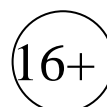


**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"МУРМАНСКИЙ АРКТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ  
СБОРНИК СТАТЕЙ ПО МАТЕРИАЛАМ I ВСЕРОССИЙСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
(Мурманск, 10 ноября 2023 г.)**

Научное электронное издание

Мурманск  
Издательство МАУ  
2024



УДК 796.01(082)  
ББК 74.005.5я43+75.1я43  
С 56

*Редакционная коллегия:*

**Н. В. Ерохова**, канд. пед. наук, доцент, декан ФФКиС (отв. ред.);  
**А. С. Шемереко**, канд. пед. наук, доцент КЗиАФК;  
**А. В. Чуракова**, ст. преподаватель кафедры ЗиАФК

С 56 Современные подходы к здоровьесбережению обучающихся: сборник статей по материалам I Всерос. студенч. науч.-практ. конф., Мурманск, 10 ноября 2023 г. / Мин-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Мурман. аркт. ун-т. – Мурманск : Изд-во МАУ, 2024. – 1 опт. компакт-диск (CD-ROM). – Систем. требования: PC не ниже класса Pentium II 128 MbRAM ; Windows 9X–10 ; свободное место на HDD 131 Mb ; привод для компакт-дисков CD-ROM 2-х и выше. – Загл. с титул. экрана. – Текст : электронный.

ISBN 978-5-907368-90-3

В сборнике опубликованы доклады участников I Всероссийской студенческой научно-практической конференции "Современные подходы к здоровьесбережению обучающихся", которая состоялась 10 ноября 2023 г. в Мурманском арктическом университете.

Издание предназначено для научно-педагогических работников, обучающихся бакалавриата, магистрантов, аспирантов, специалистов по направлениям работы конференции.

Научное электронное издание

Минимальные системные требования:  
PC не ниже класса PentiumII 128 MbRAM;  
свободное место на HDD 131 Mb;  
привод для компакт-дисков CD-ROM 2x и выше.

© Мурманский арктический университет, 2024  
© Коллектив авторов, 2024

Научное электронное издание

Минимальные системные требования:  
PC не ниже класса PentiumII 128 MbRAM;  
свободное место на HDD 131 Mb;  
привод для компакт-дисков CD-ROM 2x и выше

Современные подходы к здоровьесбережению обучающихся  
Сборник статей по материалам I Всероссийской студенческой научно-  
практической конференции

Редакционная коллегия:

Н. В. Ерохова, канд. пед. наук, доцент, декан ФФКиС (отв. ред.);  
А. С. Шемереко, канд. пед. наук, доцент КЗиАФК;  
А. В. Чуракова, ст. преподаватель кафедры ЗиАФК

Подписано к использованию 15.07.2024

Объем издания 2 Мб

Тираж 30 экз.

Компьютерная верстка Г. Г. Недоступ

ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет"

183010, г. Мурманск, ул. Спортивная, 13.

Телефон (8152) 21-38-01

E-mail: office@mauniver.ru

<https://www.mauniver.ru/>

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ .....</b>	<b>7</b>
БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ .....	9
<i>Багдасарян Л. С., Кортаева О. В.</i>	
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ КАК БАЗОВЫЙ ВИД СПОРТА ГОРОДА МУРМАНСК .....	19
<i>Баранов М. Д., Баранов Н. Д., Ерохов Д. Р., Чуракова А. В.</i>	
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПЕШЕГО ПОХОДА.....	24
<i>Берг М. А., Безруков Н. В., Сунагатова Л. В.</i>	
ИССЛЕДОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФИГУРИСТОВ 8-10 ЛЕТ .....	32
<i>Боброва В. В., Сунагатова Л. В.</i>	
ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ НАСЫЩЕНИЯ КРОВИ КИСЛОРОДОМ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МУРМАНСКОГО МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА .....	37
<i>Галкина А.О., Варлыгина А.Д., Черношеина Л.А.</i>	
МЕДИЙНЫЙ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ КЛУБ КАК СРЕДСТВО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ КОЛЬСКОГО СЕВЕРА.....	41
<i>Горюнов П. И., Чайников С. А.</i>	
ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ВИД СПОРТА В УНИВЕРСИТЕТСКОЙ СРЕДЕ .....	47
<i>Грибалева А. А, Курлов М. А., Колесников А. В., Чуракова А. В.</i>	
СИНДРОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СЕВЕРНОГО ИММУНОДЕФИЦИТА .....	53
<i>Катюнина О. А, Черношеина Л. А.</i>	
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДИК ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ С ДЕТЬМИ 5-6 ЛЕТ .....	58
<i>Кравченко В. Р., Чайников С. А.</i>	
АНАЛИЗ ЧИСЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БИАТЛОНОМ В МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ.....	62
<i>Матвеев А. С., Мартынова А. А., Чуракова А. В.</i>	
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА: УРОКИ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ СПАСИ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛЬТА .....	68
<i>Одаджиу С. М., Русакова А. А., Кузьмина Л. Г.</i>	
ВЛИЯНИЕ РЕЙТИНГ КОНТРОЛЯ НА МОТИВАЦИЮ И ОЦЕНКУ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	74
<i>Резниченко А. Ю., Кречетова А. В., Кортаева О. В.</i>	

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	80
<i>Родионов Д. Ю., Чернова О. А.</i>	
РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ.....	84
<i>Смирнова Е. А., Васюк В. А.</i>	
ИНКЛЮЗИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ...	88
<i>Сурикова А. С., Чайников С. А.</i>	
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В КАДЕТСКИХ КОРПУСАХ РОССИИ .....	92
<i>Уклечев О. Д., Чайников С. А.</i>	
РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	97
<i>Цешеевская Е. Д., Кузьмина Л. Г.</i>	
ОНТОКИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	103
<i>Чубатенко В. Р., Киевская О. Г.</i>	
<b>СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ.....</b>	<b>108</b>

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ  
К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Динамичные изменения, происходящие в различных сферах современного российского общества, предъявляют повышенные требования к способностям специалистов осваивать и создавать новые идеи, методы и технологии. Наиболее эффективным способом развития творческих способностей будущих профессионалов является организация самостоятельной научно-исследовательской работы обучающихся, проводимой в диалоге с опытными преподавателями, и представление результатов научного поиска.

Для общественного признания лучших работ обучающихся, коллективного обсуждения полученных результатов, обмена научной информацией между обучающимися и преподавателями факультет физической культуры и спорта Мурманского арктического университета выступает инициатором и организатором ежегодного студенческого комплексного научного мероприятия "Дни науки на факультете", в рамках которого проходит студенческая научно-практическая конференция, предзащита и защита выпускных квалификационных работ, конкурс курсовых проектов, научно-исследовательские практикумы, обучающие семинары, познавательный лекториум и другие мероприятия.

С каждым годом "Дни науки" привлекают все большее количество обучающихся, абитуриентов, опытных специалистов.

В настоящий сборник включены материалы I Всероссийской студенческой научно-практической конференции факультета физической культуры и спорта МАУ "Современные подходы к здоровьесбережению обучающихся", состоявшейся 10 ноября 2023 года, отражающие проблематику теоретических и прикладных исследований в области физической культуры, спорта, безопасности жизнедеятельности и здоровьесбережения, рекомендованные к публикации.

Достоинством работ обучающихся является не только прикладной характер и широта обсуждаемых вопросов, но и их следование научным традициям университета, применение в анализе результатов классических теорий и практик, стремление использовать как отечественные, так и зарубежные научные подходы.

Составители сборника поздравляют авторов, опубликовавших материалы своей научно-исследовательской работы, желают всем участникам конференции успехов в учебной и научной деятельности, и выражают уверенность в продолжении традиций плодотворного научного диалога.



УДК 612.76

## **Биомеханический контроль как технология оценки технической подготовленности в беге на средние дистанции**

**Багдасарян Л. С., Коротаева О. В.** (г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра физического воспитания и спорта, korotaeva.ov@mauniver.ru)

**Аннотация.** В статье раскрываются понятия "биомеханика", "биомеханический контроль", "оптимизация техники спортсмена". Определены основные принципы биомеханики, выявлены преимущества биомеханического контроля как технологии оценки технической подготовленности. Представлен теоретический обзор научной литературы по анализу и применению биомеханического контроля с учетом видеоанализа в разных условиях, различными способами и методами, в зависимости от поставленной цели. Описан первый этап исследования биомеханического контроля в легкой атлетике на базе Мурманского арктического университета. Изучается возможность решения проблемы травматизации и деформации суставов во время бега.

**Abstract.** The article reveals the concepts of "biomechanics", "biomechanical control", "optimization of athlete's technique". The basic principles of biomechanics are determined, the advantages of biomechanical control as a technology for assessing technical readiness are revealed. A theoretical review of the scientific literature on the analysis and application of biomechanical control is presented, considering video analysis in different conditions and in various ways and methods, depending on the goal. The first stage of research into biomechanical control in athletics at the Murmansk Arctic University is described. The possibility of solving the problem of injury and deformation of joints during running is being studied.

**Ключевые слова:** биомеханика, биомеханический контроль, оценка подготовки технической подготовка, студенты

**Key words:** biomechanics, biomechanical control, training assessment, technical training, students

Целью технологии биомеханического контроля является предоставление исчерпывающей информации о движениях человеческого тела во время занятий спортом, физических упражнений, реабилитации или других видов деятельности. Это позволяет тренерам, специалистам по реабилитации и спортсменам рационализировать технику движений, оптимизировать тренировочные программы и предотвращать возможные травмы. Технология биомеханического контроля также находит широкое применение в ме-

дицинской реабилитации, спортивной науке, инженерии и дизайне спортивного оборудования. Высокоточные данные, получаемые благодаря этой технологии, позволяют разрабатывать и улучшать спортивное оборудование, создавать инновационные методики тренировок и реабилитации, а также повышать общее качество физической подготовки.

Помимо биомеханического контроля различают другие виды контроля: физиологический, биохимический, медицинский [1; 2].

Преимущества биомеханического контроля заключаются в том, что он позволяет: определить индивидуальные особенности техники бега и выявить ошибки, которые могут привести к травмам; оценить эффективность тренировок и корректировать программу тренировок для достижения лучших результатов; предотвратить травмы и улучшить общее здоровье путем оптимизации техники бега и устранения неправильных движений; улучшить производительность и результативность спортсменов и повысить их результаты [6].

Технологии оценки технической подготовленности представляют собой разнообразные методы и средства, позволяющие измерить уровень мастерства спортсмена или физической подготовки человека в определенной области. Они оценивают не только физические, но и технические навыки выполнения движений и упражнений. Такие технологии могут включать в себя как объективные биомеханические методы, так и субъективные оценки квалифицированных специалистов [3].

Примеры технологий оценки технической подготовленности включают в себя: *биомеханический анализ* - использование компьютерных систем и специализированных датчиков для измерения и анализа параметров движений и упражнений с целью выявления технических ошибок, повышения эффективности движений, а также профилактики травм. Современные технологии исследования локомоторных функций могут основываться на различных принципах работы, в зависимости от которых выделяют следующие основные типы измерительных систем: оптико-электронные электромагнитные; инерциальные сенсорные; ультразвуковые [7-9]. Системы классифицируют в зависимости от условий использования на лабораторные и внелабораторные. *Видеоанализ* – запись видеоматериалов и последующий анализ для оценки техники исполнения движений, позиций тела, дыхания и других аспектов, которые могут оказывать влияние на результа-

тивность спорта или физических упражнений. *Электронная система оценки* – программное обеспечение, используемое для сбора, обработки и анализа данных, например результатов тестирования, показателей физиологических параметров и данных биомеханических измерений, с целью создания индивидуальных программ тренировок. Эффективные технологии оценки технической подготовленности могут быть незаменимым инструментом для тренеров и спортсменов, помогая им повышать эффективность тренировок, корректировать технику выполнения упражнений и движений, а также предупреждать травмы.

Биомеханика предоставляет широкий спектр технологий для оценки технической и физической подготовки спортсменов. Рассмотрим некоторые способы того, как биомеханика может быть использована в качестве технологии оценки технической подготовки:

1. Анализ движений: Использование видеонализа и биомеханических систем для изучения техники выполнения движений спортсменов. Это позволяет выявить и корректировать технические ошибки, оптимизировать движения и улучшать спортивную производительность.

2. Измерение биомеханических параметров: Использование датчиков движения, акселерометров, гироскопов и других устройств для измерения углов, скоростей, ускорений и других биомеханических параметров движения. Эти данные могут быть использованы для оценки качества выполнения упражнений и движений.

3. Оценка нагрузки на опорно-двигательный аппарат: Биомеханический анализ позволяет оценить воздействие движения на суставы, мышцы и связки, что помогает предотвращать травмы и оптимизировать тренировочный процесс.

4. Моделирование движений: Создание компьютерных моделей и симуляций движений для анализа биомеханических аспектов выполнения упражнений, оценки силовых параметров и определения оптимальных траекторий движений.

Представленные технологии позволяют тренерам и спортсменам получить детальную информацию о технической подготовленности, выявить области для улучшения и разработать персонализированные программы тренировок [5].

Современные технологии используют биомеханику как эффективное средство для оценки технической подготовленности спортсменов и физической подготовки. Предоставляют возможности для более точной и детальной оценки технической подготовленности спортсменов и физической подготовки, а также помогают выявлять области для улучшения и оптимизации тренировочных программ. Использование инерциальных измерительных систем (IMU) и датчиков движения: Современные IMU и датчики движения могут использоваться для непрерывного мониторинга движений спортсменов в реальном времени. Эти данные затем могут быть проанализированы с помощью специализированных программ для оценки техники и эффективности выполнения движений. 3D биомеханический анализ: Системы, способные создавать трехмерные модели движений и проводить анализ биомеханики по трем осям, позволяют более детально изучать технику выполнения упражнений, а также измерять факторы, которые могут влиять на травмоопасность. Виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR): Использование VR и AR для создания симуляций спортивных действий и упражнений, а также для тренировки коррекции техники выполнения движений с использованием реалистичных сценариев. Электромиография (EMG): Метод для измерения электрической активности мышц во время выполнения движений, что позволяет оценить эффективность мышечной работы и выявить дисбалансы или недостатки в технике выполнения [3].

Технология биомеханического контроля обеспечивает оценку и управление движениями человеческого тела с точностью и эффективностью, что в свою очередь, способствует общему улучшению производительности и здоровья.

**Цель исследования** – выявить эффективность биомеханического контроля как технологии оценки технической подготовленности.

**Материалы и методы:** теоретический анализ научно-методической литературы, научных статей, сборников конференций за 2018–2023 год на платформе Google Academic.

По результатам теоретического анализа технологию биомеханического анализа применяют в разных видах спорта. Так, в своей работе А. Н. Белова рассматривает биомеханический анализ движений в изучении механизмов спортивных травм. В исследовании А. Н. Белова на основании

работ других авторов анализировала травмы и причины в различных видах спорта, используя все доступные технологии, для углубления и изучения данной темы [4; 5].

Ряд авторов (С.-L. Hung, A.L. Sheets, С. Martin, Н. Carson, С. Montgomery, R. Ueno, С. De la Fuente, S. Lorenzetti, J. E. Manzi) биомеханический контроль рассматривают в игровых видах спорта, что помогает улучшить свою технику, а также уменьшить риск травматизации спортсмена. С.-L. Hung провел исследования о бадминтонном спорте, выяснив, что большинство травм происходят в суставах нижних конечностей. Для изучения кинематических и кинетических параметров движений ног во время игры были использованы система видео захвата движений Vicon Motion (300 Гц) и силовая платформа Kistler. В результате исследований выявлено, что максимально выраженный крутящий момент в голеностопном и тазобедренном суставах наблюдался в момент удара ракеткой по волану. Поэтому для предотвращения травмирования при ударе по волану бадминтонистов следует обучать умению быстро менять объем движений в суставах нижних конечностей; с этой целью было разработано множество специальных обучающих приемов [10].

A. L. Sheets изучил различия в кинематике движений руки при выполнении плоской, ударной и крученной подачи в теннисе. Результаты показали, что при крученной подаче воздействие на мышцы плечевого сустава оказывается более значительным, чем при двух других подачах, и, следовательно, имеется более высокий риск травмирования верхней конечности [11].

С. Martin с помощью оптикоэлектронной измерительной системы оценивали кинематику тазобедренного сустава и нагрузку на него у 8 профессиональных теннисистов-правшей при ударах ракеткой, выполняемых правой рукой в трех стойках форхенд: атакующей нейтральной, атакующей открытой и защитной открытой. Авторы продемонстрировали, что в наибольшей степени увеличивает нагрузку на тазобедренный сустав защитная стойка. Данное исследование имеет клиническую значимость [12].

Н. Carson с соавторами в лабораторных условиях методом "захвата движения" исследовали движения в коленных суставах у 10 профессиональных игроков в гольф, которые выполняли удары, стоя на динамометрических платформах. Было продемонстрировано, что в момент удара клюшкой резко возрастают моменты сил мышечной тяги в коленном су-

ставе ведущей ноги, что может способствовать хроническим травмам колена или усугублять существующие состояния у профессиональных игроков [13].

В работе С. Montgomery на основании результатов видеоанализа были исследованы механизмы повреждения передней крестообразной связки коленного сустава у игроков регби. Изучались обстоятельства возникновения контактных и бесконтактных травм передней крестообразной связки. Выявлено, что 57 % травм передней крестообразной связки произошло контактным путем. При бесконтактных травмах, как правило, повреждение связки возникало при боковом шаге в тех случаях, когда контакт с землей происходил через удар пяткой; угол сгибания в коленном суставе в таких ситуациях был меньше, а укол тыльного сгибания в голеностопном суставе – больше, чем у не травмированных спортсменов [14].

В работе R. Ueno и ряд соавторов исследовалась техника выполнения юными волейболистками вертикальных прыжков с приземлением. Их движения были записаны с помощью системы трехмерного "захвата движения". Доказано, что активация подколенных сухожилий значительно уменьшала величину и время нагрузки передней крестообразной связки во время приземлений. На основании этих результатов был сделан вывод, что тренировки по уменьшению нагрузки на переднюю крестообразную связку должны быть сосредоточены на упражнениях, которые влияют на усиление активации подколенных сухожилий и стабилизацию коленных суставов во время приземления [15].

В исследовании С. De la Fuente на основании результатов видеоанализа были изучены особенности кинематики движений ног у прыгуна в высоту, который получил разрыв ахиллова сухожилия во время фазы бега по прямой при подготовке к прыжку. Травма произошла при переходе к конечной фазе бега. Согласно результатам "захвата движения", разрыву сухожилия предшествовало его значительное удлинение, обусловленное сгибанием в коленном суставе и увеличением тыльного сгибания в голеностопном суставе в фазу опоры стопы. Полученные данные свидетельствуют, что спортсменов надо обучать координированной работе коленного и голеностопного суставов [16].

S. Lorenzetti с помощью оптико-электронной измерительной системы и силовых платформ регистрировались углы и моменты сил в поясничном

отделе позвоночника, в тазобедренных и коленных суставах штангистов при выполнении ими упражнений со штангой. Показано, что на моменты сил в наибольшей степени влияли ширина стойки и углы постановки стопы. Во избежание травм штангистам следует проявлять особую осторожность в крайних положениях, в которых наблюдаются наибольшие моменты сил в коленных и тазобедренных суставах [17].

