С.А., Хартович Б.Е. Развитие координационных способностей, занимающихся бадминтоном // Наука и социум: Мат-лы Всероссийской научно-практической конференции (г. Новосибирск, 01 июня 2019 г.). Новосибирск, 2019. С. 182-184.

3. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. Ульяновск: Первая Образцовая типография, филиал «Ульяновский дом печати», 2012. 344 с.

4. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта. К.: Здоров'я, 1986. 208 с.

5. Пехтель В. Основы и методика тренировки ловкости. М.: ФиС, 1971.

© Руденко А.К., Сибирцев А.В., 2023

## ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ВНЕ ВУЗА

В студенческие годы молодой человек должен очень многое успевать. Достоинно учиться, развивать свою социальную, личную жизнь, работать, поддерживать своё психологическое состояние и, конечно, отдыхать. Из личного опыта можно добавить, что отнюдь не всем удаётся сохранить этот баланс, и так многие студенты к концу семестра остаются без сил на какую-либо деятельность. Однако, несмотря на большую занятость, всё больше обучающихся записываются на различные спортивные секции, ходят в спортзал, на гимнастику или командные игры [3].

Физическая активность является необходимой частью нашей жизни, без которой трудно представить гармонично развивающегося, успешного человека. Растёт количество молодых людей, которые признают важность спорта и осознают пользу таких занятий [4].

Реализация цели была связана с решением следующих задач:

- 1) выяснение отношения студентов к физической культуре и спорту в целом;
- 2) исследование направлений занятий с использованием интернет-опросника;
- 3) оценка влияния занятий спортом на жизнь студентов.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось с сентября по ноябрь 2022 года и представляло собой анонимную анкету на базе GoogleForms, предложенную для прохождения студентам Вологодского государственного университета, которые занимаются спортом вне занятий по физической культуре, включённых в программу их учебного курса. Анкета распространялась в социальных сетях, чтобы достичь максимального охвата. Опрашиваемым предлагалось ответить на 35 вопросов (в закрытой и открытой форме), связанных с их отношением к занятиям спортом, об условиях занятий, об их влиянии на самочувствие, успеваемость и психологическое состояние. Всего в опросе приняли участие 112 студентов ВоГУ с первого по пятый курс.

Результаты исследования и их обсуждение.

Исследование было разделено на три части, по каждой из них можно сделать промежуточный вывод. Первая часть – выяснение отношения к спорту в целом.

Среди опрошенных большая часть относится к занятиям физической культурой положительно, оставшиеся участники отмечают нейтральное отношение к спорту. Опрошенных, которые бы отметили негативное отношение к спорту, не было.

На вопрос о том, насколько спорт важен в жизни человека, 64% участников опроса ответили «значим, но его роль не является критической». 12% отметили «исключительную важность» занятий спортом.

Затем было выяснено отношение студентов ВоГУ к физической культуре как учебной дисциплине. Практически все опрошенные (73%) относятся к занятиям по физкультуре в



университете нейтрально. Оставшиеся меньшинства (примерно одинаковое количество участников опроса в каждой из групп) отмечают своё негативное или позитивное отношение.

Около 30% респондентов ответили, что стараются не пропускать занятия по физической культуре без уважительной причины, однако большая часть отметила, что заменила занятия физкультурой в вузе индивидуальными занятиями в зале и считает их достаточно хорошей заменой.

Из данного раздела следует вывод о том, что большая часть относится к занятиям спортом скорее нейтрально, чем положительно. Во втором разделе учащиеся ВоГУ должны были ответить на вопросы, которые связаны непосредственно с занятиями физической культурой за пределами учебного заведения.

К услугам студентов предоставлены различные варианты занятий спортом, что позволяет выбрать именно то, что соответствует уровню подготовки или персональным пожеланиям. Наиболее популярным среди студентов вуза является вариант занятий в тренажёрном зале под руководством профессионального тренера (47%). 26% опрошенных занимаются спортом без тренера, ещё 20% занимаются спортом вне тренажёрного зала, самостоятельно выбирая частоту и интенсивность своих занятий, остальные (примерно 7%) занимаются в организованных командах.

Этот пункт исследования говорит о том, что чаще всего студенты выбирают не индивидуальную программу, покупают абонемент в зале и определяют направление некаждой отдельной тренировки, а всех своих занятий на месяц.

Среди популярных направлений – фитнес, кардио-тренировки (бег, ходьба, велотренажёрные упражнения), йога, гимнастика, силовые упражнения и растяжка. Наиболее необычными стали борьба и фехтование. Посещают студенты вуза и игровые занятия – лидером является волейбол (60%), затем идут футбол и баскетбол (по 20%).

Из этого можно сделать вывод о том, что учащиеся вуза в основном видят спорт как средство поддержания себя в хорошей физической форме и не стремятся участвовать в спортивных соревнованиях. Некоторые из них занимаются играми, что также служит отличным средством развития ловкости, слаженности движений и ориентации в пространстве.

Большинство из опрошенных занимаются физической активностью менее полугода, наименьшая часть (13%) – более года.

На вопрос о том, почему они начали заниматься спортом, практически все участники (76%) ответили, что почувствовали острый недостаток физической активности и захотели решить эту проблему. Оставшиеся объяснили свой интерес к спорту тем, что связывают со спортом карьеру (5%) или хотят проводить больше времени со своими друзьями или в коллективе (10%). Ещё одна небольшая группа опрошенных желала занять спортом своё излишнее свободное время. Наглядно это изображено на рисунке 1.

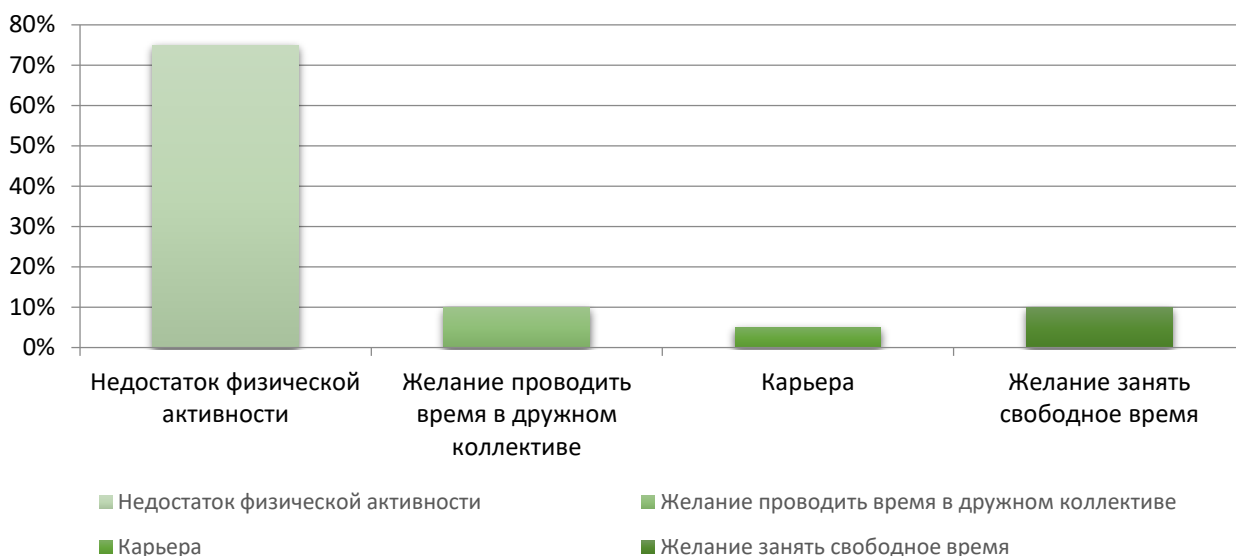


Рис. 1. Причины для занятий спортом

В среднем частота тренировок по результатам опроса составила примерно 2 занятия в неделю. Некоторые участники выбрали вариант «3 и больше занятий в неделю», но их количество составило абсолютное меньшинство, что можно объяснить высоким уровнем нагрузки в основное учебное время.

