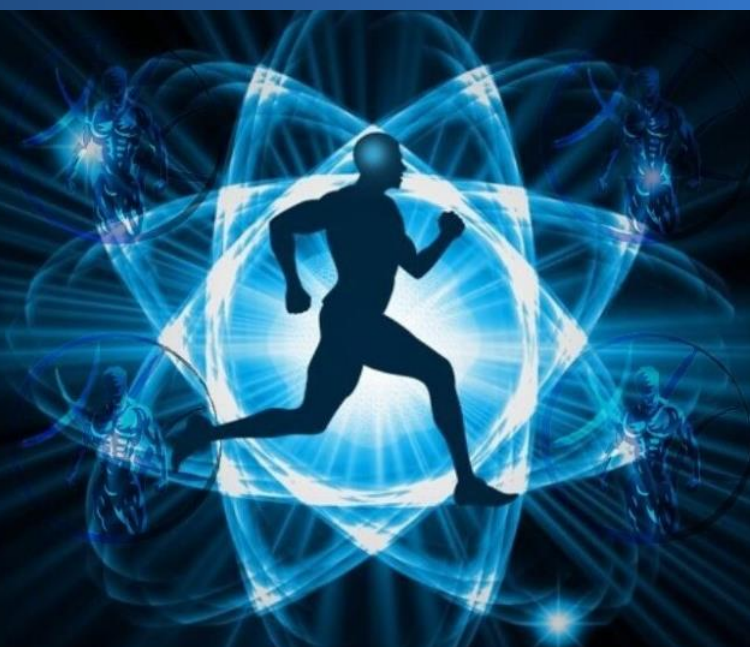


НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Scientific & educational basics
in physical culture and sport

ISSN 2782-3245 (online)
Том 13, №1, 2024

www.saebipcas.elpub.ru



Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

НАШИ ПАРТНЕРЫ:



Министерство
физической культуры и спорта
Свердловской области



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



Адыгейский государственный
университет



Казахская академия
спорта и туризма



РОО «Федерация спортивной
борьбы Свердловской области»



Государственное учреждение
«Научно-практический центр
спорта республики Беларусь»



УО «Гомельский
государственный университет
им. Ф.Скорины»



Кыргызская
государственная академия
спорта и туризма
им. Б. Турусбекова



«Государственный институт
физической культуры и спорта
Армении»



Узбекский государственный
университет физической
культуры и спорта

НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Учредитель и издатель: Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК
620146, Екатеринбург, Шаумяна, 85

История издания журнала: издается с 2021 года

Периодичность: 4 раза в год

SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL BASICS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Founder: The Ekaterinburg Institute of Physical Education
85 Shahumyan st., Ekaterinburg, Russia, 620146,

Founded: This journal has been published since 2021

Frequency: Quarterly

Цель: обеспечение современного качества высшего, дополнительного и среднего профессионального образования и научных исследований в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры, которые отвечают требованиям фундаментальности, личностной ориентированности и позволяют осуществлять эффективную деятельность, способствующую оздоровлению населения региона, удовлетворению потребности в здоровом образе жизни, достойному выступлению студентов-спортсменов на конференциях и симпозиумах любого уровня.

Задачи:

- расширение и укрепление связей, обмен опытом и идеями в области образования физической культуры и спорта;
- стимулирование научно-исследовательской работы студентов и молодых ученых, совершенствование учебного процесса;
- поощрение научно ориентированной молодежи и формирование кадрового потенциала для научно-исследовательской работы Института;
- определение лучших научных работ студентов и молодых ученых в Уральском регионе.

Научная концепция издания предполагает публикацию материалов в следующих областях знания: «Физическая культура и спорт», «Реабилитация», (по классификатору ГРНТИ). К публикации в журнале приглашаются как отечественные, так и зарубежные ученые и специалисты в вышеперечисленных областях знания.

В журнале публикуются оригинальные статьи, направленные на изучение современного состояния спортивной науки и смежных областей знаний с целью повышения эффективности управления научными исследованиями и повышения роли межпредметных связей в учебном и исследовательском процессах.

Редакция несет ответственность за размещение рекламных материалов в пределах, установленных рекламной политикой журнала «НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ», располагающейся по адресу: <https://saebipcas.elpub.ru/>.

Редакция предпринимает все установленные законом меры для публикации правомерной и корректной рекламы.

Допускается свободное воспроизведение материалов Журнала в личных целях и свободное использование в информационных, научных, учебных и культурных целях в соответствии со ст. 1273 и 1274 гл. 70 ч. IV Гражданского кодекса РФ. При цитировании ссылка на Журнал обязательна. Иные виды использования возможны только после заключения соответствующих письменных соглашений с правообладателем.

Главный редактор

САЗОНОВ Игорь Юрьевич, кандидат педагогических наук, профессор, директор (Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, Екатеринбург, Россия).

Научный редактор:

БРЫЗГАЛОВ Игорь Вячеславович, доктор педагогических наук, профессор, заместитель директора по научно-исследовательской работе (Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, Екатеринбург, Россия).

Редакционная коллегия:

ЧЕРМИТ Казбек Довлетмизович, доктор педагогических наук, доктор биологических наук, профессор, Заслуженный деятель науки РФ (ФГБОУ ВО Адыгейский государственный университет, Майкоп, Россия);

РАПОПОРТ Леонид Аронович, доктор педагогических наук, профессор Заслуженный работник ФКиС, Министр спорта Свердловской области (Екатеринбург, Россия);

НОВАКОВСКИЙ Сергей Викторович, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер РСФСР, мастер спорта СССР по греко-римской борьбе, судья международной категории, (г. Екатеринбург, Россия);

РЕЗЕР Татьяна Михайловна, доктор педагогических наук, профессор (Институт экономики и управления ФГАОУ ВО УрФУ им. Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия);

МАКОГОНОВ Александр Николаевич, доктор педагогических наук, профессор, руководитель администрации (Казахская академия спорта и туризма, директор международной ассоциации университетов физической культуры и спорта, г. Алматы, Казахстан);

ПОЛОЗОВ Андрей Анатольевич, доктор педагогических наук, доцент (Институт физической культуры, спорта и молодежной политики ФГАОУ ВО УрФУ им. Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия);

МАЛЁВАННАЯ Ирина Анатольевна, кандидат медицинских наук, доцент, директор (ГУ Республиканский научно-практический центр спорта, Минск, Беларусь);

АБДЫБЕКОВА Нурмира Абдыбековна, кандидат педагогических наук, доцент, проректор по научной работе (Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта им. Б. Турусбекова, г. Бишкек, Кыргызстан);

СТЕПАНЯН Лусине Самвеловна, кандидат биологических наук, доцент, проректор по учебной и научной работе (Государственный университет физической культуры и спорта, г. Ереван, Армения);

ОСИПЕНКО Евгений Владиславович, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики физической культуры (УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», Гомель, Беларусь);

МУСАЕВ Бахром Бахтиёрович, кандидат педагогических наук, профессор, проректор по научной работе Узбекского государственного университета физической культуры, г. Чирчик, Узбекистан);

БАРБАС Янис, (Греция);

История издания журнала:	Журнал издаётся с 2021 г.
Периодичность:	4 выпуска в год
Префикс DOI:	10.57006
ISSN online	2782-3245
Свидетельство о регистрации СМИ:	
Условия распространения материалов	Контент доступен под лицензией Creative Commons Attribution 4.0 License.
Учредитель:	Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК 620146, Екатеринбург, Шаумяна, 85
Издатель:	Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК 620146, Екатеринбург, Шаумяна, 85, тел. +7 343 234-63-41, https://sport-ural.ru/
Редакция:	Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК 620146, Екатеринбург, Шаумяна, 85, тел. +7 343 234-63-41, e-mail: end@sport-ural.ru
Дата публикации:	06.05.2024
Копирайт	© ЕИФК, 2024 © Авторы статей, 2024
Индексирование:	Российский индекс научного цитирования — библиографический и реферативный указатель, реализованный в виде базы данных. Google Scholar — свободно доступная поисковая система, которая индексирует полный текст научных публикаций всех форматов и дисциплин. Directory of Open Access Journals (DOAJ) — онлайн-каталог, который индексирует и предоставляет доступ к качественным рецензируемым научным журналам открытого доступа. Lens - наиболее полная база данных научной литературы, которая превосходит по своей ширине и глубине ведущие коммерческие базы данных. Scilit — это междисциплинарная бесплатная научная база данных, которая индексирует научные материалы, извлекая последние данные из CrossRef OpenAlex — открытая база научной литературы, получившая название в честь знаменитой Александрийской библиотеки. Она содержит более 250 миллионов записей о публикациях из 230 тысяч источников. КиберЛенинка — это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций CrossMark — это сервис Crossref, который позволяет читателю получить доступ к актуальной версии опубликованной статьи или другого материала. Unpaywall упрощает чтение научных статей во время просмотра веб-страниц без необходимости каждый раз входить в систему. Keepers Registry. это глобальный мониторинг архивного статуса цифрового контента, которому присвоен ISSN. Научная электронная библиотека eLIBRARY - это крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии

Purpose: to ensure the modern quality of higher, additional and secondary vocational education and scientific research in the field of physical culture and sports, adaptive physical culture, which meet the requirements of fundamentality, personal orientation and allow for effective activities that contribute to improvement of the population of the region, satisfaction of the need for a healthy lifestyle, worthy performance of student-athletes at conferences and symposiums of any level.

Tasks:

- expansion and strengthening of ties, exchange of experience and ideas in the field of education FKIS
- stimulation of research work of students and young scientists, improvement of the educational process;
- Encouragement of scientifically oriented youth and formation of personnel potential for the research work of the Institute;
- determination of the best scientific works of students and young scientists in the Ural region.

The scientific concept of the publication involves the publication of materials in the following areas of knowledge: "Physical culture and sport", "Rehabilitation", (according to the classifier SRNTI). Both domestic and foreign scientists and specialists in the above fields of knowledge are invited to publish in the journal.

The journal publishes original articles aimed at studying the current state of sports science and related fields of knowledge in order to improve the efficiency of scientific research management and enhance the role of interdisciplinary connections in the educational and research processes.

The Editorial Board is responsible for the placement of advertising materials within the limits established by the advertising policy of the journal "SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL FOUNDATIONS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS", located at: <https://saebipcac.elpub.ru/>.

The editorial board takes all measures prescribed by law to publish legitimate and correct advertising.

Free reproduction of the Journal materials for personal purposes and free use for informational, scientific, educational and cultural purposes is allowed in accordance with Articles 1273 and 1274 of Chapter 70 of Part IV of the Civil Code of the Russian Federation. When quoting, a reference to the Journal is required. Other types of use are possible only after the conclusion of appropriate written agreements with the copyright holder.

Chief Editor

Igor Y. SAZONOV, Cand. Sci., Professor, Director (Ekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia).

Scientific Editor

Igor V. BRYZGALOV, Dr. Sci., Professor, Deputy Director of Research (Ekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia).

Editorial Board:

Kazbek D. CHERMIT, Dr. Sci., Prof., Honored Scientist of the Russian Federation (Adygea State University, Maykop, Russia);

Leonid A. RAPOPORT, Dr. Sci., Prof., Honored Worker of the FKIS, Minister of Sports of the Sverdlovsk Region (Ekaterinburg, Russia);

Sergey V. NOVAKOVSKY, Dr. Sci., Prof., Honored Coach of the RSFSR, Master of Sports of the USSR in Greco-Roman wrestling, judge of the international category, Russia, Ekaterinburg;

Tatiana M. REZER, Dr. Sci., Prof. (Institute of economics and management of the Federal State Educational Institution of the Ural Federal University named after B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia);

Alexander N. MAKOGONOV, Dr. Sci., Prof., Head of the Administration of the Kazakh Academy of Sports and Tourism, Director of the International Association of Universities of Physical Culture and Sports, Kazakhstan, Almaty;

Andrey A. POLOZOV, Dr. Sci., Assoc. (Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy of the B.N. Yeltsin Ural Federal State University, Ekaterinburg, Russia);

Irina A. MALEVANNAYA, Dr. Sci., Assoc., Director (State institution "Republican Scientific and Practical Sports Center", Minsk, Belarus);

Nurmira A. ABDYBEKOVA, Cand. Sci., Assoc., Vice-Rector for Scientific Work of the Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports named after B. Turusbekov, Kyrgyzstan, Bishkek;

Lusine S. STEPANYAN, Cand. Sci., Assoc., Vice-Rector for Academic and Scientific Work, State University of Physical Culture and Sports of Armenia, Armenia, Yerevan;

Evgeny V. OSIPENKO, Cand. Sci., Assoc., Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture (UO "Gomel State University named after F. Skoriny", Gomel, Belarus);

Bahrom B. MUSAEV, Cand. Sci., Professor, Vice-Rector for Scientific Work of the Uzbek State University of Physical Culture, Chirchik, Uzbekistan;

Janis BARBAS, (Greece);

Journal publication history:	The journal has been published since 2021.
Frequency:	4 issues per year
DOI prefix:	10.57006
ISSN online	2782-3245
The certificate of registration of mass media:	
Terms distribution of materials	Content is available under the Creative Commons Attribution 4.0 License.
Founder:	Yekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) FGBOU VO Ural-GUFK 620146, Yekaterinburg, Shaumyana, 85
Publisher:	Yekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) FGBOU VO UralGUFK620146, Yekaterinburg, Shaumyana, 85, tel. +7 343 234-63-41, https://sport-ural.ru/
Edition:	Yekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) FGBOU VO UralGUFK620146, Yekaterinburg, Shaumyana, 85, tel. +7 343 234-63-41, e-mail: end@sport-ural.ru
Publication date:	06.05.2024
Copyright	© EIFC, 2024 © Article authors, 2024
Indexing:	The Russian Science Citation Index is a bibliographic and regenerative index implemented in the form of a database. Google Scholar is a freely available search engine that indexes the full text of scientific publications in all formats and disciplines. Directory of Open Access Journals (DOAJ) is an online catalog that provides access to high-quality peer-reviewed scientific journals of open access. Lens is the most comprehensive database of scientific literature, which surpasses in width and depth the leading commercial databases. Scilit is an interdisciplinary free scientific database that indexes scientific materials by extracting the latest data from CrossRef OpenAlex is an open database of scientific literature, named after the famous Library of Alexandria. It contains more than 250 million records of publications from 230 thousand sources. CyberLeninka is a scientific electronic library based on the Open Science paradigm, the main objectives of which are to popularize science and scientific activity, public quality control of scientific publications CrossMark is a Crossref service that allows the reader to access the current version of a published article or other material. Unpaywall makes it easier to read scientific articles while browsing the web without having to log in every time. Keepers Registry. This is a global monitoring of the archived status of digital content that has been assigned an ISSN. The scientific electronic library eLibrary is the largest Russian information and analytical portal in the field of science and technology

НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Ежеквартальный журнал,
выпускается с 2021 года

Журнал включен в список РИНЦ,
русские и международные
научные базы данных
цитирования
Используется CrossMark

Учредитель и издатель:
Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «Уральский
государственный
университет физической культуры»
Адрес: 620146, Екатеринбург,
Шаумяна, 85



**NAUCHNYE I
OBRAZOVATELNYE
OSNOVY V FIZICHESKOY
CULTURE I SPORTE**

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Богдановская Е. В., Андрейченко А.В. Использование технологий в физическом воспитании студентов: перспективы и вызовы.....10

М.В. СВЕТЛАКОВА Организационная работа и приём нормативов ВФС «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательной организации.....15

МАТЕМАТИЧЕСКИЕ И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Б.М. САПАРОВ Современные популярные системы физических упражнений для кардиометаболического здоровья.....21

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

М.М. БОБЫРЕВА Самооценка уровня здоровья студентов медицинского университета.....28

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

С.В. СЕДОЧЕНКО, О.Н. САВИНKOVA Реабилитационное сопровождение тренировочного процесса спортсменов.....37

СОЦИАЛЬНЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

М. ЮСУПОВ, У.М. ЗАКИРОВА Особенности агентской деятельности в спорте.....44

IT-ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Н.А. АБДЫБЕКОВА, Ж.С. ДУЙШЕБАЕВ, Т.М. БАЗАКЕЧЕВ, С.Р. МЕРГЕНБАЕВА Цифровые методы в формировании компетенции студентов50

МОЛОДЫЕ УЧЕНЫЕ

П.А. ТИМОШИН, Н.В. АИМБЕТОВА, С.Е. БАКУЛЕВ Индивидуализация подготовки боксёров на основе регулирования показателей стрессоустойчивости.....60

И.К. СОЛОВЬЕВ, Т.М. МЕЛИХОВА Развитие скоростно-силовых качеств прыгунов тройным с разбега, с использованием прыжкового комплекса упражнений.....67

SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL BASICS

IN PHYSICAL EDUCATION
AND SPORT

Quarterly journal,
published since 2021

Indexed in :

- RSCI

- Crossref International Registry
- international knowledge-intensive citation databases

Founder and publisher:
Ekaterinburg Institute of
Physical Culture
85 Shaumyan st.,
Ekaterinburg, 620146



№ 1, 2024

CONTENTS

THEORY AND METHODS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Elena V. Bogdanovskaya, Andrey V. Andreichenko Use of technology in physical education of students: prospects and challenges.....10

Marina V. SVETLAKOVA Organizational work and adoption of standards of the VFSK «READY FOR LABOR AND DEFENSE» (GTO) in an educational organization.....15

MATHEMATICAL AND NATURAL SCIENTIFIC ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Bairam M. SAPAROV Modern popular physical exercise systems for cardiometabolic health.....21

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Marina M. BOBYREVA Self-assessment of the level of health of students of medical university.....30

MEDICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Svetlana V. SEDOCHENKO, Olga N. SAVINKOVA Rehabilitation support of the training process of athletes.....37

SOCIAL AND ECONOMIC ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Mahamadamin YUSUPOV, Umida M. ZAKIROVA Features of agency activity in sports.....46

IT-TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Nurmira A. ABDYBEKOVA, Zhenishbek S. DUISHENBAYEV, Tugelbay M. BAZAKECHEV, Saltanat R. MERGENBAEVA Digital methods of formation students' communicative competence.....50

YOUNG SCIENTISTS

Pavel A. TIMOSHIN, Natalia V. AIMBETOVA, Sergey E. BAKULEV Individualization of boxer training based on the regulation of stress resistance indicators.....60

Ivan K. SOLOVIEV, Tatiana M. MELIKHOVA Development of speed-power qualities of triple run jumpers using a jumping complex of exercises.....67

Раздел

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

Chapter

**THEORY AND METHODICS OF
PHYSICAL CULTURE AND
SPORTS**



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ: ПЕРСПЕКТИВЫ И ВЫЗОВЫ

УДК 796

Богдановская Е. В.¹

Андрейченко А.В.¹

¹ Кубанский государственный технологический университет
350072, Россия, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Московская, д. 2.

Аннотация

Актуальность. В данной научной работе рассматривается вопрос использования современных технологий в физическом воспитании студентов.

Цель исследования заключается в анализе существующих подходов к использованию технологий в физическом воспитании студентов, выявлении их эффективности и ограничений, а также определении перспектив развития данной области.

Методы исследования. В статье анализируются различные аспекты применения технологий, включая виртуальную реальность, мобильные приложения и носимые устройства, в контексте их влияния на мотивацию занятий физической активностью. Рассматриваются преимущества и ограничения использования технологий в физическом образовании, а также перспективы развития данной области.

Результаты исследования. Исследование представляет анализ существующих подходов и опыта использования технологий в физическом воспитании, а также выдвигает рекомендации для внедрения технологических решений в учебный процесс.

Выводы. Использование технологий в физическом воспитании студентов представляет собой перспективное направление, которое может значительно улучшить эффективность обучения и мотивацию студентов.

Ключевые слова: технологии, физическое воспитание, студенты, виртуальная реальность, мобильные приложения, носимые устройства.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Богдановская Е.В., Андрейченко А.В. Использование технологий в физическом воспитании студентов: перспективы и вызовы // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2024. Т14. №2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-10-14>

Дата поступления статьи: 22.02.2024

Дата принятия статьи к публикации: 29.04.2024

Дата публикации: 06.05.2024

Информация для связи с автором: helengryzlova@mail.ru, and-andreychenko@yandex.ru

USE OF TECHNOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS: PROSPECTS AND CHALLENGES

Elena V. Bogdanovskaya¹

Andrey V. Andreichenko¹

¹ Kuban State Technological University
2 Moskovskaya st., Krasnodar, Russia, 350072

Annotation

Relevance. In this scientific work, the issue of using modern technologies in physical education of students is considered.

The purpose of the study is to analyze existing approaches to the use of technologies in physical education of students, to identify their effectiveness and limitations, as well as to determine the prospects for the development of this field.

Research methods. The article analyzes various aspects of the application of technologies, including virtual reality, mobile applications and wearable devices, in the context of their impact on the motivation of physical activity. The advantages and limitations of using technologies in physical education are considered, as well as the prospects for the development of this field.

The results of the study. The study presents an analysis of existing approaches and the use of technology in physical education, as well as makes recommendations for the implementation of technological solutions in the educational process.

Conclusions. The use of technology in physical education of students is a promising area that can significantly improve the effectiveness of teaching and motivation of students.

Keywords *technology, physical education, students, virtual reality, mobile applications, wearable devices.*

Conflict of interest: The authors declare that there is no conflict of interest.

For citation: Bogdanovskaya E.V., Andreichenko A.V. The use of technology in physical education of students: prospects and challenges // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2024. T 14. No. 2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-10-14>.

Date of receipt of the article: 22.02.2024

Date of acceptance of the article for publication: 29.04.2024

Date of publication: 06.05.2024

Information for contacting the author: helengryzlova@mail.ru, and-andreychenko@yandex.ru

Введение: Современное образование ставит перед собой задачу не только обеспечить студентов знаниями и навыками в учебе, но и способствовать их физическому и психологическому развитию. Физическое воспитание студентов выступает важным компонентом этой задачи, оказывая влияние на их здоровье, академическую успеваемость и общее самочувствие.

Однако, в современном информационном обществе, где технологии играют все более значимую роль, вопрос о роли и использовании технологий в физическом воспитании студентов становится особенно актуальным. Появление новых инструментов, таких как виртуальная реальность, мобильные приложения и носимые устройства, открывает новые перспективы и вызовы для развития этой области.

В связи с этим, проблема эффективного использования технологий в физическом воспитании студентов привлекает внимание исследователей и практиков. Несмотря на потенциальные преимущества, существуют вызовы, связанные с интеграцией технологий в учебный процесс, а также необходимость понимания и оценки их

влияния на мотивацию, результативность и общее здоровье студентов.

Цель настоящего исследования заключается в анализе существующих подходов к использованию технологий в физическом воспитании студентов, выявлении их эффективности и ограничений, а также определении перспектив развития данной области.

Нужно обратить внимание на существующие технологические решения, которые используются в физическом воспитании студентов для того, чтобы провести анализ и выявить их преимущества и недостатки.

Методы исследования. В настоящее время большую популярность приобретает использование приложений, в которых возможно использование VR – технологий. Занятия с помощью виртуальной реальности представляют собой инновационное направление в сфере фитнеса, которое только начинает набирать популярность. Оно предлагает не просто выполнение рутинных кардиоупражнений, а участие в захватывающих битвах на мечах или танцевальных соревнованиях в виртуальной реальности. Этот новый формат тренировок привлекает все больше внимания, поскольку он сочетает в себе

физическую активность с интерактивным игровым процессом.

Виртуальная реальность открывает уникальные возможности для физического воспитания, предлагая пользователям не просто работать над своим телом, но и погружаться в захватывающие сценарии и приключения. Участие в таких занятиях не только способствует сжиганию калорий, но и поднимает мотивацию к регулярным тренировкам. Ведь вместо скучных повторений упражнений вы оказываетесь в центре увлекательной игры или соревнования, чему трудно устоять.

Этот подход особенно привлекателен для тех, кто не стремится к профессиональным спортивным результатам, а хочет просто поддерживать свое тело в форме, сохраняя при этом увлекательность и мотивацию к тренировкам. Вместе с тем, занятия спортом с помощью виртуальной реальности предоставляет возможность каждому найти свой уникальный путь к активному образу жизни, разнообразив рутину тренировок и сделав их более увлекательными [1 с. 19-23].