J. E. Manzi исследовалась связь скорость мяча и кинетики бросающей руки у бейсболистов старшей школы и профессионалов в зависимости от временной фазы броска. При помощи трехмерного "захвата движения" рассчитывались и сравнивались пиковый крутящий момент локтевого сустава, крутящий момент внутренней ротации плеча и дистракционная сила плеча. Выявлены значительные различия между бейсболистами старшей школы и профессионалами как по этим показателям, так и по временным фазам движений. При этом авторы доказали, что для всех групп игроков увеличение времени, затрачиваемого на заключительную фазу подающего движения, может снизить силу отведения плеча без существенной потери скорости мяча, что имеет потенциальное значение для предотвращения травм суставов верхних конечностей у бейсболистов [18].

В нашей работе на первом этапе изучения биомеханического контроля (выявления эффективности данной технологии) в технической подготовке студентов по легкой атлетике, в сентябре 2023 года на базе Мурманского арктического университета студенты первого курса обучения по специальности 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность) применили технологию, с использованием видеоряда легкоатлетического забега первокурсника факультета Физической культуры и спорта. В последствие сделали раскадровку имеющегося видео, чтобы более четко и детально рассмотреть; изучить и проанализировать каждую фазу бега; положения и движения.

Методы биомеханического контроля включали:

- видеоанализ (видеосъемка+программа "Dartfish");
- тензодинамометрия (тензодатчик);
- гониометрия (угловые параметры движения, прибор гониометр);
- акселеометрия (кинематические + динамические характеристики).

На втором этапе предполагается проанализировать технику и фазы положений и движений, найти отклонения, дать рекомендации, учесть подробности технологии и внедрить в практику.

**Выводы.** Биомеханический контроль является эффективным способом наблюдения за показателями результативности спортсмена. Биомеханический контроль может быть использован не только для оценки физической подготовленности спортсмена, но и для мониторинга их прогресса; может способствовать развитию мотивации у спортсменов к тренировкам, так как знание правильной и рациональной техники и движений, позволит сократить травматизацию и расход сил; может стать эффективным способом оценки так как позволяет оценить не только уровень знаний, но и умения применять их на практике.

### **Библиографический список**

1. Жилиев А. А. Биомеханические и электрофизиологические критерии оценки опорно-двигательного аппарата нижних конечностей: автореф. дис.... д-ра тех. наук. Москва, 2003. 31с.
2. Киселев Д. А., Гроховский С. С., Кубряк О. В. Консервативное лечение нарушений опорной функции нижних конечностей в ортопедии и неврологии с использованием специализированного стабилметрического комплекса ST-150. М. : Маска, 2011. 68 с.
3. Попов Г. И. Биомеханика двигательной деятельности: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. М.: ИЦ Академия, 2013. 320 с.
4. Особенности биомеханических характеристик опороспособности и походки у пациентов с экзопротезом нижней конечности / Н. Н. Рукина, А. Н. Кузнецов, А. Н. Белова, О. В. Воробьева // Российский журнал биомеханики. 2014. Т. 18, № 3. С. 389–397. – EDN TBVXOB.
5. Скворцов Д. В. Биомеханические методы в реабилитации патологии походки и баланса тела: автореф. дис. ... д-ра мед. наук. Москва, 2008; 41 с.
6. Негреева М. Б., Шендеров В. А., Комогорцев И. Е. и др. Биомеханические исследования в диагностике, лечении и реабилитации больных с патологией нижних конечностей, тазового пояса и позвоночника: итоги и перспективы // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. 2006. № 4 (50). С. 201-206.



7. Urbanczyk C. A., Bonfiglio A., McGregor A. H., Anthony M. J. Bull Comparing optical and electromagnetic tracking systems to facilitate compatibility in sports kinematics data // *Int Biomech.* 2021. Vol. 8, no. 1. P. 75–84.
8. Van der Kruk E., Reijne M.M. Accuracy of human motioncapture systems for sport applications; state-of-the-art review // *European Journal of Sport Science.* 2018. P. 450–457.
9. Worsey M. T., Espinosa H. G., Shepherd J. B., Thiel D. V. Inertial sensors for performance analysis in combat sports: a systematic review // *Sports.* 2019. Vol. 7. Article no. 28.
10. Hung C.-L., Hung M.-H., Chang C.-Y., Wang H.-H., Ho C.-S., Lin K.-C. Influences of lateral jump smash actions in different situations on the lower extremity load of badminton players // *J. Sports Sci. Med.* 2020. Vol. 19, no. 2. P. 264–270.
11. Sheets A. L, Abrams G. D., Corazza S., Safran M. R., Andriacchi T. P., Kinematics differences between the flat, kick, and slice serves measured using a markerless motion capture method // *Ann Biomed Eng.* 2021. Vol. 39, no. 12. P. 3011–3020.
12. Caroline M., Sorel A., Touzard P., Bideau B., Gaborit R., De Groot H., Kulp R. Can the open stance forehand increase the risk of hip injuries in tennis players? // *Orthop. J. Sports Med.* 2020. Vol. 8, no 12. P. 264–267.
13. Howie C. J., Richards J. D., Coleman S. G. S. Could knee joint mechanics during the golf swing be contributing to chronic knee injuries in professional golfers? // *J. Sports Sci.* 2020. Vol. 38, no. 13. P. 1575–1584.
14. Montgomery C., Blackburn J., Withers D., Tierney G., Moran C., Simms C. Mechanisms of ACL injury in professional rugby union: a systematic video analysis of 36 cases // *Br. J. Sports Med.* 2018. Vol. 52, no. 15. P. 994–1001.
15. Ueno R., Navacchia A., Schilaty N. D., Myer G. D., Hewett T. E., Bates N. A. Hamstrings contraction regulates the magnitude and timing of the peak ACL loading during the drop vertical jump in female // *Athletes Orthop. J. Sports Med.* 2021. Vol. 9, no. 9. P. 336–340.
16. De la Fuente C., Ramirez-Campillo R., Gallardo-Fuentes F., Alvarez C., Bustamante C., Henríquez H., Carpes F. P. Pattern analysis of a complete Achilles tendon rupture suffered during high jump preparation in an official national-level athletic competition // *Sports Biomech.* 2022. Vol. 21, no. 3. P. 312–322.

17. Lorenzetti S., Ostermann M., Zeidler F., Zimmer P., Jentsch L., List R., Taylor W. R., Schellenberg F. How to squat? Effects of various stance widths, foot placement angles and level of experience on knee, hip and trunk motion and loading // BMC Sports Sci. Med. Rehabil. 2018. Vol. 10. Article no. 14.
18. Manzi J. E., Dowling B., Wang Z., Kunze K. N., Estrada J., Fu M. C., McElheny K. L, Carr J. B., Dines J. S. Association of pitch timing and throwing arm kinetics in high school and professional pitchers // Am. J. Sports Med. 2021. Vol. 49, no. 12. P. 3386–3394.

УДК 796.92(470.21-25)

## **Лыжные гонки как базовый вид спорта города Мурманск**

**Баранов М. Д., Баранов Н. Д., Ерохов Д. Р., Чуракова А. В.** (г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, 20022005@mail.ru )

**Аннотация.** В представленном исследовании раскрыто понятие "базовые виды спорта", выделены характеристики базовых видов спорта, рассмотрены условия развития и перечислены характеристики лыжных гонок как базового вида спорта в городе Мурманск. Изучение и анализ научной литературы показывает, что лыжные гонки активно развиваются в городе Мурманск на протяжении длительного времени. Этому способствуют определенные условия с учетом сложившихся исторических традиций.

**Abstract.** The presented study reveals the concept of "basic sports," highlights the characteristics of basic sports, considers the development conditions and lists the characteristics of cross-country skiing as a basic sport in the city of Murmansk. The study and analysis of scientific literature shows that cross-country skiing has been actively developing in the city of Murmansk for a long time. This is facilitated by certain conditions, taking into account the established historical traditions.

**Ключевые слова:** лыжные гонки, базовый спорт, лыжная подготовка, спортсмены  
**Key words:** cross-country skiing, basic sports, ski training, athletes

**Актуальность.** Лыжные гонки – это циклический зимний вид спорта, в котором спортсменам необходимо преодолеть определенную дистанцию на лыжах за минимальное время по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и палок. Согласно приказа Министерства спорта России лыжные гонки относятся к базовым видам спорта Мурманской области [5].

**Цель и задачи исследования.** Целью нашего исследование является изучение лыжных гонок как базового вида спорта города Мурманск. Для это нам необходимо решить следующие задачи:

1. Раскрыть понятие "базовые виды спорта".
2. Выделить характеристики базовых видов спорта.
3. Рассмотреть условия развития лыжных гонок в городе Мурманск.

**Методы исследования.** Для достижения поставленной цели и решения представленных задач мы использовали следующие методы исследо-

вания: изучение научной литературы и анализ нормативно-правовых документов, касающихся лыжных гонок.

**Результаты исследования.** Базовые виды спорта – это виды спорта, включенные в программы Олимпийских и Паралимпийских игр, а также иные виды спорта, развиваемые субъектами Российской Федерации (РФ) на своих территориях с учетом сложившихся исторических традиций развития спорта высших достижений, представительства спортсменов от субъектов РФ в составах спортивных сборных команд РФ по видам спорта и участия данных команд во всероссийских и международных официальных спортивных мероприятиях [6].

Все базовые виды спорта обладают определенными характеристиками:

1. Развитие определенных физических и технических навыков.
2. Наличие четких правил и стандартов.
3. Подготовка к специализированным видам спорта.
4. Развитие стратегического мышления и командного взаимодействия.

Рассмотрим перечисленные характеристики применительно к лыжным гонкам с учетом условий развития данного вида спорта в городе Мурманск.

Лыжные гонки, как базовый вид спорта, помогают развить у занимающихся прежде всего выносливость. Выносливого лыжника отличает высокая работоспособность, он меньше тратит энергии и способен продолжать работу при значительных изменениях в организме. Передвижение на лыжах вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и, в первую очередь, на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную [2]. В условиях продолжительного периода зимнего сезона возможность кататься на лыжах сохраняется более шести месяцев. В Мурманске снег выпадает один из первых среди всех регионов России, что сопровождается большим количеством снежных осадков в период с октября по март. Мурманские спортсмены имеют довольно продолжительный спортивный и соревновательный периоды.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Передвижение на лыжах относится к жизненно необходимым техническим навыкам для людей, проживающих

в столице Заполярья. Лыжная подготовка включена в программы физического воспитания обучающихся, начиная с начальной школы и заканчивая высшими учебными заведениями [1]. Все это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Соревнования по лыжным гонкам охватывают все возрастные категории и проводятся по специально установленным стандартам. Согласно официальным правилам вида спорта "Лыжные гонки" – это соревнования, представляющие собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами [4]. В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на классические и коньковые. Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в лыжных гонках, спортсмены должны овладеть способами переходов с хода на ход, преодолением подъемов и спусков со склона, торможением, поворотами на месте и в движении и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы [2]. Рельеф лыжных трасс на территории города Мурманска и за его пределами позволяет спортсмену передвигаться в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны. Для спортсменов лыжная трасса прокладывается на территории спортивного комплекса "Долина уюта" и прилегающему к нему лесному массиву. Любители лыжного спорта могут передвигаться по специально подготовленным лыжным трассам за чертой города, причем одна из них освящается во время длительного периода полярной ночи.

Освоение базового вида спорта является важным этапом в подготовке к специализированным видам спорта. Это позволяет спортсмену освоить основные навыки и принципы, необходимые для успешного выполнения в более узкой спортивной области. Однако, лыжные гонки рекомендуются всем, кто стремится к здоровому образу жизни и повышению физической активности, ведь данный вид спорта не только помогает развивать физические качества, но и придает человеку уверенность в себе, способствуя воспитанию определенных черт характера (самодисциплина, целеустремленность и т. п.).

В лыжных гонках как в базовом виде спорта часто требуется принятие решений на основе тактики и стратегии. Тактика спортсмена – это искусство ведения соревнования с противником. В лыжных гонках спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель. Несмотря на то, что это индивидуальный вид спорта, в отдельных видах программы важна работа в команде для достижений общей цели. Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. В данном виде спорта стратегия особенно важно, т.к. соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты [2].

При прочих равных условиях победа в соревнованиях во многом зависит от правильно выбранной тактики спортсмена. История развития лыжных гонок в городе Мурманск свидетельствует о значительных достижениях мурманских спортсменов на соревнованиях различного уровня. Это Алексей Петухов – бронзовый призер олимпийских игр 2010 года, многократный чемпион мира, Александр Гребенько – действующий спортсмен, мастер спорта по лыжным гонкам, победитель международного марафона "Праздник Севера". Воспитывали и тренировали выдающихся спортсменов такие энтузиасты своего дела, как заслуженный тренер России П. А. Бровин, Мастер спорта СССР, ветеран спорта города Мурманска Л. В. Романенко и т. д.

Успехи мурманских лыжников привели к проведению в Мурманске всесоюзных соревнований по лыжным гонкам и ежегодных соревнований в рамках Праздников Севера. Мурманские спортсмены входили в состав сборной команды РФ по лыжным гонкам и участвовали во всероссийских и международных официальных спортивных мероприятиях. Для подготовки нового поколения лыжников еще с 1959 года открываются спортивные школы. В них тренировались такие сильнейшие лыжники города как З. Коженкова, Т. Порошина, Н. Полевщиков, А. Грушин – впоследствии главный тренер сборной команды СССР и России по лыжным гонкам [3]. На сегодняшний день в городе Мурманск функционируют две спортивные школы по лыжным гонкам: ГАУДОМО "Мурманская областная спортивная школа олимпийского резерва по зимним видам спорта" и МАУ ДО "Спортивная школа олимпийского резерва № 3".

**Выводы.** Изучение и анализ научной литературы показывает, что лыжные гонки активно развиваются на территории города Мурманск на протяжении длительного времени. Этому способствуют климатические и географические условия, что определяет данный вид спорта как базовый с учетом сложившихся исторических традиций.

### **Библиографический список**

1. Бурак А. А. История развития физического воспитания в кадетской школе города Мурманска // Дневник науки. 2020. № 2(38). С. 9.
2. Ерохова Н. В. Теория и методика лыжного спорта: учебно-методическое пособие / Мурманск: Мурманский арктический государственный университет, 2017. 111 с.
3. Кольская энциклопедия, электронная публикация статей "Кольской энциклопедии" в редакции 1-5 томов печатного издания, вышедших в 2008-2016 гг. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://ke-culture.gov-murman.ru/slovnik/?ELEMENT\\_ID=92972&sphrase\\_id=6186076](https://ke-culture.gov-murman.ru/slovnik/?ELEMENT_ID=92972&sphrase_id=6186076) , свободный (Дата обращения: 25.10.2023).
4. Правила вида спорта "Лыжные гонки", утвержденные приказом Минспорта России от "05" декабря 2022 г. № 1130. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-lyzhnye-gonki-utv-prikazom\\_1/](https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-lyzhnye-gonki-utv-prikazom_1/), свободный (Дата обращения: 07.11.2023).
5. Приказ Министерства спорта России от 23.06.2022 "Об утверждении перечня базовых видов спорта" лыжные гонки относятся к базовым видам спорта Мурманской области [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://fcpsr.ru/sites/default/files/2023-08/prikaz\\_minsporta\\_rossii\\_ot\\_23.06.2022\\_n\\_533\\_ob\\_utverzhdenii\\_perechnya\\_bazovykh\\_vidov\\_sporta.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2023-08/prikaz_minsporta_rossii_ot_23.06.2022_n_533_ob_utverzhdenii_perechnya_bazovykh_vidov_sporta.pdf), свободный (Дата обращения: 08.11.2023).
6. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/), свободный (Дата обращения: 09.11.2023).

УДК 796.51

## **Техника безопасности при проведении пешего похода**

**Берг М. А.<sup>1</sup>, Безруков Н. В.<sup>1</sup>, Сунагатова Л. В.<sup>2</sup>** (г. Мурманск, <sup>1</sup>МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 5", <sup>2</sup>ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, *larisa.sunagatova@mail.ru* )

**Аннотация.** В статье рассматриваются мероприятия по организации и проведению туристско-краеведческой экспедиции по Мурманской области. Участнику похода при подготовке к путешествию, необходимо знать основные правила техники безопасности, чтобы достигнуть поставленной задачи.

**Abstract.** The article discusses measures for organizing and conducting a tourist and local history expedition in the Murmansk region. When preparing for a trip, a participant of the hike needs to know the basic safety rules in order to achieve the task.

**Ключевые слова:** туризм, туристско-краеведческая экспедиция, пеший поход, водная преграда, перехода реки вброд, труднопроходимые водные участки, скорость течения, способы перехода реки вброд, снаряжение, памятка с основными практическими рекомендациями

**Key words:** tourism, tourist and local lore expedition, hiking, water obstacle, fording the river, impassable water areas, flow speed, ways of fording the river, equipment, memo with basic practical recommendations

В последние годы в Мурманской области быстрыми темпами развивается туризм, программа которого включает в себя пешие походы.

В нашей школе проходит ежегодная туристско-краеведческая экспедиция по Мурманской области, участником которой мне довелось быть. Во время пешего похода экспедиция столкнулись с различными трудностями, и чтобы их преодолеть и достигнуть поставленной задачи, необходимо было соблюдать правила безопасности. Одним из препятствий, которое возникло на нашем пути – это водная преграда, которую перейти без знаний и соблюдения определенных правил безопасности было сложно и даже опасно для здоровья и жизни. Участнику похода при подготовке к путешествию, необходимо знать основные правила техники безопасности при переходе реки вброд.

Цель исследования: разработать рекомендации по организации и проведению безопасного перехода реки вброд.



Объектом исследования: школьная туристско-краеведческая экспедиция, как фактор направленного влияния на воспитание школьников и приобщение их к здоровому образу жизни.

Предметом исследования: техника безопасности при проведении пешего похода.

Гипотеза исследования: обучение школьников безопасности в пешем походе, в частности при переходе реки вброд, будет способствовать повышению эффективности их подготовки, формированию у них знаний, умений по безопасности туристических пеших походов.

Практическая значимость исследования – результаты исследования могут использоваться для организации туристско-краеведческой деятельности в образовательных учреждениях, а также при разработке программ развития туризма.

Переход через реку вброд – это способ преодоления реки пешком, путем прохождения по ее руслу. Места переправы можно классифицировать следующим образом:

– *непроходимые участки реки* – характеризуются недоступностью подхода к водной преграде: отвесные или крутые склоны, камнепады, каньоны, множество глубоких протоков, сильно заболоченные, вязкие, илистые берега и дно реки, ямы и водовороты, река имеет большую ширину, глубину и сильное течение;

– *труднопроходимые водные участки* – широкая пойма реки, сильное течение, низкие заболоченные или крутые берега, неблагоприятные метеорологические условия (дождь, снег);

– *проходимые участки реки* – небольшая глубина и среднее течение, преодоление вброд в одиночку, парами и небольшими группами [2; 3].