Большое количество участников занимаются спортом по будням во второй половине дня, сразу после учёбы (23%) или вечером (41%). Остальные студенты предпочитают заниматься спортом только в свободные от учёбы дни, выходные.

Мнения опрошенных насчёт того, что является определяющим фактором при выборе спортивного заведения, разделились: примерно 17% считает самым важным фактором низкую стоимость абонементов, 14% – близость к месту проживания и удобное расположение спортивного комплекса, 26% – профессионализм и доброжелательность тренеров, 34% – наличие нужных программ и удобное расписание занятий.

На вопрос о том, дополняют ли спорт участники опроса чем-то ещё, около половины ответило, что работают над своим рационом.

Из второй части опроса следует вывод о том, что спорт для студентов вуза является частью еженедельного расписания, в основном они ходят в спортивный зал во второй половине дня, после занятий. Своё желание заниматься физкультурой вне учебного расписания большинство объясняет недостаточным уровнем активности.

Третья часть опроса изучает влияние регулярных занятий спортом на повседневную жизнь студентов и их успеваемость.

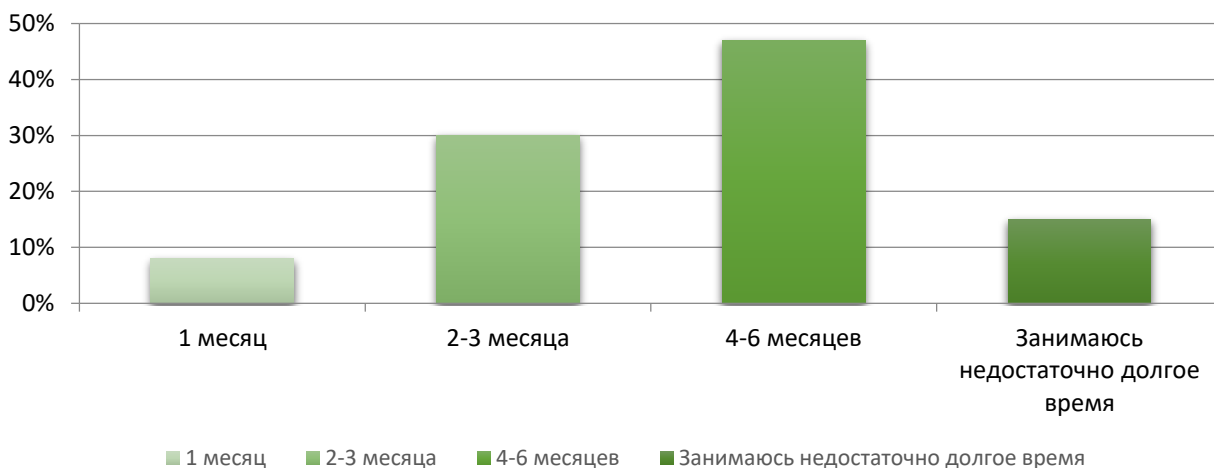
Первый вопрос в последней части – «довольны ли Вы условиями занятий?». Практически все участники ответили либо «да», либо «скорее да, чем нет». Такой же ответ был получен и на вопрос о том, есть ли видимые результаты от занятий.

Среди результатов, полученных после тренировок: улучшение осанки и фигуры, ощущение лёгкости в теле\снижение веса, увеличение мышечной силы, гибкости, способность выдерживать большие физические нагрузки, увеличение скорости ходьбы. В зависимости от

рода занятий, практически все опрошенные заметили улучшение тех характеристик, на которые была направлена их деятельность.

Одна часть опрошенных (около 15%) не смогла ответить, так как занимается ещё слишком непродолжительное время для того, чтобы заметить изменения.

Около 30% респондентов стали довольны результатами своих тренировок уже после двух месяцев занятий, однако большинству для этого понадобилось больше времени, от 4 до 6 месяцев, наглядно это изображено на рисунке 2.



**Рис. 2. Время достижения спортивных результатов**

Помимо физических, телесных результатов своих тренировок опрошенные отмечали также и менее очевидные: более крепкий и качественный сон (75%), уменьшение уровня тревожности и\ли неуверенности в себе (30%), более оптимистичный взгляд на события жизни (17%), внутреннее спокойствие и уравновешенность (26%), повышение стрессоустойчивости (61%) и работоспособности (39%). Подавляющее большинство респондентов отдельно отметили прилив хорошего настроения непосредственно после тренировок.

Такой эффект от занятий спортом можно объяснить тем, что во время выполнения физических упражнений вырабатываются гормоны-нейромедиаторы, которые улучшают настроение и самочувствие человека, тем самым приносят радость и удовлетворение. Это дофамин, эндорфины, адреналин и окситоцин [2].

Несмотря на выделение достаточно большого количества времени на занятия спортом, академическая успеваемость опрошенных не изменилась (68%) либо изменилась, но незначительно. Около четверти респондентов отметили большую продуктивность по сравнению с периодом без занятий спортом и большее желание достигать новых успехов как в учёбе, так и в тренировках.

Подводя итоги последней части опроса и всей анкеты в целом, можно сказать, что занятия спортом положительно влияют не только на физическое состояние студентов, но и на их психологическое здоровье. Неочевидным и удивительным фактом является также то, что успеваемость и продуктивность учащихся не снизилась, несмотря на большую усталость после рабочего дня в результате физических тренировок. Таким образом, исследование

показало, что студенты, занимающиеся спортом дополнительно вне учебной программы, приобретают желаемые физические результаты (сила, растяжка, подтянутая фигура и выносливость), а также становятся более оптимистичными, продуктивными и уравновешенными в плане общего психологического состояния [1].

Из этого можно сделать вывод о том, что тренировки, которые соответствуют уровню подготовки и интересам студента, а также отвечают его требованиям (комфорт, стоимость, тренерский состав, качество тренажёров) не только положительно влияют на его здоровье, но и открывают в нём новые силы для того, чтобы быть более продуктивным в академических начинаниях, справляться с ежедневным стрессом и добиваться своих целей.

### Литература

1. Карзунова А.А. Влияние физической культуры на различные аспекты психического здоровья и эмоциональную сферу студентов, занимающихся спортом // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Мат-лы симпозиума в рамках XVII (XLIX) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (г. Кемерово, 20–21 апреля 2022 г.). Кемерово, 2022. С. 332-334.

2. Катканова И.Н., Егоренко Д.С. Значение занятий физической культурой в прививании интереса к спортивной деятельности вне учебного процесса // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: мат-лы XI Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 21 октября 2021 г.). Нижневартовск, 2021. С. 231-234. <https://doi.org/10.36906/FKS-2021/48>

3. Сергеева А.А. Влияние занятий физической культурой на психологическое и эмоциональное состояние человека // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Мат-лы симпозиума в рамках XVII (XLIX) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (г. Кемерово, 20–21 апреля 2022 г.). Кемерово, 2022. С. 229-231.

4. Старостина А.В. Воздействие занятий спортом на развитие учащихся аростина // Актуальные вопросы образования в сфере физической культуры и спорта: сборник научных трудов / Вологодский государственный университет; Ответственный редактор Н. Л. Елагина. – Вологда: Вологодский государственный университет, 2017. – С. 181-186. – EDN TCZSNW.