Обратим внимание также на использование приложений для занятия спортом, которые используются достаточно давно, нужно понимать, как они могут помогать в физическом воспитании.

Современные спортивные занятия для многих людей стали невозможны без использования карманных или наручных гаджетов, таких как смартфоны, умные часы и браслеты. Для этих устройств разработано множество приложений, помогающих поддерживать физическую активность и контролировать своё состояние.

Один из таких инструментов, «Google Fit», доступен обладателям устройств на базе «Android». Он отслеживает пройденное расстояние пешком, пробег или прокат на велосипеде, а также подсчитывает количество сожженных калорий, мотивируя достигать новых результатов. Кроме того, приложение способно интегрироваться с

другими спортивными программами для создания полной картины физической активности.

Пользователям «iPhone» доступно приложение «HealthKit», которое выполняет аналогичные функции. Оно собирает информацию о пульсе, уровне сахара и холестерина, а также о количестве потраченных калорий, предоставляя всю эту информацию в удобном формате [2. с. 163-175].

Кроме того, существует огромное количество других приложений для занятий спортом и фитнесом, доступных в магазинах приложений «Google Play» и «Apple App Store». Одной из наиболее популярных серий приложений является линейка от компании «Runtastic», которая охватывает широкий спектр упражнений и видов физической активности, начиная от отжиманий и приседаний и заканчивая бегом и велосипедными прогулками.

Тем, кто только начинает заниматься спортом, рекомендуется использовать простые тренировки с приложениями Squats (приседания), Sit-ups (упражнения для пресса), Push-ups (отжимания). Большинство приложений бесплатны [3 с. 260-267].

Результаты исследования.

Рассмотрим использование фитнес-трекеров, которые также влияют на мотивацию студентов для занятий спортом.

Фитнес-трекеры предоставляют возможность установки и отслеживания маленьких, достижимых целей, как отмечает Бирн. Увеличение количества шагов в день или улучшение качества сна может привести к выработке дофамина, нейромедиатора, отвечающего за наше чувство удовлетворения. Исследование, опубликованное в Neuron в 2012 году, подтвердило, что дофамин играет важную роль в поддержании мотивации к достижению целей, а не только в ощущении удовлетворения после их достижения.

Отслеживание прогресса в реальном времени с помощью фитнес-трекера может

вызывать реакцию дофамина, мотивируя нас сохранять настойчивость и продолжать работать над своими целями, считает Бирн. Другое исследование, изучающее использование фитнес-трекеров, показало, что большинство пользователей, как нынешних (81,4%), так и бывших (51,3%), увеличили свою физическую активность.

Однако, мотивация, поощряемая фитнес-трекерами, может быть временной. Исследование также выявило, что хотя многие пользователи (68,3% нынешних и 70,2% бывших) испытали всплеск мотивации при начале использования трекера, этот эффект быстро ушел [4]

Более того, хотя фитнес-трекеры могут быть полезны для оценки физического здоровья, они также могут оказать негативное воздействие на психическое состояние. Согласно Моргану, постоянное измерение результатов может создать психологическое давление на достижение успеха, вместо того чтобы поощрять здоровое самоощущение. Сравнение себя с другими также может ухудшить психическое благополучие [5].

Технологии, такие как мобильные приложения и виртуальная реальность, могут сделать занятия физической активностью более интересными и захватывающими, что способствует повышению мотивации студентов. Инновации также позволяют персонализировать тренировочные программы в соответствии с потребностями и целями каждого студента, что способствует более эффективному обучению.

С помощью технологий студенты могут отслеживать свой прогресс в реальном времени, анализировать результаты и устанавливать новые цели, что

способствует более осознанному подходу к занятиям спортом.

Ограничения использования технологий в физическом воспитании:

Неполадки в работе устройств или программ могут привести к прерыванию занятий и уменьшению эффективности тренировок. Для эффективного внедрения такого рода спортивных занятий требуется время на обучение и привыкание к новым системам, а также поддержка со стороны преподавателей [6].

Перспективы и направления дальнейшего развития включают в себя:

Развитие комплексных систем, объединяющих в себе различные технологии, такие как виртуальная реальность, мобильные приложения и носимые устройства, может значительно расширить возможности физического воспитания.

Важно создание систем, способных адаптироваться к индивидуальным особенностям и потребностям студентов. Это позволит более эффективно поддерживать их в процессе занятий. Дальнейшие исследования необходимы для более глубокого понимания влияния технологий на мотивацию, эффективность и общее здоровье студентов.

Выводы. Использование технологий в физическом воспитании студентов представляет собой перспективное направление, которое может значительно улучшить эффективность обучения и мотивацию студентов. Однако, необходимо учитывать как преимущества, так и ограничения данного подхода, а также продолжать исследования для оптимизации использования технологий в образовательном процессе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексанян Н.Г., Лесникова Г.Н. Роль физической культуры и спорта в воспитании активной жизненной позиции студентов в современном обществе // Инновационные научные исследования 2022: психология и педагогика. Сборник материалов IX-ой международной очно-заочной научно-практической конференции. Москва, 2022. С. 19-23.
2. Лазарев В.А. Инновации в спорте // Концепции устойчивого развития науки в современных условиях. сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции: в 3 ч.. 2018. С. 163-175.
3. Шуева А.И., Прилепская Ю.В. Применение инноваций в физической культуре и спорте // НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРАНСПОРТ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИОРИТЕТЫ, ВЕКТОРЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ. Материалы II Международной научно-методической конференции. Оренбург, 2023. С. 260-267.
4. Иванов М.В., Чепенко А.С. Инновации в мире физической культуры и спорта // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. Сборник материалов X Юбилейной Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова: в 2 частях. Под ред. С.А. Михайличенко, Ю.Ю. Буряка. 2018. С. 251-258.
5. Сергеев А.А. Развитие инноваций в индустрии спорта // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. Вступление. Путь в науку. 2020. Т. 10. № 2 (30). С. 133-142.
6. Глазырина И.А. Об инновациях на занятиях физической культурой и спортом // Ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики. 2020. № 3 (71) С. 19-26.

References:

1. Aleksanyan N.G., Lesnikova G.N. The role of physical culture and sports in nurturing an active life position of students in modern society // Innovative scientific research 2022: psychology and pedagogy. Collection of materials from the IX International Intramural and Correspondence Scientific and Practical Conference. Moscow, 2022. pp. 19-23.
2. Lazarev V.A. Innovations in sports // Concepts of sustainable development of science in modern conditions. collection of articles based on the results of the International Scientific and Practical Conference: in 3 hours. 2018. P. 163-175.
4. Ivanov M.V., Chepenko A.S. Innovations in the world of physical culture and sports // Promotion of professional development of personality and employment of young specialists in modern conditions. Collection of materials of the X Anniversary International Correspondence Scientific and Practical Conference dedicated to the 65th anniversary of BSTU. V.G. Shukhov: in 2 parts. Ed. S.A. Mikhailichenko, Yu.Yu. Buryak. 2018. pp. 251-258.
5. Sergeev A.A. Development of innovations in the sports industry // Bulletin of the Russian Economic University. G.V. Plekhanov. Introduction. The path to science. 2020. T. 10. No. 2 (30). pp. 133-142.
6. Glazyrina I.A. About innovations in physical education and sports classes // Scientific notes of the St. Petersburg University of Management Technologies and Economics. 2020. No. 3 (71) pp. 19-26.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Елена Владимировна Богдановская ФГБОУ ВО Кубанский государственный технологический университет г. Краснодар, Россия Вклад в работу 50% Автор ответственный за переписку	Elena V. Bogdanovskaya FSBEI HE Kuban State Technological University Krasnodar, Russia Contribution to the work 50% The author responsible for the correspondence
Андрей Викторович Андрейченко доцент кафедры «Физического воспитания и спорта», ФГБОУ ВО Кубанский государственный технологический университет г. Краснодар, Россия Вклад в работу 50%	Andrey V. Andreichenko Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, FSBEI HE Kuban State Technological University Krasnodar, Russia Contribution to the work 50%

<https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-15-19>

Оригинальные статьи / Original Articles



ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА И ПРИЁМ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

УДК 159.944

Светлакова М.В. ¹

Маркова С.В. ²

Паньшина С.А. ³

¹ Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, 620146, Россия, г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, 85.

² Центр тестирования ГТО МАУ «Спортивно-оздоровительный комплекс «Калининец» 620057, Россия, г. Екатеринбург, ул. Краснофлотцев, 48

³ Управление по физической культуре и спорту Администрации города Екатеринбурга 620014, Россия, г. Екатеринбург, ул. Вайнера, 9а Екатеринбург,

Аннотация.

Актуальность. В настоящее время во всех сферах образовательной деятельности обозначена компетенция здоровьесберегающего поведения. Она соотносится с воспитанием у подрастающего поколения культуры здоровья, под которой понимается не только грамотность в вопросах здоровья, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, взять ответственность на себя и заботиться о собственном здоровье.

Методы и организация исследования - сутью аспектов здоровьесберегающей педагогики, согласно которой последовательное формирование в школе, колледже, институте здоровьесберегающей среды предполагает использование и владение педагогами технологий, не приносящих вреда здоровью.

Результаты исследования. Впервые было проведено такое масштабное мероприятие, где педагоги Екатеринбургского института физической культуры совместно с судейской коллегией «Спортивно-оздоровительного комплекса «Калининец» проводили Спортивный квест, а участниками квеста по выполнению норм ГТО были, как студенты колледжа и института физической культуры, так и учителя физической культуры школ города Екатеринбурга.

Выводы: В центре внимания при внедрении ВФСК ГТО в систему образования должна находиться не только собственно подготовка к выполнению нормативов, но и формирование физической культуры личности, осуществлять которое целесообразно через духовно-нравственное, патриотическое воспитание и туристско-краеведческую деятельность, как элемента духовно-нравственного и патриотического воспитания.

Ключевые слова: прикладная физическая культура, ГТО, образование и воспитание.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования Светлакова М.В. Организационная работа и приём нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательной организации // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2024. Т.13. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-17-21>

Дата поступления статьи: 06.03.2024.

Дата принятия статьи к публикации: 29.04.2024

Дата публикации: 06.05.2024

Информация для связи с автором: end@sport-ural.ru

ORGANIZATIONAL WORK AND ADOPTION OF STANDARDS OF THE VFSK «READY FOR LABOR AND DEFENSE» (GTO) IN AN EDUCATIONAL ORGANIZATION

Marina V. Svetlakova ¹

Svetlana V. Markova ²

Svetlana A. Panshina ³

¹ Ekaterinburg Institute of Physical Culture

85 Shahumyan st., Yekaterinburg, Russia, 620146

² Testing Center of GTO UIA "Kalininets Sports and Recreation Complex"

48 Krasnoflotcev st., Ekaterinburg, Russia, 620057

³ Department of Physical Culture and Sports of the Yekaterinburg City Administration

9a Vaynera st., Ekaterinburg, Russia, 620014

Annotation.

Relevance. Currently, the competence of health-saving behavior is indicated in all areas of educational activity. It correlates with the upbringing of the younger generation of a health culture, which means not only health literacy, but also the practical embodiment of the need to lead a healthy lifestyle, take responsibility for yourself and take care of your own health.

Methods and organization of research are the essence of aspects of health-saving pedagogy, according to which the consistent formation of a healthy environment at school, college, and institute involves the use and possession by teachers of technologies that do not harm health.

The results of the study. For the first time, such a large-scale event was held, where teachers of the Yekaterinburg Institute of Physical Culture, together with the judging panel of the Kalininets Sports and Recreation Complex, conducted a Sports quest, and participants in the quest to fulfill the standards of the TRP were both students of the college and the Institute of Physical Culture, as well as physical education teachers of schools in Yekaterinburg.

Conclusions: The focus of attention when introducing the WFSK TRP into the education system should be not only the actual preparation for the implementation of standards, but also the formation of a physical culture of the individual, which is advisable to carry out through spiritual and moral, patriotic education and tourism and local history activities as an element of spiritual, moral and patriotic education.

Keywords: applied physical education, GTO, education and upbringing.

Conflict of interest: The authors declare that there is no conflict of interest.

For citation: Svetlakov M.V. Organizational work and adoption of standards of the All-Russian Sports Society "Ready for Labor and Defense" (GTO) in an educational organization // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2024. T13. No. 1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-15-19>

Date of receipt of the article: April 21, 2023

Date of acceptance of the article for publication: 29.04.2024

Date of publication: 06.05.2024

Information for contacting the author: end@sport-ural.ru

Актуальность. За последнее десятилетие наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в России. В первую очередь это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

В настоящее время во всех сферах образовательной деятельности обозначена компетенция здоровьесберегающего поведения. Она соотносится с воспитанием у подрастающего поколения культуры здоровья, под которой понимается не только грамотность в вопросах здоровья, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, взять ответственность на себя и заботиться о собственном здоровье. Все это является сутью аспекты здоровьесберегающей педагогики, согласно которой последовательное формирование в школе, колледже, институте

здоровьесберегающей среды предполагает использование и владение педагогами технологий, не приносящих вреда здоровью. При этом следует исходить из двух обстоятельств:

Во-первых, из того, что основное внимание сегодня необходимо уделить той среде, где дети, подростки и молодежь проводят большую часть времени;

Во-вторых, из того объективного факта, что важнейшими аспектами здоровьесбережения обучающихся выступает физическая культура и спорт. Раскрывая понятие «здоровьесбережение», следует отметить, что «Здоровьесбережение – один из важнейших атрибутов образования – стратегия технологического обеспечения управления механизмами создания жизнеспособной здоровьесберегающей среды, как среды качественного воспитательного результата» (В.Я. Барышников, 2005).

Методы исследования. Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) выдвигает в качестве основной задачи формирование у подрастающего поколения осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни. Сохранение, укрепление и развитие здоровья, пропаганда ЗОЖ становятся приоритетными направлениями модернизации физического воспитания в России.

Данная концепция основывается на стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года и направлена на:

- реализацию программ и учебных планов занятий физической культурой и спортом для различных групп населения с нормативами испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- обеспечение дальнейшего совершенствования учебного предмета (дисциплины) "Физическая культура" в системе общего, среднего профессионального и высшего образования;

- организация внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности в общеобразовательных организациях и внеучебной деятельности в профессиональных образовательных организациях, образовательных организациях высшего образования, направленной на увеличение сети школьных и студенческих спортивных клубов, участие таких клубов в физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых соответственно школьными и студенческими спортивными лигами;

- совершенствование системы поощрения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) на знаки отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- внедрение соревновательных элементов в систему Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Результаты исследования: с 13 ноября по 18 ноября 2023г. по инициативе Управления по физической культуре и спорту города Екатеринбурга, на базе Екатеринбургского института физической культуры (филиал) УралГУФК совместно с Центром тестирования ГТО Муниципального автономного учреждения «Спортивно-оздоровительный комплекс «Калининец» проходили курсы повышения квалификации по

программе «Организация работы и приема нормативов ВФСК ГТО в образовательных организациях», трудоёмкостью 72 часа для учителей физической культуры общеобразовательных школ города Екатеринбурга.

На курсах предполагалась очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Лучшими специалистами города Екатеринбурга была проведена научно-методическая работа с учителями физической культуры в течение пяти дней. После прослушанного лекционного курса, педагоги два дня проходили практический тренинг в спортивном зале и затем сдавали зачет в форме тестирования по вопросам работы и приёма нормативов ГТО в образовательных организациях.

Приехавшим в институт учителям по физической культуре было предложено, пройти Спортивный квест в зале для спортивных игр, где их ждала судейская коллегия. Все учителя, а их было 75 человек, были поделены на две группы, первая группа педагогов в спортивном зале проходила Спортивный Квест, а вторая группа учителей в это время шла в учебную аудиторию, где им было предложено пройти тестирование по вопросам организации и приёма нормативов ГТО. Затем группы менялись.

Впервые было проведено такое масштабное мероприятие, где педагоги Екатеринбургского института физической культуры совместно с судейской коллегией «Спортивно-оздоровительного комплекса «Калининец» проводили Спортивный квест, а участниками квеста по выполнению норм ГТО были, как студенты колледжа и института физической культуры, так и учителя физической культуры школ города Екатеринбурга.

Основная цель данного масштабного мероприятия заключалась в том, чтобы участники Спортивного квеста смогли попробовать свои силы в выполнении тестов, и научились правильно принимать данные нормативы по всем ступеням ВФСК ГТО.

Программа спортивного квеста состояла из 8 станций, поэтому все участники были поделены на восемь групп и разведены по станциям. Каждая команда получила карточку, с названиями всех контрольных тестов, которые нужно было выполнить команде. Все тесты были подобраны, по степени сложности выполнения. А главное – нужно было научиться правильно

выполнять тесты, и так же научиться правильно их принимать у других участников квеста. Например, нужно было научиться правильно давать старт флажком, работать с инвентарем, проводить измерения во время прыжков в длину с места, метания мяча в цель, проводить измерение наклона вперед стоя на гимнастической скамейке, засчитывать подтягивание из виса на высокой перекладине, засекают бег на 30м и челночный бег, а так же на собственном примере показать правильность выполнения этих тестов.

На каждой станции работали профессиональные судьи по ГТО центра тестирования спортивно-оздоровительного комплекса «Калининец», а студенты волонтеры колледжа и института физической культуры, были как испытуемыми, так и «нарушителями», то есть одни выполняли правильно тесты, другие не правильно, а учителям школ города нужно было распознать правильность выполнения и еще самим правильно выполнить каждый тест.

На каждую станцию определялось 15 минут. Как только время заканчивалось, ведущий подавал сигнал свистком, о переходе на следующую станцию, таким образом, что каждый участник смог побывать на каждой станции и познакомиться со всеми нормативами, попробовать свои силы как участник ГТО, и как судья. Станции для участников Квеста были выбраны следующие: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, бег на 30 м, челночный бег 3*10м, метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м на количество попаданий, подтягивание из виса на высокой перекладине максимальное количество раз.

Участники квеста задавали много вопросов по выполнению тестов, их интересовали нюансы, тонкости выполнения и приема нормативов. Сами пробовали выполнять и спрашивали у судей правильно или нет они выполняют. Всем было очень интересно и любопытно в таком формате поработать с нормативами ГТО.

В квесте специально для участников были созданы нестандартные ситуации при выполнении нормативов. Например, была такая ситуация в тесте бег на 30 м, нужно было стартовать, а на трассе стоял или прогуливался «нарушитель» (специальный

человек-ведущий, который играл роль «нарушителя»). Такие незатейливые, но жизненные ситуации вводили взрослых людей в замешательство. Судьи терялись в данной ситуации, которая была приближена к реальным условиям, часто встречающимся во время приема нормативов ГТО. Были минуты, когда участники, выполняющие роль судей, терялись, как школьники, переживали, и просто не знали, что делать. Такие ситуации, помогали участникам квеста быстрее включиться в процесс.

В ходе работы было выявлено, что не у всех учителей физической культуры в школах есть специальное оборудование по приему нормативов ГТО, и для кого-то на квесте состоялось новое знакомство с новым требуемым оборудованием, так, например, с платформой по сгибанию и разгибанию рук в упоре. Рассказывали учителя как выходят из положения без платформы, например используют кубик или любую другую площадку. Проще с подтягиванием на высокой перекладине. Этот турник есть везде и во дворах и в школах и на спортивных площадках. Конечно все стараются на своих рабочих местах выходить из положения. Не везде есть специальные тумбы для наклона, но как делятся учителя своей изобретательностью и находчивостью есть линейки, рулетки, спортивные лавочки, парапеты, возвышенности.

Преподаватели физкультуры выражали большое желание пообщаться с профессионалами. Не отходили от судьи ГТО 3 категории - Натальи Владимировны Куткиной (мастер спорта России и международного класса по легкой атлетике), которая на месте давала консультации по бегу. Было всем любопытно общение с Еленой Сергеевной Рогожиной (инструктор по физической культуре детского сада № 168, педагог высшей категории и судья ГТО 3 категории), которая работает с самыми маленькими участниками ГТО 1 ступени (6-7 лет). Мужчины в основном пробовали свои силы и показывали мастерство на высокой перекладине, где судья ГТО 3 категории – Никита Сергеевич Казанцев – (ассистент кафедры физического воспитания Уральского государственного педагогического университета), рассказывал все тонкости этого силового норматива, Шачкова Татьяна Анатольевна (МСМК, доцент кафедры ТиМ ФКиС) делилась опытом и знаниями, как с учителями школ города, так и со студентами

колледжа и ВУЗа Екатеринбургского института физической культуры (филиал) УралГУФК.

В конце Спортивного Квеста учителя физкультуры выразили слова благодарности, что такого формата мероприятия с ними не проводились.

Выводы. Организация и проведение таких курсов с педагогами школ города Екатеринбурга совместно со студентами колледжа и ВУЗа Екатеринбургского института физической культуры (филиала) УралГУФК, была в основном направлена на конструирование правильных отношения участников на развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом; противостояние формированию негативных, разрушающих здоровье моделей поведения, развитие готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье, освоение приёма и выполнения нормативов ФВСК ГТО.

Готовность к сдаче комплекса ГТО становится желаемой, когда это носит не принудительный характер, а добровольный и заявительный характер, и интерес представляет тот факт, что одной из важных задач руководства вуза является ориентация на создание комфортной среды для занятий физической культурой и спортом в вузе:

спортивных залов и площадок, оснащённых современным оборудованием.

В центре внимания при внедрении ВФС ГТО в систему образования должна находиться не только собственно подготовка к выполнению нормативов, но и формирование физической культуры личности, осуществлять которое целесообразно через духовно-нравственное, патриотическое воспитание и туристско-краеведческую деятельность, как элемента духовно-нравственного и патриотического воспитания.

Для активизации процесса вовлечения школьников, студентов колледжа и вуза к готовности сдачи нормативов комплекса ГТО является: усиление информационно-коммуникационной кампании по пропаганде Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; целенаправленная методичная работа с учителями физической культуры, профессорско-преподавательского состава по формированию интереса к занятиям физической культурой и спортом, в том числе к готовности выполнения нормативов комплекса ГТО; обучение навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями, входящими в комплекс ГТО.

© Марина Васильевна Светлакова, 2024
 © Светлана Викторовна Маркова, 2024
 © Светлана Александровна Паньшина, 2024
 © ЕИФК, 2024

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Светлакова Марина Васильевна декан факультета ФПК и ППК кандидат биологических наук., доцент Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК, г. Екатеринбург Россия Вклад в работу 40%	Marina V. Svetlakova Dean of the faculty of FPK and PPK Candidate of Biological Sciences, Associate Professor Ekaterinburg Institute of Physical Culture Ekaterinburg, Russia Contribution to the work 40%
Маркова Светлана Викторовна Центр тестирования ГТО МАУ «Спортивно-оздоровительный комплекс «Калининец» Вклад в работу 30%	Svetlana V. Markova Testing Center of GTO UIA "Kalininets Sports and Recreation Complex" Contribution to the work 30%
Паньшина Светлана Александровна Управление по физической культуре и спорту Администрации города Екатеринбурга Екатеринбург, Россия Вклад в работу 30%	Svetlana A. Panshina Department of Physical Culture and Sports of the Yekaterinburg City Administration Yekaterinburg, Russia Contribution to the work 30%

Раздел

**МАТЕМАТИЧЕСКИЕ И
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ
АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Chapter

**MATHEMATICAL AND
NATURAL SCIENCE ASPECTS
OF PHYSICAL CULTURE AND
SPORT**



СОВРЕМЕННЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КАРДИОМЕТАБОЛИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

УДК: 796.01

Сапаров Б.М.¹

¹ ФГБОУ ВО «Уральский государственный аграрный университет»
620000, Россия, г. Екатеринбург, ул. К.Либкнехта, 42

Аннотация

Актуальность В работе определяются «перекусы» физическими упражнениями как изолированные ≤1-минутные отрезки энергичной физической нагрузки, выполняемые периодически в течение дня. Выдвинуто предположение, что «перекусы» физическими упражнениями - это осуществимый, хорошо переносимый и экономичный по времени подход к улучшению кардио-респираторной подготовки и снижению негативного влияния сидячего образа жизни на кардиометаболическое здоровье. Эффективность была продемонстрирована в небольших экспериментальных исследованиях.