Необходимо узнать скорость реки. Чем быстрее река, тем сложнее ее переходить. Меньшую глубину выбираем для брода. Скорость рассчитываем математически по формуле:  $v=s/t$ . Бросаем плавучий предмет, измеряем в секундах, расстояние 10 метров. Узнаем примерную глубину, простукивая дно двухметровой палкой. Берем замер в нескольких местах, погружаем до твердой поверхности. Соотношение допустимой глубины и скорости указано в таблице 1.

Таблица 1 – Допустимая глубина реки при скоростях течения

До 1 м/с	До 1 м/с	До 1 м/с
1 м	0,8 м	0,6 м
<b>По пояс</b>	<b>По бедро</b>	<b>По колено</b>

Способы перехода реки зависят от условий, снаряжения и опыта участника. *Способ с шестом.* Направляющим является опытный и весовой турист, который проверяет шестом дно, опирается на шест и выбирает оптимальное направление передвижения. Заменить шест можно треккинговыми палками. Передвигаться нужно приставными шагами на полусогнутых ногах лицом к течению, под острым углом к потоку воды. Строго соблюдать условия экипировки, обязательно быть в каске, в перчатках, в закрытой обуви, в быстросохнущей одежде или иметь сменную одежду. Обязательно должны быть встречающие, на противоположном берегу, которые способны выловить, довести до берега упавших туристов. Несколько человек должны страховать ниже по течению (рисунок 1).



Рисунок 1 – Переход брода с треккинговыми палками (фото из личного архива авторов)

*Способ с веревками.* На труднопроходимых участках используют веревки. Направляющий-разведчик закрепляет карабином на грудной обвязке веревку, конец веревки удерживает группа сзади. Другие участники страхуются двумя веревками, выше и ниже по течению. Каждую удерживают два человека с противоположных берегов. Если переходящий теряет равновесие, его вытаскивают с ближайшей стороны. Можно использовать одну длинную веревку, с каждого берега оставляют запас чуть больше длины переправы (рисунок 2).

*Способ по веревочным перилам.* Первая веревка-перила натягивается за две опоры, вторая-страховка крепится к верхней обвязке (рисунок 3).



Рисунок 2 – Переход брода с одной веревкой (фото из личного архива авторов)



Рисунок 3 – Переход по веревочным перилам (фото из личного архива авторов)

*Способ групповой переход.* При сильном течении реки необходимо переходить группой: колонной, шеренгой, кругом. При таком передвижении туристы должны обхватить друг друга за плечи. В центр группы ставят слабых, по краям становятся более опытные и сильные туристы. Здесь важна согласованность движения (рисунок 4).



Рисунок 4 – Групповой переход брода (фото из личного архива авторов)

*Способ по бревну.* Использовать такую переправу можно тогда, когда имеется подходящее бревно или дерево и оно длиннее русла реки на 2–4 метра. К вершине бревна крепят узлом середину веревки таким образом, чтобы от вершины отходили два конца. Комель бревна упирают в выкопанную ямку, поднимают бревно под наклоном на 40–50°, после разворачивают перпендикулярно противоположному берегу.

После бревно опускают в намеченную точку на противоположном берегу. Вода не должна заливать переправу, велика вероятность поскользнуться и травмироваться или упасть в воду. Переходить по бревну нужно по одному (рисунок 5).



Рисунок 5 – Переправа по бревну (фото из личного архива авторов)

*Способ по навесной переправе.* Навесную переправу нужно изготовить из двух веревок, которые привязывают к деревьям. Нижняя крепится к верхней с помощью карабина. Ширина реки для заброса веревки с "кошками" должна быть 30 метров, с ледорубом 20 метров, при большой ширине реки первые туристы переправляются вброд. Выбирая берег для заброса веревки, он должен быть крупнокаменистым, или должны быть выброшенные течением стволы больших деревьев, или растущие деревья, или густой кустарник. Крепить перила можно за самодельные приспособления, за деревья, за камни, за кустарники. Для вертикальной переправы туго натягивают обе веревки. На верхнюю веревку крепят страховку. При переходе нужно держаться обеими руками (рисунок 6).



Рисунок 6 – Вертикальная переправа (фото из личного архива авторов)

Горизонтальная переправа осуществляется по натянутой верхней веревке, ногами вперед (рисунок 7).



Рисунок 7 – Горизонтальная переправа (фото из личного архива авторов)

Памятка с основными практическими рекомендациями, в нее вошло 4 раздела.

### **1 раздел. Необходимое снаряжение:**

- удобная и прочная обувь с хорошим сцеплением;
- защитные головной убор и очки;
- водонепроницаемая и прочная одежда, предпочтительно с проклеенными швами;
- сумка или рюкзак с водонепроницаемым чехлом для сохранения сухости вещей;
- плотно закрывающийся контейнер или полиэтиленовые пакеты для охраны документов и ценных вещей от влаги;
- треккинговые палки для дополнительной поддержки и равновесия;
- приборы для ориентирования и навигации, такие как компас и карта местности.

### **2 раздел. Где и как правильно переходить реку:**

- переход через реку вброд – это способ преодоления реки пешком, путем прохождения по ее руслу;

- удачный переход водного препятствия вброд – это правильно выбранное место и время;
- если идет дождь, то вода в реках поднимается, нужно идти заранее или ждать спада воды;
- реки в горных районах нужно переходить утром, т. к. вечером они наполняются;
- удобное место, где можно переходить реку помечено тропой;
- переходить можно в месте, где расширяется русло реки, там замедляется скорость течения;
- верный признак мелководья, это островки суши, отмели;
- течение реки на повороте усиливается, переходить нужно выше или ниже от этого места;
- спуск и выход на берег должен быть удобен, не должно быть тины, водоворотов, торчащих коряг.

### **3 раздел. Как не надо переходить:**

- не нужно начинать со сложных переправ;
- переходить только после тщательной разведки места, где предполагается переправа;
- нужно быть готовым, иметь подготовку и знания для переправы и не совершать переправы в одиночку;
- при совершении переправы быть экипированным и не снимать одежду и обувь;
- необходимо сосредоточиться, не отвлекаться во время переправы;
- быть внимательным и исполнительным туристом, во всем подчиняться руководителю группы, во избежание несчастных случаев.

### **4 раздел. Совет:**

- целостный полиэтиленовый пакет можно поместить в рюкзак, заполнить пакет воздухом, и, запаяв отверстие, использовать как спасательную подушку при переходе реки;
- или груз, как поплавок, сам поплывет по воде.

Во время путешествия в составе школьной экспедиции по Мурманской области на практике испытал все сложности переправы через водные преграды и сделал вывод, что переход через реку вброд имеет свои преимущества и недостатки, которые следует учитывать при планировании и осуществлении такого перехода.

Преимущества: гибкость – переход через реку вброд позволяет выбрать место пересечения в зависимости от условий, можно оценить глубину и скорость течения, наличие препятствий, выбрать наиболее подходящий путь; экономия времени – переход через реку вброд может быть быстрым, можно быстро организовать и осуществить переход; возможность обхода – в некоторых ситуациях переход через реку вброд может быть единственным доступным способом переправы [4].

Недостатки: риск травмирования: переход через реку вброд может быть опасным и представлять угрозу для жизни и здоровья; потеря снаряжения – при переходе через реку вброд возможна потеря снаряжения или порча экипировки; затруднения для группы – пересечение реки вброд требует определенного уровня навыков и подготовки [1].

Перед принятием решения о переходе через реку вброд необходимо тщательно оценить условия и риски, а также иметь необходимые навыки и снаряжение для безопасного осуществления переправы. Важно заранее перед походом изучить все правила техники безопасности.

### **Библиографический список**

1. Инструкции по обеспечению безопасности туристских походов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. Электрон. Текстовые данные. Орел: МАБИВ, 2020. 39 с. Режим доступа: <http://www.nauka-2020.ru/200203.pdf>. - ISSN 2413-6379.
2. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: методические рекомендации / А. А. Остапец. М., РМАТ, 2001. 87 с.
3. Шимановский В. Ф. Переправы вброд через водные преграды / В. Ф. Шимановский. – М., ЦРИБ "Турист", 1984. 65 с.
4. Энциклопедия туриста / гл. ред. Е. И. Тамм. М. : Большая российская энциклопедия, 1993. 607 с.

УДК 796.912.012.2

## Исследование координационных способностей у фигуристов 8-10 лет

**Боброва В. В., Сунагатова Л. В.** (г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, *larisa.sunagatova@mail.ru* )

**Аннотация.** В статье рассматриваются основы овладения сложными координационными элементами в фигурном катании. Показаны результаты исследования уровня развития координационных способностей у спортсменов 8–10 лет, занимающихся фигурным катанием.

**Abstract.** The article deals with the basics of mastering complex coordination elements in figure skating. The results of the study of the level of development of coordination abilities in 8–10 years old figure skating athletes are shown.

**Ключевые слова:** координация, сложные координационные элементы, фигурное катание на коньках, техника выполнения упражнений, развитие координации движений на льду

**Key words:** coordination, complex coordination elements, figure skating, technique of performing exercises, development of coordination of movements on ice

Фигурное катание является сложно-координационным видом спорта. Это связано с тем, что фигурист должен выполнять различные сложные элементы на льду, в том числе многообразные прыжки.

Координационные способности начинающего фигуриста необходимо развивать с дошкольного возраста или с младшего школьного возраста [1].

Спортивный результат в будущей соревновательной деятельности зависит от координационной сложности показательной программы. Недостаточное развитие координации движений влияет на качество технического мастерства.

В связи с этим необходимо более детальное исследование координационных способностей у фигуристов 8–10 лет.

Цель исследования – исследовать координационные способности у фигуристов 8–10 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать методические источники, научно-методические источники по исследуемой проблеме.



2. Выявить и классифицировать особенности развития координационных способностей у юных фигуристов.

3. Определить уровень координационных способностей у фигуристов 8–10 лет.

Объект исследования – координационные способности фигуристов 8–10 лет.

Предмет исследования – уровень координационных способностей у фигуристов 8–10 лет.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Тестирование.
3. Метод сравнительно анализа.

Координационные способности – это совокупность двигательных навыков, которые определяют быстроту овладения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях [2].

Благоприятный возрастной период для развития координационных навыков с 6–7 лет до 10–12 лет [3].

Главным средством для развития и совершенствования координационных навыков являются упражнения повышенной координационной сложности.

Наиболее доступную группу средств для развития координационных способностей составляют упражнения, которые характеризуются, как – общеподготовительные упражнения динамического характера. Необходимы имитационные упражнения, которые характеризуются как – отдельные прыжки, серия прыжков, беговые упражнения в сочетании с прыжками, беговые упражнения в сочетании с подскоками; каскады прыжков, выполнение отдельного каскада, выполнение нескольких каскадов подряд, с использованием ориентиров, также в сочетании с беговыми упражнениями и подскоками; вращения: выполнение поз вращений, выполнение вращений на спиннере; прыжки во вращение: отдельные прыжки, несколько подряд, с опорой; шаговые комбинации. Вышеперечисленные упражнения способствуют формированию чувства пространства, чувства времени, степени развития мышечных усилий [4].

К методам развития координационных способностей относятся:

- метод вариативного упражнения;

- игровой метод;
- метод вариативного упражнения;
- метод стандартно-повторного упражнения;
- соревновательный метод.

Для оценки комплексного проявления координационных способностей у фигуристов 8–10 лет проводилось тестирование.

Использовались тесты для определения координационных способностей автора Ляха В. И., тест "Три кувырка вперед" [2].

Фиксируется время выполнения трех кувырков вперед от команды "Можно!" до принятия занимающимися исходного положения. Результаты представлены в таблице № 1.

Таблица 1 – Оценка координационных способностей девочек 8–10 лет (Три кувырка вперед, измеряется в секундах)

<i>Уровень</i>				
<i>Низкий</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>Высокий</i>
7,6	7,5–7,0	6,8–5,3	5,2–4,5	4,4

Балансирование на гимнастической скамье. Оценивают время пробега от линии старта и обратно. Необходимо объяснение и демонстрация выполнения теста. Дать возможность занимающимся опробовать выполнение упражнения. После выполняется одна зачетная попытка. После проведения теста определили, что средний показатель составил 5,7 секунд, что говорит о среднем уровне координационных способностей. В процентном соотношении данные распределились следующим образом: у 25 % исследуемых уровень ниже среднего показателя, у 35 % средний уровень, у 30 % выше среднего показателя и лишь 10 % исследуемых высокий уровень. Результаты представлены в таблице № 2.

Таблица 2 – Оценка координационных способностей (Балансирование на гимнастической скамье, измеряется в секундах)

<i>Оценка</i>			
<i>Отлично</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Удовлетворительно</i>	<i>Достаточно</i>
7,6	7,5–7,0	6,8–5,3	5,2–4,5

Метод сравнительного анализа применяется для более глубокого и качественного исследования. С его помощью стало возможным сравнение полученных результатов тестирования с параметрами оценки координационных способностей у фигуристов 8–10 лет. После проведения теста –

балансирование на гимнастической скамье, определили, что средний показатель составил 7 секунд, что говорит о хорошей оценке координационных способностей.

В процентном соотношении данные распределились следующим образом: 8 занимающихся – оценка хорошо (40 %); 4 занимающихся – оценка отлично (20 %); 8 занимающихся – оценка удовлетворительно (40 %). Полученные результаты свидетельствуют, что у группы исследуемых наблюдается преимущественно средний уровень координационных способностей. Результаты представлены в таблице № 3.

Таблица 3 – Результаты тестирования координационных способностей

<i>Номер испытуемого</i>	<i>Задание теста</i>	
	<i>Три кувырка вперед измеряется в секундах</i>	<i>Балансировка на гимнастической скамье измеряется в секундах</i>
1	6,5	7,5
2	5,7	7,2
3	7,3	5,9
4	7,6	7,5
5	4,7	6,2
6	5,9	6,3
7	6,0	6,5
8	4,9	5,6
9	4,6	8,0
10	4,4	7,8
11	5,0	7,0
12	4,6	8,0
13	5,1	6,0
14	4,6	7,8
15	7,1	7,2
16	7,4	7,4
17	5,3	7,5
18	5,9	7,6
19	6,0	6,2
20	7,0	6,4

Для развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости у юных фигуристов предлагается к использованию комплекс упражнений, с учетом возраста и подготовленности занимающихся:

- прыжки через гимнастическую скакалку (из различных исходных положений);
- разновидности бега (из различных исходных положений);

- упражнения в равновесии ("Ласточка", "Пистолетик", комплекс-связка "Ласточка-Пистолетик-Цапелка");
- кувырок (комбинация кувырков);
- из исходного положения, основная стойка, запрыгивание на гимнастическую скамью;
- спрыгивание с гимнастической скамьи (в группировке, в положении выезда, в одном обороте, в два оборота);
- винт вперед на тренажере "Спиннер" (винт назад на тренажере "Спиннер");
- подъем на одну ногу, из положения приседа на тренажере "Спиннер";
- присед в положение "пистолетик", из положения стоя на тренажере "Спиннер".

Сложная спортивная техника в современном фигурном катании на коньках устанавливает высокие требования к проявлению координационных способностей и вестибулярной стабильности у юных фигуристов.

### **Библиографический список**

1. Ашаркин В. А. Основы начального обучения фигурному катанию на коньках: учебно-методическое пособие / В. А. Ашаркин. СПб.: [б.и.], 2010. 234 с.
2. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. М. : ТВТ Дивизион, 2011. 290 с.
3. Гандельсман А. Б. Физиологические основы фигурного катания / А. Б. Гандельсман. – М. : Академия, 2013. 234 с.
4. Тузова Е. Н. Обучение базовым элементам фигурного катания / Е. Н. Тузова. М.: Спорт, 2015. 156 с.

УДК 612.1

## **Исследование уровня насыщения крови кислородом у обучающихся Мурманского медицинского колледжа**

**Галкина А. О., Варлыгина А. Д., Черношеина Л. А.** (г. Мурманск, ГАПОУ МО "Мурманский медицинский колледж")

**Аннотация.** В статье рассматривается уровень насыщения крови кислородом (сатурацию) у обучающихся Мурманского медицинского колледжа с целью подтверждения гипотезы о том, что уровень насыщения кислородом крови у большинства испытуемых, живущих на Крайнем Севере, будет ниже нормы.

**Abstract.** The article examines the level of blood oxygen saturation (saturation) in students of the Murmansk Medical College in order to confirm the hypothesis that the level of blood oxygen saturation in the majority of subjects living in the Far North will be below normal.

**Ключевые слова:** сатурация, кислород, гемоглобин, пульсоксиметрия, Кольский Север  
**Key words:** saturation, oxygen, hemoglobin, pulse oximetry, Kola North

**Введение.** Основным показателем хорошего функционирования организма человека является показатель содержания молекул кислорода в его крови. Кислород нам необходим для работы всех систем и органов, а также для процесса метаболизма, и синтеза в организме молекул и веществ. Чтобы определить состояние насыщенности крови газами используется процесс сатурации. Сатурация в медицине обозначает, какой процент кислорода содержится в крови. Этот показатель является одним из важнейших и обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма [1].

По мнению многих исследователей, природные условия Кольского Севера являются экстремальными, вследствие воздействия климатических, геофизических и космических факторов, которые могут приводить к появлению стрессовых состояний организма человека. Особенно под угрозу попадают дети и подростки, чей организм только формируется. Из-за недостатка кислорода у детей часто возникают болезни легких и сердечно-сосудистой системы [3].

**Гипотеза:** предположим, что уровень насыщения кислородом крови у многих учащихся, живущих в г. Мурманск, будет ниже нормы.

**Цель:** оценить уровень насыщения крови кислородом (сатурацию) у обучающихся Мурманского медицинского колледжа.

**Для достижения цели были поставлены задачи:**

1. Проанализировать данные медицинских карт учащихся для оценки физического состояния студентов (1 и 2 группа здоровья).
2. Провести обследование учащихся 1 курсов специальности "Лечебное дело" по показателям сатурации, артериального давления и пульса.

**Объект исследования:** группа обучающихся от 17 до 20 лет Мурманского медицинского колледжа.

**Предмет исследования:** содержание кислорода в крови.

**Понятие "Сатурация кислорода в крови".** Кислород для людей жизненно необходим. Всем органам в процессе жизнедеятельности требуется кислород, но мозг и сердце особенно чувствительны к его недостатку.

Гемоглобин содержится в эритроцитах. Одна молекула гемоглобина может нести до четырех молекул кислорода, после чего она становится "насыщенной" кислородом. Если все участки связывания в молекуле гемоглобина несут кислород, говорят, что насыщение (сатурация) гемоглобина 100 %. Большая часть гемоглобина в крови связывается с кислородом во время ее прохождения через легкие. Здоровый человек с нормально функционирующими легкими при дыхании воздухом на уровне моря будет иметь насыщение артериальной крови кислородом 95 %–100 %. [2].

Сатурация кислорода в крови – это показатель насыщенности эритроцитов кислородом. Он нужен для оценки интенсивности снабжения кислородом тканей и органов всего организма, который может функционировать лишь при наличии полноценного дыхания.

**Нормы сатурации.** Нормой сатурации крови можно считать показания  $SpO_2$  от 96 % до 99 %, если же показатель опускается за 95 %, то это может указывать на проблемы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, или же дефицит железа в крови [2].