© Уханова Е.В., 2023

## ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ САНДА КАК ВИДА БОЕВЫХ ИСКУССТВ

В настоящее время ушу-санда характеризуется наличием определенных правил, по которым проводятся соревнования, и наличием методов обучения. Соревнования по санда проводятся регулярно. Помимо крупных спортивных соревнований, таких как «Национальные игры Китая» и «Азиатские игры», также проводятся узкоспециализированные соревнования – например, «Король санда». В основе техники санда лежат традиционные китайские боевые искусства и за десятилетия практики спортивные приемы совершенствовались, совершенствовалась система тренировок. Поэтому санда обладает техническими характеристиками традиционного китайского ушу, а также включает в себя другие боевые приемы.

*Цель исследования* – выявить отличительные особенности боевого искусства санда от других видов спортивных единоборств.

*Методы и организация исследования.* В рамках данного исследования были использованы методы анализа и синтеза информации. Поиск научных и исследовательских работ осуществлялся по базе данных China National Knowledge Infrastructure (CNKI; [oversea.cnki.net](http://oversea.cnki.net)).

В 1979 году Национальная спортивная комиссия Китая начала пилотную программу развития и популяризации ушу (武术对抗项目) – постепенно уточнялась концепция санда, определялись стандартные приемы и правила проведения соревнований. Хотя утверждать, что движение санда начало развиваться чуть более сорока лет назад будет неверно. Санда – это национальное и культурное боевое искусство с долгой историей [1].

*История санда.* В древнем Китае действия по борьбе без оружия назывались «Сянь бо (相搏)», «Шу бо (手搏)» и так далее. Этот вид деятельности обычно проводится на ринге, поэтому его еще называют «打擂台 («поединок на ринге»)». Во времена династий Суй (隋朝) и Тан (唐) уже существовала стандартизированная система для такого рода соревнований, но правила не были строгими. Во времена династии Мин появились четкие нормы и правила организации такой деятельности. В период Китайской Республики правительство закрепило соревнования по боевым искусствам, усовершенствовало технику и назвало этот вид спорта «Саншу» [2]. Спортивные приемы санда происходят из многих источников, в основном из традиционных китайских ушу. Ранее техники борьбы санда не были унифицированы, имели разнотипные характеристики. Сегодня также есть спортсмены, которые используют приемы уникальные для определенных видов боевых искусств в соревнованиях санда.

*Культурные особенности санда.* Китайское традиционное ушу – это не только техника боевых искусств, но и часть традиционной китайской культуры. Многие виды традиционного китайского ушу имеют свою философию и культуру, которые также определяют приемы ушу.



Под руководством идей стили и техники видов ушу различны. Например, тайцзицюань фокусируется на борцовских приемах и склонены контролировать тело противника, избегая или нейтрализуя его атаку; винчунь использует короткое расстояние и наименьшее количество движений для достижения цели; в бацзицюань используется мощная взрывная сила, нанесение ударов.

*Характеристики санда.* Китайское ушу-санда находится под влиянием традиционной китайской культуры ушу, а приемы нападения и защиты сосредоточены на комплексности и включают удары ногами, руками и броски [3]. В 1979 году Национальная спортивная комиссия Китая разделила китайское традиционное ушу на две части в соответствии с соревновательной спортивной моделью: демонстрация технических приемов (表演) и проведение боя с противником (对抗). Что касается противоборства, то в настоящее время популярны проекты «Санда» и «Китайская борьба (中国式摔跤)». Стилистически Санда имеет тенденцию наносить удары по противнику, тогда как Китайская борьба состоит только из борцовских приемов.

*Особенности движений санда.* В соревнованиях санда баллы могут начисляться за нанесение ударов по противнику или в случае его падения. Если счет достигает указанного значения, спортсмен побеждает. Другой способ победить – «КО» или нокаут противника, лишив его возможности продолжать поединок. Но поскольку боец Sanda облачен в защитную экипировку, «КО» встречается очень редко. В большинстве случаев спортсмены по-прежнему полагаются на очки для победы. Ударная техника обычно используется, когда есть определенное расстояние, используя удары руками и ногами для атаки противника, а попадание в разные зачетные части тела может принести очки. Техника борьбы обычно используется в ближнем бою в санда [4]. Защиту можно разделить на контактные защитные приемы и бесконтактные защитные приемы. Техника бесконтактной защиты заключается в том, чтобы избежать атаки противника, используя как можно больше мелких движений [5]. Среди приемов оборонительной контратаки санда есть техника “leg catch”, которая является уникальной техникой контратаки санда [6]. После изменений правил санда большинству спортсменов сложно набрать баллы только за счет ударов руками и ногами [7]. Существует баланс между техниками санда, и из-за разнообразия приемов разные бойцы сосредотачиваются на разных стилях ведения поединка [8].

*Особенности правил соревнований санда.* Санда относится к традиционному китайскому ушу, поэтому для него также характерен традиционный этикет, в правилах меньше ограничений на спортивные приемы. Правила этикета включают в себя использование «Fist palm salute (抱拳礼)» (в пер. «ладонь и кулак» или «кулак в ладони»):

– представляя спортсменов перед началом каждого поединка, спортсмены демонстрируют традиционное приветствие перед зрителями, затем приветствие своим тренерам после выхода на сцену, и приветствие сопернику;

– после объявления результатов спортсмены сначала демонстрируют традиционное приветствие друг другу, а затем судье на сцене, и судья отвечает им на приветствие; после этого – тренеру соперника, и тренер отвечает на приветствие.



«Fist palm salute» – это уникальная часть этикета традиционных китайских ушу, которая в основном используется для выражения уважения к зрителям, судьям и соперникам.

Правила, связанные с техникой санда, включают разрешенные и запрещенные приемы. Разрешенные приемы – ушу бокс, удары ногой и броски. Запрещены атаки противника головой, локтем и коленом, а также приемы захвата – перегибы, загибы и скручивания. Также используются бросковые приемы, чтобы заставить противника упасть первым. Удары по голове упавшего спортсмена запрещены. В юношеских соревнованиях спортсменам может быть запрещено нанесение ударов ногами по голове или проведение серии ударных приемов по голове. Разрешенные приемы охватывают широкий спектр, а правила не содержат четких требований к технике, поэтому даже при сегодняшней стандартизации техники санда некоторые спортсмены используют приемы, специфичные для других видов ушу. Например, доступные методы в правилах ушу-санда в 1996 г. оговаривали: «кроме запрещенных методов, могут быть использованы все китайские приемы ушу» [9]. У санда мало ограничений на спортивные приемы, и в принципе могут использоваться приемы, не наносящие чрезмерного ущерба противнику. В современной соревновательной спортивной модели, чтобы сохранить зрительский и соревновательный характер игры, правила соревнований санда требуют от спортсменов более активных атак. «Пассивное объятие друг друга» и «пассивное бегство» будут расцениваться как фолы. Все эти правила требуют от спортсменов более активной атаки и быстрого выполнения технических движений при атаке [10].

Из-за разных концепций существуют определенные различия в правилах и технике многих боевых искусств. Чтобы более наглядно показать характеристики, сравним санда с другими боевыми искусствами.