Методы и организация исследования: Применение принципов интервальных тренировок к более выполнимым и доступным формам физических упражнений, которые могут улучшить НКП и одновременно уменьшить негативные последствия длительного сидячего образа жизни, предлагает новый метод улучшения состояния здоровья населения в целом.

Результаты исследования. Прерывание длительного сидения почасовыми спринтами привело к снижению постприандиальных триглицеридов плазмы на ~31% и увеличению окисления жира на 43% после приема пищи с высоким содержанием жира на утро после эксперимента.

Выводы. Физические нагрузки также могут улучшить кардиометаболическое здоровье у людей с ожирением, но их эффективность в клинических популяциях еще предстоит установить, поскольку существующие отчеты изучали небольшое количество участников в лабораторных условиях.

Ключевые слова: спорт, мотивация, здоровье человека.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Сапаров Б.М. Современные популярные системы физических упражнений для кардиометаболического здоровья // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2024. Т13. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-23-28>

Дата поступления статьи: 15.04.2024

Дата принятия статьи к публикации: 29.04.2024

Дата публикации: 06.05.2024

Информация для связи с автором end@sport-ural.ru

MODERN POPULAR PHYSICAL EXERCISE SYSTEMS FOR CARDIOMETABOLIC HEALTH

Bayram M. Saparov.¹

¹ Ural State Agrarian University
42 Liebkecht st., Yekaterinburg, Russia, 620000

Annotation

Relevance In the work, "snacks" with physical exercises are defined as isolated ≤ 1-minute segments of vigorous physical activity performed periodically throughout the day. It has been suggested that "snacking" with physical exercises is a feasible, well-tolerated and time-saving approach to improving cardio-respiratory fitness and reducing the negative impact of a sedentary lifestyle on cardiometabolic health. The effectiveness has been demonstrated in small experimental studies.

Methods and organization of the study: The application of the principles of interval training to more feasible and affordable forms of physical exercise, which can improve the NCP and temporarily reduce the negative effects of a long sedentary lifestyle, offers a new method for improving the health of the general population.

The results of the study. Interrupting long-term sitting with hourly sprints led to a decrease in plasma postprandial triglycerides by ~31% and an increase in fat oxidation by 43% after eating a high-fat meal the morning after the experiment.

Conclusions. Physical activity can also improve cardiometabolic health in obese people, but its effectiveness in clinical populations has yet to be established, as existing reports have studied a small number of participants in laboratory settings.

Keywords: Sport, motivation, human health.

Conflict of interest: The authors declare that there is no conflict of interest.

For citation: Saparov B.M. Modern popular systems of physical exercises for cardiometabolic health // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2024. T13. No. 1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-23-28>

Date of receipt of the article: 04.15.2024

Date of acceptance of the article for publication: 29.04.2024

Date of publication: 06.05.2024

Information for contacting the author: end@sport-ural.ru

Введение. Низкая кардиологическая подготовка (НКП) и сидячий образ жизни независимо связаны с повышенной смертностью от всех причин и риском сердечно-сосудистых заболеваний. Хотя пагубные последствия отсутствия физической активности широко признаны, многие люди не выполняют современные рекомендации по физической активности из-за нехватки времени и препятствий в доступе к оборудованию и помещениям. Энергичные интервальные тренировки, включая различные вмешательства, считающиеся "высокоинтенсивными" и "спринтерскими" интервальными тренировками, могут улучшить КРФ и другие маркеры, связанные со здоровьем, аналогично традиционным непрерывным тренировкам умеренной интенсивности [5]. Несмотря на эффективность для улучшения физической формы и здоровья, эти упражнения, как правило, требуют специального свободного времени и могут быть трудновыполнимыми вне контролируемых условий. Кроме того, растет понимание независимого влияния сидячего образа жизни на кардиометаболический риск и пользы от разделения сидячего образа жизни на более частые нагрузки в течение дня.

Методы исследования. Применение принципов интервальных тренировок к более выполнимым и доступным формам физических упражнений, которые могут улучшить НКП и одновременно уменьшить негативные последствия длительного сидячего образа жизни, предлагает новый метод улучшения состояния здоровья населения в целом. Одна из таких стратегий предполагает выполнение коротких изолированных нагрузок энергичных физических

упражнений в течение дня. Этот подход, называемый «перекусами», позволяет обойтись без специализированного оборудования и избавляет от необходимости планировать и выделять свободное время для структурированных упражнений. Он может быть включен в промежутки или структурирован в рамках повседневной жизнедеятельности и реализован в домашних, офисных или школьных условиях. Важным дополнительным преимуществом «перекусов», помимо их потенциального практического улучшения НКП, является то, что они могут естественным образом прерывать периоды длительного сидения для снижения сидячего образа жизни и связанных с ним последствий для здоровья.

Сидячий образ жизни, как уже обговаривалось, связан с неблагоприятными метаболическими последствиями независимо от НКП и уровня физической активности, и данные исследований подтверждают пользу для здоровья прерывания сидячего образа жизни с помощью физических нагрузок низкой или умеренной интенсивности, таких как ходьба. Хотя эти стратегии эффективно смягчают кардиометаболические дефекты здоровья, возникающие в результате сидячего образа жизни, практические подходы к образу жизни, которые прерывают длительные периоды бездействия и одновременно улучшают НКП в группах населения, подверженных риску развития кардиометаболических заболеваний (например, диабет 2 типа, ишемическая болезнь сердца) или с установленным диагнозом, в настоящее время ограничены [3]. Кроме того, значительная часть людей в этой демографической группе является пожилыми

и имеет низкий уровень физической подготовки или другие факторы риска, связанные с заболеваниями, которые могут препятствовать участию в традиционных формах физических упражнений, обычно хорошо подходящих для здоровых взрослых. Таким образом, необходимо искать альтернативные пути для ликвидации НКП.

Результаты исследования: последние исследования показывают, что прерывание 9-часового сидения часовыми перекусами энергичными упражнениями на лестнице (~15-30 с) значительно снижает площадь под кривой для инсулина на ~17% и неэстерифицированных жирных кислот на ~21% у 11 взрослых с избыточным

весом/ожирением (рис. 1). Эти результаты подкрепляются недавним исследованием Wolfe et al., в котором сообщалось об улучшении некоторых показателей метаболического контроля, когда 8 часов непрерывного сидения сравнивались с условиями, в которых участники выполняли 5 × 4-секундных максимальных велоспринтов на специализированном велоэргометре один раз в час. Прерывание длительного сидения часовыми спринтами привело к снижению постпрандиальных триглицеридов плазмы на ~31% и увеличению окисления жира на 43% после приема пищи с высоким содержанием жира на утро после эксперимента [2].

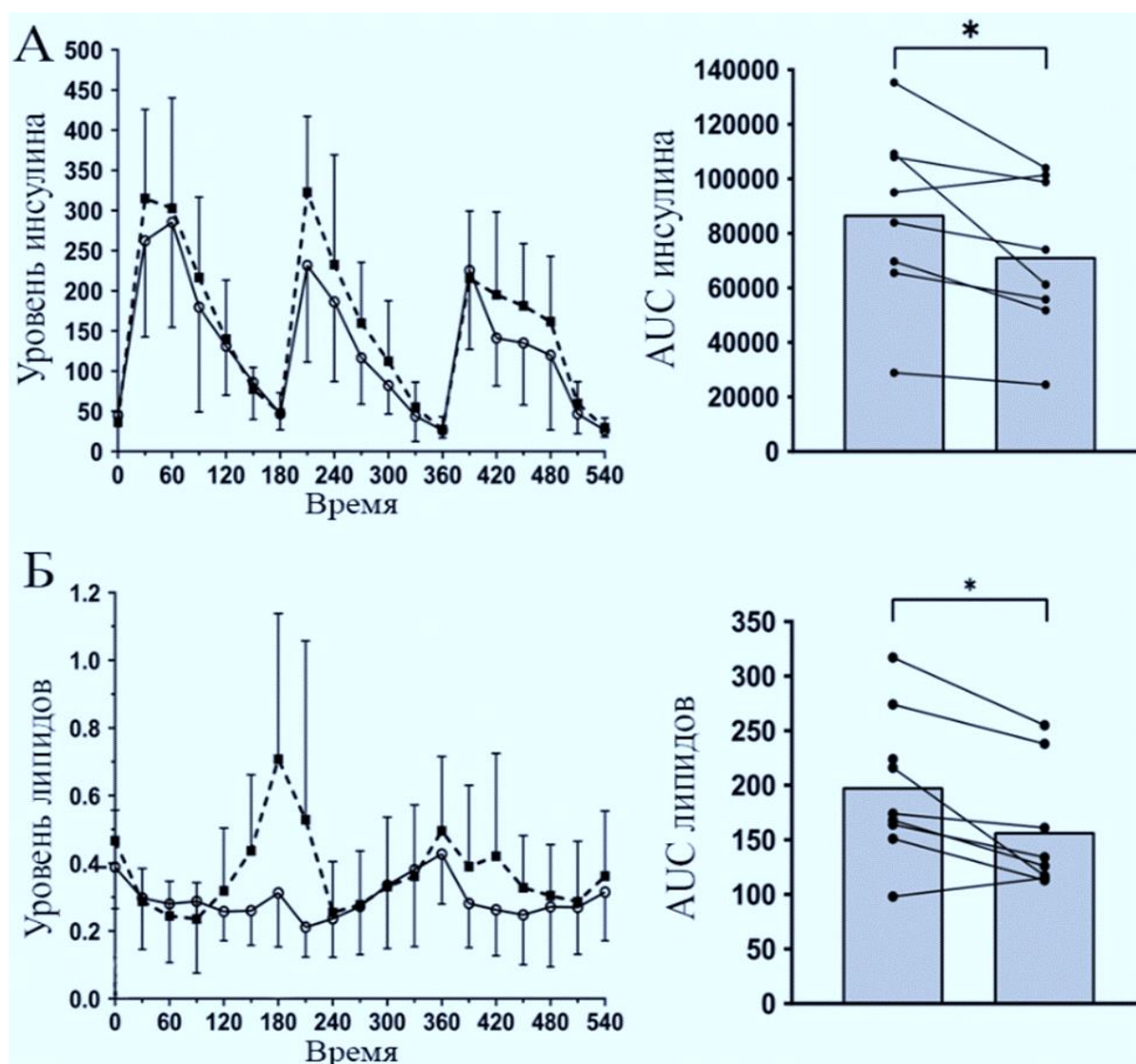


Рис. 1 – Влияние нагрузок на лестницы на уровень инсулина (А) и уровень липидов (Б)
Fig. 1 – Effect of ladder loads on insulin levels (A) and lipid levels (B)

В дополнение к нарушению обмена веществ, длительное сидение также снижает кровоток в ногах и напряжение сдвига - факторы, связанные с дисфункцией эндотелия и патогенезом сердечно-сосудистых заболеваний. Пагубное влияние сидячего образа жизни на сосудистую функцию можно уменьшить, если выполнять физические упражнения до, во время или сразу после длительного сидения. Потенциал физических упражнений для улучшения сосудистой функции во время длительных периодов сидения был подтвержден. Колдуэлл и др. подвергли 10 здоровых мужчин воздействию ~8,5 часов сидения с или без ежечасных «перекусов» физическими упражнениями на лестнице, включающими ~14-20 секунд подъема по трем лестничным пролетам с быстрой скоростью. Значительное улучшение гемодинамики бедренной артерии, но не опосредованного потоком расширения, было очевидно, когда длительное сидение прерывалось ежечасными «перекусами» с физической нагрузкой, что отражалось в увеличении кровотока и сосудистой проводимости на ~32% и увеличении скорости сдвига на ~15%. В целом, эти результаты подтверждают возможность благоприятного влияния «перекусов» физическими упражнениями на здоровье сосудов, хотя для подтверждения представленных здесь результатов необходимы дополнительные исследования, особенно в отношении влияния «перекусов» физическими упражнениями на функцию сосудов и эндотелия [6].

Перекусы физическими упражнениями соответствуют недавно пересмотренным рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по физической активности и сидячему поведению. Признавая потенциальную пользу для здоровья коротких нагрузок физической активности, обновленные рекомендации этих и других организаций отменили прежнее требование о том, что физическая активность должна накапливаться в виде нагрузок продолжительностью не менее 10 минут. В соответствии с этой рекомендацией, другие работы продемонстрировали сохранение пользы для здоровья при разделении более длительных сеансов непрерывной физической активности

на более короткие нагрузки, распределенные в течение дня. Была предложена схема, включающая четыре основных направления исследований для лучшего понимания пользы для здоровья стратегии под названием "энергичная физическая активность с перерывами" (VILPA). Ее авторы определяют VILPA как однократную сессию энергичной активности продолжительностью не более 5 минут, выполняемую в рамках повседневной жизни или других видов физической активности. «Перекусы» физическими упражнениями тесно связаны с системой VILPA в плане их краткости, интенсивности и доступности, но технически они отличаются [4]. Во-первых, в отличие от VILPA, физкультурные «перекусы» не являются чисто случайной или неотъемлемой частью повседневной жизни, а скорее могут быть запланированы или структурированы в рамках деятельности, связанной с образом жизни, - это различие сохраняет важные аспекты выполнимости и доступности, на которых основана VILPA. Упражнения также воплощают ключевые элементы физических упражнений, которые не обязательно являются частью VILPA:

- структуру (продолжительность ≤ 1 мин и выполнение в виде напряженного усилия);
- планирование (требуется некоторое предвидение или принятие решения);
- повторение (необходимо выполнять несколько раз в течение дня) и намерение (выполняется для улучшения кардиометаболического здоровья).

Сохранение недостаточного уровня физической активности и сидячего образа жизни среди населения в целом в современном обществе подчеркивает постоянную потребность в целесообразных стратегиях физических упражнений, которые одновременно улучшают НКП и уменьшают влияние сидячего образа жизни на кардиометаболическое здоровье. Основываясь на новых данных, представленных в этой работе, предполагается, что одной из таких стратегий могут быть «перекусы» с физической нагрузкой, определяемые здесь как изолированные акты коротких энергичных упражнений, выполняемых несколько раз в течение дня (рис. 2)

[1,9]. Тренировочные «перекусы», включающие трижды в день ~15-30 секунд интенсивных нагрузок на велосипеде и более практичный подъем по лестнице,

эффективны для улучшения НКП и физической работоспособности неактивных взрослых.

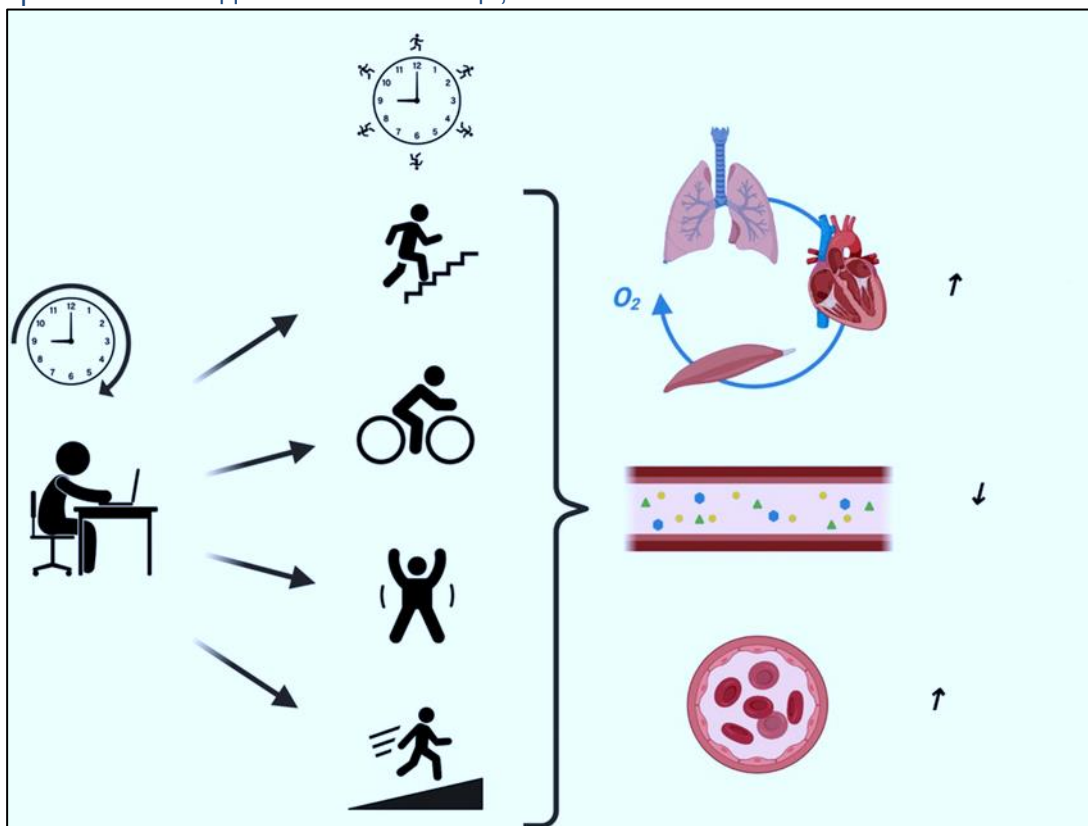


Рис. 2 – Влияние «перекусов» на здоровье человека
Fig. 2 – The influence of “snacks” on human health

Выводы. Физические нагрузки также могут улучшить кардиометаболическое здоровье у людей с ожирением, но их эффективность в клинических популяциях еще предстоит установить, поскольку существующие отчеты изучали небольшое количество участников в лабораторных

условиях. Кроме того - и это, возможно, самое главное - еще предстоит определить применимость физических «перекусов» в «реальном мире» (например, дома, в офисе или на работе) и потенциал коротких физических нагрузок в отношении здоровья опорно-двигательного аппарата.

© Байрам Муджевурович Сапаров, 2024
© ЕИФК, 2024

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: Кно-Рус, 2020. 312 с.
2. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
4. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
5. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
6. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.

7. Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физическо-й культуры и спорта в России // Современное право. 2015. N 2. С. 60 — 63.
8. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
9. Кардионагрузки в борьбе с ожирением, Сапаров Б.М., Рогов О.С., Могилевская Т.Е., Мишин А.С., Абрамова М.Э. // журнал Молодежь и наука №12 2019 [Электронный ресурс: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42669120>]

REFERENCES

1. Bishaeva A.A., Malkov A.A. Physical Culture. Textbook. M.: Kno-Rus, 2020. 312 p.
2. Bratanovsky S.N., Vulakh M.G. Administrative and legal status of citizens in the field of physical culture and sports // Sport: economics, law, management. 2015. N 3. P. 14 - 19.
3. Kuznetsov V. S., Kolodnitsky G. A. Theory and history of physical culture. M.: KnoRus, 2020. 448 p.
4. Maleichenko, E.A. Physical Culture. Lectures: Textbook / E.A. Maleichenko et al. - M.: Unity, 2016. - 208 p.
5. Muller, A.B. Physical culture of a student: Textbook / A.B. Muller, N.S. Dyadichkina, Yu.A. Bogashchenko et al. - M.: Infra-M, 2018. - 320 p.
6. Pelmenev V.K., Koneeva E.V. History of physical culture. M.: Yurayt, 2019. 184 p.
7. Yurlov S.A. Sports sanctions applied to subjects of physical culture and sports in Russia // Modern law. 2015. N 2. P. 60 - 63.
8. Yagodin V.V. Physical culture. Fundamentals of sports ethics. M.: Yurayt, 2019. 114 p.
9. Cardio exercises in the fight against obesity, Saparov B.M., Rogov O.S., Mogilevskaya T.E., Mishin A.S., Abramova M.E. // magazine Youth and Science No. 12 2019 [Electronic resource: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42669120>]

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Сапаров Байрам Муджевурович <i>заведующий кафедры физической культуры и спорта, к.п.н, доцент</i> <i>«Уральский ГАУ»</i> <i>Екатеринбург, Россия</i> Вклад в работу 50% Автор ответственный за переписку	Bayram M. Saparov <i>Head of the Department of Physical Culture and Sports, Ph.D., Associate Professor</i> <i>"Ural State Agrarian University"</i> <i>Yekaterinburg, Russia</i> Contribution to the work 50% The author responsible for the correspondence
--	--

Раздел

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

Chapter

**PSYCHOLOGICAL AND
PEDAGOGICAL ASPECTS OF
PHYSICAL CULTURE AND
SPORTS**

<https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-28-35>

Оригинальные статьи / Original Articles



САМООЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

УДК 613.7:378.661-057.87

Бобырева М.М.¹

¹ Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова
030000, Казахстан, г. Актобе, ул. Маресьева, 70

Аннотация.

Актуальность. Студенческая молодежь является уязвимой в плане сохранения здоровья во время обучения в вузе. В современных программах сильно сокращено количество часов, отведенных на физическое воспитание. Данные медицинских осмотров, проводимых ежегодно в студенческих поликлиниках свидетельствуют о большом количестве молодых людей с заболеваниями различной степени тяжести. Нарушения зрения и наличие железодефицитной анемии диагностируется у большинства студентов медицинского вуза и в скором времени угрожает стать нормой.

Цель исследования. Чтобы выяснить насколько ответственно студенты относятся к своему здоровью, автор поставил перед собой цель проанализировать самооценку здоровья обучающихся 1, 2 и 3 курсов программ «Медицина» и «Общая медицина».

Методы и организация исследования. Для проведения исследования были выбраны вопросы, отвечающие цели исследования и составлена анкета из 16 вопросов с несколькими вариантами ответов. На два вопроса можно было дать несколько ответов. Используя интернет-ресурс GOOGLE, приложение анкеты, были проанкетированы обучающихся первого, второго и третьего года обучения в Западно-Казахстанском медицинском университете им. М. Оспанова.

Результаты исследования. Выявлено, что к третьему курсу появляется пренебрежение к собственному здоровью, выражаемое в несоблюдении режима питания, нерегулярных занятиях физической активностью. Треть студентов совсем не следят за своим здоровьем. Большинство второкурсников имеют проблемы со сном, стабильно отмечают у себя бессонницу. Тревогу вызывает количество студентов, испытывающих постоянные нервные нагрузки и стресс, а также имеющих привычку нерационально питаться. Этот показатель повышается от курса к курсу.

Выводы. Необходимо обеспечить обучающимся доступ к нормальному и своевременному питанию, а на это в расписании занятий выделено мало времени, кроме того единственная столовая не справляется с таким количеством обучающихся. Что касается режима сна и отдыха, то здесь необходимо проводить профилактику на всех курсах обучения

Ключевые слова: студенты; самооценка; уровень здоровья; медицинский университет.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Бобырева М.М. Самооценка уровня здоровья студентов медицинского вуза // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2024. Т13. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-30-37>

Дата поступления статьи: 24.01.2024.

Дата принятия статьи к публикации: 29.04.2024

Дата публикации статьи: 06.05.2024

Информация для связи с автором: ethuil@inbox.ru

SELF-ASSESSMENT OF THE LEVEL OF HEALTH OF STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITY

Marina M. Bobyreva¹

¹ West Kazakhstan Medical University named after Marat Ospanov
70 Maresev st., Aktobe, Kazakhstan, 030000

Annotation.

Relevance. Students are vulnerable in terms of maintaining their health while studying at a university. In modern programs, the number of hours devoted to physical education has been greatly reduced. The data of medical examinations conducted annually in student polyclinics indicate a large number of young people with diseases of varying severity. Visual impairment and the presence of iron deficiency anemia are diagnosed in most medical students and soon threaten to become normal.

The purpose of the study. To find out how responsible students are about their health, the author set a goal to analyze the self-assessment of the health of students of the 1st, 2nd and 3rd courses of the programs "Medicine" and "General Medicine".

Methods and organization of research. To conduct the study, questions reflecting the objectives of the study were selected and a questionnaire of 16 questions with several options was compiled. There were several answers to two questions. Using the GOOGLE Internet resource, the questionnaire application, students of the first, second and third years of study at the M. Ospanov West Kazakhstan Medical University were surveyed.

The results of the study. It was revealed that by the third year, neglect of one's own health appears, expressed in non-compliance with the diet, irregular physical activity. A third of the students do not take care of their health at all. Most second-year students have trouble sleeping and consistently report insomnia. The number of students experiencing constant nervous stress and stress, as well as having a habit of eating irrationally, is alarming. This indicator increases from course to course.