Уровень насыщения артериальной крови кислородом (сатурация) является важнейшим параметром жизнедеятельности организма.

**Пульсоксиметр и принцип его действия.** Пульсоксиметрия – неинвазивный метод измерения процентного содержания оксигемоглобина в артериальной крови ( $SpO_2$ ) – сатурация крови. Пульсоксиметр – это прибор для измерения насыщения в крови гемоглобина кислородом. Причем

прибор диагностирует без забора крови, что делает его использование очень удобным в любых условиях и делает это использование более безопасным. Современный пульсоксиметр измеряет содержание кислорода в гемоглобине. Пульсоксиметр также измеряет пульс. Все полученные значения отображаются в цифровом виде на дисплее аппарата [2].

**Физико-географическая характеристика региона.** Климат Мурманской области относится к субарктическому, для которого характерны ярко выраженные атмосферные явления и усиленная циклоническая деятельность, резкие колебания (в течение коротких промежутков времени) температуры и влажности воздуха, атмосферного давления и скорости ветра, наличие своеобразной фотопериодичности (полярный день, полярная ночь), выраженные космические и геомагнитные возмущения. Помимо чисто климатических условий на Севере своеобразный микро-макро-элементарный состав воды и почвы, характеризующийся недостатком биологически активных веществ или нарушением их баланса. Кроме того, отмечается недостаточная насыщенность воздуха кислородом [4].

#### **Материалы и методы.**

Анализ медицинских карт обучающихся для оценки физического состояния студентов (1 и 2 группы здоровья).

Измерение артериального давления и пульса.

Измерение сатурации производили пульсоксиметром YX 300. У всех исследуемых пульсоксиметр прикреплялся к безымянному пальцу левой руки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследования проводились в ГАПОУ МО "ММК" дважды: в марте и апреле 2023 года. В исследованиях принимали участие обучающиеся 1 курса специальности "Лечебное дело" (17–20 лет).

*Первое исследование* проходило 10 марта 2023 года. В исследование приняло участие 30 студентов. Студенты по очереди заходили в кабинет, где проходили анкетирование. В анкетирование входили вопросы: возраст, курит ли исследуемый, есть ли у него проблемы с сердцем и кровеносной система, есть ли заболевания дыхательной системы. Измерения артериального давления проводились автоматическими тонометрами. Перед началом измерения все тонометры были откалиброваны. Все выбранные студенты на момент обследования оказались без перечисленных проблем.

Сатурацию ( $SpO_2$ ) и пульс измеряли пульсоксиметром. Для более точных данных пульсоксиметр держался на пальце в течение 15–20 секунд. У всех исследуемых пульсоксиметр прикреплялся к безымянному пальцу левой руки. Данные измерений заносились в "Бланки записи результатов".

*Второе исследование* проходило 5 апреля. В исследование приняли участие 20 студентов. В ходе исследования также проводили измерения содержания кислорода в крови.

Всего было 50 участников (14 мальчиков и 36 девочек)

8 мальчиков –  $SpO_2$  99 %

5 мальчиков –  $SpO_2$  98 %

1 мальчик –  $SpO_2$  97 %

21 девочка –  $SpO_2$  99 %

13 девочек –  $SpO_2$  98 %

2 девочек –  $SpO_2$  97 %

После проведения исследования, всего было 50 исследуемых, мы выяснили, что в исследуемой группе показатель  $SpO_2$  при проведении измерений сатурации,  $SpO_2$  был больше 95 %. Гипотеза, что уровень насыщения кислородом крови у испытуемых будет ниже нормы, не подтвердилась, уровень насыщения кислородом крови у всех студентов в норме. В исследуемой группе отклонения от нормы  $SpO_2=95$  % и менее не зафиксированы.

### **Библиографический список**

1. Душкова Д. О., Евсеев А. В. Экология и здоровье человека: региональные исследования на Европейском Севере России. М.: Географический факультет МГУ, 2011.
2. Ефимова Д. Е., Гард Э. В. Изучение работы пульсоксиметра и анализ данных, полученных в процессе исследования // Международный школьный научный вестник. 2019. № 4-3. URL: <https://school-herald.ru/ru/article/view?id=1169>
3. Лях В. И., Лапицкая Е. М. Мониторинг физического и моторного развития детей, подростков и молодежи Кольского Заполярья [Текст] / В. И. Лях, Е. М. Лапицкая // ИВФ РАО. М. : 2008. 47 с.
4. Щербина Ф. А. [и др.]. Адаптационно-компенсаторные реакции организма студентов в условиях Кольского Заполярья / В сборнике : Наука и образование – 2021. материалы Всероссийской научно-практической конференции. Мурманский государственный технический университет. Мурманск, 2022. С. 460–466.



УДК 796.325-048.67(470.21)

## **Медийный волейбольный клуб как средство популяризации физической культуры и спорта среди молодежи Кольского Севера**

**Горюнов П. И., Чайников С. А.** (г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, *rahagor01@mail.ru*)

**Аннотация.** Волейбол – достаточно популярный вид спорта, третий в списке самых массовых видов спорта в России. Однако в медиапространстве Кольского Севера волейбол освещается недостаточно полно. В статье рассматривается влияние медийных волейбольных клубов на развитие волейбола и его популяризацию среди молодежи Кольского Севера. Результаты исследования показывают, что наличие медийных волейбольных клубов может способствовать формированию мотивации молодежи Кольского Севера к занятиям физической культурой и спортом.

**Abstract.** Volleyball is a fairly popular sport, the third in the list of the most popular sports in Russia. However, in the media space of the Kola North, volleyball is not covered fully enough. The article examines the influence of media volleyball clubs on the development of volleyball and its popularization among the youth of the Kola North. The results of the study show that the presence of media volleyball clubs can contribute to the formation of motivation of young people of the Kola North to engage in physical culture and sports.

**Ключевые слова:** волейбол, молодежь, Кольский Север, физическая культура, спорт, медийный клуб

**Key words:** volleyball, youth, Kola North, physical culture, sport, media club

**Актуальность.** Согласно статистической информации Министерства спорта Российской Федерации [1], волейбол является третьим массовым видом спорта в России. Занятия волейболом являются эффективным способом укрепления физического развития и здоровья в целом, а кроме того динамика игры позволяет получать положительные эмоции даже начинающим. Это можно и нужно использовать в положительном ключе, а именно привлекать население к игре в волейбол, тем самым мотивируя его к занятиям физической культурой и спортом.

Для того, чтобы продвинуть в массы этот вид спорта, как и любой другой, существует множество традиционных способов, однако, предлагаемый способ, а именно организация медийного волейбольного клуба (далее – МВК), являет-

ся инновационным, что может привлечь дополнительное внимание к этому спорту. Ведь МВК – не просто "общество играющих" в волейбол, это целая команда людей, которая заинтересована как в продвижении и развитии волейбола, так и физкультуры, и спорта в общем.

Медийный – от слова "медиа", по определению активно связанный с медиапространством, СМИ, масс-медиа. Говоря простым языком, это значит, что такой волейбольный клуб активно делится с аудиторией контентом, связанным с волейболом, через социальные сети и онлайн-платформы. Этим контентом выступают фотографии игроков, клипы (короткие вертикальные видео), полноценные видеозаписи, повторы и трансляции матчей. Все это может носить как развлекательный, так и познавательный характер, ведь подобным образом публика обучается волейбольным приемам и элементам игры, привлекается к занятиям этим видом спорта. Кроме того, подобные клубы получают информационную поддержку со стороны СМИ и различных новостных источников. То есть, медийный волейбол – концепция и подход к организации и продвижению волейбола как спортивной дисциплины через средства массовой информации и цифровые медиа.

Принцип медиаволейбола основывается и базируется на успешном примере медийного футбола. Говоря о медиафутболе, невозможно не упомянуть тот факт, как стремительно развивается любительский и полупрофессиональный футбол в России в последние годы благодаря тому, как медийные футбольные клубы привлекают детей и молодежь к просмотру зрелищных матчей, развивающих видео и познавательного контента. Именно вследствие этого фанаты и аудитория этих клубов в дальнейшем начинают свой футбольный путь, занятия этим видом спорта [2].

На данный момент в России есть несколько медийных волейбольных клубов: ВК КАИ-Зилант (2022 г.) [4], а также МВК "Скадар" (2023 г.) [3]. Существуют и другие волейбольные клубы, которые делятся многочисленным контентом, в том числе и профессиональные, и любительские клубы, но в их названии нет приставки "медийный".

Рассмотрим медийный волейбол на примере первого медийного волейбольного клуба в Мурманской области: МВК "Скадар" г. Мурманск. Он был создан в сентябре 2023 года и уже имеет аудиторию в пол тысячи человек, что является высоким показателем для Кольского Севера. Кроме того, говоря об

этом клубе, необходимо отметить, что создатель клуба сумел привлечь компанию-инвестора ООО "Скадар", которая заинтересовалась идеей создания подобного клуба и стала генеральным спонсором команды. Медийные волейбольные клубы, являются любительскими, как и другие команды, которые участвуют в соревнованиях по волейболу на территории Мурманской области. Однако, эти любительские команды получают освещение в медиа категорически редко. В основном подобная информация публикуется в сообществах, которые посвящены спорту. Но и это происходит не всегда. Волейбол как частное, а спорт как общее – должны иметь информационную поддержку на различных сайтах, газетах, телевидении, радио и на наружных рекламных носителях. Волейбол на территории Кольского Севера развит не так сильно, как в других крупных регионах, областях и краях Российской Федерации.

Говоря о МВК "Скадар", можно отметить его влияния на положительный результат и динамику роста популяризации волейбола в Мурманске.

Молодежь, как и все население Кольского Севера, нуждается в занятиях спортом, потому как проживает в суровых северных условиях, где на организм влияние оказывает множество факторов: низкие температуры, колебания магнитного поля, перепады давления атмосферы и недостаток солнечного света. Именно поэтому, необходимо мотивировать молодежь и популяризировать физическую культуру и спорт.

**Цель исследования** в том, чтобы показать как медийные волейбольные клубы помогут решить проблему недостаточной вовлеченности молодежи в занятия физической культурой и спортом.

**Методы исследования:** анализ литературы, наблюдение и опрос.

**Результаты исследования.** При написании статьи нами был проведен статистический опрос среди молодежи, которая является подписчиками группы МВК "Скадар" [3] с целью выявления эффективности создания медийного волейбольного клуба на территории Кольского Севера.

Нами было опрошено 50 человек, количество респондентов мужского пола (27) незначительно превышает количество респондентов женского пола (23). Средний возраст респондентов – 19 лет.

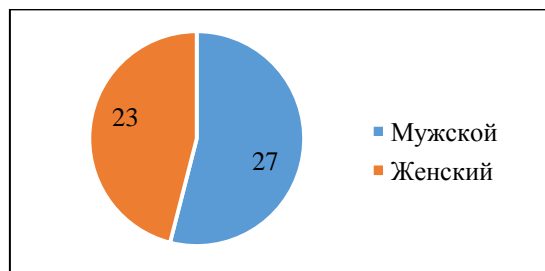


Рисунок 1 – Пол респондентов

Первый вопрос призван определить, какой социальной сетью чаще пользуются респонденты. Исходя из ответов на данный вопрос, можем сделать вывод, что подавляющее количество опрошиваемых (29) чаще всего использует социальную сеть "ВКонтакте".

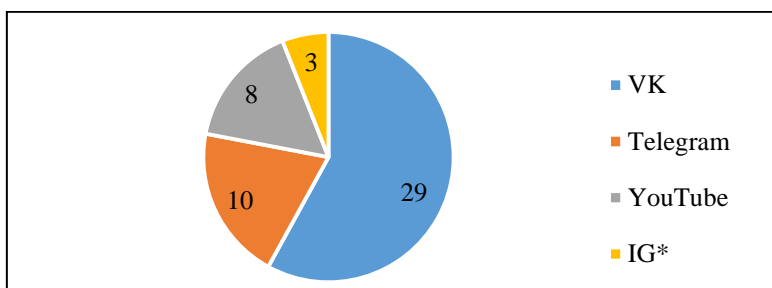


Рисунок 2 – Какой социальной сетью пользуешься чаще?

Далее респондентам был задан вопрос, касающийся их занятий конкретным видом спорта. Таким образом, на рисунке 3 видно, что большинство респондентов (21) не занимаются каким-либо видом спорта на данный момент.

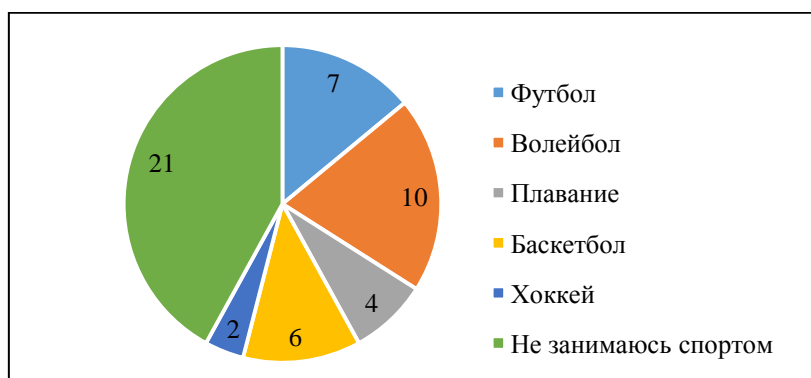


Рисунок 3 – Занимаешься ли ты спортом?

Как показано на рисунке 4, МВК привлек внимание большинства респондентов (29 человек), кроме того, у них возникло желание стать постоянным посетителем матчей по волейболу.

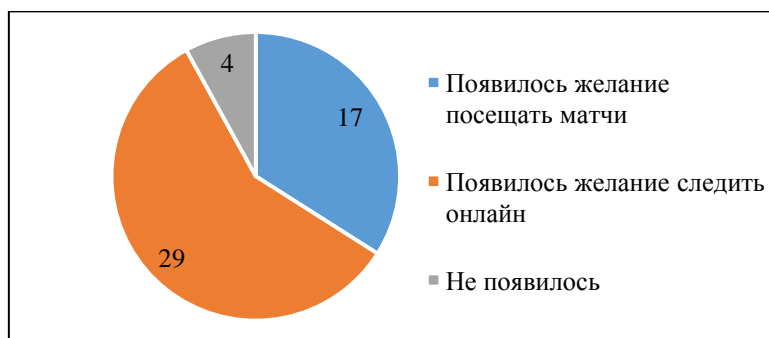


Рисунок 4 – Возник ли интерес к волейболу?

Следующий вопрос (рисунок 5) показывает количество людей, у которых появилось желание заниматься волейболом. Важно отметить, что на данный вопрос отвечали только те, кто не занимается волейболом (40 человек). Большинство респондентов, которые ранее не занимались спортом, проявили интерес к занятию волейболом. В группе исследуемых, занимающихся другим видом спорта нашлись те, кто захотел заниматься обоими видами спорта, а также те, кто захотел поменять вид спорта.

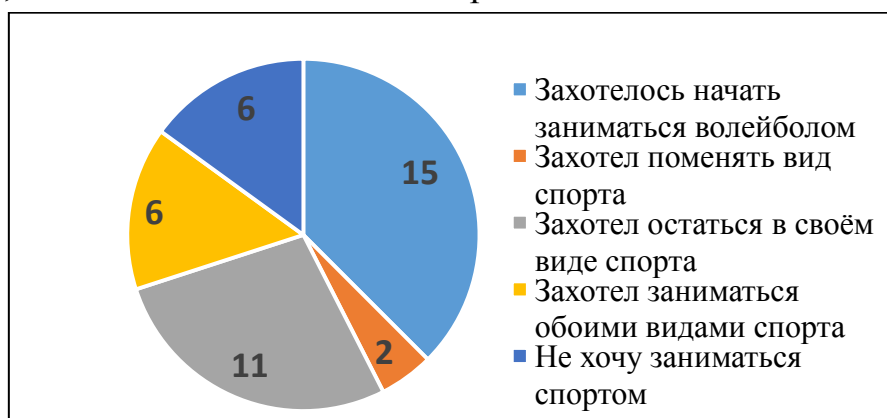


Рисунок 5 – Появилось ли желание заниматься волейболом?

Исходя из результатов исследования, можно сделать следующие **выводы**:

1. работа медийного волейбольного клуба в социальных сетях оказывает положительное влияние на повышение мотивации и популяризации занятий физической культурой и спортом у молодежи Кольского Севера.

2. медийный волейбол – это мощное средство для продвижения волейбола как спортивной дисциплины среди аудитории, увеличения зрительской базы и привлечения внимания молодежи. Он также открывает новые возможности для развития партнерских отношений, создания бренда волейбола и привлечения спонсоров и инвесторов.

### **Библиографический список**

1. Рейтинг самых массовых видов спорта в России в 2022 году: [Электронный ресурс] // Министерство спорта Российской Федерации. URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>. (Дата обращения 02.11.23 г.).
2. Медиафутбол: [Электронный ресурс] // Википедия. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Медиафутбол> (Дата обращения 01.11.23 г.)
3. Сообщество MBK "Скадар": [Электронный ресурс] // ВКонтакте. URL: [https://vk.com/mvc\\_scadar](https://vk.com/mvc_scadar) (Дата обращения 01.11.23 г.)
4. Сообщество ВК КАИ-Зилант: [Электронный ресурс] // ВКонтакте. URL: [https://vk.com/vc\\_kai\\_zilant](https://vk.com/vc_kai_zilant) (Дата обращения 01.11.23 г.)

УДК 796.01

## **Фиджитал-спорт как инновационный вид спорта в университетской среде**

**Грибалева А. А., Курлов М. А., Колесников А. В., Чуракова А. В.**  
*(г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, 20022005@mail.ru)*

**Аннотация.** Научная статья посвящена исследованию фиджитал-спорта и анализу отношения разных возрастных групп к этому виду спорта. Результаты исследования показывают низкую осведомленность о фиджитал-спорте среди студентов и сотрудников университета, а также неоднозначное восприятие его сочетания физических и цифровых элементов. Исследование подчеркивает потенциал фиджитал-спорта как средства повышения физической активности, особенно в контексте критики киберспорта за его негативное воздействие на здоровье.

**Abstract.** This scientific article is dedicated to the study of phydigital sport. The main focus is on its influence and popularization in the university environment, as well as the analysis of attitudes of different age groups towards this sport. The results of the study show a low awareness of phydigital sport among university students and staff, as well as an ambiguous perception of its combination of physical and digital elements. The research highlights the potential of phydigital sport as a means to increase physical activity, especially in the context of criticism of esports for its negative health impacts.

**Ключевые слова:** фиджитал-спорт, цифровая трансформация, физическая активность, университетская среда, киберспорт

**Key words:** phydigital sport, digital transformation, physical activity, university environment, esports

**Актуальность.** В современном мире цифровая трансформация оказывает большое влияние на сферу физической культуры и спорта. Отдельный интерес вызывают инновационные виды спорта, примером которого является фиджитал-спорт. Он сочетает в себе традиционный и цифровой спорт, что заложено в оригинальном названии "phygital". Это сочетание физической и цифровой активности. В этом наименовании заключена его цель по объединению двух спортивных форматов [3; 4].