*Санда и Muay Thai.* Из-за разных правил Muay Thai имеет меньше технических ограничений, чем санда. Более того, концепции санда и Muay Thai различны, что делает стили этих двух видов боевых искусств разными. В соревнованиях санда большинство бойцов предпочитают накапливать баллы для победы. Спортсмены Muay Thai сосредотачиваются на том, чтобы сбивать противников с ног, поэтому техника относительно проста, а эффективность атаки высока [11]. С точки зрения наступательных концепций, тайский бокс пропагандирует нападение с относительно простой тактикой, выступая за ослабление боеспособности противника и сосредоточение внимания на том, чтобы сбить противника с ног для победы. У санда есть как нападение, так и защита, гибкая тактика. С точки зрения защитных техник, Muay Thai фокусируется на блокировании противника. Санда основана на бесконтактной дистанционной защите.

*Санда и Karate.* «Дао (道)» в Karate очень похоже на «Добродетель» в китайском ушу-санде [12]. «Дао» Karate – это духовное качество, формируемое в практике, поэтому Karate предъявляет строгие требования к этикету, словам и поступкам. Все навыки тесно связаны с традиционной китайской национальной культурой, и боевые искусства не исключение. Как говорится, «заниматься боевыми искусствами нужно прежде всего с добродетелью», а хорошие моральные качества являются предпосылкой занятий боевыми искусствами. Это моральный кодекс поведения, которому должны следовать все практикующие ушу,

сформированный в результате многолетней практики и развития ушу при поддержке и нормах традиционной китайской этики. Из-за стандартизации и конкуренции в спорте больше внимания уделяется повышению технического уровня, что влечет за собой недостаток культурных аспектов боевых искусств. А выполнение «Fist palm salute» часто является простой формальностью.

*Санда и ММА.* В последние годы соревнования по смешанным единоборствам стали набирать обороты на международном уровне, их активно приветствовали, и вскоре они заняли важное место на мировой спортивной арене. В 1960-х годах мастера боевых искусств использовали перчатки и традиционные методы для соревнований и тренировок, они совершенствовали такие приемы, как «один удар побеждает врага». В это время Брюс Ли уже начал применять нестандартное обучение навыкам боевых искусств. Брюс Ли применял метод перекрестного обучения, который пересекал различные виды боевых искусств, в основном удары ногами, борьбу, броски. Технически приемы санда основаны на ударных и борцовских приемах, при этом партерной техники нет. По правилам соревнований санда противник может получить 2 очка, когда упадет на землю. Кроме того, в соревнованиях используется много защитной экипировки, что делает проблематичным нокаутирование противника. В смешанных единоборствах при падении на землю очки не теряются. Таким образом, значительное количество спортсменов смешанных единоборств изучили наземные техники, хотя приемов защит меньше по сравнению с соревнованиями санда. Это оказывает большое влияние на технику и тактику.

На турнире UFC в Шанхае в 2017 году Чэн Юйчэн (程煜诚) объединил профессиональные теоретические знания о санда и смешанных единоборствах и сравнил поведение спортсменов санда и спортсменов смешанных единоборств на соревнованиях. Было показано, что существуют значительные различия в частоте побед, частоте попаданий и частоте нокаутов спортсменов санда по сравнению со спортсменами смешанных единоборств. Было показано, что бойцы санда имеют более высокий процент побед на соревнованиях UFC Shanghai. Также спортсмены ММА более искусны в ударах руками и ногами [13].

Санда, как боевое искусство, имеет культурные и технические характеристики, а также обладает атрибутами традиционных китайских ушу. Однако в настоящее время делается акцент на развитие физических качеств и минимально затрагивается культурный и философский компоненты. В настоящее время бойцы санда соблюдают только формальный этикет, и очень мало знают об их содержании, моральных нормах и духовном наполнении. У бойцов санда много защитной экипировки и правила соревнований также придают большое значение защите спортсменов.

### Литература

1. 张君舫. 对散打运动中技术特点及其作用的探究 [J]. 读与写(教师教育), 2008(09):101-103
2. 中国武术教程 (下册)
3. 铁斐祎. 武术散打竞赛体系特色研究 [D]. 上海体育学院, 2013.

- 4.王思乐. 散打摔法技术教学及在实战中的运用特点 [J]. 运动, 2015(09):109-110+112.
- 5.秦永修. 散打防守技术分类及其应用研究 [D]. 陕西师范大学, 2014.
- 6.于海顺, 陈征. 散打比赛中防守反击技术运用分析 [J]. 搏击(武术科学), 2013, 10(03):50-52. <https://doi.org/10.13293/j.cnki.wskx.004156>
7. 徐萌. 散打接腿摔技术在实战中的运用和效果研究 [J]. 白城师范学院学报, 2018, 32(Z1):39-42.
- 8.孙庆国, 李俊峰. 新旧规则下我国男子散打运动员摔法技术运用对比分析 [J]. 成都体育学院学报, 2011(12): 61 — 64 + 94.
9. 范曜魁. 竞技散打规则变化对比赛技、战术的影响研究[D].哈尔滨体育学院, 2016.
10. 体育院校通用教材. 运动训练学 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2000:77.
11. 范海彪, 陈国安. 散打和泰拳技术特点的比较研究 [J]. 浙江体育科学, 2007(06):82-84+92.
12. 谌俊斐, 杜坤, 宋文利. 空手道与武术散打的对比分析 [J]. 军事体育学报, 2016, 35(02):73-76.
13. 程昱诚. UFC上海站中散打运动员与综合格斗运动员的技术特点对比研究 [D]. 西安体育学院, 2018.

© ЧЖЭН Е., 2023

## **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ПЕТРА ВЕЛИКОГО**

Питание является базовым источником энергии, необходимым человеку для поддержания нормальной жизнедеятельности. В зависимости от пола, возраста, антропометрических данных, каждому человеку необходимо подбирать индивидуальный рацион питания, обогащенный необходимым количеством макро- и микроэлементов [5]. В современном мире, часто можно услышать такие термины, как «правильное», «рациональное», а также «сбалансированное» питание [4]. Чем же различаются эти понятия?

Сбалансированное питание характеризуется точным правильным балансом жиров, белков и углеводов в ежедневном рационе (<https://clck.ru/357CSp>). В сбалансированном рационе, на каждую 1000 ккал должно приходиться 150 ккал – за счет белка, 300 ккал – за счет жира и 550 ккал – за счет углеводов (<https://clck.ru/357CVa>). Как отмечает сертифицированный нутрициолог международного института нутрициологии, Анна Богачева: «...идеального сбалансированного питания добиться невозможно. В своем совершенном проявлении, оно требует детального изучения состава каждого продукта и точное соблюдение приемов пищи по заданным интервалам» (<https://clck.ru/357CRm>).

Рациональное питание, которое базируется на сбалансированном – это организованное поступление питательных веществ в нужном соотношении и количестве, согласно индивидуальной норме калорий, в человеческий организм, осуществляемое без строгого регламента. Его принципы: умеренность, разнообразие и базовый режим приема пищи [2; 3].

Словосочетание «правильное питание» обычно ассоциируется с диетами и, соответственно, похудением, результатами которого может стать расстройство пищевого поведения человека. Особенно в группу риска попадает молодое поколение (18-25 лет), так как их организм еще выстраивается и формируется. Согласно исследованию Суворовой В.В., кандидата психологических наук, это так же связано со стрессом и общественным мнением, с которыми, например, сталкиваются студенты в новом коллективе [1].

Но на самом деле понятие «правильное питание» синонимично рациональному. Оно отличается лишь упором на уменьшение продуктов, вызывающих различные окисляющие и аллергические реакции. Благодаря нему, по словам диетолога Алексея Сюткина, «кишечник очищается словно губкой, и в нем нормализуется здоровая микрофлора» (<https://clck.ru/357CRm>).