Conclusions. It is necessary to provide students with access to normal and timely meals, and little time is allocated for this in the class schedule, in addition, the only canteen cannot cope with so many students. As for the sleep and rest regime, it is necessary to carry out prevention in all training courses. **Keywords:** students; self-assessment; health level; medical university..

Conflict of interest: the author declares that there is no conflict of interest

For citation: Bobyreva M.M. Self-assessment of the health level of medical university students // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2024. T13. No. 1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-30-37>

Date of receipt of the article: 24.01.2024

Date of acceptance of the article for publication: 29.04.2024

Date of publication of the article: 06.05.2024

Information for contacting the author: ethuil@inbox.ru

Введение. Проблема сохранения здоровья с молодых лет была и остается актуальной, особенно во время долгих лет обучения сначала в школе, затем в средне-специальном или высшем учебном заведении. А если молодой человек успешен в учебе, он непременно выберет продолжение в магистратуре и докторантуре. Если это медицинский вуз, то здесь еще и обязательные годы в интернатуре и резидентуре.

Методы исследования. Проведен поиск по материалам опубликованных исследований по похожим темам. Обязательным условием было проведение исследования в медицинском вузе.

Коллеги из Варшавского медицинского университета выяснили, что 90% студентов оценили свое состояние здоровья как "хорошее" и "очень хорошее". Наиболее распространенными жалобами были усталость и нервное истощение. Средняя распространенность хронических заболеваний

составила 30% среди женщин и 9,2% среди мужчин [1].

Авторы из Воронежского государственного медицинского университета им. Н. Н. Бурденко пишут о 38,9% студентов, которые оценили свое физическое здоровье как «плохое» и «очень плохое». Приведены данные и по самооценке психического здоровья: здесь результат разделился пополам. Студенты-медики объясняют это стрессами, депрессивными состояниями, плохим сном, усталостью, слабостью. 77,4% обучающихся в медвузе недосыпают. Всего 52% указали, что занимаются физкультурой и спортом [2, с.118].

Другими авторами, сотрудниками Кубанского медицинского университета были опубликованы следующие данные: положительно оценили свое здоровье 65% студентов; наличие хронических заболеваний признают у себя 18,5%; не соблюдают основные правила ЗОЖ 53,6%. Студенты-медики

многое знают о ведении ЗОЖ, но признаются в нежелании вести достаточную двигательную активность и не задумываются о контроле своего здоровья [3, с.43].

Обучающиеся четвертого курса Collegium Medicum, Ягеллонского университета показали следующие результаты: 36,1% студентов оценили свое состояние здоровья как очень хорошее, 50% - как хорошее, 13,1% - как не очень хорошее и 0,8% - как плохое. В ходе медицинского обследования выявились хронические заболевания, такие как аллергии (22,9%), бронхит (10,2%) и заболевания органов зрения (12,1%). Отмечены также нервные напряжения и стресс, приводящие к раздражительности [4, с.101].

Чуть больше половины 53,4% студентов Дагестанского государственного медицинского университета заявили о хорошем здоровье, 4% очень хорошем, 40,5% не очень хорошем и 2,1% плохим. Только 26,9% обучающихся не имеют хронических заболеваний. Студенты-медики очень невнимательны к своему здоровью, так за медпомощью обращаются 37,1% и то только, когда станет совсем невыносимо. Кроме того, медицинские рекомендации ими не выполняются. 68,9% не задумываются о профилактических мерах укрепления и сохранения своего здоровья, а 9,3% не знают, как нужно заботиться о своем здоровье [5, с.27].

Студенты Амурской государственной медицинской академии считают, что их здоровье хорошее (62,4%), удовлетворительное у 30% и плохое у 7,6%. Пятая часть студентов (19,2%) болеет по 3–4 раза в год. Обращаются к врачу меньше половины студентов. Только 34% обучающихся в медицинском вузе заботится об укреплении своего здоровья. Всего 20% дополнительно занимаются физической активностью (спорт, фитнес, физкультура). 44,4% имеют проблемы со сном. Примерно столько же нерегулярно питаются. Студенты жалуются, что их режим питания с поступлением в вуз сильно нарушен [6, с.62].

Опрос, проведенный в Иркутском государственном медицинском университете показал, что у 96% обучающихся первого курса, а также 76% второго и 78% третьего курсов, присутствуют нарушения режима питания. Выявлено, что 80% третьекурсников, 44% второкурсников и 31% первокурсников не считают своё здоровье ни хорошим, ни

отличным. Опять же наблюдается несвоевременное обращение за медицинской помощью: 76% на первом курсе, 88% на втором и 79% на третьем курсе. Негативным моментом образа жизни студентов является снижение физической активности, которое наблюдается к третьему курсу [7, с.113].

Довольно много студентов Северо-Западного государственного медицинского университета, а это 74% первокурсников и 88% студентов выпускного курса заявляют, что их здоровье хорошее и скорее хорошее. 83% студентов 1 курса и 81% студентов 6 курса пожаловались на недосыпание. Чувствовали состояние апатии и хандры 40% первокурсников и 26% шестикурсников. Хронические заболевания имеют 37% обучающихся на 1 курсе и 49% на 6 курсе. Занимаются спортом 31% студентов 1 курса и 32% студентов 6 курса. Выявлено также нарушение режима питания, пропуск обеда и завтрака, перекусы неподобающими продуктами, вроде снеков и газировки [8, С.108].

В исследовании приняли участие студенты Университета здравоохранения Рас-Аль-Хаймы (RAKMHSU) в ОАЭ. Почти все участники исследования 98% имеют хронические заболевания (диабет, гипертония, ХОБЛ). Большинство студентов неправильно питаются 87%, употребляя продукты с высоким уровнем жира и холестерина. 76,2% студентов отмечают, что их вес избыточен, из них 58,7% хотели бы похудеть, а 11,7% ничего не предпринимают для его снижения. 88% студентов предпочитают лечиться самостоятельно, избегая обращений к врачу. Авторы рекомендуют обратить внимание на эту ситуацию специалистам по санитарному просвещению и работникам других организаций здравоохранения [9].

Авторы из Курского государственного медицинского университета выяснили следующее: больше половины студентов обращаются к врачу, когда состояние здоровья уже не позволяет нормально учиться (56%) и всего 20% наблюдаются у врача регулярно; 35% опрошенных ничего не делает для поддержания здоровья на необходимом уровне и не понимают зачем это делать; правильно питаются только 4%, 57,2% постоянно нарушают режим питания и часто предпочитают быстрый перекус. Студенты, обучающиеся в КГМУ не обладают достаточным уровнем

знаний о ведении здорового образа жизни, кроме того не готовы его поддерживать [10].

Результаты исследования. Для проведения исследования были выбрана вопросы, отвечающие цели исследования и составлена анкета из 16 вопросов с несколькими вариантами ответов. На два вопроса можно было дать несколько ответов.

Используя интернет-ресурс GOOGLE, приложение анкеты, мы проанкетировали обучающихся первого, второго и третьего года обучения в Западно-Казахстанском медицинском университете им.М.Оспанова. Всего в опросе приняли участие 288 человек: 1 курс – 90, 2 курс – 88 и 3 курс – 110. Возраст обучающихся от 17 до 22 лет. Общее количество девушек по отношению к юношам составило 70% к 30%. По каждому курсу соотношение примерно такое же. В связи с эти гендерные различия мы решили не учитывать. Сбор и анализ данных осуществлялись конфиденциально.

Необходимо отметить, что в ЗКМУ им.М.Оспанова, как в единственном в Западном регионе медицинском вузе, обучается около 80% приезжих из как из Актюбинской области, так и из Западно-Казахстанской, Атырауской, Мангистауской и Кызыл-Ординской областей. Значительная часть студентов проживает в общежитиях и на съемных квартирах.

После завершения анкетирования, была рассмотрена статистика ответов отдельно по курсам и сравнили результаты.

Согласно полученным ответам, обучающиеся оценивают свое здоровье как: очень хорошее – 26,6% первокурсников, 9,1% второкурсников и 25,5% третьекурсников; скорее хорошее, чем плохое – 64,4% первокурсников, 72,7% второкурсников и 74,5% третьекурсников; скорее плохое, чем хорошее выбрали 9% первокурсников и 18,2% второкурсников. Здесь видно, что высокий процент респондентов оценивает свое здоровье как достаточно хорошее. О плохом здоровье заявляют обучающиеся 1 и 2 курсов.

На вопрос о наличии хронических заболеваний получены следующие ответы: более трех заболеваний в хронической форме только у 2,2% обучающихся на 1 курсе; 24,5% первокурсников, 34,1% второкурсников и 27,3% третьекурсников указали 1-2 заболевания хронического характера; ни

одного хронического заболевания нет у 73,3% студентов 1 курса, 65,9% второго курса и 72,1% третьего курса. Что касается оптимизма третьекурсников, то здесь есть несоответствия с данными медицинских осмотров. Заболевания, которые студенты посчитали не хроническими ежегодно проявляются практически в одно и то же время. На втором курсе оказалось большее количество молодых людей с хроническими заболеваниями. Обратившись к отчету студенческого врача, мы узнали, что среди болезней в хронической форме преобладают заболевания мочевыводящей, пищеварительной, эндокринной систем, а также наблюдается небольшой процент с сердечно-сосудистыми проблемами. Наибольший процент респондентов указали вариант 2-3 раза в течение года (42,2% - 1 курс, 68,2% - 2 курс и 81,8% - 3 курс), что в современных реалиях допустимо и даже нормально.

Более 5 раз ОРВИ болели 6,6% первокурсников. Вариант 4-5 раз выбрали 26,6% первокурсников, 13,6% второкурсников и 9,1% обучающихся 3 курса. Только один раз перенесли простудное заболевание 22,2% студентов с 1 курса, 18,2% со 2 курса и 9,1% с 3 курса. И только 2,4% первокурсников заявили, что не болели вовсе.

На вопрос о средних сроках пребывания в болезненном состоянии ответы распределились таким образом: более трех месяцев проболели 4,4% первокурсников; от 2 до 3 месяцев болезнь заняла у 2,2% первокурсников, 9,1% второкурсников и 7,3% третьекурсников; 1 месяц – 13,4% на первом курсе и 13,6% на втором курсе; от двух недель до месяца – 35,6% первокурсников, 36,4% второкурсников и 49,1% третьекурсников; менее двух недель – 42,2% обучающихся с первого курса, 40,9% со второго курса и 43,6% с третьего; 1,7% первокурсников были здоровы весь прошедший год, что совпадает с ответами на предыдущий вопрос.

Среди причин, влияющих на состояние здоровья в большей степени были даны интересные ответы. Плохую наследственность выбрали аж 24% студентов 1 курса, 25% третьего курса и 4,5% второго. У второкурсников претензий к родителям мало, между тем по четверти студентов 1 и 3 курсов из опрошенных указали этот вариант. В своем нерациональном питании

признаются 36,2% первокурсников, 31,8% второкурсников и 58,3% третьекурсников. Большое количество ответов на третьем курсе зависит от повышения уровня знаний о гигиене питания (в рабочем плане 3 курса появляются гигиенические дисциплины). Не занимаются физкультурой и спортом 18,9%, 9,1% и 86,6% обучающихся. Здесь примерное количество освобожденных от занятий по физической культуре на разный срок, а на третьем курсе дисциплина «Физическая культура» в учебной программе отсутствует. Отсюда и огромное количество не занимающихся ни физкультурой, ни спортом. Признают, что не следят за своим здоровьем примерно одинаковое количество студентов трех курсов: 1 курс – 31,3%, 2 курс – 36,4% и 3 курс – 33,4%. Среди тех, кто выбрал этот вариант ответа есть те, кто обладает хорошим здоровьем и те, кто не умеет планировать свой день (обычно такие молодые люди заявляют, что у них не хватает времени). Не всегда вовремя обращаются к врачу – 29,3%, 31,8% и 41,6%. Третьекурсники шутят, что боятся врачей, особенно своих одноклассников. Неправильный образ жизни ведут – 6,9%, 22,7% и 25% молодых людей. Здесь и поздний отход ко сну, утомление, невозможность вовремя поесть и др. Значительная часть обучающихся медицинского университета выбрала вариант, касающийся постоянных нервных нагрузок и стресса: 1 курс – 50%, 2 курс – 72,7%, 3 курс – 83,3%. Это вызывает тревогу. Выявлено, что данный показатель повышается от курса к курсу. О низком уровне знаний о себе, своем организме и возможных заболеваниях заявили 12,1% и 13,6% обучающихся 1 и 2 курсов. Старшекурсники уже обладают достаточным количеством знаний.

О своем здоровье заботятся постоянно 15,7% первокурсников и 9,1% первокурсников; часто – 48,3%, 50% и 38,2% обучающихся разных курсов; иногда – 22,4% студентов с 1 курса, 27,3% на 2 курсе и 61,8% на 3 курсе; редко – 11,1% первокурсников и 13,6% второкурсников. Итак, мы видим, что у третьекурсников забота о собственном здоровье отходит на второстепенную роль. Дополнительный опрос показал, что их внимание поглощено учебой и практикой.

Регулярно и полноценно питаются 26,7% на 1 курсе, 31,8% на втором и 21,8% на третьем. Дважды в день, когда выдается

возможность питаются большинство наших студентов: 66,7% первокурсников, 54,6% второкурсников и 63,6% третьекурсников. Иногда некогда поесть в течение дня, только 1 раз вечером – 6,6%, 13,6% и 14,6% обучающихся. По статистике студенческой поликлиники именно к третьему курсу увеличивается количество студентов с заболеваниями пищеварительной системы разной степени тяжести. Результаты нашего опроса в общем-то не противоречат этим данным.

Спортом или другими видами физической активности независимо от занятий физической культурой по расписанию занимаются очень мало студентов: 17,2% первокурсников, 4,8% второкурсников и 23,7% третьекурсников. Первые и вторые курсы занимаются физической культурой в университете: 94,8% и 77,3%. На втором курсе больше обучающихся состоят в спортивных секциях, чем на первом. На третьем курсе в программе физической культуры нет. Зарядку по утрам успевают делать только 10,3%, 12,7% и 25,4% обучающихся 1,2 и 3 курсов. Изредка каким-либо видом физической активности занимаются 26,6% первокурсников, 12,9% второкурсников и 50,9% третьекурсников. Как видно из результатов, половине третьекурсников все же удалось привить привычку чем-то заниматься, хоть и нерегулярно.

На вопрос о частоте психоэмоционального напряжения вроде беспокойства, тревоги, страха и т.п. обучающиеся трех курсов дали следующие ответы: постоянно испытывают такие состояния 2,2% на 1 курсе и 9,1% на втором, у старшекурсников таких не оказалось; часто – 24,6% первокурсников, 31,8% и 45,5% обучающихся 2 и 3 курсов; иногда – 42,2%, 40,9% и 45,5% студентов; редко у 24,4%, 18,2% и 9%; никогда еще не испытывали психоэмоционального напряжения всего 6,6% первокурсников. В целом самыми подверженными нервным напряжениям и стрессам оказались третьекурсники.

У 51,3% студентов 1 курса и 41,8% студентов 3 курса совсем нет проблем со сном. Здесь в меньшинстве оказались второкурсники – 27,3%. Очень редко отмечают бессонницу 17,7%, 27,3% и 20% обучающихся. Иногда отмечают у себя бессонницу 17,7% первокурсников, 36,4% второкурсников и 27,3% третьекурсников. Есть и студенты,

страдающие от бессонницы: постоянно – 2,2% и 4,5%; часто 11,1%, 4,5% и 10,9% по курсам соответственно. Второкурсники оказались самыми чувствительными – у 72,7% проявляются нарушения сна.

О качестве морально-психологического климата отрицательно отзываються 2,2% студентов 1 курса и 4,5% 2 курса. У остальных положительные оценки морально-психологического климата в группе: за благоприятный высказались 62,2% первокурсников, 50% второкурсников и 41,8% третьекурсников; за скорее благоприятный, чем нет высказались 35,6% на 1 курсе, 36,4% на втором и 83,6% на третьем.

5,2% первокурсников медицинского университета постоянно находятся в плохом настроении. Ни на 2, ни на 3 курсах таких студентов не оказалось. Возможно эти молодые люди решили, что в медицине им не место, вопреки убеждениям их родителей, и в связи с этим им трудно учиться. Наличие апатии и хандры отмечают у себя – 17,7% первокурсников, 31,8% второкурсников и 32,7% третьекурсников. Можно предположить еще, что это еще и тоска по дому и друзьям, ведь большой процент студентов, обучающихся в медицинском университете – иногородние. Иногда бывают в плохом настроении 35,5% на 1 курсе, 50% на втором и 32,7% на третьем курсе. Очень редко хандрят 38%, 18,2% и 34,6% обучающихся. 8,8% первокурсников вообще постоянно находятся в превосходном расположении духа. Хотелось бы, чтобы таких студентов было побольше.

О наличии постоянного чувства одиночества заявляют 4,4% первокурсников и 4,5% второкурсников. Часто чувствуют себя одиночками 6,7%, 18,2% и 9,1% студентов. Иногда чувство одиночества посещает 17,9% первокурсников, 36,4% второкурсников и 50,9% третьекурсников. Редко чувство одиночества возникает у 42,2%, 22,7% и 32,7% обучающихся. 28,8% на 1 курсе, 18,2% на втором и 7,3% на третьем не чувствуют себя одиночками.

На вопрос «Часто ли Вы чувствуете себя счастливым человеком?» респонденты дали в основном положительные ответы: постоянно и часто счастливы 75,5% первокурсников, 68,2% второкурсников и 56,4% третьекурсников. Ответ иногда выбрали:

17,9%, 31,8% и 34,6% студентов. 6,6% первокурсников считают, что редко бывают счастливыми. Это количество совпадает с ответами на вопрос о чувстве одиночества.

Статистика интереса к информации о здоровом образе жизни и следования рекомендациям по его ведению такова: постоянно интересуются и следуют некоторым рекомендациям 22,2% первокурсников, 18,2% второкурсников и 25,5% третьекурсников; часто – 31,1%, 22,7% и 16,4% студентов; иногда – 26,6%, 40,9% и 45,4%; редко проявляют заинтересованность 17,9% на первом курсе и 9,1% на втором курсе; никогда не пользуются и не интересуются 2,2% первокурсников, 9,1% второкурсников и 12,7% третьекурсников. Можно отметить самую высокую заинтересованность материалами по ведению ЗОЖ у 87,4% третьекурсников. Дисциплины «Физическая культура» в программе третьего курса уже нет, а потребность, хоть и небольшая осталась. Кто-то посещает тренировочные занятия по мере возможности, а кто-то занимается самостоятельно по программам из социальных сетей.

Из всех участников опроса, коронавирусной инфекцией переболели 11,1% первокурсников, 18,2% второкурсников и 25,5% третьекурсников.

Выводы. Проанализировав полученные результаты и сравнив их с данными, приведенными в исследованиях других авторов, выявлено, что проблемы в общем-то похожие. Это ухудшение уровня здоровья у студентов медицинского вуза от курса к курсу, зафиксированное студенческими поликлиниками, нарушение режима питания, режима сна и отдыха, повышенное нервно-психическое напряжение. У первокурсников по сравнению с обучающимися третьего курса, оценки оптимистичнее.

Необходимо обеспечить обучающимся доступ к нормальному и своевременному питанию, а на это в расписании занятий выделено мало времени, кроме того единственная столовая не справляется с таким количеством обучающихся. Что касается режима сна и отдыха, то здесь необходимо проводить профилактику на всех курсах обучения и заниматься этим надо не раз в год для «галочки» в отчете.

© Марина Михайловна Бобырева, 2024

© ЕИФК, 2024

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Ostrowska, A., & Szewczyński, J. A. Stan zdrowia w opinii studentów warszawskiej Akademii Medycznej // Wiadomosci lekarskie – Warsaw, Poland. – 2002. – 55 Suppl 1. – pp.370–374.
- 2 Рогозина М.А., Подвигин С.Н., Азарова А.М. Состояние здоровья студентов медицинского вуза по данным анкетного опроса // Научно-практический журнал Прикладные информационные аспекты медицины. – 2018. – № 2. – с.117-121.
- 3 Алексеенко С.Н., Дробот Е.В. Категории жизнестойкости и качества жизни у студентов медицинского вуза в сопряженности с самооценкой здоровья // Журнал Земский Врач. – 2014. – № 2 (23). – с. 41-44.
- 4 Kolarzyk E., Łyszczarz J., & Jaworska-Szyc J. (2003). Samoocena stanu zdrowia oraz stanu psychicznego studentów Wydziału Lekarskiego CMUJ w Krakowie // Przegląd lekarski, – 2003. – 60 Suppl 6, – p. 99–102.
- 5 Гаджиев С.Р. Самооценка студентами медицинского университета состояния своего здоровья // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 4. – с.26-28.
- 6 Войт Л.Н., Чередниченко О.А. Анализ здоровья и элементов образа жизни студентов медицинского вуза по данным социологического исследования // Амурский медицинский журнал. – 2017. – № 1 (17). – с.61-63.
- 7 Карабинская О.А., Изатулин В.Г., Макаров О.А., Колесникова О.В., Калягин А.Н., Атаманюк А.Б. Оценка медико-биологических и социально-гигиенических факторов, влияющих на формирование образа жизни студентов медицинского вуза // Сибирский медицинский журнал. – 2011. – № 3. – с.112-114.
- 8 Кордюкова Л.В., Франченко И.В., Чурикова А.А. Сравнительная оценка фактического питания, здоровьесохранительного поведения, психоэмоционального состояния студентов младших и старших курсов медицинского вуза // Гигиена питания в XXI веке: достижения и перспективы. – СПб.: Изд-во ФГБОУ ВО «Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова». – 2023. – с.105-114.
- 9 El-Kader, R. G. A., Ogale, R. J., Zidan, O. O., Al Jadaan, O., Kumardhas, V., Ahmed, S. K., Dhama, K., Sv, P., & Rehman, M. E. U. (2023). Assessment of health-related behaviors among medical students: A cross-sectional study // Health science reports. – 2023. – № 6 (6), e1310. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1310>
- 10 Симонян Р.З., Сопромадзе Н.Ш. Отношение студентов медицинского вуза к формированию здорового образа жизни и вредным привычкам // Коллекция гуманитарных исследований. – 2023. – №2. – с. 72-75. [https://doi.org/10.21626/j-chr/2023-2\(35\)/10](https://doi.org/10.21626/j-chr/2023-2(35)/10)

REFERENCES

- 1 Ostrowska, A., & Szewczyński, J. A. Self-assessment of health status among Warsaw Medical University students // Wiadomosci lekarskie – Warsaw, Poland. – 2002. – 55 Suppl 1. – pp.370–374. (in Polish)
- 2 Rogozina, M.A., Podvigin, S.N., Azarova, A.M. The state of health of medical university students according to the questionnaire survey // Scientific and practical journal Applied Information Aspects of Medicine. – 2018. – № 2. – pp.117-121. (In Russ.)
- 3 Alekseenko, S.N., Drobot, E.V. Categories of resilience and quality of life of medical university students in connection with self-assessment of health // Zemsky Doktor magazine. – 2014. – № 2 (23). – pp. 41-44. (In Russ.)
- 4 Kolarzyk, E., Łyszczarz, J., & Jaworska-Szyc, J. (2003). Self assessment of health and psychical fitness among medical students of the CMUJ in Cracow // Przegląd lekarski, – 2003. – 60 Suppl 6, – pp. 99–102. (in Polish)
- 5 Gadzhiev, S.R Self-evaluation by medical students of their health status // International Student Scientific Bulletin. – 2018. – № 4. – pp.26-28. (In Russ.)
- 6 Vojt, L.N., Cherednichenko, O.A. Analysis of health and life components of medical students according to the survey // Amur Medical Journal. – 2017. – № 1 (17). – pp.61-63. (In Russ.)
- 7 Karabinskaja, O.A., Izatulin, V.G., Makarov, O.A., Kolesnikova, O.V., Kaljagin, A.N., Atamanjuk, A.B. Assessment of biomedical and socio-hygienic factors influencing the formation of the lifestyle of medical university students // Siberian Medical Journal. – 2011. – № 3. – pp.112-114. (In Russ.)
- 8 Kordjukova, L.V., Franchenko, I.V., Churikova, A.A. Comparative assessment of actual nutrition, health-preserving behavior, psycho-emotional state of junior and senior medical university students // Food

hygiene in the 21st century: achievements and prospects. St. Petersburg: Publishing House of the I.I. Mechnikov Northwestern State Medical University.. – 2023. — pp.105-114. (In Russ.)