Фиджитал-спорт – это новый стремительно развивающийся вид спорта [2], о развитии которого свидетельствуют нормативно-правовые документы, уточняющие проведение соревнований по различным фиджитал-дисциплинам, а также создание Всероссийской Федерации Фиджитал-спорта [2], отвечающей за развитие и продвижение массового спорта в формате функционально-цифрового многоборья [1].

Считается, что молодежь сильно увлекается киберспортом. Однако по официальной статистике Министерства спорта России на 2022 год только 290 тысяч человек населения занимаются данным видом спорта [5]. Следует отметить, что киберспорт подвергается критике со стороны общества за вызываемый негативный эффект: ухудшение зрения, зависимость от компьютерных игр, возникновения "туннельного синдрома" [3]. В качестве альтернативы фиджитал-спорт дополняет компьютерные игры непосредственной двигательной активностью. Это проявляется как в тренировочном процессе, так и в результате участия в соревнованиях по различным фиджитал-дисциплинам.

Несмотря на признания фиджитал-спорта на государственном уровне, о его существовании не имеет представление 35,3 % респондентов, участвующих в исследовании на тему "Фиджитал-спорт как инновационный вид спорта в университетской среде". Часть опрошенных слышали о фиджитал спорте, но не часто (41,2 %). Это показывает, что фиджитал-спорт – новый вид спорта, о котором в Федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования "Мурманский арктический университет" (ФГАОУ ВО МАУ) большинство студентов и сотрудников университета не знают. Значительный процент (38,2 %) респондентов не до конца понимают сущность фиджитал-спорта. Мы решили проанализировать отношения между двумя возрастными группами (16–35 лет и 35 лет и старше) в контексте перспектив развития фиджитал-спорта в университетской среде

**Цель исследования:** определение условий сближения и сотрудничества между разными возрастными группами в области развития фиджитал спорта, а именно понимание влияния возрастных различий на восприятие, участие и поддержку фиджитал-спорта среди студентов и сотрудников университета.

**Задачи:**

1. Изучение источников литературы и нормативно-правовых актов.



2. Анализ отношений между студентами возрастной группы 16–35 лет и сотрудниками университета возрастной группы 35 лет и старше.

3. Определение условий, влияющих на развитие фиджитал-спорта в университетской среде.

**Методы исследования:** анализ литературных источников и анкетирование.

**Результаты исследования.** В социологическом исследовании "Фиджитал-спорт как инновационный вид спорта в университетской среде" приняло участие 34 человека, из которых 58,8 % студентов, 38,2 % работающих сотрудников университета и 2,9 % служащих. Из них в равном количестве приняло участие представителей женского и мужского полов. Исследование проводилось в виде анкетирования. Базой проведения анкетирования являлся ФГАОУ ВО МАУ. Возраст респондентов, принявших участие в исследовании от 16 лет и старше. Большая часть – это студенты 16–18 лет (24 %) и 19–21 лет (29 %).

Статистика ответов на вопрос "Участвуете ли вы в фиджитал-спорте или киберспортивных мероприятиях?" показывает, что 79 % респондентов не принимают участие в фиджитал-спорте или киберспортивных мероприятиях, т. е. фиджитал-спорт и киберспортивные мероприятия не распространены в университетской среде. Большинство респондентов считают, что молодежь более заинтересована в фиджитал-спорте, но также популярен ответ "оба поколения". Это доказывает, что многие считают "новый вид спорта" предназначенным для молодежи.

Почти 71 % участников считают, что университеты должны активно поддерживать фиджитал-спорт и создавать условия для его развития. Мнение по оценке перспективы развития фиджитал-спорта в университетской среде разделилось. Большинство респондентов (44,5 %) положительно ответили на вопрос "Я думаю, что перспективы развития фиджитал-спорта в университетской среде очень велики. С учетом технологического прогресса и интереса студентов к новым формам спортивной активности, университеты могут стать площадками для инновационных спортивных практик". 31,2 % опрошенных считают, что "фиджитал-спорт найдет свое место в университетской среде. Однако для этого необходима активная работа по внедрению и популяризации этого направления среди студентов" (рисунок 1).

На вопрос "Какие преимущества Вы видите в участии студентов в фиджитал-спорте?" большинство респондентов выбрали ответ "Социализация: командная работа, общение с партнерами" (73,5 %). Два ответа отмечены равным количеством процентов (58,8 %), т. е. респонденты считают, что преимущества фиджитал спорта в развитии навыков и психологической разрядке как способа релаксации и отдыха от академической нагрузки. Не менее популярен ответ "Создание комьюнити: сильно и дружное сообщество вокруг себя" (55,9 %). Наименьший процент набрали вопросы "Мотивация в учебе: для участия в турнирах необходимо поддержать хороший академический рейтинг" (29,4 %), "Поддержание физической формы: активные физические действия" (38,2 %), "Технологическая грамотность: понимание современных технологий" (41,2 %) и "Развитие критического мышления: быстрое принятие решений" (47,1 %).

Статистика ответов участников о барьерах для развития фиджитал-спорта показывает, что главными барьерами или препятствиями для развития фиджитал-спорта является отсутствие технических ресурсов и оборудования (94,1 %), а также недостаток финансовой поддержки (88,2 %). Меньшее количество респондентов высказали мнение, что на развитие фиджитал-спорта влияет недостаток информации и понимания среди администрации университета (47,1 %), стереотипы и предвзятое отношение к фиджитал-спорту как к "ненастоящему спорту" (44,1 %) и отсутствие квалифицированных специалистов или тренеров в данной области (41,2 %). Только 17,6 % респондентов отметили конфликт интересов с традиционными видами спорта.

Выясняя возрастные предпочтения в развитии фиджитал спорта, мы выяснили, что молодежь наиболее заинтересована в фиджитал-спорте, т. к. это направление ближе к их интересам и увлечениям (47,1 %). Они заинтересованы в развитии данного направления как участники и активные игроки, а старшее поколение – как зрители или организаторы (23,5 %). Часть респондентов, затруднились ответить, считая, что интерес к фиджитал-спорту индивидуален и не зависит от возраста (20,6 %).

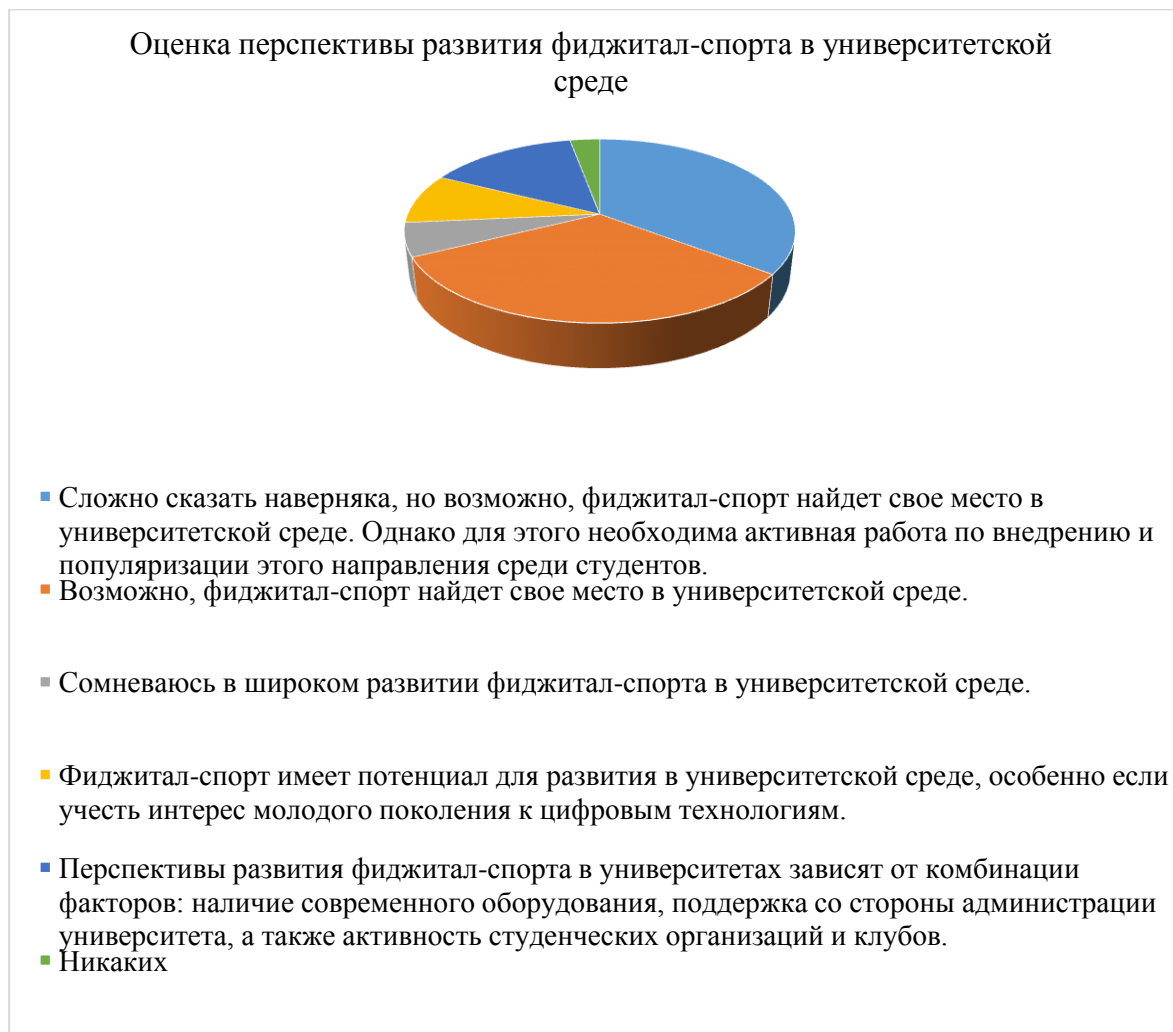


Рисунок 1 – Оценка перспективы развития фиджитал-спорта

**Выводы.** Анализ развития фиджитал-спорта в университетской среде свидетельствует о заинтересованности молодежи в инновационном виде спорте. Однако стереотипы о том, что компьютерные технологии ближе к молодому поколению сохраняются. Многие респонденты высказывают предложения об интеграции фиджитал-спорта в активности университета: создание игровой зоны или кибер-кафе внутри университета, где студенты могли бы практиковаться и проводить свободное время и создание университетской команды по фиджитал-спорту и организация регулярных тренировок. Условиями для успешного внедрения и развития фиджитал-спорта в университетской среде являются: желание студентов показать свои навыки и таланты в инновационном виде спорта, информирование студентов и сотрудников университета о возможности и преимуществах фиджитал-спорта, организация мероприятий по фиджитал спорту для студенческой молодежи с помощью сотрудников университета.

### **Библиографический список**

1. Артемов А. С. Подготовка будущих специалистов в области безопасности жизнедеятельности и физической культуры к профессиональной деятельности в условиях цифровизации общества // Теория и практика физической культуры. 2023. № 2. С. 3–5.
2. Всероссийская Федерация Фиджитал-спорта // Федерация. Режим доступа: <https://phygitalsport.ru/vserossijskaya-federaciya-fidzhital-sporta/>.
3. Демченская Л. Г. Исследование влияния киберспорта на физическое и психическое здоровье // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 40-летию факультета физ., Тула, 23–24 нояб. 2017 г. / Тульский гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого. Тула: Тульское производственное полиграф. предприятие, 2017 С. 122–129.
4. Игры будущего // АНО "Агентство развития компьютерного и иных видов спорта". Режим доступа: <https://gamesofuture.com/igry-budushhego/>.
5. Отчет о ходе реализации государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" за 2022 год. [file:///C:/Users/%D0%BF%D0%BA/Desktop/Utochnennyj\\_otchet\\_po\\_GP\\_za\\_22\\_god\\_5a7cb14ff4.pdf](file:///C:/Users/%D0%BF%D0%BA/Desktop/Utochnennyj_otchet_po_GP_za_22_god_5a7cb14ff4.pdf) Дата доступа: 07.11.2023.

УДК 612.017(985)

## **Синдром функционального северного иммунодефицита**

**Катюнина О. А., Черношеина Л. А.** (г. Мурманск, ГАПОУ МО "Мурманский медицинский колледж")

**Аннотация.** В статье рассматриваются механизмы возникновения синдрома функционального иммунодефицита у приезжих людей. Так же актуальность выбранной темы состоит в том, что люди, которые приезжают жить на Крайний Север, оказываются чувствительными к погодным условиям и испытывают дополнительный физиологический и психоэмоциональный стресс, что негативно отражается на их здоровье.

**Abstract.** The article discusses the mechanisms of the occurrence of functional immunodeficiency syndrome in visiting people. The relevance of the chosen topic also lies in the fact that visitors, as the most sensitive group to adverse climatic influences, experience additional physiological and psycho-emotional stress in living conditions in the Far North, which negatively affects their health.

**Ключевые слова:** иммунодефицит, Крайний Север, синдром полярного напряжения

**Key words:** immunodeficiency, the Far North, Polar Stress syndrome

Окружающая среда оказывает на человека зачастую решающее воздействие, определяя его иммунный статус, чувствительность к различным факторам, особенности физиологии, психологических характеристик и т. д. Но важным в этом процессе является адаптация, механизмы, которые позволят человеку адаптироваться и выжить в любых условиях, позволяя при этом ему работать, функционировать и менять среду обитания насколько это возможно [1; 2].

Крайний Север особенно влияет на естественные процессы жизнедеятельности человека не зависимо от возраста, пола, расы и этнической принадлежности. Например, зачастую проживая в южных широтах и в центральной полосе России человек испытывает увеличение работоспособности, а переезжая на Север – отмечает проявление "синдрома функционального северного иммунодефицита", что отражается не только на работоспособности, но и на частоте заболеваемости.

Далее, переезжая на Север, человек отмечает изменение аппетита и рациона питания – проявление "северного типа метаболизма", а именно – больше хочется жирной и калорийной пищи. Все, кто часто мигрирует

с юга на север, отмечает, что в южных широтах "легче дышится" – это проявление адаптации, связанное с изменением объема легких, называется "полярной отдышкой" в условиях сниженной концентрации кислорода в атмосфере.

Особое место в адаптации к северным широтам занимает проявление метеочувствительности, что часто называют "синдромом метеопатии". Хотя большинство ученых сходятся во мнении, что метеочувствительности не существует, отмечая, что это реакция кровеносных сосудов, эндокринного аппарата и т. д. на меняющиеся условия окружающей среды, и у человека без хронических заболеваний и при нормальной анатомии и физиологии довольно быстро должны все процессы безболезненно адаптироваться что в условиях юга, что в условиях севера.

Однако никто не отрицает влияния полярной ночи на психоэмоциональный фон человека, что выражается в тревожности и называется проявлением "синдрома психоэмоционального напряжения" и в колебаниях суточных биологических ритмов – это уже проявление "синдрома десинхроноза".

Есть данные о повышении устойчивости к различным заболеваниям, особенно респираторным, при переезде на Север, что называется проявлением "синдрома функционального северного иммунодефицита" [3; 5].

Принято считать, что адаптация к северным климатогеографическим широтам, а тем более в условиях Заполярья, происходит в три стадии:

1. В первые 2–6 месяцев пребывания на Севере наблюдается выраженное напряжение адаптации, иными словами все органы и системы "считывают" резко измененные условия окружающей среды и запускают синхронно механизмы приспособления, чтобы безболезненно работать и функционировать организму в целом.

2. Далее около двух- трех лет продолжается адаптационный период, но отмечается стабилизация всех функций организма и переход на более экономичный режим работы всех органов и систем.

3. На протяжении следующих 10–15 лет отмечается стадия адаптированности человека к условиям Крайнего Севера и принято этот период называть "северным стажем". Важно, что состояние организма относительно стабилизировано, легко переключается с полярной ночи на полярный день, однако это в дальнейшем может отразиться на психоэмоциональном состоянии, что выражается истощением [4].

Дезадаптация некоторых жителей Севера обусловлена патологическими расстройствами организма, что обострилось именно в условиях Севера. Многие уторы указывают на такое явление, как северный экологически обусловленный стресс, т. е. "синдромом полярного напряжения". Этот синдром затрагивает, в первую очередь, субклеточный уровень и клеточный, что, в свою очередь, проявляется в широком спектре комплексного воздействия на организм, а именно:

- липидная гиперпероксидация (окислительный стресс);
- недостаточность детоксикационных процессов;
- северный метаболизм;
- северная тканевая гипоксия;
- функциональны северный иммунодефицит;
- нарушения эндокринного аппарата;
- снижение пластического обмена (регенерации тканей);
- нарушение биоритмики;
- психоэмоциональное напряжение;
- метеочувствительность [5].

Был проведен опрос среди некоторых жителей города Мурманска на предмет самочувствия при проживании и нормальной жизнедеятельности в условиях Заполярья и при отъезде в южные широты. Стоит отметить, что среди жителей Мурманска принято и считается важным отпуск проводить вне северных широт. Почти 85 % жителей города в период отпусков (50–90 дней северного отпуска) выезжают в течение календарного года в более южные края.

Было предложено отметить выраженность некоторых особенностей организма в 5 балльной оценке, проживая в г. Снежногорске и других регионах России (период отпуска, командировки и др.).

Клеточный иммунитет влияет на весь организм человека, и, в связи с этим, в опрос были включены (предложены для выбора) пункты с другими симптомами северных синдромов.

### **Результаты исследования**

В результате опроса испытуемые описали некоторые симптомы самочувствия на пике периода полярной ночи, что перекликалось с аналогичными результатами других исследователей жителей Крайнего Севера [3] (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты опроса о самочувствии испытуемых в период пика полярной ночи (n=41)

Симптомы	Жители	
	Крайнего Севера	Другой регион
Увеличение работоспособности	2	5
Чувство "легкости" в теле	3	5
"Полярная отдышка"	4	1
Метеочувствительность	4	2
Тревожность	5	0
Колебания суточных биологических ритмов	4	1
Повышение устойчивости к заболеваниям	1	4

На основе данных, представленных в таблице, можно проследить закономерность – изменения, происходящие в синдроме при северном иммунодефиците и других синдромах, являются обратимыми и их влияние снижается при изменении окружающей среды [6]. Увеличение работоспособности, появление чувства "легкости" в теле отмечают испытуемые, находясь не в северных в условиях

**Заключение.** В ходе исследования было выявлено, что климат Крайнего Севера оказывает негативное влияние на все возрастные группы приезжих людей. Основными симптомами стали сонливость, быстрая утомляемость и нервозность. Т. е. проявляется развитие следующих синдромов:

- Увеличение работоспособности – проявление "синдрома функционального северного иммунодефицита".
- Изменение аппетита и рациона питания – проявление "северного типа метаболизма".
- Изменение объема легких (легче дышать) – проявление "полярной отдышки".
- Метеочувствительность – проявление "синдрома метеопатии".
- Тревожность – проявление "синдрома психоэмоционального напряжения".
- Колебания суточных биологических ритмов – проявление "синдрома десинхроноза".
- Увеличение иммунитета к заболеваниям – проявление "синдрома функционального северного иммунодефицита".