Как было сказано выше, рацион каждого человека индивидуален, но в определенных социальных слоях пищевые привычки совпадают, поэтому для исследования можно выделить большую характерную группу. Нами была выбрана группа студентов II курса, в количестве 46 человек, обучающихся в Санкт-Петербургском политехническом университете Петра Великого.

Этот социальный класс отличается высокой мобильностью, ускоренным темпом жизни и многообразием деятельности. Именно студентам, в таких условиях, необходимо получать достаточное количество макро- и микроэлементов, соблюдая рациональный режим питания, позволяющий им быть энергичными и активными в течение целого дня. На основании этого возникает ряд вопросов. На самом деле, уделяют ли студенты внимание своему питанию? Знают отличия правильного и рационального от сбалансированного питания? Каким образом мы можем помочь студентам быть более осведомленными в этом вопросе?

В современном быстротечном ритме жизни молодое поколение не уделяет достаточное внимание своему питанию. Просвещение студентов в важность осознанного подхода к своему рациону имеет весомое значение, так как в значительной мере обуславливает здоровье молодого поколения и, следовательно, здоровье всей нации.

Целью нашей работы являлось изучение восприятия рационального питания в студенческой среде II курса Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого и особенностей его реализации в пищевых привычках.

На основе поставленной цели, были сформированы следующие задачи:

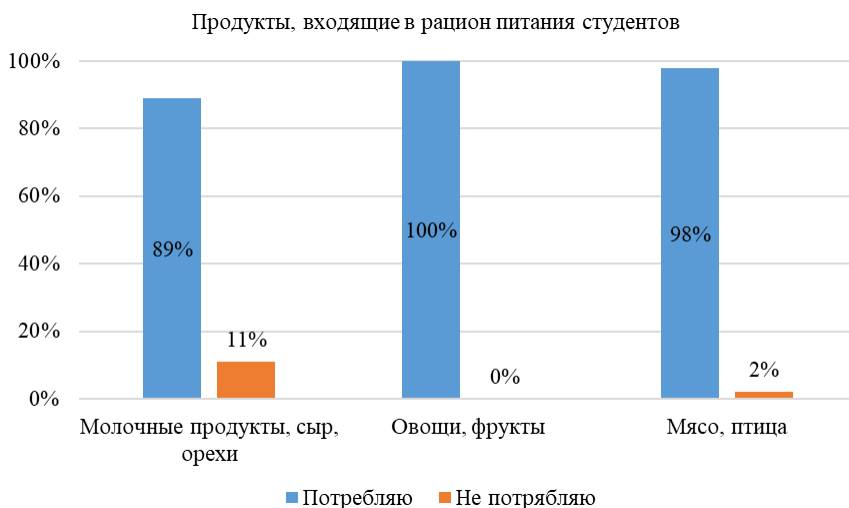
1. Проведение анализа научной литературы для выявления различий между «рациональным» и «сбалансированным» питанием.
2. Проведение анкетирования для выявления особенностей питания студентов.
3. Проведение анализ результатов исследования.
4. Разработка концепции просвещения студентов в необходимости осознанного подхода к рациону питания.

Нами были выбраны такие методы исследования, как анализ литературных источников, социологический опрос и анализ полученных данных.

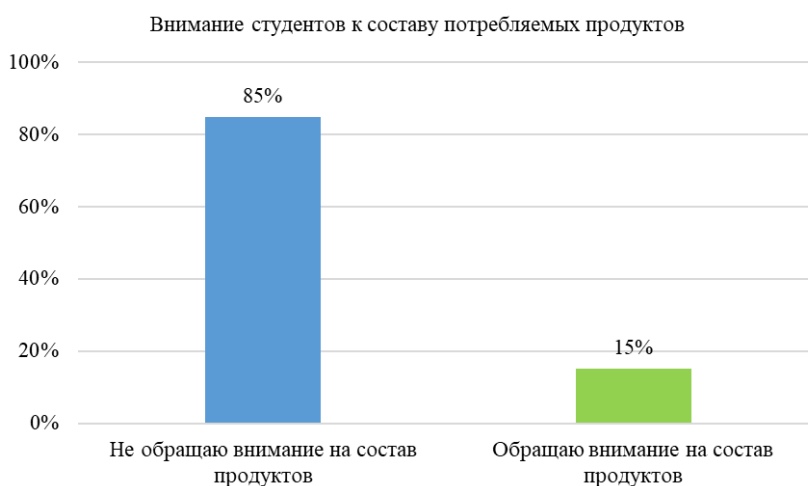
Для выявления особенностей питания студентов II курса Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого была разработана анкета на платформе Google, содержащая 10 вопросов. Далее, приведены результаты, которые были получены при обработке данных социологического опроса. На рисунке 1 представлены ответы студентов, которые отражают основные продукты питания, входящие в рацион питания исследуемых.

В ходе опроса было выявлено, что большинство студентов потребляют, необходимые для здоровой жизнедеятельности, продукты. В процентном соотношении доля студентов отказывающихся от молочных продуктов, сыров и орехов выше, чем студентов, отказывающихся от мяса и птицы, овощей и фруктов. Это говорит о том, что студенты II курса, уделяют недостаточное внимание жирам в своем рационе, предпочитая продукты, богатые белком и клетчаткой. Стоит заметить, что студенты, не употребляющие фрукты и овощи, отсутствуют вовсе, что подтверждает достаточное количество клетчатки, особенно полезной для пищеварения, в их меню, и является несомненно положительным результатом.

На рисунках 2 и 3 представлены ответы, которые показывают отношение студентов к составу потребляемых продуктов, соотношению калорийности рациона, а также соблюдению БЖУ (белков, жиров и углеводов) в питании.



**Рис. 1. Продукты, включаемые студентами в рацион**



**Рис. 2. Внимание студентов к составу потребляемых продуктов**



**Рис. 3. Внимание студентов к соотношению калорийности потребляемых продуктов и соблюдению БЖУ в рационе питания**

В вопросах, касающихся ознакомления студентов с составом потребляемых продуктов в целом, результат оказался неудовлетворительным. Большинство студентов II курса, а именно 85% всей группы исследуемых, не обращают внимания на содержание различных



ингредиентов и добавок в продуктах, которые употребляют в пищу, не задумываясь о том, сколько бесполезных или даже вредных веществ может содержаться в их еде. Если детальнее обратиться к этому вопросу, интересно подчеркнуть, что большинство студентов также не смотрит на калорийность продуктов и не обращают внимание на соотношение белков, жиров и углеводов, упуская важность пропорции данных нутриентов. С нашей точки зрения, это объясняется пропагандой низкокалорийных диет у молодого поколения, а также нехваткой знаний по данному вопросу.

На рисунке 4 представлены ответы, которые показывают соотношение полноценных приёмов пищи и перекусов в рационе питания у студентов II курса.

Соотношение полноценных приёмов пищи и перекусов  
в рационе питания у студентов

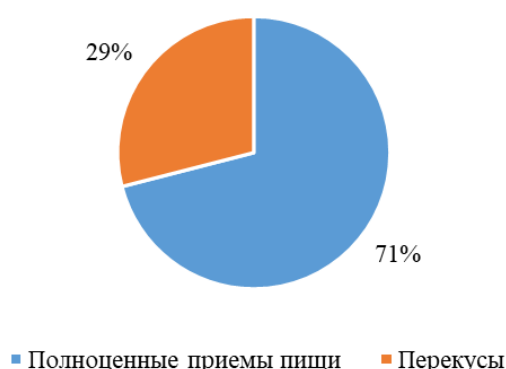


Рис. 4. Предпочтения в дробном разделении приемов пищи

Более четверти опрошенных студентов вместо полноценных приемов пищи предпочитают перекусывать в течение дня. Это отрицательно может сказываться на организме молодого поколения и может привести к развитию диабета или метаболического синдрома в будущем, что доказано множеством исследований, в том числе и в студенческой среде.