9 El-Kader, R. G. A., Ogale, R. J., Zidan, O. O., Al Jadaan, O., Kumardhas, V., Ahmed, S. K., Dhama, K., Sv, P., & Rehman, M. E. U. (2023). Assessment of health-related behaviors among medical students: A cross-sectional study // Health science reports. – 2023. – № 6 (6), e1310. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1310>

10 Simonjan, R.Z., Sopromadze, N.Sh. The attitude of medical university students to the formation of a healthy lifestyle and bad habits // Collection of humanitarian studies. – 2023. – №2. – pp. 72-75. [https://doi.org/10.21626/j-chr/2023-2\(35\)/10](https://doi.org/10.21626/j-chr/2023-2(35)/10) (In Russ.)

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Бобырева Марина Михайловна <i>кафедра физического воспитания</i> <i>ассоциированный профессор (доцент)</i> <i>Западно-Казахстанский медицинский универси-</i> <i>тет имени Марата Оспанова</i> <i>Казахстан</i> Вклад в работу 100% Автор ответственный за переписку	Marina M. Bobyрева <i>Department of Physical Education</i> <i>associate professor (associate professor)</i> <i>West Kazakhstan Medical University named after</i> <i>Marat Ospanov</i> <i>Kazakhstan</i> Contribution to the work 100% The author responsible for the correspondence
---	---

Раздел

**МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Chapter

**MEDICAL AND PEDAGOGICAL
ASPECTS OF PHYSICAL
CULTURE AND SPORT**

<https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-37-42>

Оригинальные статьи / Original Articles



РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ

УДК 796.035:616-036.82

Седоченко С.В.¹

Савинкова О.Н.¹

¹ФГБОУ ВО "Воронежская государственная академия спорта"
394036, Россия, г. Воронеж, ул. Карла Маркса, 59

Аннотация.

Актуальность. По мнению ученых, основное влияние на развитие спортивных патологий оказывают: нерациональная организация и направленность тренировочного процесса, ряд факторов связанных и не связанных с тренировочным процессом и высокая мотивация спортсменов к достижению высоких результатов любой ценой (не обращая внимания на имеющиеся патологические состояния).

Целью исследования данной статьи явилась необходимость актуализировать необходимость разработки комплексов реабилитационных и восстановительных мероприятий для купирования спортивных патологических синдромов или несформированных нарушений функционирования органов и систем с учетом вида спорта, возраста и пола спортсменов.

Методы и организация исследования. Для реализации поставленной цели была проанализирована научно-методическая литература по теме исследования.

Результаты исследования. Раскрыты средства для выявления патологических синдромов (спортивно-оздоровительный мониторинг), общепринятые методы их купирования (восстановительные и реабилитационные мероприятия), а так же этапы разработки комплексов реабилитационных и восстановительных мероприятий.

Выводы. Разработка комплексов реабилитационных и восстановительных мероприятий для купирования спортивных патологических синдромов или несформированных нарушений функционирования органов и систем с учетом вида спорта, возраста и пола спортсменов будет способствовать увеличению спортивного долголетия, профилактике спортивной инвалидности и возможно позволит улучшить спортивную результативность.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный мониторинг, спортивные патологии, патологические синдромы, восстановительные и реабилитационные мероприятия.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования Седоченко С.В., Савинкова О.Н. Реабилитационное сопровождение тренировочного процесса спортсменов // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2024. Т13. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-37-42>

Дата поступления статьи: 25.01.2024

Дата принятия статьи к публикации: 29.04.2024

Дата публикации статьи: 06.05.2024

Информация для связи с автором 02051970@mail.ru, nauka.vgfk@mail.ru

REHABILITATION SUPPORT OF THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES

Svetlana V. Sedochenko 1

Olga N. Savinkova 1

1"Voronezh State Academy of Sports"
59 Karl Marks st., Voronezh, Russia, 394036

Annotation.

Relevance. According to scientists, the main influence on the development of sports pathologies is exerted by: irrational organization and direction of the training process, a number of factors related and not related to the training process and the high motivation of athletes to achieve high results at any cost (without paying attention to existing pathological conditions).

The purpose of the study of this article was the need to update the need to develop complexes of rehabilitation and recovery measures for the relief of sports pathological syndromes or unformed dysfunctions of organs and systems, taking into account the type of sport, age and gender of athletes.

Methods and organization of research. To achieve this goal, scientific and methodological literature on the research topic was analyzed.

Conclusions. The means for identifying pathological syndromes (sports and health monitoring), generally accepted methods for their relief (restorative and rehabilitation measures), as well as the stages of developing complexes of rehabilitation and restorative measures are disclosed. The development of complexes of rehabilitation and restorative measures for the relief of sports pathological syndromes or unformed disorders of the functioning of organs and systems, taking into account the type of sport, age and gender of athletes, will help increase sports longevity, prevent sports disability and possibly improve sports performance.

Keywords: sports and health monitoring, sports pathologies, pathological syndromes, recovery and rehabilitation measures.

Conflict of interest: the author declares that there is no conflict of interest

For citation: Sedochenko S.V., Savinkova O.N. Rehabilitation support of the training process of athletes // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2024. No. 1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-37-42>

Date of receipt of the article: 25.01.2024

Date of acceptance of the article for publication: 29.04.2024

Date of publication of the article: 06.05.2024

Information for contacting the author: 02051970@mail.ru, nauka.vgfk@mail.ru

Введение. Систематические физические нагрузки спортсменов могут запускать наряду с адаптационными и патологические процессы, то есть в результате тренировочных занятий спортом могут развиваться приспособительные реакции, приводящие к улучшению физической подготовленности как без, так и с развитием патологических отклонений в работе органов и/или систем [7].

Методы исследования. Наиболее наглядно проявления патологических приспособительных отклонений в результате занятий спортом можно отследить, изучая, к примеру, антропометрические параметры стрелков-винтовочников, или фехтовальщиков или представителей любого другого вида спорта предполагающего асимметричные нагрузки [5]. Разнонаправленные нагрузки на конечности и правую и левую сторону тела спортсмена вызывают изменения, выражающиеся в нарушениях осанки, одностороннем увеличении объема мышц наиболее активно задействованных в тренировочном процессе, искривлении позвоночника,

нарушении периферического кровообращения [5]. Плиометрические тренировки без правильной подготовки и обучения правильному приземлению провоцируют нарушения в работе позвоночника, коленных и голеностопных суставов, сухожилий и связок [1]. Большинство занимающихся игровыми видами спорта имеющиеся у них нарушения в работе суставов и заболевания позвоночника воспринимают как профессиональную адаптацию. Спортсмены, тренирующиеся на выносливость и занимающиеся тяжелой атлетикой наряду с заболеваниями суставов и позвоночника очень часто встречаются с патологиями сердечно-сосудистой системы (такими как: гипертрофия левого желудочка (которую отнесли к проявлениям «спортивного сердца»), и аритмиями (брадикардия), систолические шумы, дистрофия миокарда, вследствие физического напряжения, гипоксия, гипертония и пр.) [2, 3]. У единоборцев кроме переломов, расщеплений и ушибов лица, запястья и корпуса, часто встречаются нарушения мозгового кровообращения с

проявлениями судорожного синдрома, параличами и парезами, а так же нарушения в работе внутренних органов (селезенки и печени) [4, 7].

Перечислять все возможные патологии, вызванные спортивным тренировочным процессом можно долго, особенно если перейти к конкретным видам спорта (из которых 65 олимпийских и огромное количество национальных и неолимпийских видов спорта). Существует ряд научных исследований посвященных спортивной патологии и травматологии, с классификациями и характеристиками нарушений вызванных спортивными нагрузками [7]. Резюмируя которые можно сказать, что основное влияние на развитие спортивных патологий оказывает нерациональная организация и направленность тренировочного процесса, ряд факторов связанных и не связанных с тренировочным процессом и высокая мотивация спортсменов к достижению высоких результатов

любой ценой (не обращая внимания на имеющиеся патологические состояния).

Цель исследования была – актуализировать необходимость разработки комплексов реабилитационных и восстановительных мероприятий для купирования спортивных патологических синдромов или несформированных нарушений функционирования органов и систем с учетом вида спорта, возраста и пола занимающихся.

Для решения поставленной цели была проанализирована научно-методическая литература по теме исследования.

Результаты исследования. Современный тренировочный процесс предполагает наличие своевременных текущих, оперативных и этапных медицинских осмотров в рамках спортивно-оздоровительного мониторинга (рис. 1).



Рисунок 1. – Составляющие спортивно-оздоровительного мониторинга спортсменов.

Fig.1. – Components of sports and health monitoring of athletes

Однако в редких случаях данное исследование проводится с должной серьезностью и обоснованностью, заменяясь поверхностным осмотром при врачебно-педагогическом контроле, основной целью которого является допуск к тренировкам и соревнованиям и выдача соответствующих справок во врачебно-физкультурном диспансере [9]. Данные осмотры реализуют контроль только текущего состояния занимающихся, но не отслеживают динамику со своевременным выявлением негативных нарушений [8]. Недостаточно серьезное отношение спортсменов к

спортивно-оздоровительному мониторингу и формальный подход к этой процедуре тренеров, можно отнести к одному из факторов способствующих развитию спортивных патологий.

Выявленные на начальном этапе, несформированные синдромы купируются легче, чем длительный патологический процесс, приведший к конкретному диагнозу и вызвавший определенные приспособительные реакции организма для успешного продолжения тренировочного процесса (рис.2).

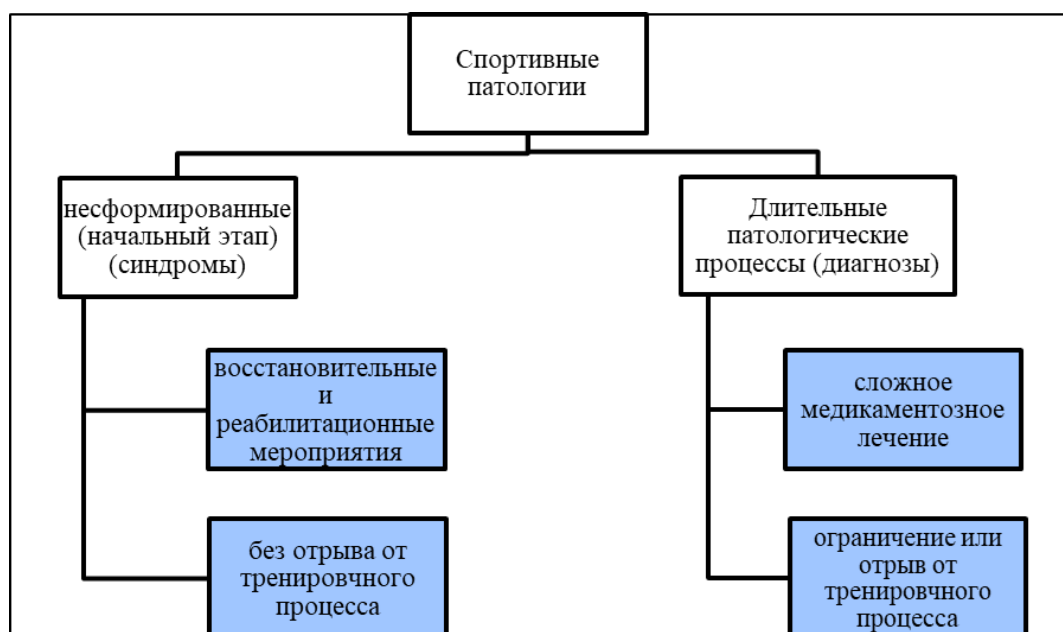


Рис.2. – Спортивные патологии.

Fig.2. The presence of problems with CVD in those who have been ill in severe form [figure by authors]

Для устранения синдромов (таких как дисметаболический, дисневротический, дисгормональный, дисиммунный, дисвегетативный (гипер или гипотензивный), болевой, воспалительный и пр) требуются реабилитационные и восстановительные мероприятия способствующие нормализации функционирования организма, а в случае постановки диагноза необходимо лечение с полным или частичным прекращением

тренировочных занятий, что нарушает циклы спортивной подготовки [6].

Существует ряд общепринятых методов, применяемых при наличии патологических синдромов вызванных физическими нагрузками. Однако их применение не всегда возможно для квалифицированных спортсменов из-за ограничений, связанных с видом спорта, направленностью или циклом тренировочного процесса.

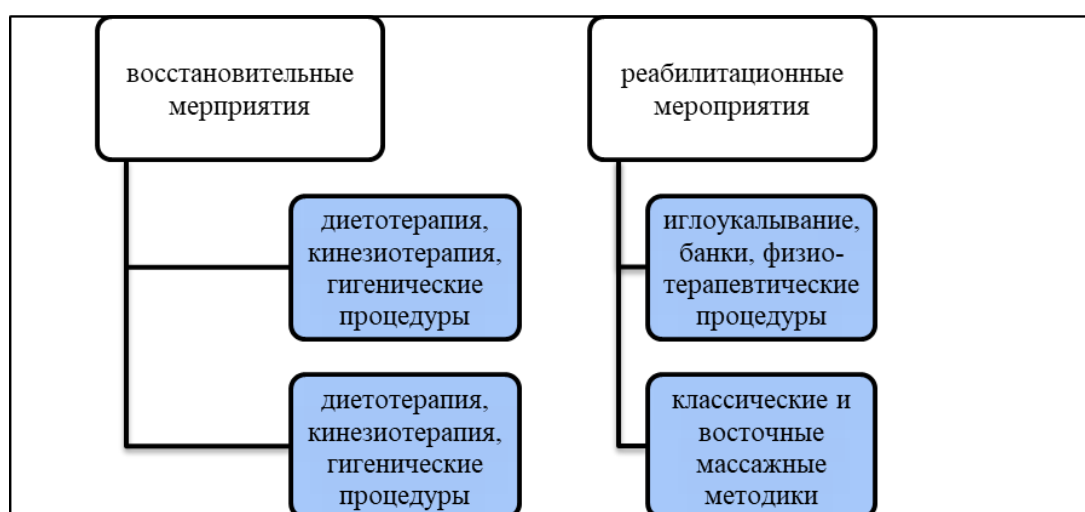


Рис. 3 – Комплекс мероприятий для купирования синдромов, вызванных спортивно-тренировочным процессом

Fig. 3 – A set of measures to relieve syndromes caused by the sports training process

Поэтому назрела необходимость разработать для каждого нарушения комплексные мероприятия для воздействия восстановительными (такими как диетотерапия, кинезиотерапия, гигиенические процедуры, массаж и самомассаж, физиопроцедуры, кинезиотейпирование и пр) и нетрадиционными реабилитационными методиками (иглоукалывание, банки, восточные массажные методики) с учетом спортивных ограничений.

Для разработки комплексного реабилитационного сопровождения спортивного процесса необходима совместная работа специалистов сферы физической культуры и спорта (как теоретиков так и практиков) и спортивных врачей по 4 направлениям:

1. Изучение физиологических и патологических изменений организма спортсменов в ответ на тренировочные нагрузки разной направленности с точки зрения биохимии, биомеханики, спортивной медицины и др.

2. Выявление патологических синдромов связанных с видом спорта или направленностью тренировочного процесса, классификация их и составление подробных

характеристик для возможности быстрой идентификации и своевременной коррекции.

3. Разработка комплексов реабилитационных и восстановительных мероприятий для купирования отдельных патологических синдромов с учетом спортивных ограничений.

4. Практическое применение разработанных реабилитационных и восстановительных комплексов с оценкой эффективности на основе результатов предварительных и контрольных обследований спортсменов.

Выводы. Разработка комплексов реабилитационных и восстановительных мероприятий для купирования спортивных патологических синдромов или несформированных нарушений функционирования органов и систем с учетом вида спорта, возраста и пола спортсменов будет способствовать увеличению спортивного долголетия, профилактике спортивной инвалидности и возможно позволит улучшить спортивную результативность.

© Светлана Владимировна Седоченко, 2024

© Ольга Николаевна Савинкова, 2024

© ЕИФК, 2024

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авилова, И.А. Медицинская и физическая реабилитация травм голеностопного сустава / Авилова И.А., Козлов О.И. // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартонск, 22-23 марта 2019 г. – Нижневартонск: Нижневартонский ГУ, 2019. – С. 12-14.
2. Бикбулатов, Р.И. Современные методики для релаксации организма после интенсивных физических нагрузок / Бикбулатов Р.И., Илюшин О.В. // StudNet. – 2022. – Т. 5. – № 4. – С. 109
3. Галкина, Е.А. Комплексный подход в диагностике и реабилитации спортсменов / Е.А. Галкина, С.А. Суворов, В.В. Храмов, Л.Ю. Архипова, С.А. Толстокоров // Бюллетень науки и практики. – 2022. – Т. 8. – № 8. – С. 180-187. Doi.org/10.33619/2414-2948/81/23
4. Кича, Д.И. Алгоритм организации реабилитационно-восстановительного процесса / Д.И. Кича, Д.Ф. Морога, О.В. Рукодачный, М.В. Медведева // Вестник Медицинского стоматологического института. – 2022. – № 3 (62). – С. 20-23. ISSN: 1993-3932
5. Сокрута, В.Н. Медицинская реабилитация в спорте : Руководство для врачей и студентов / Под общ. ред. В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова. – Донецк: «Каштан», 2011. – 620 с., 36 илл. ISBN 978-966-427-251-0
6. Суворов, С.А. Оптимизация диагностики и реабилитации лиц профессионально занимающихся спортом / С.А. Суворов, С.А. Толстокоров // Cognitio Rerum. – 2022. – № 6. – С. 114-119. ISSN: 2712-9489eISSN: 2542-1026
7. Сысоев, А.В. К вопросу о перспективах развития научного и научно-методического обеспечения спортивной подготовки квалифицированных спортсменов / А.В. Сысоев, С.В. Седоченко, О.Н. Савинкова // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 3. – С. 16-20.
8. Черных, А.В. Лечебная физическая культура и спортивно-оздоровительный мониторинг как средства коррекции и динамического контроля в спортивной практике / А.В. Черных, С.В. Седоченко // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник научных статей VIII Всероссийской очной научно-практической конференции

с международным участием, Воронеж, 23-24 апреля 2019 г. – Воронеж: ИПЦ Научная книга, 2019. – С. 491-493.

REFERENCES

1. Avilova, I.A. Medical and physical rehabilitation of ankle joint injuries / Avilova I.A., Kozlov O.I. // Promising directions in the field of physical culture, sports and tourism: collection of materials of the IX All-Russian scientific and practical conference, Nizhnevartovsk, March 22-23, 2019 - Nizhnevartovsk: Nizhnevartovsky State University, 2019. - pp. 12-14.
2. Bikbulatov, R.I. Modern techniques for relaxation of the body after intense physical activity / Bikbulatov R.I., Ilyushin O.V. // StudNet. – 2022. – Т. 5. – No. 4. – P. 109
3. Galkina, E.A. An integrated approach to the diagnosis and rehabilitation of athletes / E.A. Galkina, S.A. Suvorov, V.V. Khramov, L.Yu. Arkhipova, S.A. Tolstokorov // Bulletin of science and practice. – 2022. – Т. 8. – No. 8. – P. 180-187.
4. Kicha, D.I. Algorithm for organizing the rehabilitation process / D.I. Kicha, D.F. Moroga, O.V. Rukodainy, M.V. Medvedeva // Bulletin of the Medical Dental Institute. – 2022. – No. 3 (62). – pp. 20-23.
5. Sokruta, V.N. Medical rehabilitation in sports: A guide for doctors and students / Ed. ed. V.N. Sokruta, V.N. Kazakova. – Donetsk: "Kashtan", 2011. – 620 pp., 36 illus.
6. Suvorov, S.A. Optimization of diagnostics and rehabilitation of persons professionally involved in sports / S.A. Suvorov, S.A. Tolstokorov // Cognitio Rerum. – 2022. – No. 6. – P. 114-119.
7. Sysoev, A.V. To the question of the prospects for the development of scientific and scientific-methodological support of sports training for qualified athletes / A.V. Sysoev, S.V. Sedochenko, O.N. Savinkova // Bulletin of sports science. – 2023. – No. 3. – P. 16-20.
8. Chernykh, A.V. Therapeutic physical culture and sports and health monitoring as a means of correction and dynamic control in sports practice / A.V. Chernykh, S.V. Sedochenko // Medical, biological and pedagogical foundations of adaptation, sports activity and a healthy lifestyle: collection of scientific articles of the VIII All-Russian full-time scientific and practical conference with international participation, Voronezh, April 23-24, 2019 - Voronezh: IPC Scientific Book, 2019. – pp. 491-493.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Седоченко Светлана Владимировна <i>кандидат педагогических наук, доцент.</i> <i>ФГБОУ ВО Воронежская государственная академия спорта,</i> <i>г. Воронеж, Россия</i> Вклад в работу 50% Ответственный за переписку автор	Svetlana V. Sedochenko <i>Cand. Sci., associate professor.</i> <i>Voronezh State Academy of Sports,</i> <i>Voronezh, Russia.</i> Contribution to work 50% Corresponding author
Савинкова Ольга Николаевна <i>кандидат педагогических наук, доцент. ФГБОУ</i> <i>ВО Воронежская государственная академия</i> <i>спорта,</i> <i>г. Воронеж, Россия</i> Вклад в работу 50%	Olga N. Savinkova <i>candidate of pedagogical sciences, associate professor.</i> <i>Voronezh State Academy of Sports,</i> <i>Voronezh, Russia</i> Contribution to the work 50%

Раздел

**СОЦИАЛЬНЫЕ И
ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

Chapter

**SOCIAL AND ECONOMIC
ASPECTS OF PHYSICAL
CULTURE AND SPORT**

<https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-44-48>

Оригинальные статьи / Original Articles



ОСОБЕННОСТИ АГЕНТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ

УДК 37.014.6

Махаматамин Юсупов ¹

Умида М. Закирова. ²

¹ Ташкентский Государственный экономический университет
100066, Узбекистан, г. Ташкент, ул. Ислама Каримова 49

² Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
111709, Узбекистан, г. Чирчик, ул. Спортивная, 19

Аннотация.

Актуальность. В статье рассмотрен правовой статус спортивных агентов и проблемы его современной нормативной регламентации, проанализированы научные труды и нормативно-правовые акты.

Цель исследования – определить функции спортивного агента в условиях современных спортивных реалий Республики Узбекистан.

Организация и методы исследования. Одной из важнейших задач специалистов в области физической культуры и спорта является воспитание спортсмена. Характерной особенностью всего узбекского спорта является то, что молодой спортсмен не может самостоятельно адаптироваться к профессиональному спорту или теряет себя в новых условиях.

Результаты исследования. Дана характеристика понятию «спортивный агент». Выявлена двойственность правового режима спортивного агентирования, включающая законодательный и корпоративный уровни.

Выводы. Агентская деятельность является неотъемлемой частью современного профессионального спорта, а налаживание деятельности спортивных агентов в нашей стране является одним из главных условий развития профессионального спорта.

Ключевые слова: спортивный агент, спортсмен, тренер, агентский договор, аккредитация спортивного агента, корпоративные нормы.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования Юсупов М., Закирова У.М. Особенности агентской деятельности в спорте // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2024. Т13. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-10-2-44-48>

Дата поступления статьи: 15.04.2024.

Дата принятия статьи к публикации: 29.04.2024

Дата публикации статьи: 06.05.2024

Информация для связи с автором: yusupov@mail.ru, Umida123655@gmail.com

FEATURES OF AGENCY ACTIVITY IN SPORTS

Mahamadamin Yusupov ¹

Umida M. Zakirova. ²

¹Tashkent State University of Economics
49 Islam KARimov st., Tashkent, Uzbekistan, 100066

² Uzbek State University of Physical Culture and Sports
19 Sportivnaya st., Chirchik, Uzbekistan, 111709

Annotation.