Результаты исследования предварительно указывают на необходимость проведения оздоровительных мероприятий среди лиц, проживаю-



щих и работающих в условиях Крайнего Севера. Комплекс таких мероприятий должен быть направлен на оптимизацию функционального состояния граждан, на сохранение профессионального и физиологического здоровья в целом. И важной составляющей является то, что мероприятия должны организовываться и реализовываться систематически.

### **Библиографический список**

1. Демидов В. И., Закревский Ю. Н., Троценко А. А. Факторы неспецифической резистентности у жителей Мурманской области и республики Карелия // Морская медицина. 2020. Т. 6, № 4. С. 68–77.
2. Попова О. Н. Климатогеофизическая характеристика Кольского Заполярья / О. Н. Попова, Ю. Ф. Щербина // Экология человека. 2012. № 5. С. 3–7.
3. Журавлева Н. Г., Троценко А. А. Особенности неспецифического иммунитета при влиянии регионального и промышленного факторов у жителей Карелии и Мурманской области // Экологическая, промышленная и энергетическая безопасность – 2017: сборник статей по материалам научно-практической конференции с международным участием / под редакцией Ю. А. Омельчук, Н. В. Ляминой, Г. В. Кучерик. Севастополь, 2017. С. 467–471.
4. Хаснулин В. И., Хаснулина А. В. Этнопсихофизиологические механизмы выживания коренных жителей Севера в экстремальных климатогеографических условиях // Проблемы здравоохранения и социального развития Арктической зоны России. М.: Paulsen, 2011. С. 254–267.
5. Щербина Ф. А. и др. Адаптационно-компенсаторные реакции организма студентов в условиях Кольского Заполярья / В сборнике: Наука и образование – 2021. материалы Всероссийской научно-практической конференции. Мурманский государственный технический университет. Мурманск, 2022. С. 460–466.
6. Яскевич Р. А., Деревянных Е. В., Поликарпов Л. С. и др. Оценка качества жизни у пожилых мигрантов Крайнего Севера в период реадаптации к новым климатическим условиям // Успехи геронтологии. 2013. С. 71–74.

УДК 797.2-053.4

## **Сравнительный анализ методик организации занятий по плаванию с детьми 5–6 лет**

**Кравченко В. Р., Чайников С. А.** (г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, *valeria-kravchenko1@yandex.ru* )

**Аннотация.** В современном мире существует множество авторских методик по обучению плаванию детей дошкольного возраста. В рамках магистерской диссертации были рассмотрены и изучены наиболее популярные методики. Исследование методик и организации занятий по плаванию позволит разработать программу и руководство для специалистов, работающих с детьми этого возраста в фитнес-клубе.

**Abstract.** In the modern world, there are many author's methods for teaching swimming to preschool children. Within the framework of the master's thesis, the most popular methods were considered and studied. The study of the methods and organization of swimming classes will allow us to develop a program and guidance for specialists working with children of this age in a fitness club.

**Ключевые слова:** плавание, дети дошкольного возраста, методика по плаванию, обучение

**Key words:** swimming, preschool children, swimming techniques, training

Плавание играет важную роль в повышении двигательной активности и физического развития детей 5–6 лет. Оно помогает развить силу и выносливость, умение поддерживать равновесие в воде, способствует гибкости мышц и суставов. Также плавание играет немаловажную роль в улучшении сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При регулярном посещении занятий по плаванию снижается риск к приобретению различных простудных заболеваний, формируются и укрепляются основные физические качества [1; 5].

Также растущий интерес к занятиям плаванием у детей требует наличия высококвалифицированных специалистов, способных организовывать и проводить эффективные занятия. Исследование методик и организации занятий по плаванию в фитнес-клубе позволит разработать программу и рекомендации для специалистов, работающих с детьми этого возраста.

**Цель исследования** – сравнительный анализ авторских методик организации занятий по плаванию с детьми 5–6 лет.

**Методы и материалы исследования.** Исследование проводилось в период с 01 августа по 30 сентября 2023 года. В ходе исследования нами были изучены наиболее популярные авторские методики организации занятий по плаванию с детьми 5–6 лет. Такие как: методика Т. И. Осокиной, методика Т. А. Протченко и Ю. А. Семеновой, методика В. С. Васильева.

Основным методом исследования выступил анализ литературы по проблеме исследования.

**Результаты исследования.** В основе методики Т. И. Осокиной преобладание раздельно-целостного метода обучения плаванию. Учет индивидуальных особенностей детей помогает лучше дифференцировать обучение [3]. В данной методике применяются разнообразные упражнения на суше, с помощью которых тренер создает конкретную позу и координацию движений, а также упражнения в воде, направленные на развитие базовых навыков в плавании.

Т. И. Осокина уделяет большое значение индивидуальному подходу с детьми дошкольного возраста. Игровой метод, по мнению Т. И. Осокиной, является основным в обучении плаванию, так как именно он помогает сохранить заинтересовать детей в обучении, увеличивать число повторений одних и тех же упражнений и использовать разнообразные исходные положения для повышения эмоциональности в занятиях [2]. Из-за сильного рассеивания внимания в воде детей, изучение новых упражнений сначала производится на суше, а затем повторяются в воде. Также Т. И. Осокина рекомендует начинать занятия в воде с более энергичных упражнений, а заканчивать спокойными, например, с погружением головы или выдохом в воду. Обучению плаванию, по методике Т. И. Осокиной начинается с соблюдением определенной последовательности упражнений. Дошкольники постепенно учатся опускать голову под воду, начиная с мытья рук, плеч, поливанием себя водой и плавным погружением в воду с головой. Далее осваиваются движения ногами на суше, а затем в воде. А после изучения работы ног приступают к изучению движений руками на суше и в воде.

Однако, особенностью методики Т. А. Протченко и Ю. А. Семеновой является то, что авторы предлагают начинать обучение с движений руками, а затем ногами. Также данная методика предполагает одновременное обучение всем облегченным неспортивным и спортивным способом плавания.

Данная программа утверждена экспертным советом организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы [4]. Обучение всем стилям плавания одновременно по данной методике позволяет учитывать особенности каждого ребенка. Данная методика носит игровой характер, что помогает снизить уровень стресса у дошкольников и создать комфортные условия для обучения.

Т. А. Протченко и Ю. А. Семенов разработали "Примерную программу и инструктивно-методические рекомендации по плаванию для детей от 2 до 7 лет" [4]. Данная программа составлена для специалистов ДООУ по плаванию. Целью программы является овладение жизненно важным и здоровье сберегающими плавательными умениями и навыками. Авторы выдвигают следующие задачи:

1. Расширить у детей знания о значении занятий плаванием.
2. Обучить движениям руками ногами при плавании различными способами.
3. Обучить плаванию различными способами в полной координации.
4. Обучить использованию элементов прикладного плавания.
5. Обучить смене способов при плавании на максимально возможное расстояние.

В основу методики В. С. Васильева входит учет плавательных предрасположенностей каждого обучающегося на начальном этапе обучения. Данная методика была предложена в 80-е годы прошлого века, но является актуальной и на сегодняшний день, так как подтверждается требованиями, которые изложены в современном Государственном стандарте программ [1], согласно которым преподаватель должен подбирать учебный материал исходя из склонностей и возможностей каждого обучающегося.

Автор рекомендует на занятиях по плаванию прибегнуть к помощи образных выражений сравнений с движениями животных и птиц давать ссылки на сказочных персонажей бытовые действия и умения. Спецификой рассматриваемой методики является отказ от поддерживающих средств применение большого арсенала однонаправленных упражнений, позволяющих каждому обучающему выбрать наиболее доступное из них изначальное освоение того способа плавания, к которому ребенок расположен и в дальнейшем – изучение менее доступных плавательных

движений. Причем автор предлагает батарею упражнений-тестов, позволяющих определить предрасположенность ребенка к конкретной плавательной координации уже на первых занятиях – тесты позы и координации [1].

Поскольку методика В. С. Васильева изложена в форме методических статей и пособия автор не предлагает никаких критериев для оценки плавательной подготовленности кроме объемного плавания.

**Выводы:**

– вышеперечисленные методики основаны на дифференцированном подходе и учете индивидуальных особенностей каждого ребенка;

– все они имеют как свои достоинства, так и недостатки, выбор одной из них будет зависеть от особенностей обучаемого, целей и условий обучения;

– данные методики пользуются популярностью и в наше время, т. к. применяются специалистами по физической культуре, проводящими занятия по плаванию в дошкольных образовательных учреждениях, а также тренерами в фитнес-клубах;

– сравнение и выбор конкретной методики зависит от уровня подготовки дошкольников, его целей и особенностей организма.

**Библиографический список**

1. Бетехтин Ю. О. Обучение плаванию детей с признаками водобоязни: монография / Ю. О. Бетехтин, В. А. Ермаков; Тульский государственный университет. Тула: Изд-во ТулГУ, 2021. 150 с.
2. Васильев В. С. Обучение маленьких детей плаванию. М.: ФиС, 1961, 70 с.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать Пособие для воспитателей дет. сада. 3-е изд. дораб. и доп. М.: Просвещение, 2013, 80 с. ил.
4. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 2011, 159 с.
5. Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Обучение плаванию дошкольных и младших классов: Практическое пособие. М. : Просвещение, 2004.

УДК 796.922.093.642(470.21)

## **Анализ численности занимающихся биатлоном в Мурманской области**

**Матвеев А. С., Мартынова А. А., Чуракова А. В.** (г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, 20022005@mail.ru)

**Аннотация.** В представленном исследовании анализируются протоколы соревнований по биатлону с целью определения количества действующих спортсменов в Мурманской области. Анализ протоколов по биатлону показывает, что число действующих спортсменов постоянно меняется. Необходимо увеличить количество биатлонистов на территории Мурманской области, и как следствие, расширить базу отбора талантливых спортсменов, повысить численность выступающих в региональных соревнованиях.

**Abstract.** The presented study analyzes the protocols of biathlon competitions in order to determine the number of active athletes in the Murmansk region. An analysis of biathlon protocols shows that the number of active athletes is constantly changing. It is necessary to increase the number of biathletes in the Murmansk region, and as a result, expand the selection base of talented athletes, and increase the number of speakers in regional competitions.

**Ключевые слова:** действующие спортсмены, биатлон, Мурманская область, соревнования

**Key words:** active athletes, biathlon, Murmansk region, competitions

**Актуальность.** Биатлон, благодаря сочетанию в себе лыжных гонок и стрельбы из винтовки, интересный и азартный вид спорта. Занятия биатлоном позволяют тренировать практически все группы мышц и развивают выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает настроение, улучшает качество сна [2]. В условиях Мурманской области занятия биатлоном эффективное средство восстановления и поддержания здоровья [1].

Говоря о биатлоне, невозможно не затронуть климатические условия Мурманской области. Для региона характерно большое количество снежных осадков в период с октября по апрель, причем снег выпадает одним из самых первых среди всех регионов нашей страны. Это обстоятельство гарантирует самый продолжительный спортивный период, позволяя вставать на лыжи, как можно раньше, и достигать максимальных результатов с начала зимнего соревновательного сезона [5].

На территории Мурманской области биатлон активно развивается, опираясь на многолетний опыт заполярных лыжных гонок, гонок патрулей, воензированной программу довоенных Праздников Севера [1]. На сегодняшний день в Мурманской области работает две спортивные школы, которые базируются в городе Мурманск: МАУ ДО "Спортивная школа олимпийского резерва № 3" и ГАОУМОДОД "Мурманская областная спортивная школа олимпийского резерва по зимним видам спорта".

**Цель и задачи исследования.** Для биатлонистов данный вид спорта привлекателен захватывающей динамикой, технической сложностью, способностью максимально продемонстрировать свою выносливость и ловкость. Мы решили определить количество действующих спортсменов, занимающихся биатлоном в Мурманской области. В соответствии с поставленной целью, нами выделены следующие задачи исследования:

1. Изучение научной-педагогической литературы.
2. Ознакомление с протоколами соревнований по биатлону в Мурманской области.
3. Сравнительный анализ среднего количества действующих спортсменов, занимающихся биатлоном в Мурманской области.

**Материалы и методы исследования.** В представленном исследовании использовались такие методы исследования как изучение научно-педагогической литературы и анализ документов. На первом этапе проанализированы протоколы традиционных соревнований: Чемпионат и Первенство Мурманской области, Межрегиональные соревнования "На призы Заслуженного мастера спорта России, двукратного серебряного призера Олимпийского чемпиона Валерия Кириенко" и Областные соревнования посвященные памяти В. А. Страхова [4].

**Результаты исследования.** Проанализируем полученные результаты по количеству спортсменов, а именно юношей и девушек 15–16 и 17–18 лет. На рисунке 1 показано количество спортсменов 15–18 лет, принимавших участие в межрегиональных соревнованиях "На призы ЗМС, двукратного серебряного призера Олимпийских игр Валерия Кириенко" с 2020 по 2023 год. Количество юношей и девушек 15–16 лет в сезоне 2021–2022 годов заметно снизилось. В следующем сезоне количество девушек 15–16 лет достигло показателей сезона 2021–2022 годов. Ситуация с девушками и юношами 17–18 лет, иная – количество спортсменов на протяжении трех лет практически не менялось, а к последнему сезону возросло.

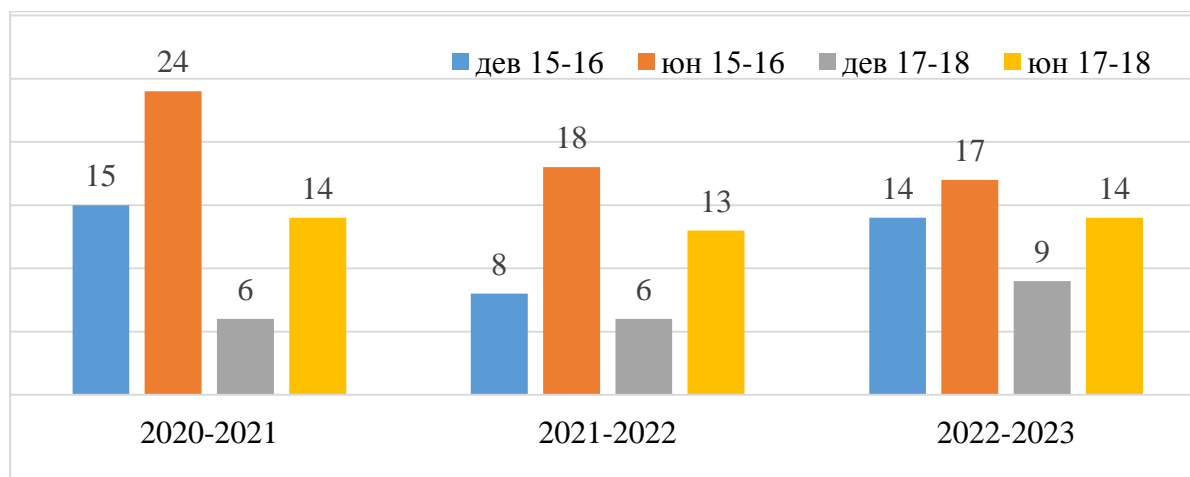


Рисунок 1 – Межрегиональные соревнования по биатлону на призы ЗМС, двукратного серебряного призера Олимпийских игр В. Кириенко

На рисунке 2 показано количество участников 15–18 лет областных соревнований по биатлону, посвященных памяти В. А. Страхова с 2020 по 2023 год. Количество спортсменов в сезоне 2022–2023 годов снизилось, хотя количество девушек 17–18 лет изменилось наименьшим образом. Большие изменения в количественном составе спортсменов произошли у юношей, как 15–16 лет, так и 17–18 лет (по 6–7 человек).

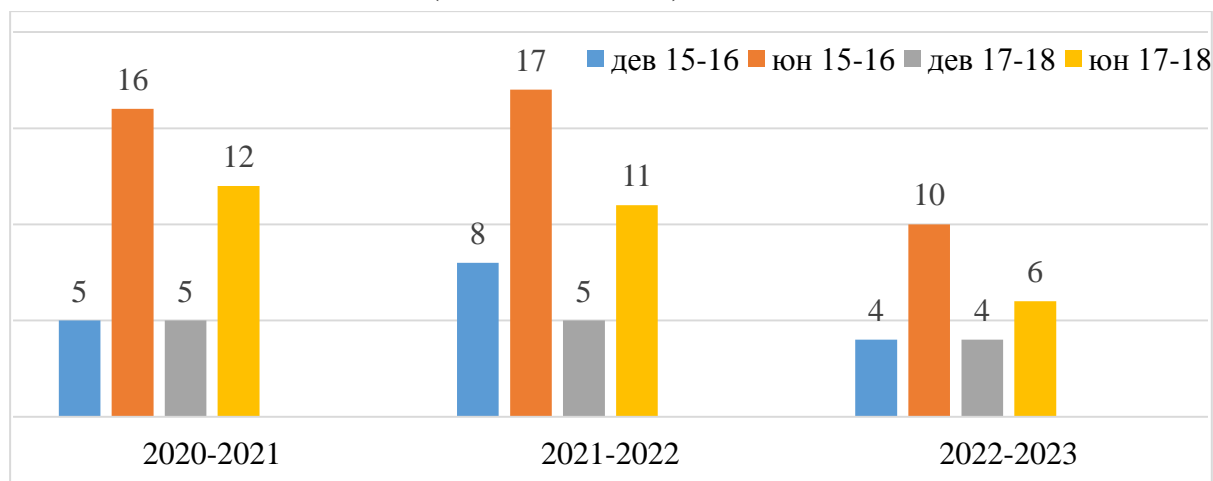


Рисунок 2 – Областные соревнования по биатлону, посвященные памяти В. А. Страхова

На рисунке 3 показано количество спортсменов 15–18 лет, принимавших участие в Чемпионате и Первенстве Мурманской области по биатлону с 2020 по 2023 годы. Количество девушек, как 15–16 лет, так и 17–18 лет, за три сезона увеличилось. Количество юношей 15–16 лет снизилось, а юношей 17–18 лет – осталось прежним, не смотря на то, что в сезоне 2021–2022 годов их было на 2 спортсмена больше.