На рисунке 5 представлены ответы, которые показывают временные интервалы между приёмами пищи в рационе питания у студентов II курса.

Показатели временных интервалов между приемами пищи  
у студентов

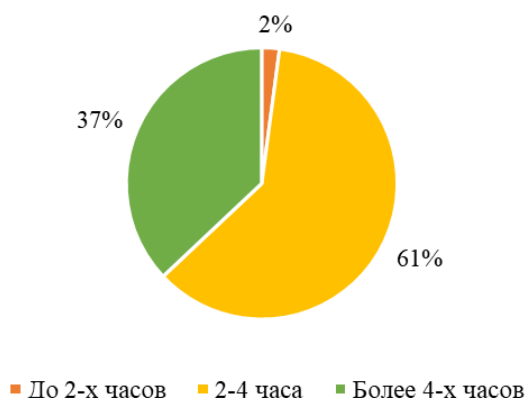
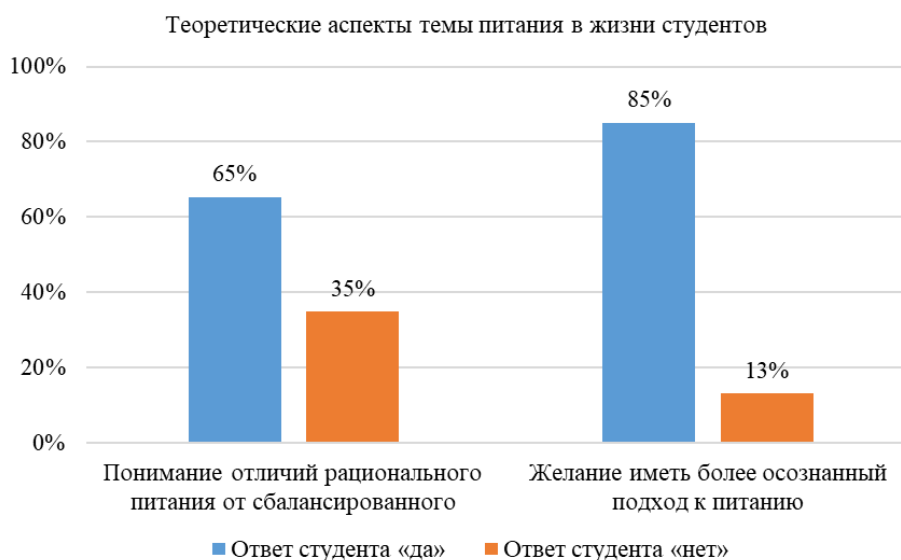


Рис. 5. Временные промежутки между приемами пищи

Оптимальным промежутком между приемами пищи в рационе питания человека считают 3 астрономических часа. В большинстве своем студенты соблюдают это правило, но более трети опрошенных допускают большие перерывы, более 4 часов, между приёмами пищи. Вероятнее всего это связано с удвоенными дисциплинами II курса Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого, которые не позволяют студентам отрываться от учебного процесса, если они по своей инициативе решают отказаться от так называемой «перемены». Промежутки между приемами пищи, превышающие 4 часа, могут привести к вечернему перееданию, а соответственно излишнему напряжению пищеварительной системы, следовательно, требуют дополнительного пересмотра питания, с целью оптимизации режима питания молодого поколения.

И на заключительном, 6 рисунке, представлены ответы, которые отражают теоретические аспекты темы питания в жизни студентов II курса Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого.



**Рис. 6. Просвещенность студентов в тему осознанного питания**

Завершающие вопросы нашего анкетирования демонстрируют, что более половины обучающихся не отличают рационального питания от сбалансированного, но более 80% хотят иметь более осознанный подход к своему питанию. Это говорит об актуальности данной темы в студенческой среде.

В данном исследовании мы рассмотрели некоторые аспекты пищевого поведения молодежи на примере студентов II курса Санкт-Петербургского Политехнического университета Петра Великого. Студенты недостаточно информированы о принципах рационального питания, необходимости осознанного подхода к своему рациону, но проявляют большую заинтересованность к данной теме. Результаты данного исследования не претендуют на глобальность, однако выявляют некоторые ключевые моменты, позволяющие организовать режим питания студентов более продуманно.

Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого отличается возможностью получить дополнительные навыки и знания по темам, интересным лично каждому студенту, благодаря такой дисциплине как SoftSkills. С целью решения проблемы малой осведомленности студентов на тему питания, на примере Санкт-Петербургского Политехнического университета Петра Великого, можно предложить создание факультатива «Основы рационального питания», который так же, как и другие предметы SoftSkills будет требовать зачёта и проверки знаний, а самое главное – будет действительно полезен молодому поколению в их повседневной жизни. В данном факультативе можно будет внедрить интересные лекционные материалы по теме питания, а также предложить практические задачи, которые смогут помочь студентам создать рацион питания, с учетом индивидуальных особенностей и предпочтений каждого обучающегося. Также, в данном факультативе, можно будет организовывать встречи с диетологами, нутрициологами и ведущими специалистами по питанию для того, чтобы сформировать осознанный подход к теме питания у студентов.

### Литература

1. Суворова В.В. Расстройства пищевого поведения, их распространенность среди подростков и молодых людей 14-25 лет // Форсирую 2021. Т. 4. № S1. С. 720-721.
2. Пискун Т.М., Рулева С.В., Говор М.В. Особенности питания студентов Санкт-петербургского Политехнического университета Петра Великого // Неделя науки СПбПУ. 2018. С. 87-90.
3. Трегубова Н. В., Динаев Э. К., Девяткин А. Г., Бишну Д. Особенности питания современных студентов // Мат-лы II ежегодных международных научно-практических чтений Ставропольского института кооперации (филиала) БУКЭП (г. Ставрополь, 26-28 апреля 2016 г.). Ставрополь, 2016. С. 266-268.
4. Устинов И.Е., Богданова В.А. Особенности питания и пищевые привычки студентов // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХИГС. 2022. №4. С. 336-343.
5. Фёдорова А.Л. Рациональное питание – залог здоровья // Современные аспекты формирования здорового образа жизни: Мат-лы VII региональной научно-практической конференции (г. Новосибирск, 30 марта 2018 г.). Новосибирск, 2018. С 138-141.

© Чуднова В.К., Карасева Т.В., 2023

## **КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИНЦИПОВ ОБУЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

Кризисные явления школьной жизни вскрыли ряд недостатков существующей системы образования и используемых методов и технологий обучения. Типовая средняя школа с традиционной технологией обучения не соответствует запросам современных школьников. Сегодня нужны целенаправленные усилия по осмыслению принципиально новых функций предмета «Физическая культура» в общеобразовательной организации его практической реализации. Необходимы подлинно эвристические прорывы в стратегии развития у обучающихся школы устойчивого интереса к обучению предмета «Физическая культура», являющейся ценностью телесного развития и духовного обогащения подрастающего поколения [4, с. 5].

В последнее время начали активно развиваться новые образовательные технологии физического воспитания школьников, которые должны использоваться в практической работе школьных педагогов, чтобы результативно решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Так, в данных технологиях происходит и совершенствование принципов обучения, которые могут использоваться с детьми различных возрастов.

Среди большого многообразия методологии, принятой в теории и методике физической культуры, особое место отводится принципам обучения как основным важным правилам, положениям, ориентирам, регламентирующим деятельность педагога и обучающихся, и ведущих их к достижению единой цели. К принципам обучения в физическом воспитании относятся следующие: сознательности и активности, наглядности, индивидуализации, доступности, систематичности, последовательности, постепенности и др.