Relevance. The article examines the legal status of sports agents and the problems of its modern regulatory regulation, analyzes scientific papers and normative legal acts.

The purpose of the study is to determine the functions of a sports agent in the context of modern competitive realities of the Republic of Uzbekistan.

Organization and methods of research. One of the most important tasks of specialists in the field of physical culture and sports is the education of an athlete. A characteristic feature of all Uzbek sports is that a young athlete cannot adapt to professional sports on his own or loses himself in new conditions.

The results of the study. The characteristic of the concept of "sports agent" is given. The dual nature of the legal regime of sports agency has been revealed, including legislative and regulatory levels.

Conclusions. Agency activity is an integral part of modern professional sports, and the establishment of sports agents in our country is one of the main conditions for the development of professional sports.

Keywords: sports agent, athlete, coach, agency agreement, sports agent accreditation, corporate norms.

Conflict of interest: the authors declare that there is no conflict of interest

For citation: Yusupov M., Zakirova U.M. Features of agency activity in sports // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2024. T13. №1 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-10-2-44-48>

Date of receipt of the article: 15.04.2024

Date of acceptance of the article for publication: 29.04.2024

Date of publication of the article: 06.05.2024

Information for contacting the author: yusupov@mail.ru, Umida123655@gmail.com

Введение

Коренные изменения в социально-экономической жизни и государственном строительстве нашей страны привели к существенным изменениям в социокультурной деятельности общества, в том числе в сфере физической культуры и национальной системы физической культуры. В результате перехода к рыночным отношениям, а также на основе объективных закономерностей специфического развития спорта, произошедшего в 90-е годы XX века, наблюдается процесс становления и развития профессионального коммерческого спорта, хотя и медленно. Эти реформы привели к смене приоритетов внутри спортивного движения и помогли создать условия, необходимые для превращения профессионального спорта в зрительскую индустрию, живущую по законам бизнеса. Коммерческие функции спорта стали проявляться шире. В ходе развития человеческой цивилизации спорт с его различными видами занял особое место в жизни общества, и количество видов спорта, организуемых людьми, до сих пор бесчисленно. Тем не менее, все виды спорта объединяет стремление людей стать сильнее, выносливее, ловчее, умнее, быстрее и профессиональнее.

Историки относят появление спортивных агентов к 1925 году, когда футболист Р. Грендж нанял К. Пайлу в качестве представителя для защиты своих интересов. В 1960 году американец Марк Мак Кормак основал агентство IMG, которое сейчас превратилось в могущественную империю, защищающую интересы сотен известных спортсменов. Сегодня не подлежит сомнению, что агентская деятельность

является неотъемлемой и необходимой частью профессионального спорта. В целях развития деятельности спортивных учреждений в Узбекистане проводится ряд мероприятий, в том числе постановление Президента Республики Узбекистан №ПП-5887 от декабря 2019 года «О мерах по развитию футбола в Узбекистане на совершенно новый уровень» главным образом как одно из важных направлений вывода футбола на новый уровень - профессиональная подготовка высокопотенциальных игроков, обеспечение их профессиональной деятельности в престижных футбольных клубах зарубежных стран, а также защита прав и интересов игроков «Футбольные агенты» (посредники) созданы для осуществления профессиональной деятельности. Кроме того, в целях дальнейшего совершенствования нормативно-правовой базы в сфере футбола разработать и утвердить положение о регулировании деятельности агентов (посредников) в сфере футбола на основе международных стандартов и порядка их аккредитация была определена как одна из важных задач.

Методы исследования. Одной из важнейших задач специалистов в области физической культуры и спорта является воспитание спортсмена. В этом процессе принимают участие тренеры, педагоги, родители, специалисты физкультурно-спортивных организаций и спортивные менеджеры. Однако одна из сторон, вовлеченных в этот процесс во всем мире, в нашей стране остается в тени. Характерной особенностью всего узбекского спорта является то, что молодой спортсмен не может самостоятельно адаптироваться к

профессиональному спорту или теряет себя в новых условиях.

Статья 3 Закона Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» под названием «Основные понятия» определяет спортивного агента следующим образом: лицо, осуществляющее контроль за соблюдением условий заключенных договоров и прав спортсмена». По сути, спортивный агент (советник) — это лицо, которое согласовывает условия контракта со спортсменом, оказывает ему юридические, коммерческие, бытовые, консультационные и другие услуги и получает за это вознаграждение.

Организационно и юридически спортивные агенты могут выступать как индивидуальные предприниматели (физические лица), так и в форме коллективных предпринимателей - агентства (юридические лица). Обе эти формы очень распространены в мире спорта, имеют свои преимущества и недостатки.

В обязанности спортивного агента может входить:

- осуществление коммерческих и транспортных услуг, получение информации о продажах и проведение переговоров;
- организация заключения договоров на выступления спортсменов и артистов, проведение переговоров, разъяснение условий договора и обеспечение их соблюдения;
- заключение от имени клиента договоров на издание книг, постановку спектаклей, исполнение музыкальных произведений, их запись, реализацию музыкальной продукции;
- выполнение аналогичных задач;
- осуществлять лидерство над другими сотрудниками.

Результаты исследования. Таким образом, спортивный агент выполняет функции продюсера, топ-менеджера, персонального администратора и коммерческого директора, что создает условия для полной концентрации внимания спортсмена на тренировочном процессе и соревнованиях. В современном спорте физические нагрузки и уровень конкуренции настолько высоки, что профессиональный спортсмен просто не может найти возможности отвлечься на бытовые и организационные проблемы. Вместо этого такую

работу выполняют лица, уполномоченные спортсменом.

Задача агента – помочь профессиональному спортсмену принимать эффективные решения, учитывая все особенности того или иного вида спорта как бизнеса. Одна из главных задач агента – обеспечить рост карьеры и финансового благополучия спортсмена. Сделать это – непростая задача, поскольку агент выступает посредником между спортсменом и обычно двумя работодателями.

Таким образом, основными функциями спортивного агента являются:

1. Юридическое сопровождение. В этом случае основной задачей является заключение договора между спортсменом и работодателем;
2. Психологическая поддержка. Одна из задач спортивного агента – мотивировать спортсмена, и только тогда спортсмен добьется роста в своей карьере;
3. Научно-методическое обеспечение и планирование карьеры спортсмена;
4. Осуществление медицинского и биологического снабжения;
5. Даем консультации по экономическим вопросам. Агент должен уметь показать спортсмену, как эффективно инвестировать заработанные деньги;
6. Консалтинг. Оно должно освободить спортсмена и его семью от повседневных бытовых проблем;
7. Подготовка спортсмена к жизни после выхода на пенсию;
8. Связи с общественностью. Как и в любом бизнесе, в спортивном бизнесе грамотно составленный медиаплан – залог коммерческого успеха.

Таким образом, агентская деятельность в спорте представляет собой совокупность действий, совершаемых на профессиональной основе в виде комплекса посреднических услуг, оказываемых субъектам спортивной системы на договорной и внедоговорной основе.

Агенту также предстоит выполнить задачу по воспитанию своего спортсмена. Дело в том, что у многих современных спортсменов мотивационное поле личности и способность произвольно регулировать деятельность недостаточно развиты. Часто случается, что после подписания достойного контракта некоторые молодые

спортсмены перестают стремиться и соглашаются сидеть на скамейке запасных. Именно поэтому агент считает, что только настоящая работа на тренировках поможет ему достичь вершин в спорте, что ему нужно работать немного усерднее, чем говорит тренер, что нет ничего плохого в том, чтобы начинать с малого, потому что пришло время иметь правильный настрой к работе, должен постоянно внушать спортсмену, что он придет и станет кем-то большим.

Агентская деятельность является неотъемлемой частью современного профессионального спорта, а налаживание деятельности спортивных агентов в нашей стране является одним из главных условий развития профессионального спорта.

Современный мировой спорт – это:

- вид профессиональной деятельности (прежде всего для спортсменов и тренеров);
- бизнес (для спортивных и маркетинговых агентств, спортивных менеджеров и промоутеров, телеканалов и других средств массовой информации);
- эффективный канал продвижения своей продукции и бренда на рынке (для спонсоров);
- способность формировать положительный и привлекательный имидж своей компании для покупателей;
- общественное мероприятие, за результатами которого пристально следит общественность.

В заключение можно сказать, что гражданско-правовой характер деятельности спортивного агента не может адекватно решить ряд профессиональных проблем, возникающих практически на всех этапах установления взаимоотношений с клиентами и другими заинтересованными лицами в деятельности спортивного агента. В современном профессиональном спорте уже недостаточно использования только гражданско-правовых конструкций агентского договора, что указывает на необходимость более детального регулирования основных вопросов агентской

деятельности. В то же время у многих современных спортсменов недостаточно развита мотивационная сфера личности и способность произвольно регулировать свою деятельность. Это часто приводит к тому, что некоторые молодые спортсмены перестают стремиться после подписания достойного контракта и соглашаются сидеть на скамейке запасных. Именно поэтому агент заявил, что только настоящий коктейль на тренировках поможет ему достичь вершин спорта, что ему нужно работать немного больше, чем говорит тренер, что нет ничего плохого в том, чтобы начать с чего-то малого, потому что будет другое отношение к этой работе, и придет время чего-то большого необходимо постоянно внушать спортсмену.

Следует отметить, что на основе анализа возможных видов агентских услуг, прямо не запрещенных корпоративно-правовыми документами, можно сформировать определение деятельности агентов в спорте. Под этой деятельностью следует понимать совокупность действий, осуществляемых на профессиональной основе в виде комплекса посреднических услуг, оказываемых субъектам спортивной системы на договорной и внедоговорной основе и направленных преимущественно на оформление отношений между профильными субъектами.

Выводы. Спортивный агент – это представитель, который в первую очередь заботится об интересах спортсмена и выполняет для него комплекс услуг. Агентами в сфере спорта могут выступать как физические, так и юридические лица, и здесь решающее значение имеют представители вида спорта. Бывают также ситуации, когда профессиональный спортивный агент освещает сразу несколько видов спорта. Например, в США один человек может получить предложение агентских услуг в хоккее, бейсболе, американском футболе. Понятие спортивного агента можно определить исходя из его деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. О.В. Ремишевская, Правовое регулирование агентского договора в предпринимательской деятельности: д.к.ю.н., / О.В. Ремишевская. — М., 2008. — 250 стр.
2. Закон «О физической культуре и спорте Республики Узбекистан». Т. 2015.
3. Постановление Президента Республики Узбекистан «Об организации деятельности Министерства туризма и спорта». 2021 год 6 апрель.
4. Правовые основы физической культуры и спорта в Узбекистане. /Ш.Б. Джумакулов. Учебное пособие.- Т.2021.
5. Гражданский Кодекс Республики Узбекистан. - Т.2021.
6. Основы международного спортивного права. / Г.Р. Асатова, А.Х.Хаётов, Б.А. Нариманов. Учебное пособие.- Т.: 2018.

REFERENCES

1. O.V. Remishevskaya, Legal regulation of an agency agreement in entrepreneurial activity: D.K.yu.n., / O.V. Remishevskaya. — M., 2008. — 250 p.
2. The Law "On Physical culture and sports of the Republic of Uzbekistan". T. 2015.
3. Resolution of the President of the Republic of Uzbekistan "On the organization of activities of the Ministry of Tourism and Sports". The year 2021 is April 6.
4. The legal foundations of physical culture and sports in Uzbekistan. /Sh.B. Dzhumakulov. A study guide.- T.2021.
5. The Civil Code of the Republic of Uzbekistan. - T.2021.
6. Fundamentals of international sports law / G.R. Asatova, A.H.Khalitov, B.A. Narimanov. Textbook.- Vol.: 2018.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Юсупов Махамадамин профессор кафедры «Маркетинг», к.э.н. Ташкентский Государственный экономический университет Ташкент, Узбекистан Вклад в работу 50%	Mahamadamin Yusupov Professor of the Department of Marketing, Candidate of Economics Tashkent State University of Economics Tashkent, Uzbekistan Contribution to the work 50%
Закирова Умида Махамадановна д.ф.э.н. (PhD), старший преподаватель кафедры «Менеджмент и организация спортивных мероприятий» Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Ташкент, Узбекистан Вклад в работу 50%	Umida M. Zakirova Doctor of Ph.D. (PhD), Senior Lecturer at the Department of Management and Organization of Sports Events Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Tashkent, Uzbekistan Contribution to the work 50%

Раздел

**ИТ-ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

Chapter

**IT-TECHNOLOGIES IN
PHYSICAL CULTURE AND
SPORTS**



ЦИФРОВЫЕ МЕТОДЫ В ФОРМИРОВАНИИ КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ

УДК 37

Абдыбекова Н.А.¹

Дуйшебаев Ж.С.¹

Базакечев Т.М.²

Мергенбаева С.Р.¹

¹ Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта имени Б.Т. Турусбекова
720064, Кыргызстан, г. Бишкек, ул. Ахунбаев, 97

² Кыргызский национальный университет им. Жусупа Баласагына,
720033, Кыргызстан, г. Бишкек, ул. Михаила Фрунзе, 547

Аннотация.

Актуальность. Цифровизация на сегодняшний день охватила все отрасли общественной жизни, стала неотъемлемой частью системы образования. Развитие цифровых технологий в сфере образования диктуется актуальностью и поддерживается на государственном уровне и широкой общественностью. В данной статье рассматриваются эффективные цифровые методы в формировании коммуникативной компетенции у студентов на онлайн занятиях английского языка. В качестве важнейшего условия выделяется оптимизация коммуникативного пространства вуза.

Цель исследования – рассмотрение проблем внедрения цифровых технологий платформы Google classroom в сферу высшего обучения онлайн.

Методы исследования. В процессе обучения мы использовали бесплатный веб-сервис Google Classroom. Мы старались создать дружескую атмосферу, используя упражнения для разминки и творческие задания. Мы участвуем в этом мероприятии как равноправные участники для парной работы на занятиях со студентами или наблюдаем за студентами в области “Физической культуры” и остаемся в стороне, чтобы помочь им.

Результаты исследования. Представлены разработанная методика дистанционного обучения, модель формирования цифровых навыков, методическая система упражнений и учебные пособия по формированию коммуникативной компетентности студентов.

Выводы. Эффективность модели формирования профессионально ориентированной речевой деятельности студентов была обеспечена совместными усилиями преподавателя и студента.

Ключевые слова: модель, цифровизация, методика обучения, ОНЛАЙН-обучение

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования Абдыбекова Н.А., Дуйсенбаев Ж., Базакечев Т., Мергенбаева С.Р. Цифровые методы в формировании компетенции студентов // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2024. Т.13. №1.. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-50-58>

Дата поступления статьи: 15.04.2024 г.

Дата принятия статьи к публикации: 29.04.2024

Дата публикации статьи: 06.05.2024

Информация для связи с автором: abdybekova84@mail.ru, zhenish.duyshebayev@mail.ru

DIGITAL METHODS OF FORMATION STUDENTS' COMMUNICATIVE COMPETENCE

Nurmira A. Abdybekova¹

Zhenishbek S. Duishenbayev¹

Tugelbay M. Bazakechev²

Saltanat R. Mergenbaeva¹

¹ Kyrgyz state physical culture and sport academy named after B.T.Turusbekov,
97 Akhunbaev st., Bishkek, Kyrgyzstan, 720064

² Kyrgyz State university named after Zh.Balasagyn,
547 Michael Frunze st., Bishkek, Kyrgyzstan, 720033

Abstract

Relevance. Digitalization has now covered all sectors of public life and has become an integral part of the education system. The development of digital technologies in the field of education is dictated by relevance and is supported at the state level and by the general public. This article discusses effective digital methods in the formation of students' communicative competence in online English classes. Optimization of the university's communication space is highlighted as an important condition.

The purpose of the study is to consider the problems of introducing digital technologies of the Google classroom platform into the field of online higher education.

Research methods. During the training process, we used the free Google Classroom web service. We tried to create a friendly atmosphere using warm-up exercises and creative tasks. We participate in this event as equal participants for paired work in classes with students or observe students in the field of "Physical Education" and stay on the sidelines to help them.

The results of the study. The developed methodology of distance learning, a model for the formation of digital skills, a methodical system of exercises and textbooks on the formation of students' communicative competence are presented.

Conclusions. The effectiveness of the model for the formation of professionally oriented speech activity of students was ensured by the joint efforts of the teacher and the student. **Key words:** model, digitalization, teaching methods, ON-LINE teaching.

Conflict of interest: the authors declare that there is no conflict of interest

For citation: Abdybekova N.A., Duishenbayev Z., Bazakechev T., Mergenbayeva S.R. Digital methods of formation students' communicative competence // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2024. T13. №1.. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-50-58>

Date of receipt of the article: 15.04.2024

Date of acceptance of the article for publication: 29.04.2024

Date of publication of the article: 06.05.2024

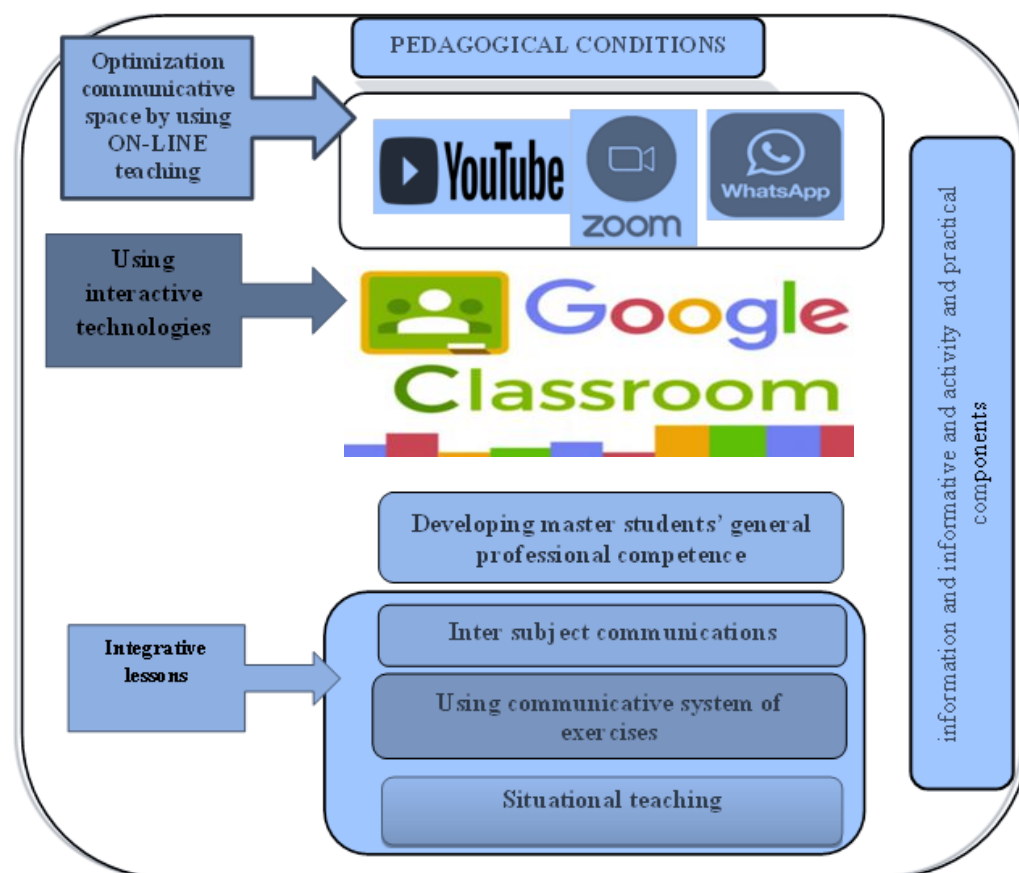
Information for contacting the author: abdybekova84@mail.ru, zhenish.duyshebayev@mail.ru

Introduction. In the globalization processes of different spheres of human life, Kyrgyzstan reflected in the multitude of professional and personal contacts of different cultures, as well as the new socio-economic and political relationship with the USA, especially Western and Eastern Europe and Asian countries. Necessity of knowledge foreign languages, in particular, English, as a socially and personally significant factor, expanding the possibilities of self-actualization of a modern specialist with the skills of professional communication. The rapid changes in the education system by expanding the possibilities of using international languages in public life, "multilingualism makes it possible for the younger generation to unite in global processes" is noted in the national development strategy of the Kyrgyz Republic, which is adopted [6, p.28]. This phenomenon actualizes the requirements for mastering foreign languages; especially English widely use them in science, education, art, sports, advertising, tourism, publications and other industries. Fluency in a foreign language goes a long way in the future for all the specialists. Among them are athletes, fitness professionals, and political, educational, professional, social, industrial, scientific, cultural, investment trends

of the importance of English language proficiency.

Foreign language proficiency is currently not only prestigious, but also necessary for a specialist of any profile. Intensive development of international sports contacts, the increasing competition of foreign rivals in international competitions leads students to be the best communication culture foreign language competence in "Physical Education" to communicate with foreign colleagues in international competitions, championships, Olympiads, Universidad. Expansion of scientific contacts, visits of specialists abroad in order to study the experience of foreign colleagues, to participate in international scientific symposiums, conferences also increase the demand for knowledge of a foreign language. In this regard, there are increased requirements for the level of language training of specialists in the field of "Physical Education and sport".

The main task of the educational system is the preparation future specialists of a modern, competent, competitive personality, ready for continuous professional growth and possessing the skills of professional communication with representatives of other foreign cultures.



Pic.1 – Pedagogical conditions of vocational-oriented ON-LINE teaching at the English lesson
Рис.1 – Педагогические условия профессионально-ориентированного ОНЛАЙН-обучения на уроке английского языка

It is necessary to think about good classroom management, productive learning environment, creating pedagogical conditions for students in the field of physical culture and sport, and motivating way in the time of digitalization using the innovative technology. This type of productive learning environment will be a place where we can educate our students and teach them new vocabulary with using innovation technology, different platforms as Google classroom, ZOOM, Cisco Webex meetings, YouTube author channel, Google meet. English was the basis of communication for the speech activities, and pedagogical approaches developed by the author for the speech activities are introduced [4, p.141].

The main goal is the creating pedagogical conditions at the English lesson, distributing and grading assignments in a paperless way and streamlining the process of sharing files between teachers and students simplify to make the teaching not only effective but also

interesting, engage all students in the studying process, make students active participants with the help of 15 system of exercises.

Methods of research: Investigating scientific-pedagogical, scientific-methodical literature sources, survey, modeling the results of the survey using STATA MP-64, SPSS 23 programs.

Pedagogical conditions of formation master students' communicative and digital competences at the English lessons are actual issue. The educational space is allocated emotional and motivational, information and informative and activity and practical components (see picture №1).

The Russian scientist V.I. Andreev expresses definition: "Pedagogical conditions as circumstances of the learning process, which are the result of a targeted selection, design and application of content elements, methods, and organizational forms of learning to achieve certain didactic goals" [4, p.142].

According to Russian researchers L.S.Kryuchkov., N.V.Moshchinskiy, teaching speaking includes three components: 1) an introduction to the memory of students of linguistic material; 2) development of skills to operate this material; 3) development of skills in the use of speech for real communicative purposes [7, p.280].

We used a free web service of Google Classroom in our studying process. We tried to stimulate a friendly atmosphere using warming-up exercises and creative tasks. These activities may take an active works in the class. We joined in the activity as an equal member for pair work in classes with students or observe students in the field of "Physical culture" and stay in the background to help them.

Our master students in the field of "Physical culture and sports" shared home works: presentations, videos, documents, audio records that reside on the student's Google Drive with the teacher. Their files saved on the student's Drive. We grade and put points students' submitted works. Teachers and student can edit or copy and then turn back in for grades [4, p.143].

I posted announcements in Google classroom by our disciplines: English language and professional English. My students usually write comments in my announcements. I post tasks with links to my YouTube channel "Abdybekova Nurmira". Our students can open my videos in author YouTube channel and write comments. They learn new vocabulary, sport terminology, text by specialty. Our students send letters by Gmail and we can send students in the Google Classroom interface. There are several playlists such as "English language", "Kyrgyz language", "General pedagogy and Innovative technology".