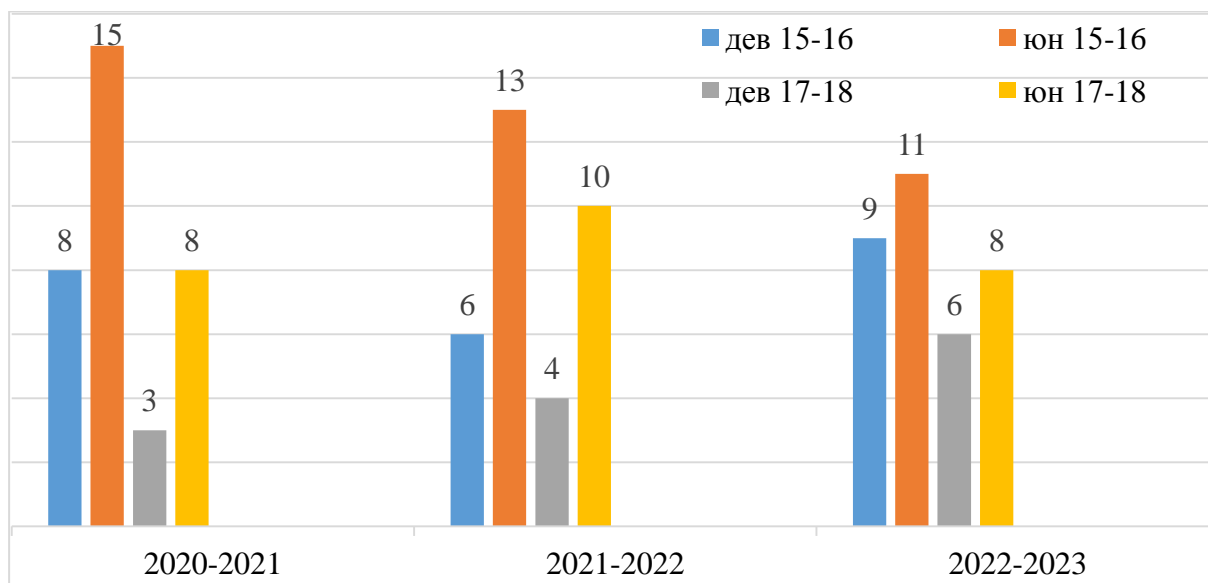


Рисунок 3 – Чемпионат и Первенство Мурманской области по биатлону

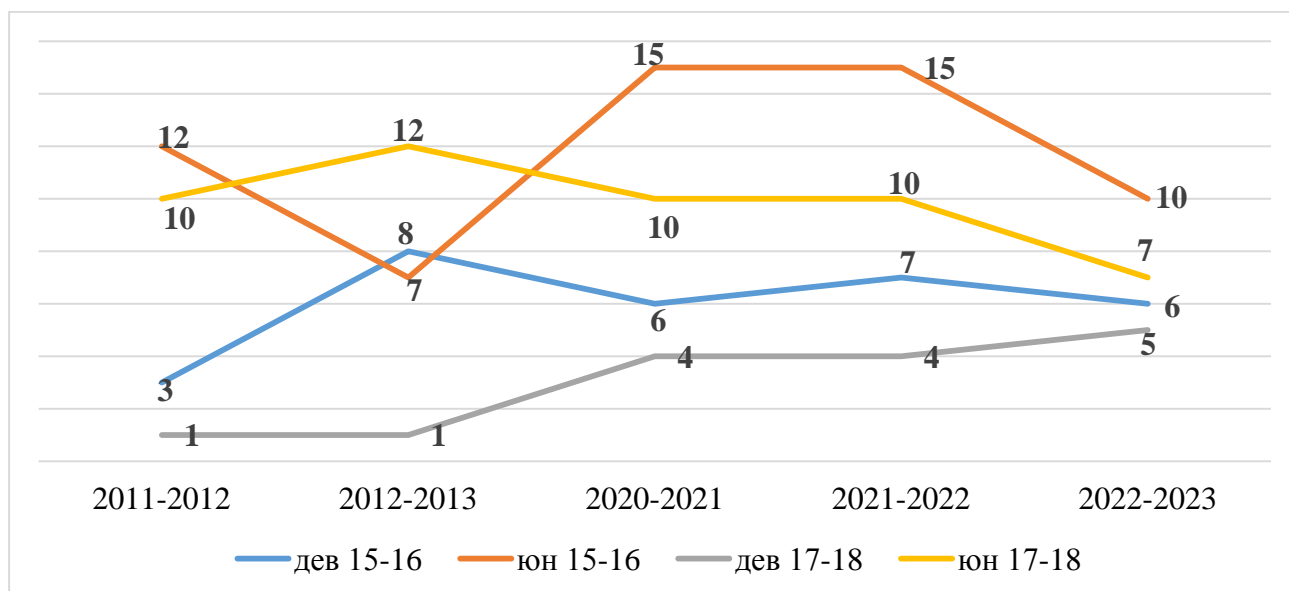


Рисунок 4 – Сравнительные показатели количества спортсменов 15-18 лет, принявших участие в соревнованиях по биатлону

На втором этапе сравнивалось среднее количество спортсменов, принявших участие в соревнованиях по биатлону с 2011 по 2023 годы. На рисунке 4 мы видим, как изменялось количество участников соревнований:

- количество девушек 15–16 лет к 2012 году увеличилось на 4 человека, а затем на протяжении следующих сезонов их количество менялось не значительно;

- количество юношей 15–16 лет постоянно изменялось, так в 2012 году спортсменов стало на 4 человека меньше, в 2020 году – увеличилось на 7 че-

ловек и оставалось неизменным до 2022 года, в 2023 году – уменьшилось на 5 человек;

- количество девушек 17–18 лет неизменно прибавляется;
- количество юношей 17–18 лет в сезоне 2012–2013 года увеличилось на 2 человека, а затем из года в год уменьшалось.

**Выводы.** Анализ протоколов показывает, что число действующих спортсменов, занимающихся биатлоном постоянно меняется, причем к сезону 2022–2023 года количество юношей уменьшается. Количество девушек медленно, но увеличилось и достигло 5–6 человек к сезону 2022–2023 года. Однако это незначительное количество биатлонистов анализируемых возрастных групп, принимающих участие в соревнованиях по биатлону относительно численности жителей Мурманской области [3]. Наибольшее количество спортсменов (24 человека) наблюдалось в сезоне 2020–2021 годов среди юношей 15–16 лет.

На основании представленных данных, мы можем сделать вывод, что развитие биатлона в Мурманской области сталкивается с проблемой численности занимающихся биатлоном. Необходимо увеличить количество биатлонистов на территории Мурманской области, и как следствие, расширить базу отбора талантливых спортсменов, повысить численность выступающих в региональных соревнованиях.

### **Библиографический список**

1. Бурак А. А. История развития физического воспитания в кадетской школе города Мурманска // Дневник науки. 2020. № 2(38). С. 9.
2. Ерохова Н. В. Теория и методика лыжного спорта: учебно-методическое пособие / Мурманск: Мурманский арктический государственный университет, 2017. 111 с.
3. Официальный сайт министерства спорта Мурманской области. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://sport.gov-murman.ru/sport/zimnie-olimpiyskie-vidy-sporta/biatlon/federatsiya/>, свободный (Дата обращения: 07.11.2023).
4. Официальный сайт СБР (Союз биатлонистов России): [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://biathlonrus.com/>, свободный (Дата обращения: 07.11.2023).

5. Смагин Д. С. Лыжный спорт в Умбе: история развития и современное состояние // Актуальные вопросы теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности: материалы научно-практической конференции студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности МАГУ, Мурманск, 14–21 ноября 2022 года. Мурманск: Мурманский арктический государственный университет, 2023. С. 61–65.

УДК 616.831-005

## **Научно-практическая работа: Уроки для самых маленьких: спаси близких от инсульта**

**Одажиу С. М.<sup>1</sup>, Русакова А. А.<sup>1</sup>, Кузьмина Л. Г.<sup>2</sup>** (г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", <sup>1</sup>медико-биологический институт, <sup>2</sup>кафедра здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, kuzmina\_lg@bk.ru )

**Аннотация.** Для детей предложена методика выявления нарушений мозгового кровообращения у взрослых с целью снижения смертности населения. С помощью опроса были проверены знания об инсульте, умение распознавать сердечно-сосудистые заболевания на ранних стадиях. В исследовании представлен метод запоминания симптомов инсульта, который поможет своевременно выявить инсульт и оказать первую помощь.

**Abstract.** For children, a method for detecting disorders of cerebral circulation in adults is proposed in order to reduce mortality. With the help of the survey, knowledge about stroke and the ability to recognize cardiovascular diseases in the early stages were tested. The study presents a method of remembering stroke symptoms, which will help to detect a stroke in a timely manner and provide first aid.

**Ключевые слова:** инсульт, первичные симптомы, волонтерская деятельность, работа с детьми

**Key words:** stroke, primary symptoms, volunteering, work with children

**Актуальность.** Сердечно-сосудистые заболевания – одна из самых главных причин смертности в мире.

Инсульт – "убийца" людей во всем мире. В настоящее время в нашей стране среди основных факторов смертности на втором месте стоит инсульт.

По данным Минздрава ежегодно инсульт встречается у 450 000 людей, при этом можно увидеть рост количества случаев. Факторами роста в Минздраве являются инфекционные заболевания, даже COVID-19, которые смогли изменить тяжесть течения сердечно-сосудистых болезней. Также можно зафиксировать явное уменьшение числа летальных исходов. Если сравнивать с 2008 годом, то оно снизилось почти в два раза.

По данным центра общественного здоровья и медицинской профилактики в 2023 году за 9 месяцев в стационары медицинских учреждений

Мурманской области поступили 1 586 пациентов с инсультом, 22 % из них не смогли победить болезнь.

Однако можно значительно снизить риск их развития и повысить спасение от тяжелых последствий, рассказав детям о первых признаках инсульта, чтобы помочь взрослым.

В настоящее время дети мало знают про болезни своих бабушек и дедушек, в особенности, как им помочь в случае острого приступа, а именно как распознать его и вызвать скорую помощь. Являясь волонтерами Всероссийского общественного движения "Волонтеры медики", а также Студенческого объединения "Студенты-медики Мурманской области", мы занимаемся популяризацией здорового образа жизни среди школьников, а также профилактикой других заболеваний и оказанию первой помощи, связанной с ними.

**Цель:** популяризация знаний среди детей о первой помощи при инсульте.

**Задачи исследования:**

- среди обучающихся выявить уровень знаний об инсульте и первой помощи взрослым;
- провести практические занятия по первой помощи при инсульте у взрослых.

**Основные понятия.** Инсульт – самый ужесточенный вид острого нарушения мозгового кровообращения, характеризующийся внезапным (в течении нескольких минут, часов) началом, появлением очаговой и/или общемозговой неврологической симптоматики, сохраняющейся более 24 часов [1].

**Виды инсульта:**

Если нарушается сосудистая стенка или нет – разделяют два вида инсульта: ишемический (кровь не попадает из сосудов в ткани головного мозга) и геморрагический (разрушение сосуда или увеличение проницаемости с образованием гематомы или пропитывания).

Намного чаще встречается ишемический (> 80 % случаев). Он возникает из-за закупорки и уменьшения сосудов головного мозга. Причинами являются сгустки крови, а также инородные тела (даже пузырьки воздуха во время инъекций), которые попали в кровоток. Хотя данный вид инсульта развивается не так быстро, он в основном сопровождается симптомами,

о которых речь пойдет ниже. Геморрагический инсульт возникает из-за выхода крови из сосудов. Излияние крови может появиться путем разрыва или истончения сосудистой стенки. Данный вид инсульта образовывается очень быстро, буквально за считанные минуты. У заболевшего возникает резкая боль в голове, потеря сознания, а также рвота. А в это время формируется гематома в ткани мозга, сдавливающая ближайшие отделы. Большая гематома часто требует удаления операционным методом [2].

#### **Главные сигналы инсульта:**

- расстройство или помутнение сознания, когда человек не осознает, где находится;
- возникает потеря сознания на пару минут;
- боль в голове, конечностях (слева или справа);
- тошнота, рвота, головокружение;
- нечувствительность ног и рук;
- нелогичная и невнятная речь;
- расстройство зрения (нечеткое зрение, косоглазие).

Но не все могут запомнить такой перечень симптомов, поэтому для детей мы советуем запомнить простое слово "УДАР", которое имеет расшифровку:

**У** – улыбка: надо попросить улыбнуться или оскалиться человека;

**Д** – движение: надо попросить человека поднять и попытаться удерживать руки перед собой;

**А** – артикуляция: надо попросить назвать свое ФИО;

**Р** – решение: если же улыбка неровная, искривило лицо, а рука не поднимается или же она ослабла, человек не в состоянии назвать себя по имени, нарушена речь – возник инсульт и нужно скорее звонить и вызывать скорую помощь.

#### **Как правильно вызывать скорую помощь:**

Звонить по номеру: 003 / 112

Что необходимо говорить диспетчеру:

1. Представьтесь
2. Назовите фамилию, имя, пол, возраст человека, которому необходима помощь (если данные не известны – пол и примерный возраст)
3. Кратко и максимально точно опишите жалобы

4. Назовите точный адрес – улица, номер дома, квартиры, этаж, номер подъезда и номер квартиры, если это произошло на улице – ориентиры

5. Назовите свой номер телефона

6. После звонка не занимайте телефон, чтобы при необходимости диспетчер мог перезвонить

**Методика исследования.** Исследования проводились среди школьников 1-5 классов города Мурманска в Прогимназии № 40 и МБОУ СОШ №5. В исследовании приняли участие 112 учащихся, которым были заданы вопросы о том, знают ли они, что же представляет собой инсульт и как его определить. Данные анкетирования заносились в таблицу.

### Результаты исследования

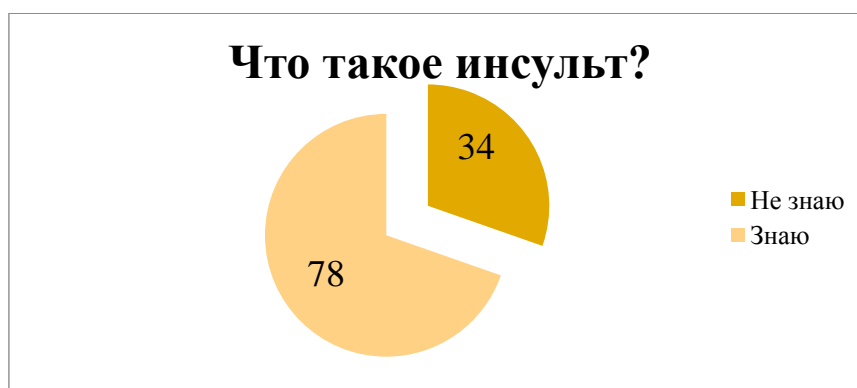


Рисунок 1 – Результаты ответов анкетирруемых на вопрос "Что такое инсульт?"



Рисунок 2 – Результаты ответов анкетирруемых на вопрос "Как распознать инсульт?"



Рисунок 3 – Результаты ответов анкетированных на вопрос "Знаете ли вы как вызывать скорую помощь?"

В ходе наших исследований мы выяснили, что учащиеся недостаточно осведомлены о том, как распознать инсульт. Благодаря проведению уроков здоровья дети будут наиболее информированы о заболевании и смогут вовремя помочь своим близким, просто прохожим на улице, а также смогут рассказать об этом родителям и остальным родственникам.

**Выводы.** Сильные расстройства кровообращения в мозге является главной причиной инвалидизации людей, а также актуальной медико-социальной проблемой. Важная цель работников в сфере медицины – увеличение статистики продолжительности здоровой жизни людей и уменьшение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, а также их осложнений [3].

В ходе проведенных бесед было выявлено, что дети не знают о том, что такое инсульт и что нужно делать. Проблема является актуальной, ведь родители, уходя на работу, зачастую оставляют детей на бабушек и дедушек, у которых велик риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Исходя из проведенного анкетирования, мы начали разрабатывать наш проект, чтобы научить детей самому важному. После проведения серии уроков в школах, мы заметили положительный прирост в знаниях учащихся, что они свободно владеют новой информацией и при необходимости – готовы применить знания на практике.

Именно поэтому в рамках нашей деятельности мы проводим просветительные и профилактические мероприятия среди детей и их близких. Благодаря этому дети узнают и просвещаются в теме сердечно-сосудистых заболеваний для своевременного обнаружения инсульта у близких людей или прохожих, что поможет понизить смертность населения и повысит шансы на спасение.



### **Библиографический список**

1. Штульман Д. Р., Левин О. С. Неврология. Справочник практического врача. М.: 2008. С. 377.
2. Вербицкая С. В., Парфенов В. А. Реалии профилактики повторного инсульта в амбулаторных условиях // Клиническая геронтология. 2011. №7–8. С. 10–14.
3. Скворцова В. И., Шамалов Н. А., Бодыхов М. К. Лечение ишемического инсульта // Трудный пациент. 2007. №6–7. С. 13–14.

УДК 796.011.3

## **Влияние рейтинг контроля на мотивацию и оценку студентов в условиях соревновательной деятельности**

**Резниченко А. Ю., Кречетова А. В., Коротаева О. В.** (г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, vko.k@icloud.com)

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются наиболее эффективные способы повышения мотивации к спортивной деятельности студентов в Мурманском арктическом университете. Возможность использования рейтинг контроля как метода мотивации занимающихся соревновательной деятельностью. В статье представлен опрос студентов Мурманского арктического университета и выделенные нами функции и преимущества данного вида контроля позволяют говорить об его эффективности.

**Abstract.** The article discusses the most effective ways to increase motivation for sports activities of students at the Murmansk Arctic University. The possibility of using rating control as a method of motivating those involved in competitive activities. The article presents a survey of students at the Murmansk Arctic University and the functions and advantages we have identified of this type of control allow us to talk about its effectiveness.

**Ключевые слова:** рейтинг-контроль, спорт, студенты, физическая культура, соревновательная деятельность, мотивация

**Key words:** rating control, sports, students, physical education, competitive activity, motivation

**Актуальность.** Занятия физической культурой и спортом студентам необходимы для сохранения физического здоровья студентов во время обучения в университете, снижение заболеваемости, предотвращение гиподинамии, развитие физических качеств, физической подготовленности и повышение уровня личной физической культуры в целом. Мотивация студентов для участия в соревновательной деятельности может стать важным предпочтением через признание и поддержку, обучение (расширение знаний) в избранном виде спорта. Участие как в командной, так и личной работе, признание собственных успехов, возможность проявления в большей степени заинтересованности и как следствие посещение тренировок и улучшение е физической активности и подготовленности [1]. Информированность и участие в рейтинг контроле результатов спортивной деятель-

ности студентов может раскрыть потенциал занимающихся, увлечь в систематические занятия, тем самым добиваться повышения спортивных результатов и улучшение физической подготовленности.

Авторы Н. Г. Улеева, О. В. Созинова, О. В. Иамутдинова, И. П. Ткаченко отмечают, что "не только важность включения соревнований в учебно-тренировочный процесс, но и определяют студенческие соревнования как продолжение учебно-воспитательного процесса, стимул к самовоспитанию и стремление к увеличению количества спортивных знаний. По мнению В. И. Столярова и Л. Ю. Кирилиной использование "природы соревновательности" дает возможность студентам укреплять здоровье и всестороннее и гармоничное развитие. Ряд авторов (С. Р. Поспелова, М. В. Зубкова, М. В. Чячян) участие в соревновательной деятельности студентов рассматривают как аспект и ориентир формирования жизненных ценностей и этику социального поведения" [6].

Д. В. Ширококов в своих работах описывает: "практическое применение системы рейтинг-контроля физкультурно-спортивной деятельности студентов на базе Новоуральского технического университета. После изучает влияние рейтинг-контроля физкультурно-спортивной деятельности на физическую подготовленность обучающихся сравнивая с традиционной методикой педагогического контроля физического воспитания и подтверждает более высокую эффективность в процессе физкультурно-спортивной активности студентов, на основании этого результативности учебного процесса по дисциплине физическая культура" [6–8]. Участие в физкультурно-спортивной деятельности студентов позволит сформировать долгосрочные, действующие мотивационные установки к систематическим, самостоятельным занятиям, повышение физической активности. Активизация физкультурно-спортивной деятельности студентов с применением метода рейтинг контроля может модернизировать учебный процесс по дисциплине физическая культура.