Каждый учитель физической культуры при проведении уроков так или иначе опирается на тот или иной принцип обучения в зависимости от поставленных задач, особенностей обучающихся и материально-технической базы, характеристики протекания урока, специфики педагогической ситуации, возникающей по ходу урока. Следует отметить, что арсенал принципов обучения каждый учитель физической культуры должен знать и умело применять их в практике, поскольку нерациональное их применение в том или ином возрасте может негативно сказаться на качестве проведения урока, а также на здоровье обучающихся.

Особое внимание в этой связи заслуживает средний школьный возраст, являющийся наиболее уязвимым по причине быстрых темпов созревания физических и психических систем организма школьников. В данном возрасте особо значимой проблемой является знание педагогом специфики возраста и умелое использование принципов обучения. Исследование в данном направлении является актуальным и своевременным.

Теория и методика физической культуры имеют внушительный методологический аппарат, позволяющий выстраивать систему физического воспитания логично, последовательно, грамотно. Она включает в себя совокупность функций, принципов

физического воспитания, задач, средств, методов и принципов обучения. Все перечисленное находится в крепкой взаимосвязи.

Педагогу в области физической культуры и спорта необходимо знать всю специфику методологии в целях осуществления компетентного подхода при проведении той или иной формы занятий физическими упражнениями с занимающимися. Остановимся подробнее на классификации и специфике принципов обучения, что является объектом настоящего исследования.

Понятие принципы имеет различное толкование в теории. Под принципом понимается основное исходное положение какой-либо теории, учения, науки. Опираясь на мнения специалистов в области физической культуры и спорта, следует подчеркнуть сущностную характеристику данного понятия. Так, например, А.М. Максименко считает, что принципы имеют методическую направленность, их следует отличать от термина «задача». Задача указывает человеку, занимающемуся физической культурой и спортом на итоговый результат, а принципы указывают на пути достижения намеченного результата. Автор считает, что принципы – это основные ориентиры, в которых сосредоточены обязательные требования к реализации процесса физического воспитания для достижения эффекта [5, с. 145].

Ю.Д. Железняк принципы обучения в физическом воспитании относит к категории дидактических (педагогических) принципов. В данное понятие автор вкладывает основные положения, формы и методы учебного процесса. Автор считает, что в них должны быть отражены основные требования к организации педагогической деятельности, помогающие строить педагогический процесс творчески. Кроме того, Ю.Д. Железняк классифицирует принципы обучения следующим образом, выделяя две группы: принципы организации педагогического процесса и принципы управления деятельностью обучающихся [2, с. 85].

Ж.К. Холодов, В.К. Кузнецов относит принципы обучения к категории общеметодических принципов, суть которых заключается в определении общей методики процесса физического воспитания и методических положений, вытекающих из нее [8].

М.В. Прохорова считает, что опора на систему принципов дидактики обеспечивает успех в обучении. Принципы конкретизируются правилами обучения, указывающие на условия и отражающие особенности протекания образовательного процесса [7, с. 79].

При перечислении принципов теоретиками в сфере физической культуры и спорта, следует выделить наиболее основные:

1. Принцип научности, предполагающий акцентировать внимание педагога на требовании регулярно и систематически обновлять содержание образования, анализировать и внедрять новые идеи-концепции образования инновационного и традиционного характера с учетом климатогеографических условий [2, с. 86].

Принцип научности обязывает строить процесс обучения двигательным действиям в соответствии с современным уровнем научных знаний и теорий. Данный принцип требует от учителя физической культуры систематического обновления содержания своей теоретической подготовленности [1, с. 50].

2. Принцип сознательности и активности, имеющий двойное название и содержащий в своей основе мотивы двигательной активности обучающихся и их способность объективно разбираться в закономерностях двигательной деятельности. Предполагается, что учитель физической культуры как никто другой должен формировать у обучающихся мотивацию активной познавательной деятельности на уроках и других формах занятий физическими упражнениями [2, с. 87].

По мнению Ж.К. Холодова, В.К. Кузнецова, в процессе занятий физическими упражнениями у занимающихся должно быть сознательное отношение, предполагающее достаточно сильные и устойчивые стимулы и мотивы. Также авторы считают, что успех процесса физического воспитания зависит от того, насколько обучающиеся приучены анализировать свои действия, движения и в целом технику упражнений. Под активностью понимается мера или величина проявляемой человеком деятельности. Должен быть баланс сознательности и активности у обучающихся на уроках физической культуры [8, с. 54].

Ю.Ф. Курамшин считает, что в данном принципе важнейшими признаками являются инициатива, самостоятельность и творчество занимающихся. Кроме того, автор считает, что высокий авторитет педагога, уровень его профессиональной компетенции позволяет обеспечить темпы освоения заданий обучающимися и в целом повышают их сознательность и активность на уроках физической культуры [3, с. 82].

3. Принцип систематичности и последовательности, предполагающий выстраивание процесса физического воспитания в контексте единой системы в первую очередь уроков физической культуры. Отмечается, что преподавание предмета физическая культура в отечественной системе физического воспитания реализуется с 11 лет. В этой связи учебный материал предлагается для освоения занимающимся в соответствии со ступенью (начальной, основной и полной средней). Большое значение имеет тот факт, что учебный материал должен предлагаться школьникам с учетом возрастных особенностей на основе регулярных уроков [2, с. 89].

По мнению Ю.Ф. Курамшина данный принцип должен предусматривать оптимальную вариативность средств, методов, форм занятий, а также условий их проведения [3, с. 87].

4. Принцип индивидуализации имеет в своей основе следующие позиции, которые учитель физической культуры обязательно должен учитывать при выстраивании процесса физического воспитания. Необходимо прежде всего знать индивидуальные особенности состояния здоровья обучающихся. Кроме того, школьники могут отличаться друг от друга по уровню развития физических качеств, по показателям телосложения (антропометрическим показателям), по уровню физического развития, по уровню физической работоспособности, по характеру протекания мыслительных процессов, по разному темпу продвижения от незнания к знанию и от неумения к умению, по уровню волевых проявлений, по характеру и направленности физкультурно-спортивных интересов. Здесь необходимо обязательно учитывать, что индивидуализация процесса физического воспитания может быть двух видов: персональная и типовая. Индивидуальный подход предполагает учет конкретных индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся, дифференцированный подход



предполагает учет неких схожих характеристик у групп занимающихся (например, дифференциация по гендерному признаку: подход к мальчикам и девочкам) [2, с. 90].

5. Принцип доступности предполагает наличие в выстраивании процесса физического воспитания с учетом программно-нормативной и индивидуальной доступности. Учителю физической культуры необходимо опираться на требования программного материала в работе с тем или иным классом, знать нормативы и требования к освоению техники изучаемых двигательных действий. Кроме того, нельзя забывать о том, что все школьники разные по многим показателям и в этой связи для одних материал придется усложнять, для других облегчать [2, с. 90].

Следует отметить, что на протяжении одного занятия физической культурой у занимающихся в различных сочетаниях изменяются физиологические и психологические показатели. Кроме того, на протяжении занятий физической культурой и спортом в многолетнем аспекте у занимающихся меняются особенности и возможности. Этот факт необходимо учитывать для прогрессирования требований к физической нагрузке, предлагаемой обучающимся.