Optimization of communicative space of higher education institution is making its educational space as the major condition. The educational space is allocated emotional and motivational, information and informative and activity and practical components. Pedagogical communication as an important component of educational space: not only as special system of social and psychological interaction of teachers and trained, but also as activity as a result of which there is a training in general and formation of speech competence in particular of both teachers, and students. As the second, condition of formation the speech activity skills of students of non-philological specialties use of interactive technologies of training for

development of motivation to high-quality speech activity of trainees. Those pedagogical technologies, which focus modern students on vigorous communicative activity in knowledge, concern to the most effective system of exercises [2, p.160].

Results of research: scientific and pedagogical bases of the formation vocational-oriented speech activity skills students in the field of physical culture and sport in ON-LINE English classes the contribute to pedagogy and education for preparation teachers of physical culture and coaches of new generation for developing social and language competence of the state standard of higher professional education; pedagogical conditions and model of formation the students' general professional competence in the field of physical culture and sport will help creating academic programs of pedagogical high schools will guide the development vocational-oriented quality education of formation abilities, skills and knowledge by using Google classroom introducing digital technologies in the field of higher education.

We studied the multiple intelligences (MI) chart in the in the seminar for English teachers "Special education and differentiated instruction" at the lingua school. In my class there are several students with the following multiple intelligences. During English lesson, we check student's Multiple Intelligence to develop their possibilities in my groups. As we research the pedagogical conditions of formation students' speech activity, 246 students participated in the experiment, who studied at the second course of pedagogical and national kinds of sports; training faculty; prescription preparation and physical culture. One hundred twenty-three students were control and one hundred twenty-three experimental groups.

Method of integrated language learning in an academic subject processes of English language teaching "Content and Language Integrated Learning" (CLIL) testing in the different countries. The term CLIL is appeared as the methodology of language teaching, majoring in a foreign language the first time in Finland, then in Spain, Italy, Russia and the practice is widespread in France [3, p.124]. Method of integrated language learning "Content and Language Integrated Learning" is used in Kyrgyzstan too. As the third pedagogical condition, we consider the integrated language learning in an academic subject process at the Kyrgyz state

academy of physical culture and sport named after B.T.Turusbekov. For example, English and Rugby, English and football, English and the innovative technology, English and geography, English and national games, English and sports games.

Next pedagogical condition is the online learning with implementation of digital platforms Google classroom, ZOOM, Cisco Webex meetings, YouTube author channel, Google meet.

The effectiveness of the electronic manuals "Development of the speech activity of students in the field of «Physical culture» and fifteen communication exercises that develop speech

activity: reading, writing, speaking, listening is aimed at the student's professional specialty in distance learning. Oral and written exercises are accompanied with audio and video CDs and differ from other teaching aids. In order for the materials in the manual to be interesting, situational exercises, including pre-text and post-text tasks, critical thinking are compiled clearly in the form of model, tables, clusters, diagrams [8, p.360].

The first exercises "Discuss the mass sport"

Make up questions, using the following words and words combinations

Table 1 – Discussion mass sports

Таблица 1 – Обсуждение массовых видов спорта.

Win	Run	Jump	Kick	Play	Rain	Rite	to be fond of
read	Skate	Work	take part in	Drive	How	Win	Wrestle
pass	serve	shall	go	shoot	Jog	dive	Compete
catch	tell	participate	win	throw	move	Lose	Catch
Study	Bike	try to be	have	learn by heart	listen to	ride	Organize
How often do you ...							
in the swimming pool	in sport competitions	letters to my friends	in Olympic games	at the stadium	the ball	football match	
in the morning	master of sport	the results	sport news	the titles	sport hall	a motorbike	
the 1 st grade	6 times a week	The anthem	at the academy	a game	Top Team	world champion	
amateur	favorite sport	events	athlete	a song	a goal	Sunbathing	

The third exercise "Situational teaching": You were at the sportswear shop and lost your purse. You think another person took it. Think about your story. The other student in the group is a police officer. Tell her exactly what happened.

The fourth exercises: Students sit round facing the class, with her face to the board. One student goes out front board. Teacher writes a word on the board and students must define the word or give examples of its use – without

saying the actual words itself. As soon as she guesses the word, the teacher writes another word up and so until a time limit.

The fifth exercises "Meeting on the training". Make up the dialogue, using the following sentences.

The sixth exercise "Dialogue": You go to foreign country to participate the World Championship. Make the dialogue. Ask something and tell about yourself.

- Excuse me, where is the nearest supermarket?
- Can I get by bus?

- It is not far. It is in the corner.
- No, you can go on foot.

- Can I buy a battery to my phone?
- How much it costs...
- Thank you.

- Yes, of course.
- It is about 2 dollars
- You are welcome.

About myself:

Let me introduce myself. I am Alina. I am from Kyrgyzstan. My nationality is Kyrgyz. My sport is track and field. I train 5 times a week. I will take part in the World Championship.

The seventh exercise "Making up the funny text": The teacher explains the new theme to students and writes a sentence on a piece of paper connected with theme. She does not show the sentence. Students continue the sentence but they cannot see the sentence before. Finally, after the writing sentences all students open the paper. Teacher or one of the students read this funny text.

The eighth exercises "Famous sportsmen's names": Teacher fixes a paper to each student's back. The students circulate around the auditorium. They to find out by asking yes/no questions "who and what" they are using modal verbs. They are not allowed to ask any one person more than five questions. As soon as somebody finds who/what he is, he tells the teacher. If he is right he receives a new nametag, the student who has most names tag on his back during 25 minutes - is winner.

Remark: a list with suitable words: Departure board, departure lounge, baggage, flies, duty free, stewards, pilot, plane.

The ninth exercises "Describe the famous people": Teacher fixes photos of famous people on the board. The students circulate around the auditorium, take desired photos of famous people and make up the sentence using the adjectives on the board. Students can begin the sentence with "I think". For example, I think Angelina Jolie is kind and responsible.

The tenth exercises "Wunderkind".

1. Rewrite the story about four friends: four different stories.

2. Find the verbs at the sentence and underline them.

Her name is Diana. He is a boy of 18. He is a student and does not live with his parents. Sam is going to be an engineer. Her hobbies are dancing and reading adventure stories. She is a pupil. His name is Adilet. He likes boxing and computer games. His favorite subjects at university are English and literature. Nariman speaks French. He is from France.

Nariman speaks French very well as his mother is French. He is the best student in his group. Nariman is going a doctor like his grandmother. Diana likes to go to swimming pool. His hobby is wrestling. She is kind and clever girl. Diana lives in Washington, DC, USA. Adilet lives with his parents in London, the UK but he is from Kyrgyzstan. He is tall and strong sportsman. Sam always helps his friends.

1. Write the negative form of simple past tense.

2. Write the sentence in present simple.

1. She played football yesterday. She did not play football yesterday. 2. Alina worked in the office yesterday morning. 3. In the afternoon children stayed at the kinder garden. 4. It rained last Sunday. 5. I asked him to ring me up. 6. He stopped his BMW and shocked. 7. He wanted to take his umbrella. 8. The students at the blackboard pointed to New York on the map. 9. Students prepared for credit tests. 10. We trained 3 times a week. 11. They finished their English lesson at 2 o'clock [8, p.217].

The eleventh exercises - Letter.

Write the letter to your friend and retell about Issyk-Kul, using the following phrases:

- With best regards ...
- Dear ...
- Pearl of Central Asia ...
- Never freezes ...

Analysis: This research is done for identifying the structural analysis of pedagogical conditions of formation sportsmen-students' communicative competence in the Kyrgyz Republic. Data collecting tool of a semi-structured interview form, developed by researcher, has been used in this research, which includes 30 questions, and collected data has been analyzed by content analysis technique. The research's study group is composed of 449 students, who are Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports (Pedagogical faculty training and national sports sciences; Faculty of Physical Education and military preparation); Kyrgyz-Turkish Manas University (Physical education sports high school).

Table 2. – The results of the survey of the control and experimental groups.
 Таблица 2. – Результаты опроса контрольной и экспериментальной групп.

The results of the survey, average of the experimental group	Rank	The result of the survey, the average of the control group
Being a highly professional opportunities	1	English language learning through integrated lessons
In foreign countries to participate in international sports events	2	Working with learning the English team
English language learning through integrated lessons	3	In foreign countries to participate in international sports events
Get ready for the future professional activity	4	To gain new communication skills
Course of new forms of fun, in fact,	5	Being a highly professional opportunities
To gain new communication skills	6	Get ready for the future professional activity
Working with learning the English team	7	Course of new forms of fun, in fact,
Independent work in learning the English language	8	Working with learning the English team
Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports (Pedagogical faculty training and national sports sciences; Faculty of Physical Education and military preparation)	324 students 100% of the survey, the questions are fully answered	
Kyrgyz-Turkish Manas University (Physical education sports high school)	125 students 100% of the survey, the questions are fully answered	
In total	449	100%

Discussion. In accordance with the object and subject of the research, the pedagogical conditions for the formation of students' communicative and digital competence in our English classes were determined, the methods of their implementation were developed; textbooks for the development of English speech have been developed, including a communicative system of exercises for the formation of communicative competence and technology

for the formation of professionally-oriented speech activity of master students in the field of "Physical culture and sport".

In the course of the research, a model was created for the formation of students' professional and special competence in our English lessons. The model is introduced into the educational process of the Kyrgyz state academy of physical culture and sport and includes pedagogical conditions; technology of vocationally

oriented teaching, structure of the lesson, purpose, type, consolidation, summing up the lesson; communicative competence; development of speech activity; development of grammatical abilities, vocabulary and thinking.

The methodology for the formation of students' communicative competence in our ON-LINE English lessons includes a textbook, a communicative system of exercises for the formation of communicative competence, technology for the formation of professionally-oriented speech activity skills. The state standard of higher professional education of the Kyrgyz Republic in the field of "Physical culture and sport", curricula, textbooks, work programs of five higher educational institutions of non-linguistic specialty are analyzed. The principles, criteria of the effectiveness of the formation of communicative competences in the ON-LINE English classes; the students' desire to study the English language, the ability to communicate with foreign volunteers were revealed, interest in interviews was increased, the essay topics were clarified, the materials within the framework of this topic were systematized.

4. The effectiveness of model and pedagogical conditions of vocational-oriented ON-LINE teaching for professional training of future specialists in the field of physical culture is confirmed by a pedagogical experiment.

The students had the skills of: oral dialogue, monologue, interview, reporting on a specific sports topic; learned to write essays, essays and comment on their thoughts after listening to audio and video materials. The students of the experimental group took first, second and third places in the Olympiads in English, their knowledge increased from 56 points to 86 points.

The effectiveness of the model of formation of professionally oriented speech activity of students was organized by the joint efforts of the teacher and the student. Textbooks "Development of students' oral speech skills in the field of "Physical culture and sports" aimed at specialization have been developed and 15 systems of communicative exercises in reading, writing, listening and speaking in English have been developed

© Абдыбекова Нурмира Абдыбековна, 2024
© Дуйшебаев Женишбек Сатыбекович, 2024
© Базакечев Тугельбай Молдобаевич, 2024
© Мергенбаева Салтанат Рапыковна, 2024
© ЕИФК, 2024

REFERENCES

1. Abdybekova N.A. Communicative technology of formation students' speech activity [Text] N.A. Abdybekova, mat. IV international scientific and practical. conf. – Saransk, 2019. P.97-107. [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41482749>
2. Abdybekova N.A. Innovative technologies for formation students' speech activity skills / N.A. Abdybekova, A.Zh. Kulgozhaev // Bulletin of High attestation commission "Science research in Kyrgyz Republic". – B., 2019. № 4, P. 162-167. [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44048255>.
3. Abdybekova N.A. New educational technologies for teaching English students of sports profile / N.A. Abdybekova, E.A. Supataeva // Bulletin of Physical Culture and Sports "Actual problems of science, education, theory and practice of physical culture and sports". – B., 2017. № 1 (3), P. 122-126.
4. Abdybekova N.A. Pedagogical conditions of using google classroom in on-line lessons / N.A. Abdybekova, K.D. Dobaev // «Alatoo Academic Studies». – Бишкек, 2021, 140-147р. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44451171> (дата обращения: 01.02.2024).
5. Hairutdinova T.A., Valeev, A.A. Pedagogical conditions of formation students' competitiveness by means of humanitarian discipline in educational secondary organization / Basic research. №102, 2018. P.428-431; [Electronic resource] URL: <https://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=32298>.
6. National Development Strategy of the Kyrgyz Republic for 2018- 2040 years. - Bishkek, 2018. – 27p.
7. Kryuchkov, L.S., Moshchinskiy, N.V. (2012). Practical methods of Russian as a foreign language: Textbook. Benefit. 3, P.477-480.
8. Abdybekova N.A. Development of oral speech skills of students, in the field of "Physical culture" English language training manual the second edition, revised and supplemented. Bishkek, 2016. 360p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Nurmira A. Abdybekova PhD, Ass. Professor, Vice-Rector Kyrgyz state physical culture and sport academy named after B.T.Turusbekov Kyrgyzstan <i>Contribution to the work 25%</i> <i>The author responsible for the correspondence</i>	Абдыбекова Нурмира Абдыбековна Кандидат медицинских наук, доц. Профессор, проректор Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта имени Б.Т.Турусбекова Кыргызстан <i>Вклад в работу 25%</i> <i>Автор ответственный за переписку</i>
Zhenishbek S. Duishenbayev Senior instructor of language department Kyrgyz state physical culture and sport academy named after B.T.Turusbekov zhenish.duyshebayev@mail.ru Кыргызстан <i>Contribution to the work 25%</i>	Дуйшебаев Женишбек Сатыбекович Старший преподаватель языкового отделения Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта имени Б.Т.Турусбекова <i>Вклад в работу 25%</i>
Tugelbay M. Bazakechev Ass. Professor Kyrgyz State university named after Zh.Balasagyn <i>Contribution to the work 25%</i>	Базакечев Тугельбай Молдобаевич Профессор Кыргызский государственный университет имени Ж.Баласагына <i>Вклад в работу 25%</i>
Saltanat R. Mergenbaeva Kyrgyz state physical culture and sport academy named after B.T.Turusbekov <i>Contribution to the work 25%</i>	Мергенбаева Салтанат Рапыковна Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта имени Б.Т.Турусбекова <i>Вклад в работу 25%</i>

Раздел

МОЛОДЫЕ УЧЕНЫЕ

Chapter

YOUNG SCIENTISTS

<https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-60-66>

Оригинальные статьи / Original Articles



ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ БОКСЁРОВ НА ОСНОВЕ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

УДК 796.839

Бакулев С.Е. ¹

Аимбетова Н.В. ¹

Тимошин П.А. ¹

¹ Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 190121, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35

Аннотация.

Актуальность. В процессе выступления на соревнованиях воздействие психологических факторов на боксера достигает максимума. В результате этого стабильность и устойчивость двигательного навыка теряется, вариативность технических приемов увеличивается, а их эффективность падает. Поэтому при подготовке боксера и повышении эффективности его технико-тактических действий очень важным является такой вопрос, как развитие психических качеств, одним из которых является стрессоустойчивость.

Цель исследования: научно обосновать средства и методы регулирования показателей стрессоустойчивости боксёров высших спортивных разрядов. Гипотеза исследования: предполагалось, что разработанная методика регулирования показателей стрессоустойчивости боксёров высших спортивных разрядов позволит спортсменам эффективнее справляться с соревновательными задачами.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, анкетирование, психодиагностическое тестирование, аппаратное тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, экспертная оценка, методы математико-статистической обработки. В рамках исследования проведена оценка стрессоустойчивости спортсменов, их психических особенностей и предложена методика, которая направлена на регулирование показателей стрессоустойчивости боксёров высших спортивных разрядов к соревновательной деятельности. По результатам исследования будут разработаны практические рекомендации.

Результаты исследования. Изучение динамики указанных психофизиологических показателей и показателей психологического стресса поможет спрогнозировать предстартовые состояния боксёров. Полученные знания будут способствовать повышению эффективности выбранных средств, регулирующих показатели стрессоустойчивости. На последующих этапах исследования будет разработана методика регулирования показателей стрессоустойчивости, проверенная в ходе педагогического эксперимента, этапы которого представлены в исследовании.

Выводы. Разработанная методика регулирования показателей стрессоустойчивости боксёров высших спортивных разрядов может быть использована тренерами для более эффективной подготовки боксёра, а также позволит более целенаправленно вносить необходимые коррективы в подготовку спортсмена к соревнованиям

Ключевые слова: боксер, психологическая подготовка, стрессоустойчивость, индивидуализация, темперамент.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования Тимошин П.А., Аимбетова Н.В., Бакулев С.Е. Индивидуализация подготовки боксёров на основе регулирования показателей стрессоустойчивости // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2024. Т13. №1 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-60-66>

Дата поступления статьи: 27.03.2024.

Дата принятия статьи к публикации: 29.04.2024

Дата публикации статьи: 06.05.2024

Информация для связи с автором: ippon-sin@yandex.ru, s.bakulev@lesgaft.spb.ru

INDIVIDUALIZATION OF BOXER TRAINING BASED ON THE REGULATION OF STRESS RESISTANCE INDICATORS

Sergey E. Bakulev¹
Natalia V. Aimbetova¹
Pavel A. Timoshin¹

¹Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
35 Decabristov st., Saint Petersburg, Russia, 190121

Annotation.

Relevance. In the process of performing at competitions, the impact of psychological factors on a boxer reaches its maximum. As a result, the stability and stability of the motor skill is lost, the variability of techniques increases, and their effectiveness decreases. Therefore, when preparing a boxer and increasing the effectiveness of his technical and tactical actions, it is very important to develop mental qualities, one of which is stress resistance.

The purpose of the study: to scientifically substantiate the means and methods of regulating the stress resistance indicators of boxers of the highest sports categories. Research hypothesis: it was assumed that the developed methodology for regulating the stress resistance indicators of boxers of the highest sports categories would allow athletes to cope more effectively with competitive tasks.

Research methods: theoretical analysis and generalization of literary sources, questionnaires, psychodiagnostic testing, hardware testing, pedagogical observation, pedagogical experiment, expert assessment, methods of mathematical and statistical processing. As part of the study, an assessment of the stress resistance of athletes, their mental characteristics was carried out and a technique was proposed that aims to regulate the stress resistance of boxers of the highest sports categories to competitive activity. Practical recommendations will be developed based on the results of the study.

The results of the study. Studying the dynamics of these psychophysiological indicators and indicators of psychological stress will help to predict the pre-start conditions of the boxers. The knowledge gained will contribute to improving the effectiveness of the selected tools that regulate stress resistance indicators. At the subsequent stages of the study, a methodology for regulating stress resistance indicators will be developed, tested during the pedagogical experiment, the stages of which are presented in the study.

Conclusions. The developed methodology for regulating the stress resistance indicators of boxers of the highest sports categories can be used by coaches for more effective boxer training, and will also allow more purposefully making the necessary adjustments to the athlete's preparation for competitions

Keywords: psychological training, stress resistance, individualization, temperament.

Conflict of interest: the authors declare that there is no conflict of interest

For citation: Timoshin P.A., Aimbetova N.V., Bakulev S.E. Individualization of boxer training based on the regulation of stress resistance indicators // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2024. T13. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-60-66>

Date of receipt of the article: 27.03.2024

Date of acceptance of the article for publication: 29.04.2024

Date of publication of the article: 06.05.2024

Information for contacting the author: ippon-sin@yandex.ru, s.bakulev@lesgaft.spb.ru

Введение

На современном этапе развития олимпийского бокса уровень подготовленности атлетов в показателях по физической и технико-тактической подготовке является практически одинаковым. Подготовка к соревнованиям в боксе — это самый сложный процесс, который максимально раскрывает не только функциональные резервы, но и оказывает огромное влияние на нервную систему. Таким образом, в соревновательной деятельности боксёр испытывает

стрессовые нагрузки, которые могут негативно отразиться на результате соревнований. Стрессоустойчивость выступает в качестве личностного ресурса спортсмена, позволяющего максимально проявить свою подготовленность в условиях высоких соревновательных нагрузок. В нашем исследовании, говоря о стрессоустойчивости, следует принимать во внимание тот факт, что на боксёра постоянно обрушивается большое количество самой разнообразной информации из внешнего мира, т.

е. действия противника, обстановка боя и т.д. Данное исследование направлено на регулирование показателей стрессоустойчивости боксёров высших спортивных разрядов к соревновательной деятельности с помощью изучения способности к сохранению своевременной обработки информации, соответствующей пространственно-временной организации ответных реакций и точности движений в условиях сложной обстановки боксёрского поединка.

1) Обосновать современные подходы к проблеме регулирования показателей стрессоустойчивости в подготовке боксёров;

2) Определить влияние психических и физиологических факторов на регулирование показателей стрессоустойчивости;

3) Разработать экспериментальную методику регулирования показателей стрессоустойчивости боксёров;

4) Провести оценку эффективности разработанной методики.

На первом этапе исследования был проведён теоретический анализ литературных источников для обоснования современных подходов к проблеме регулирования показателей стрессоустойчивости боксёров:

1. Выявлены основные показатели для оценки уровня стрессоустойчивости во время боксёрского поединка, такие как: скорость сложной сенсомоторной реакции, скорость переключения внимания (дифференцировка), оценка чувства времени, скорость простой сенсомоторной реакции в условиях распределённого внимания [1, с. 15].

2. Выбраны психодиагностические методики для определения степени воздействия на боксёров факторов, определяющих состояние нервной системы и оказывающих влияние на показатели стрессоустойчивости. Данные методики отражают уровень психологического стресса.

3. Выбран метод оценки состояния механизмов регуляции физиологических функций в организме, оказывающих влияние на показатели стрессоустойчивости [2, с. 269].

4. Установлено влияние предстартовых состояний на проявление двигательных качеств, техники бокса и поведения боксёра [3, с. 52].

5. Выявлены психофизиологические показатели, динамика которых позволит прогнозировать предстартовые состояния боксёров для дальнейшего определения воздействий с целью регулирования показателей стрессоустойчивости [4, с. 252].

6. Установлена взаимосвязь между типом темперамента и показателями стрессоустойчивости. Это определяет характер индивидуального подхода, заключающегося в подборе средств, наиболее подходящих для каждого типа темперамента [5, с. 97].

Методы исследования. На втором этапе исследования была составлена анкета анализа соревновательной деятельности, включающая в себя: уровень спортивной квалификации боксёра и лучший результат на соревнованиях, классифицирующихся по масштабу (городские, региональные, межрегиональные и т.д.).

Для определения типа темперамента была выбрана методика Бренгельманов (Л. Бренгельман). Данная методика детально раскрывает свойства темперамента, характеризующие его тип (экстраверсия, ригидность, эмоциональная возбудимость, темп реакций, активность) [6, с. 111].

Для наиболее точной оценки уровня психологического стресса, влияющего на показатели стрессоустойчивости, были отобраны следующие психодиагностические методики:

1. Интегративный тест тревожности (А. П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев). Данный тест даёт комплексную оценку уровня личностной и ситуативной тревожности, имеющую следующие субшкалы: эмоциональный дискомфорт (свидетельствует об уровне эмоционального фона, неудовлетворенности жизненной ситуацией, эмоциональной напряженности и эмоционального равновесия), астенический компонент тревожности (свидетельствует в пользу слабости, вялости, повышенной психической истощаемости, усталости), фобический компонент (свидетельствует о степени беспокойства и страха, обусловленных текущей жизненной ситуацией), тревожная оценка перспективы (свидетельствует о степени преобладания страха, ориентированного в будущее, в перспективу), социальные реакции защиты

(свидетельствуют об уровне тревожности в сфере социальных контактов, проявления неуверенности в себе). Тревожность — это прямое проявление психологического стресса и данный опросник поможет более достоверно определить факторы, повышающие её уровень [7, с. 8].

2. Анкета психической надёжности (В.Э. Мильман). Психическая надёжность рассматривается как стабильность и устойчивость психического состояния спортсмена в сложных соревновательных условиях и состоит из ряда компонентов: эмоционально-соревновательная устойчивость (даёт оценку способности спортсмена управлять своими эмоциями, сохранять спокойствие и проявлять адекватные реакции в условиях соревновательной деятельности), саморегуляция (даёт оценку способности спортсмена контролировать свои мысли, эмоции и поведение в различных ситуациях), мотивационно-энергетический компонент (свидетельствует об уровне внутренней мотивации для достижения целей и преодоления трудностей), стабильность и помехоустойчивость (служат показателем устойчивости внутреннего функционального состояния, стабильности двигательных навыков и спортивной техники, невосприимчивости к воздействию разного рода помех и т.д.). Каждый компонент психической надёжности отражает уровень психологического стресса во время соревновательной деятельности [8, с. 408].

3. Оценка ментальной прочности спортсмена (Л. Мадригал, Ш. Хэмилл, Д. Джилл). Данный опросник определяет уровень способности спортсмена к сопротивлению и преодолению сомнений, тревоги, спортивного стресса внешнего и внутреннего происхождения, а также мотивационных кризисов. Опросник содержит всего одну шкалу и направлен на оценку результативности и психического здоровья [9, с. 117].

Вышеперечисленные анкета и психодиагностические методики в количестве 50 штук были распределены среди боксёров различной квалификации (от 1 спортивного разряда и выше). На основе полученной информации будут выявлены взаимосвязи между типом темперамента, результатами соревновательной деятельности и уровнем психологического стресса.

Данные результаты, изученные в динамике, помогут снизить вариативность в выборе средств регулирования показателей стрессоустойчивости, сделав направленность их воздействия более точной и эффективной.

После анализа первичных данных будет изучена динамика выявленных психофизиологических показателей в период подготовки боксёров к соревнованиям по следующим психомоторным тестам:

1. Тест подвижности нервных процессов. Используется для оценки способности нервной системы быстро в ответ на требования условий внешней среды сменять процесс возбуждения процессом торможения и наоборот [4, с. 62].

2. Тест реакции на движущийся объект. Является методом оценки скорости реагирования на движущиеся объекты, который позволяет измерить процессы возбуждения и торможения, необходимые для эффективной координации движений и реакций [4, с. 124].

3. Тест Струпа. Оценивает способность к восприятию, обработке и запоминанию информации, а также характеризует степень трудности в смене способов её переработки в ситуации когнитивного диссонанса. Таким образом, тест Струпа отражает процессы торможения автоматических реакций и активации контролируемых действий, связанных с процессами возбуждения [4, с. 81].

4. Тест индивидуальной минуты. Даёт оценку восприятию длительности временных интервалов, чувству времени, которое связано с процессами возбуждения и торможения, регулирующими внимание и скорость мыслительных процессов [4, с. 131].

Выбор такого комплекса тестов позволяет дать оценку процессам возбуждения и торможения. Дисбаланс данных процессов при низком уровне их подвижности гарантирует предстартовые лихорадку или апатию.

Результаты исследования. Изучение динамики указанных психофизиологических показателей и показателей психологического стресса поможет спрогнозировать предстартовые состояния боксёров. Полученные знания будут способствовать повышению эффективности выбранных

средств, регулирующих показатели стрессоустойчивости.

На последующих этапах исследования будет разработана методика регулирования показателей стрессоустойчивости, проверенная в ходе педагогического эксперимента, этапы которого представлены ниже:

1. Объединение боксёров в группы, схожие по типу темперамента, для дальнейшей индивидуализации подготовки. Предполагается использование психомоторных упражнений, которые будут способствовать развитию координации движений, улучшению концентрации внимания, реакции на различные стимулы и способности быстро принимать решения. Подбор психомоторных упражнений будет адаптирован к типу темперамента, учитывая определяющие его особенности нервной системы и предпочтения в физической активности [5, с. 114].

2. Первичная оценка показателей стрессоустойчивости, путём использования следующих аппаратов: СИГВЕТ-БОКС (оценивается скорость сложной сенсомоторной реакции, скорость переключения внимания (дифференцировка), чувство времени) и СИГВЕТ-РИТМ (оценивается скорость простой сенсомоторной реакции при выполнении двойных задач). Преимуществом данных аппаратов, в отличие от психомоторных тестов, служит то, что их можно использовать в условиях максимально приближённых к боксёрскому поединку.

Первичная оценка уровня психологического стресса и психофизиологических показателей.

Для объективности анализа эффективности методики будет использован метод оценки состояния механизмов регуляции физиологических функций в организме – вариабельность сердечного ритма (ВСР). Объясняется это тем, что ВСР способствует определению уровня тренированности. Психологически перетренированность может вызвать повышенный уровень стресса из-за постоянного напряжения и утомления, на физическом уровне – частые периоды усталости, снижение уровня энергии, а также затруднения с концентрацией внимания и принятием решений [2, с. 273].

3. Дальнейшее внедрение психомоторных упражнений, ориентированных на тип темперамента, в процесс подготовки к соревнованиям.

4. Вторичная оценка показателей стрессоустойчивости, уровня психологического стресса и психофизиологических показателей, оценка вариабельности сердечного ритма. Внесение корректировок в процесс подготовки боксёров к соревнованиям через регулирование показателей стрессоустойчивости.

5. Внедрение в подготовку боксёров способов регуляции предстартовых состояний, включающих три направления: педагогическое воздействие, снижение степени психической напряжённости, психофизиологическое воздействие. К первой группе способов регуляции относится: включение в процесс подготовки средств, направленных на моделирование стресс-факторов в соревновательных ситуациях, которые оказывают влияние на показатели стрессоустойчивости. Например, проведение тренировки в новом месте с новыми людьми для снижения уровня действия ориентировочной реакции. Ко второй группе относится следующее: психическая саморегуляция, изменение направленности сознания, снижение психического напряжения путём разрядки, использование дыхательных упражнений, снижение уровня притязаний [3, с. 61]. Третья группа включает в себя методы аудиовизуальной стимуляции — это методы психофизиологического воздействия, которые оказывают положительное влияние на психомоторные и когнитивные способности [4, с. 79].

6. Финальная оценка показателей стрессоустойчивости, уровня психологического стресса и психофизиологических показателей, оценка вариабельности сердечного ритма.

Выводы. Таким образом, разработанная методика регулирования показателей стрессоустойчивости боксёров высших спортивных разрядов может быть использована тренерами для более эффективной подготовки боксёра, а также позволит более целенаправленно вносить необходимые коррективы в подготовку спортсмена к соревнованиям.

© Павел Алексеевич Тимошин, 2024
© Наталья Викторовна Аимбетова, 2024
© Сергей Евгеньевич Бакулев, 2024
© ЕИФК, 2024

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Клевенко, В.М. Быстрота в боксе / В.М. Клевенко. - М. : Книга по Требованию, 2021 - 95 с.
2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. / А.С. Солодков, Е.С. Сологуб - М. : Олимпия Пресс, 2005. - 528 с.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин – СПб. : Питер, 2020., – 352 с.
4. Таймазов, В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции) / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб – СПб. : Издательство "Олимп СПб.", 2004. – 400 с.
5. Ловягина А.Е. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, С.В. Медников, Е.Е. Хвацкая – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 609 с.
6. Волков, И. П. Практикум по спортивной психологии / И.П. Волков – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
7. Бизюк, А.П. Применение интегративного теста тревожности (ИТТ) / А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев // Методические рекомендации. - СПб. : Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2003. - 23 с. - URL: <https://studylib.ru/doc/678134/bizyuk-a.p.--primenenie-integrativnogo-testa-trevozhnosti?ysclid=lu2ia2f6ry560426367> (дата обращения:22.03.2024).
8. Гогунув, Е.Н. Психологические основы в физическом воспитании и спорте; Восточный ин-т экономики, гуманитарных наук, управления и права / Е.Н. Гогунув - Уфа : Восточный ун-т, 2006. – 408 с.
9. Бочавер, К.А. Психологическая диагностика в спорте: учебное пособие / К.А. Бочавер – М. : Спорт, 2023. – 232 с.

REFERENCES

1. Klevenko, V.M. Speed in boxing / V.M. Klevenko. - M.: Book on Demand, 2021 - 95 p.
2. Solodkov, A.S. Human physiology. General. Sports. Age: Textbook. Ed. 2nd, ispr. and add. / A.S. Solodkov, E.S. Sologub - M. : Olympia Press, 2005. - 528 p.
3. Ilyin, E. P. Psychology of sports / E.P. Ilyin – St. Petersburg. : St. Petersburg, 2020., – 352 p.
4. Taymazov, V.A. The psychophysiological state of an athlete (Methods of assessment and correction) / V.A. Taymazov, Ya.V. Golub – St. Petersburg : Publishing house "Olympus SPb.", 2004. – 400 p.
5. Lovyagina A.E. Psychology of physical culture and sports : textbook and workshop for universities / A.E. Lovyagina, N.L. Ilyina, S.V. Mednikov, E.E. Khvatskaya – 2nd ed., reprint. and additional – Moscow : Yurait Publishing House, 2023. – 609 p.
6. Volkov, I. P. Practicum on sports psychology / I.P. Volkov – St. Petersburg : St. Petersburg, 2002. – 288 p.
7. Bizyuk, A.P. Application of the integrative anxiety test (ITT) / A.P. Bizyuk, L.I. Wasserman, B.V. Iovlev // Methodological recommendations. - St. Petersburg : Publishing house of V.M. Bekhterev NIPNI, 2003. - 23 p. - URL: <https://studylib.ru/doc/678134/bizyuk-a.p.--primenenie-integrativnogo-testa-trevozhnosti?ysclid=lu2ia2f6ry560426367> (accessed date:03/22/2024).
8. Gogunov, E.N. Psychological foundations in physical education and sports; Vostochny Institute of Economics, Humanities, Management and Law / E.N. Gogunov - Ufa : Vostochny University, 2006. – 408 p.
9. Bochaver, K.A. Psychological diagnostics in sports: a textbook / K.A. Bochaver – M. : Sport, 2023. – 232 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Бакулев Сергей Евгеньевич доктор педагогических наук, профессор. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия <i>Вклад в работу 25%</i>	Bakulev Sergey Evgenievich Doctor of Pedagogical Sciences, Professor. Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia <i>Contribution to the work 25%</i>
Аимбетова Наталья Викторовна старший преподаватель. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия <i>Вклад в работу 25%</i>	Natalia V. Aimbetova, senior lecturer. Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia <i>Contribution to the work 25%</i>
Тимошин Павел Алексеевич аспирант. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия <i>Вклад в работу 50%</i> <i>Ответственный за переписку автор</i>	Pavel A. Timoshin graduate student. Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia <i>Contribution to the work 50%</i> <i>The author responsible for the correspondence</i>

<https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-67-71>

Оригинальные статьи / Original Articles



РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПРЫГУНОВ ТРОЙНЫМ С РАЗБЕГА, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЫЖКОВОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ

УДК 796.839

Соловьев И.К. ¹

Мелихова Т.М. ¹

¹ ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»,
454091, Россия, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1

Аннотация.

Актуальность. В данной статье рассматриваются результаты исследования по применению комплекса прыжковых упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, выполненных с целью развития скоростно-силовых качеств квалифицированных спортсменов 15-17 лет прыгунов тройным с разбега.

Цель исследования. Обосновать эффективность применения комплекса прыжковых упражнений, направленных на развитие реактивной силы в тренировочном процессе легкоатлетов, специализирующихся в тройном прыжке.

Результаты исследования. Были проведены тестирования по определению скоростно-силовых качеств легкоатлетов, специализирующихся в тройном прыжке с разбега. Это дает возможность основываясь на полученных данных, разработать тренировочную программу прыгунов тройным с разбега и оптимизировать их подготовку для достижения максимальных результатов.

Выводы. На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что для развития скоростно-силовых качеств прыгунов стоит использовать в тренировочном процессе специально-прыжковых упражнений.

Ключевые слова Скоростно-силовые качества, прыжковый комплекс, легкоатлеты, прыгуны тройным.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования Соловьев И. Развитие скоростно-силовых качеств прыгунов тройным с разбега, с использованием прыжкового комплекса упражнений // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2024. Т13. №1 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-67-71>

Дата поступления статьи: 31.03.2024.

Дата принятия статьи к публикации: 29.04.2024

Дата публикации статьи: 06.05.2024

Информация для связи с автором: legkoatlet9797@mail.ru, Mankonjki@mail.ru

DEVELOPMENT OF SPEED-POWER QUALITIES OF TRIPLE RUN JUMPERS USING A JUMPING COMPLEX OF EXERCISES

Ivan K. Soloviev ¹

Tatiana M. Melikhova ¹

¹ Ural State University of Physical Culture,
1 Orjonikidze st., Chelyabinsk, Russia, 454091

Annotation.

This article discusses the results of a study on the use of a set of jumping exercises aimed at developing speed-strength qualities, performed with the aim of developing speed-strength qualities of qualified athletes 15-17 years old triple jumpers with a running start. Testing was carried out to determine the speed and strength qualities of track and field athletes specializing in the running triple jump. This makes it possible, based on the data obtained, to develop a training program for triple jumpers and optimize their preparation to achieve maximum results.

Keywords: Speed-strength qualities, jumping complex, track and field athletes, triple jumpers.

Conflict of interest: the authors declare that there is no conflict of interest

For citation: Soloviev I. Development of speed-strength qualities of triple jumpers from a running start, using a jumping set of exercises // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2024. T13. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-67-71>

Date of receipt of the article: 31.03.2024

Date of acceptance of the article for publication: 29.04.2024

Date of publication of the article: 06.05.2024

Information for contacting the author: legkoatlet9797@mail.ru, Mankonjki@mail.ru

Введение

Одним из приоритетных видов прыжковой программы в отечественной легкой атлетике всегда был тройной прыжок. Тройной прыжок является сложно-координационным, скоростно-силовым видом легкой атлетики и отличается преодолением больших динамических нагрузок. Высокий уровень мировых спортивных достижений в этом виде легкой атлетики ставит перед специалистами сложную проблему, связанную с совершенствованием скоростно-силовых качеств у прыгунов тройным прыжком. Каждый новый шаг в совершенствовании техники тройного прыжка находится в прямой зависимости от уровня развития скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов, который обеспечивается применением специальных групп упражнений. Тренеры и ученые оказались перед необходимостью поиска новых путей повышения эффективности совершенствования скоростно-силовых качеств (Ф.П. Суслов, 2002; В.Н. Платонов, 2004; М.П. Шестаков, 2006; Е.С. Цыпленков, 2015) [1].

Цель исследования было обосновать эффективность применения комплекса прыжковых упражнений, направленных на развитие реактивной силы в тренировочном процессе легкоатлетов, специализирующихся в тройном прыжке.

Методы исследования. Работа выполнена на кафедре теории методики легкой атлетики УралГУФК, а также МБУ СШОР №2 по легкой атлетике им. Л. Н. Мосеева. г.Челябинска. Для исследования было отобрано 18 легкоатлетов в возрасте 15–17 лет, специализирующихся в тройном прыжке и имеющих спортивную квалификацию второй–первый спортивные разряды. Спортсмены были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 8 человек в каждой. Прыгуны тройным в контрольной группе

занимались по классической, традиционной программе, характерной для данного этапа подготовки. Легкоатлетам экспериментальной группы был предложен прыжковый комплекс упражнений на развитие реактивной силы, который имеет свою специфику. Спортсменам экспериментальной группы был предложен прыжковый комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых показателей, на протяжении всего учебно-тренировочного сбора. Данный комплекс применялся ими в качестве специально-прыжковой разминки.

Скоростно-силовая подготовка, в ходе которой развиваются специальные физические качества прыгунов тройным с разбега, требует выполнения большого объема упражнений в различных зонах интенсивности. Тренировочные средства должны способствовать не только совершенствованию необходимых физических качеств, но и умению использовать их в двигательной структуре соревновательного упражнения (Н.Н. Чесноков, 2004; А.В. Колот, 2007). Несмотря на большой накопленный практический опыт и анализ публикаций, посвященных проблеме подготовки прыгунов тройным, вопросы планирования и содержания тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности в годичном цикле рассмотрены недостаточно полно. Это положение особенно актуально для учебно-тренировочного этапа, когда назрела необходимость дальнейшей трансформации применения системы средств и методов скоростно-силовой подготовки, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов в тройном прыжке.

За последние годы многими специалистами использовались в практике ряд предложений, направленных на дальнейшее совершенствование скоростно-силовой подготовки легкоатлетов,

специализирующихся в тройном прыжке с разбега [2]. Однако, проблема развития таких важных качеств для прыгунов тройным, как увеличение скоростно-силовых усилий при отталкивании, все еще не стало предметом достаточного количества исследований, что и обусловило актуальность нашего исследования.

Результаты исследования.

В процессе исследования проведен педагогический эксперимент, цель которого заключалась в контроле результативности учебно-тренировочного процесса прыгунов тройным с разбега, с использованием прыжкового комплекса упражнений, направленного на развитие

скоростно-силовых качеств. Для выполнения данной цели были поставлены следующие задачи:

- 1) определить уровень развития скоростно-силовых качеств прыгунов тройным с разбега в обеих группах легкоатлетов до и после эксперимента;
- 2) включить в подготовку прыгунов тройным с разбега экспериментальной группы прыжкового комплекса упражнений в качестве специально-прыжковых упражнений в подготовительную часть тренировки, направленного на развитие скоростно-силовых качеств.

Таблица 1 – Прыжковый комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств для легкоатлетов экспериментальной группы

Table 1 – Jumping set of exercises aimed at developing speed and strength qualities for track and field athletes of the experimental group

№ п/п	Содержание упражнения
1	Запрыгивание-спрыгивание на двух ногах на тумбу (30см)
2	Запрыгивание на тумбу (40см) на двух ногах с последующим отталкиванием от тумбы вверх
3	Спрыгивание с тумбы (40см) лицом вперед с последующим запрыгиванием обратно на тумбу спиной
4	Спрыгивание с тумбы (30см) на одной ноге, с последующим запрыгиванием на тумбу (30см) на одной ноге
5	Запрыгивание-спрыгивание на одной ноге на тумбу
6	Выпрыгивание вверх из положения одна нога на тумбе(30см) со сменой ног в воздухе

Данный комплекс выполнялся на учебно-тренировочном сборе в течении 3 недель. В недельном микроцикле количество выполненных прыжковых комплексов упражнений в тренировки прыгунов тройным с разбега равнялось количеству прыжковых работ у спортсменов, 6 тренировок в неделю. Так как данный комплекс выполнялся прыгунами тройным с разбега в качестве специально прыжковой разминки перед основной прыжковой работой, в качестве так называемой «тонизации».

Тестирование спортсменов проводилось два раза, в начале и конце учебно-тренировочном сборе по 5 контрольно-

педагогических теста. Полученные результаты представлены таблице 2.

Из контрольных тестов видно, что в беге на 30м. спортсмены экспериментальной группы имеют преимущество над показателями легко атлетов контрольной группы. Результаты прыжка с места продемонстрировали, что спортсмены контрольной группы также уступили по этому тесту результатам легкоатлетам экспериментальной группы. В метаниях набивного мяча прослеживалось аналогичная картина: также результаты экспериментальной группы оказались значительно выше результатов контрольной группы. В последних контрольных тестах тройного прыжка с места и пятикратного прыжка с

места контрольная группа показала низкие результаты в сравнение с экспериментальной группой.

Таблица – 2 Результат результаты тестирований
 Table - 2 Result test results

Контрольные тесты	Бег на 30м с высокого старта, с		Прыжок в длину с места, м		Тройной прыжок с места.м		Метание набивного мяча(3кг).м		Пятикратные прыжки с ноги на ногу с места.м	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Контрольная группа										
Я. Д.	3,65	3,63	2,85	2,84	8,71	8,72	15,52	15,61	14,75	14,98
А. В.	3,74	3,75	2,67	2,71	8,20	8,35	14,77	15,01	14,62	14,63
К. Е.	4,23	4,15	2,32	2,34	6,22	6,34	12,23	12,44	12,13	12,20
П. М.	4,06	4,05	2,41	2,38	6,74	6,89	12,99	13,05	12,57	12,74
А. К.	4,12	4,09	2,37	2,40	6,52	6,61	12,03	12,12	12,49	12,82
З. А.	3,97	3,93	2,73	2,75	8,33	8,32	13,12	13,10	14,36	14,41
К. Д.	3,72	3,69	2,73	2,77	8,31	8,40	14,02	14,29	15,12	15,23
М. Н.	3,67	3,70	2,61	2,66	8,10	8,22	14,12	14,18	14,37	14,21
Среднее значение	3,89	3,87	2,59	2,61	7,64	7,73	13,60	13,73	13,80	13,90
Экспериментальная группа										
Н. С.	4,33	4,19	2,31	2,44	6,15	6,39	12,01	12,40	12,02	12,41
С. А.	4,01	3,87	2,46	2,56	6,58	7,02	13,03	13,33	12,52	13,02
И. И.	3,60	3,47	2,83	3,01	8,72	9,08	15,44	16,06	15,08	15,39
А. И.	3,84	3,64	2,62	2,74	7,89	8,21	14,03	14,49	14,99	15,07
А. А.	4,04	3,86	2,36	2,51	6,42	6,86	12,23	12,71	12,36	12,45
С. Е.	3,86	3,71	2,63	2,66	7,74	8,04	13,89	14,63	14,67	14,92
Р. Д.	3,71	3,59	2,54	2,77	8,06	8,42	14,57	15,38	14,10	14,59
Р. Д.	3,62	3,44	2,89	3,06	8,86	9,30	15,41	15,95	15,21	15,37
Среднее значение	3,88	3,72	2,58	2,71	7,55	7,92	13,82	14,37	13,87	14,15

Следовательно, результаты данных тестов показали следующее, легкоатлеты, специализирующиеся в тройном прыжке с разбега, применявшие в тренировках предлагаемый нами комплекс упражнений, опережают своих сверстников в развитии скоростно-силовых качеств. Данные положительные изменения у прыгунов тройным в контрольно-педагогических тестах можно объяснить с позиции того, что спортсмены в процессе специальной подготовки выполняли нагрузки скоростно-силовой направленности, варьировали

средствами и условиями выполнения оттачивания.

Выводы. На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что для развития скоростно-силовых качеств прыгунов стоит использовать в тренировочном процессе специально–прыжковых упражнений. Вместе с тем, подтвердилось предположение о положительном влиянии этих специальных упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

© Соловьев Иван Константинович, 2024
 © Татьяна Михайловна Мелихова, 2024
 © ЕИФК, 2024

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019 – 184с., ил
2. Соловьев И. К. Влияние песчаного покрытия на скоростно-силовые показатели прыгунов тройным с разбега при использовании прыжковых средств на тренировочном занятии // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства:

сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции 21–22 ноября 2023 года. М.: НКЦ Образование, 2023. С. 167–173.

REFERENCES

1. Verkhoshansky, Yu. V. Programming and organization of the training process. – 2nd ed., stereotype. – М.: Sport, 2019 – 184 p., ill.
2. Solovyov I.K. The influence of sand coating on the speed and strength indicators of triple jumpers from a running start when using jumping equipment in a training session // Modern trends, problems and ways of development of physical culture, sports, tourism and hospitality: collection of materials of the XVII International scientific and practical conference November 21–22, 2023. М.: NCC Education, 2023. pp. 167–173.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Мелихова Татьяна Михайловна к.б.н., доцент Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия <i>Вклад в работу 50%</i>	Tatiana M. Melikhova candidate of biological sciences, associate professor Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia <i>Contribution to the work 50%</i>
Соловьев Иван Константинович Аспирант 2 курса обучения Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия <i>Вклад в работу 50%</i> <i>Ответственный за переписку автор</i>	Ivan K. Soloviev Postgraduate student 2nd year of study Ural State University of Physical Culture Chelyabinsk, Russia <i>Contribution to the work 50%</i> <i>The author responsible for the correspondence</i>

Научное издание

**НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

Отв. редактор О.С. Rogov

Технический редактор Д.А. Поляк

Языковая правка Н.В. Кроваткина, И.И. Васина

Корректурa И.А. Коновалова

Распространяется свободно

Scientific publication

**SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL FOUNDATIONS
IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

*Editor-in-chief O.S. Rogov
Technical Editor D.A. Polyak
Language editing by N.V. Krovatkina, I.I. Vasina
Proofreading by I.A. Konovalova*

Distributed freely

Материалы авторов, включённые в журнал, индексируются
в российских и международных
научных базах данных