Л.П. Матвеев акцентирует внимание на том, что меру доступного следует определять строго. В частности, нужно учитывать возможности занимающихся, координационную сложность физических упражнений, интенсивность и длительность усилий. При определении меры доступного следует опираться на программный материал конкретного класса. Тестирование по нормативам физической подготовленности позволяют получить конкретные данные об обучающихся того или иного возраста [6, с. 85].

К.Д. Чермит акцентирует внимание на том, что неадекватная нагрузка на физкультурном занятии является угрозой здоровью занимающихся [9, с. 74].

6. Принцип наглядности выстраивается на значении и месте зрительного образа в формировании представлений о технике разучиваемых двигательных действий и является ведущим фактором адекватного разучивания двигательного действия. Среди форм наглядности отмечается зрительная, звуковая, словесная и двигательная. Следует отметить, что двигательная (тактильная) наглядность в большей степени применяется в спорте и чаще всего сопряжена с контролем техники безопасности выполнения сложнокоординационных двигательных действий при влиянии инерционных и реактивных сил. Иногда это называют направляющей помощью из вне.

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов отмечают, что зрительная наглядность имеет большое значение на начальных этапах изучения нового двигательного действия. На этапе совершенствования зрительная наглядность важна для тончайшей дифференцировки движений, входящих в состав двигательного действия [8, с. 56].

По мнению Л.П. Матвеева, наглядность в физическом воспитании предусматривает активизацию всех органов чувств, а также комплексное использование многообразных форм наглядности, в том числе взаимосвязь непосредственной и опосредованной наглядности [6, с. 89].

7. Ю.Д. Железняк выделяет также принцип прочности и прогрессирования, заключающийся в том, что разучиваемые двигательные действия должны структурироваться

в памяти обучающихся. Кроме того, автор акцентирует внимание на прочности и действенности знаний, умений и навыков, а также особой логике программирования дидактических процессов на период времени, необходимый для освоения двигательного действия [2, с. 94].

Б.А. Ашмарин считает, что особенностью реализации принципа прочности при обучении двигательным действиям является прямая зависимость прочности двигательного умения от уровня развития физических качеств [1, с. 51].

М.В. Прохорова связывает принцип прочности с закономерностью человеческой памяти удерживать или терять воспринятую информацию. Автор считает, что для того, чтобы материал остался в долговременной памяти, через 2-6 недель его необходимо повторять [7, с. 80].

Таким образом, в отечественной системе физического воспитания все принципы синтезированы в комплекс единого педагогического процесса (находятся в диалектическом единстве) и отражают отдельные его стороны. Каждый принцип обучения реализуется без отрыва от совокупности всех остальных принципов. Педагогу при выстраивании процесса физического воспитания следует учитывать особенности всех принципов.

### Литература

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
2. Железняк Ю.Д., Кулишенко И.В., Крякина Е.В. Методика обучения физической культуре. М.: Академия, 2013. 256 с.
3. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. 2-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
4. Лопухина А.С., Мелентьева Н.Н. Особенности обучения предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях. Вологда: Вологодский государственный университет, 2022. 56 с.
5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. М.: Физическая культура, 2015. 544 с.
6. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия. М.: Просвещение, 2012. 137 с.
7. Прохорова М.В., Сидоров А. А., Синюхин Б. Д., Семенов А. Г. Педагогика физической культуры. М.: Путь: ТИД «Альянс», 2006. 288 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000. 480 с.
9. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы. М.: Советский спорт, 2005. 272 с.

© Яблокова Е.Н., 2023

## ОРГКОМИТЕТ

Председатель оргкомитета – Горлов Сергей Иванович, д-р физ.-мат. наук, профессор, ректор;

Заместитель председателя – Погоньшев Денис Александрович, канд. биол. наук, доцент, первый проректор, проректор по научной работе.

### Члены оргкомитета

Шульгин Олег Валерьевич – канд. экон. наук, доцент, начальник управления научных исследований;

Давыдова Светлана Александровна – канд. пед. наук, доцент, декан факультета физической культуры и спорта;

Долгина Екатерина Станиславовна – канд. культурологии, доцент, декан гуманитарного факультета;

Иванов Вячеслав Борисович – канд. пед. наук, доцент, декан факультета экологии и инжиниринга;

Истрофилова Олеся Ивановна – канд. пед. наук, доцент, декан факультета педагогики и психологии;

Павловская Анастасия Анатольевна – канд. пед. наук, доцент, декан факультета искусств и дизайна;

Пащенко Оксана Ивановна – канд. пед. наук, доцент, декан факультета информационных технологий и математики.

## СОДЕРЖАНИЕ

Гаспарян Е.А., Андреев Т.А. <b>ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ</b> .....	4
Жиляев К.И., Горбунова Т.В. <b>ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЕНИЯ РАБОТНИКОВ ТАБАЧНОЙ ФАБРИКИ, С УЧЕТОМ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СРЕДСТВАМИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ</b> .....	9
Иванова Л.В., Занина Т.Н., Ткачук П.В. <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b> .....	14
Кайгородова Д.О. <b>ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ У ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРЫЖКАМИ НА БАТУТЕ</b> .....	21
Калиновский А.С., Пашенко Л.Г. <b>ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА МОЛОДЕЖИ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ</b> .....	25
Карзунова А.А. <b>РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БОРЬБЕ С КУРЕНИЕМ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ (НА ПРИМЕРЕ ВОГУ)</b> .....	30
Крутских М.Н., Кудрявцев Н.С. <b>К ВОПРОСУ ОБ РАСПРЕДЕЛЕНИИ ИГРОВЫХ ФУНКЦИЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЕ ЮНОШЕЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ</b> .....	35
Кузьминых А.Н., Краснов С.В. <b>ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИЯХ САМАРСКОГО ГАУ</b> .....	40
Митенева А.О., Принцева Е.В. <b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЙ АРХИТЕКТУРЫ И РЕСТАВРАЦИИ</b> .....	44
Паньчак А.С., Красникова О.С. <b>ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ НА ДИНАМИКУ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b> .....	50
Прохорова В.Е., Чуенко О.А. <b>К ВОПРОСУ ОБ ИЗУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА</b> .....	55
Руденко А.К., Сибирцев А.В. <b>КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ В БАДМИНТОНЕ</b> .....	60
Уханова Е.В. <b>ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ВНЕ ВУЗА</b> .....	66

Чжэн Е.	
<b>ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ САНДА КАК ВИДА БОЕВЫХ ИСКУССТВ .....</b>	<b>71</b>
Чуднова В.К., Карасева Т.В.	
<b>РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ПЕТРА ВЕЛИКОГО .....</b>	<b>76</b>
Яблокова Е.Н.	
<b>КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИНЦИПОВ ОБУЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ..</b>	<b>82</b>
<b>ОРГКОМИТЕТ .....</b>	<b>87</b>

Научное издание

**XXV Всероссийская студенческая  
научно-практическая конференция  
Нижевартовского государственного университета**

**Часть 9**

*Физическая культура. Спорт*

*Нижевартовск, 4-5 апреля 2023 г.*

ISBN 978-5-00047-687-1



Под общей редакцией: *Д.А. Погоньшева*  
Редактор: *И.С. Анцева*  
Технический редактор: *Д.В. Вилявин*  
Обложка: *Д.В. Вилявин*

Подписано в печать 02.08.2023

Формат 60×84/8

Гарнитура Times New Roman. Усл. печ. листов 4,97

Электронное издание. Объем 3,58 МБ. Заказ 2287

Издательство НВГУ

628615, Тюменская область, г. Нижневартовск, ул. Маршала Жукова, 4  
Тел./факс: (3466) 24-50-51, E-mail: red@nvsu.ru, izdatelstvo@nggu.ru