Рейтинговую систему как оценку качества образования и метод педагогического контроля по физической культуре рассматривает в своей работе А. И. Загrevская [2].

Физическое воспитание в вузе проводится регулярно, на протяжении всего периода обучения в университете и представлено в разнообразных формах. Одна из таких форм – соревнования по видам спорта. Основные

задачи соревнований в университете – широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование у молодежи приоритетов здорового образа жизни. Выявление сильнейших спортсменов, популяризация видов спорта среди обучающихся. Предоставление широкого спектра возможностей, признаний и поддержки привлекают к соревновательной деятельности студентов и мотивируют к достижению высоких результатов [5]. Соревнования организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные дни, во время лагерных сборов и в летнем оздоровительном лагере, в студенческих общежитиях. Организатором соревнований является спортивный клуб или факультет физической культуры и спорта. Методическое руководство осуществляют кафедра физической культуры и профсоюзная организация. В Мурманском арктическом университете ежегодно проводится большое количество соревнований в сентябре легкая атлетика контроль физической подготовленности студентов в беге на 100 и 1 000 м среди первокурсников и среди факультетов, по плаванию, бадминтону, настольному теннису, фиджитал, киберспорт, волейбол, баскетбол, лыжным гонкам, шахматам и по другим видам спорта По мнению О. В. Коротаевой: "Организация здоровьесберегающего пространства вуза на основе применения информационно-аналитических методов, позволяет не только изучить текущую ситуацию, связанную с состоянием физического здоровья студентов, но также определить педагогические условия и возможности учебного заведения в повышении интереса и мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, вовлечение их в спортивную деятельность" [3].

Перспективой внедрения педагогического метода рейтинг-контроля может считаться эффективным средством активизации широкого спектра возможно физкультурно-спортивной деятельности студентов, и значимым фактором совершенствования методики педагогического контроля физического воспитания.

Рейтинг (англ. rating) в широком смысле – это некоторая численная характеристика какого-либо качественного явления. Часто рейтинг используется как индивидуальный числовой показатель оценки достижений. Под рейтингом принято понимать количественный показатель состояния или результатов по определенному виду деятельности субъекта или объекта, позволяющий оценить степень превосходства их по сравнению с другими субъектами или объектами.

По мнению автора Э. И. Скоблева: "Становится очевидным, что одним их наиболее существенных для решения вопросов физического воспитания студентов, является активизация физкультурно-спортивной деятельности студентов. Важной особенностью в организации учебно-воспитательного процесса следует признать необходимость формирования у студентов долгосрочных, постоянно действующих мотивационных установок к систематической физкультурно-спортивной деятельности, в том числе в самостоятельных формах, что, согласно нашему опыту и соответствующим научным изысканиям, возможно на основе применения системы рейтинг-контроля" [4].

**Цель исследования** – теоретически и практически обосновать эффективность метода рейтинг контроля как фактора мотивации к соревновательной деятельности у студентов Мурманского арктического университета.

**Материалы и методы.** В ноябре 2023 учебного года на базе Мурманского арктического университета, факультета Физической культуры и спорта, проведен опрос среди студентов 1 курса и 3 курса.

Опрос состоял из 11 вопросов, целью которого – выяснить заинтересованность занимающихся в участии в рейтинг-контроле ежегодно, а также выявить количество занимающихся, которые уже принимали участие в проведении рейтинг-контроля соревновательной деятельности. В опросе приняли участие 28 студентов из них 94 % девушек и 6 % юношей.

**Результаты опроса:** 83 % опрошенных находится в возрастном диапазоне от 18 до 21 года, обучающиеся 1 курса, 17 % обучающиеся 3 курса. По результатам анкетирования было выявлено, что 72 % опрошенных принимали участие по легкой атлетике в забегах на дистанции 100 метров и 1 000 метров и были удовлетворены своими результатами и оценками данных результатов со стороны преподавателей.

63 % опрошенных считают полезным проведение рейтинг-контроля физической подготовленности студентов и считают, что рейтинг контроль необходимо проводить более 1 раза в год и при этом разделять результаты студентов-спортсменов и других обучающихся. Так же большинством голосов 89 % опрошенных студентов было отмечено, что участие в рейтинг-контроле соревновательной деятельности и физической подготовленности влияет на мотивацию к улучшению физического развития у студентов с целью оценки собственных/личных результатов, поддержания здоровья и получения баллов по дисциплине физическая культура.

**Выводы.** Рейтинг-контроль может являться эффективным способом мотивации у студентов Мурманского арктического университета к участию в спортивной деятельности. Обучающиеся мотивированы в участии в университетских соревнованиях по разным видам спорта и готовы принимать участие в систематическом и регулярном рейтинг-контроле чаще 1 раза в год.

Д. В. Широбоков: "Система рейтинг-контроля позволяет существенно активизировать физкультурно-спортивную деятельность студентов, тем самым повысить результаты освоения учебной дисциплины физическая культура, улучшить физическое развитие студентов и повысить уровень личной физической культуры в целом. Обобщение практического опыта позволяют утверждать об эффективности воздействия системы рейтинг-контроля на физкультурно-спортивную деятельность студентов, что определяет положительные перспективы ее дальнейшего внедрения и совершенствования" [8].

1. Метод "рейтинг контроль" является эффективным способом оценки физической подготовленности студентов, позволяет оценить не только уровень знаний, но и умения применять их на практике.

2. "Рейтинг контроль" способствует развитию мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, так как они видят конкретные результаты своих усилий.

3. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого студента при использовании метода "рейтинг контроль", чтобы не создавать дополнительного стресса и давления на них.

4. "Рейтинг контроль" может быть использован не только для оценки физической подготовленности студентов, но и для мониторинга их прогресса в течение учебного года.

### **Библиографический список**

1. Воробьева С. М. Соревнования как фактор мотивации студентов-спортсменов к учебно-тренировочным занятиям в вузе (на примере пулевой стрельбы) / С. М. Воробьева // Человеческий капитал. 2021. № 7. С. 71–79.

2. Загревская А. И. Рейтинговая система оценки качества образования по физической культуре / А. И. Загревская // Теория и практика физической культуры. Вып. 3. 2008. С. 9–13.
3. Коротаева О. В. Актуализация мониторинга физического здоровья студентов с использованием информационно-аналитического ресурса / О. В. Коротаева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2023. № 5. С. 33–34. EDN QAUFUJ.
4. Скоблева Э. И. Модернизация системы высшего профессионального образования: организационно-экономический аспект : монография / Э. И. Скоблева. Астрахань: Издательский дом "Астраханский университет", 2010. 280 с.
5. Старчевов М. М., Борисов В. В. Рейтинговая оценка деятельности студентов не физкультурных вузов по дисциплине "Физическая культура". Чита, 2009. С. 9.
6. Ширококов Д. В. Активизация физкультурно-спортивной деятельности студентов в контексте здорового образа жизни с помощью рейтинг-контроля: дисс. ... пед. наук: 13.00.04. СПб: СПУ им. А.И. Герцена, 2009. С. 4.
7. Ширококов Д. В. Влияние рейтинг-контроля физкультурно-спортивной деятельности на физическую подготовленность студентов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2009. № 2 (48). С. 96.
8. Ширококов Д. В. Применение системы рейтинг-контроля физкультурно-спортивной деятельности студентов: обобщение практического опыта / Д. В. Ширококов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 12(118). С. 230–235. DOI 10.5930/issn.1994–4683.2014.12. 118.p230-235. EDN TFDRJL.

УДК 796.332.015

## **Развитие физических качеств футболистов 9-10 лет на начальном этапе подготовки**

**Родионов Д. Ю., Чернова О. А.** (г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра физического воспитания и спорта, *olgachern.91@mail.ru*)

**Аннотация.** Достижение высшего спортивного мастерства в футболе предъявляет все более высокие требования к футболистам, стремящимся к наивысшему спортивному результату, ввиду роста скорости игры и усложнения тактико-технических приемов. Это обусловлено тем, что в современном футболе все больше функций возлагается на различные амплуа футболистов, следовательно, возрастает их физическая нагрузка во время соревновательной деятельности.

**Abstract.** Achievement of the highest sportsmanship in soccer makes increasingly high demands on soccer players, striving for the highest sports result, due to the growth of the speed of the game and the complexity of tactical and technical methods. This is due to the fact that in modern soccer more and more functions are assigned to different roles of soccer players, therefore, their physical load during competitive activity increases.

**Ключевые слова:** физические качества футболистов, футболисты 9–10 лет, начальный этап подготовки, физическая подготовленность, учебно-тренировочный процесс

**Key words:** physical qualities of soccer players, soccer players of 9–10 years old, initial stage of training, physical fitness, training process

**Актуальность.** Проведенный анализ научных источников, а также практической деятельности специалистов в области футбола, показал, что, на сегодняшний день, не в полной мере, освещены вопросы эффективности педагогических воздействий в периоды совмещенные по времени с фазами ускоренного развития физических качеств в возрасте 9–10 лет [4].

Начальная подготовка один из наиболее важных этапов подготовки, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этапе начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена [1].



Тренеры детско-юношеских команд уделяют недостаточно внимания развитию физических качеств у юных футболистов, считая это второстепенным. Поэтому, выпускники Академий футбола и детско-юношеских школ не обладают достаточным уровнем скоростной техники и имеют в своем арсенале довольно скудный набор разнообразных технических приемов, что не позволяет им претендовать на место в составах ведущих нелюбительских команд, а особенности развития физических качеств футболистов 9–10 лет на Кольском полуострове вообще малоизучены [3].

Исследование проводилось на базе детско-юношеской спортивной школы № 10, г. Мурманск, с обучающимися 9–10 лет.

Цель: теоретически и экспериментально определить наиболее эффективную методику повышения физической подготовленности футболистов 9–10 лет на этапе начальной подготовки.

В процессе работы решались следующие задачи:

- изучить состояние вопроса по теме исследования;
- определить уровень физической подготовленности футболистов 9–10 лет;
- провести сравнительный анализ методик Варюшина В. В. и Попова В. С. для развития физических качеств футболистов 9–10 лет;
- проанализировать результаты исследования и сформулировать выводы.

Исходя из задач исследования, были отобраны 2 группы экспериментальная и контрольная по 10 человек в каждой. Экспериментальная группа по методике Попова В.С., а контрольная группа занималась по методике Варюшина В. В. Сравнительный анализ показывает, что первый предлагает выполнять упражнения, повышая физическую подготовленность, не только изолировано от игры в футбол, но и непрерывно с ним связано. Варюшин В. В. предлагает выполнять изолированные упражнения, повышая качество двигательных действий, что предполагает целенаправленное развитие определенного физического качества [2].

На год было распланировано 306 учебных часов, из которых 62 часа были направлены на повышение физической подготовленности футболистов. При построении микроциклов учебно-тренировочного процесса учитывалось процентное соотношение всех сторон подготовки, в среднем на повышение общей физической подготовленности уходило 1,7 часов, или 104 минуты.

Контрольное тестирование проводилось дважды в течение учебно-тренировочного процесса в сентябре 2022 и апреле 2023 года. Оценивание

показателей у футболистов осуществлялось на основе Федерально-го стандарта спортивной подготовки по виду спорта "футбол".

В контрольной группе, испытуемые показали результаты лучше, в следующих тестах: бег на 30 метров – на 2,28 %; приседания за 1 минуту – на 3,36 %; прыжок в длину с места толчком двумя ногами – на 0,86 %.

Таблица 1 – Показатели развития физических качеств футболистов в начале эксперимента

№	Тест	Группа	$x$	$\Delta$	$t$	$\rho$
1	Бег 30 метров, с	ЭГ	5,49	0,43	0.3	$\rho > 0,05$
		КГ	5,54	0,55		
2	Челночный бег 3x10 метров, с	ЭГ	8,57	0,56	0.4	$\rho > 0,05$
		КГ	8,65	0,35		
3	Приседания за 1 минуту, кол-во раз	ЭГ	4,08	0,20	0.7	$\rho > 0,05$
		КГ	3,97	0,32		
4	Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	ЭГ	73,5	4,9	0.3	$\rho > 0,05$
		КГ	74,7	3		
5	Подтягивания, кол-во раз	ЭГ	3,7	2,6	0.2	$\rho > 0,05$
		КГ	3,9	1,5		
6	Прыжок в длину с места, см	ЭГ	156,8	7,7	0.3	$\rho > 0,05$
		КГ	155,2	9		

Таблица 2 – Показатели развития физических качеств футболистов в конце эксперимента

№	Тест	Группа	$x$	$\Delta$	$t$	$\rho$
1	Бег 30 метров, с	ЭГ	5,06	0,43	0,5	$\rho > 0,05$
		КГ	4,99	0,55		
2	Челночный бег 3x10 метров, с	ЭГ	8,01	0,56	1.7	$\rho > 0,05$
		КГ	8,30	0,35		
3	Приседания за 1 минуту, кол-во раз	ЭГ	42,8	0,20	0.1	$\rho > 0,05$
		КГ	42,9	0,32		
4	Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	ЭГ	78,4	4,9	0.1	$\rho > 0,05$
		КГ	77,7	3		
5	Подтягивания, кол-во раз	ЭГ	6,3	2,6	0.7	$\rho > 0,05$
		КГ	5,4	1,5		
6	Прыжок в длину с места, см	ЭГ	164,5	7,7	0.1	$\rho > 0,05$
		КГ	164,2	9		

В экспериментальной группе, испытуемые показали результаты лучше в следующих тестах: челночный бег 3x10 метров – на 2,7 %; прыжки через скакалку за 1 минуту – на 2,84 %; подтягивания на перекладине – на 58,42 %.

По итогам исследования можно сделать следующие выводы, что только после развития основных двигательных действий, которые коррелируют с физическими качествами, возможно успешное освоение остальных видов подготовки. Для формирования основных и специальных физических качеств, следует подбирать необходимые методы подготовки футболистов, так как это влияет на общий учебно-тренировочный процесс, а также на его продолжительность и интенсивность.

### **Библиографический список**

1. Акимов А. М. Игра футбольного вратаря / А. М. Акимов. М.: Физкультура и спорт, 2020. 380 с.
2. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В. В. Варюшин. М. : Физическая культура, 2007. 112 с.
3. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. М.: Советский спорт, 2011. 348 с.
4. Шагин Н. И. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы / Н. И. Шагин, В. П. Губа. М.: Человек, 2021. 328 с.

УДК 796.011.3-053.4

## **Развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста с помощью арт-терапевтических методов**

**Смирнова Е. А., Васюк В. А.** (г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра физического воспитания и спорта, *vita55588@mail.ru*)

**Аннотация.** Мелкая моторика – одна из сторон двигательной сферы, которая непосредственно связана с овладением предметными действиями, развитием продуктивных видов деятельности, письмом, речью ребенка. В связи с этим очень важно развивать у ребенка мелкую моторику в дошкольном возрасте, не только на специальных занятиях, но и включать их в занятия по физической культуре.

**Abstract.** Fine motor skills are one of the aspects of the motor sphere, which is directly related to the mastery of object actions, the development of productive activities, writing and speech of the child. In this regard, it is very important to develop a child's fine motor skills in preschool age, not only in special classes, but also to include them in physical education classes.

**Ключевые слова:** физическая культура, дошкольный возраст, мелкая моторика, арт-терапевтические методы, интегральные занятия

**Key words:** physical education, preschool age, fine motor skills, art-therapeutic methods, integrated activities

**Актуальность.** В современном мире у детей уже с самого раннего возраста есть возможность пользоваться различными электронными устройствами. В связи с этим у большинства детей дошкольного возраста отмечается общее и системное моторное отставание, в том числе в управлении руками и жестикуляции. Использование современных технологий, несомненно, вносит разнообразие в образовательный процесс, но двигательная активность не должна уходить на второстепенный план, так как является мощным психо-физиологическим стимулятором жизненных функций растущего детского организма.

По мнению В. И. Столярова, С. А. Фирсина, С. Ю. Барина, Н. Ю. Шумаковой, организация педагогической деятельности на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики определяет повышение внимания к "эстетическому направлению" физиче-

ского воспитания, ориентации физкультурно-спортивной активности на решение эстетических задач, воспитание эстетической культуры и культуры движений личности [1].

Для эффективного использования такого подхода разрабатываются и внедряются в практическую деятельность по физическому воспитанию эстетически ориентированные технологии и методы, формы и методики. Основной из таких технологий является арт-педагогика.

Арт-педагогика направлена, на повышение психо-физиологического уровня здоровья обучающегося дошкольного возраста, по средствам физического и духовного совершенствование, формирования гуманистического и эстетического потенциала личности, как одного из наиболее сложных явлений современного мира.

Н. Ю. Шумакова указывала на то, что арт-педагогика в области физического воспитания – это поликомпонентное образование, в основе которого лежит принцип сочетания духовного и телесного. Сосуществование физической культуры и искусства, которое ориентировано на гармоничное развитие личности обучающегося, формировании у него художественно-творческих способностей, ассоциативного мышления, зрительно-образной и двигательной памяти [3].

**Цель исследования** – выявить эффективность комплекса интегральных занятий по физическому развитию и спортивных досугов с применением элементов массажа, пальчиковой гимнастики, арт-терапевтических методов на развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Выявить теоретические аспекты по проблеме исследования;
2. Определить показатели развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста;
3. Составить и апробировать комплекс интегральных занятий по физическому развитию и спортивных досугов с применением элементов массажа, пальчиковой гимнастики, арт-терапевтических методов, направленный на развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста;
4. Проанализировать результаты исследования.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, математико-статистическая обработка результатов.

Исследование проводилось на базе МБДОУ № 18 г. Мурманска. В нем приняло участие 20 обучающихся в возрасте 5 лет.

Оценка эффективности использования арт-терапевтических методов проводилась с помощью тестирования в начале эксперимента и после реализации работы по развитию мелкой моторики на занятиях по физическому развитию.

Для оценки показателей использованы следующие тесты:

- "Скатай шарик" (Н.О. Озерецкий, Н. И. Гуревич)
- "Смотай клубок" (Н.О. Озерецкий, Н. И. Гуревич)
- "Коробок" (Н.О. Озерецкий, Н. И. Гуревич) [2].

Данные констатирующего этапа показали, что средние показатели у дошкольников по выборке ниже возрастной нормы. На основании полученных результатов нами был составлен перспективный план интегральных занятий по физическому развитию с включением в них спортивных досугов с применением элементов массажа, пальчиковой гимнастики, арт-терапевтических методов.

По результатам данных полученных в ходе исследования, данные, представленные в таблице 1, свидетельствует о том, что уровень развития мелкой моторики у детей после реализации работы по развитию мелкой моторики стал выше возрастной нормы, как ведущей руки, так и не ведущей.

Таблица 1 – Сравнение данных тестирования детей на двух этапах эксперимента

Параметры	Скатай шарик Ведущая рука		Скатай шарик Другая рука		Смотай клубок Ведущая рука		Смотай клубок Другая рука		Коробок	
	Конст- щий этап	Контр- й этап	Конст- щий этап	Контр- й этап	Конст- щий этап	Контр- й этап	Конст- щий этап	Контр- й этап	Конст- щий этап	Контр- й этап
	16,35	14,6	21,2	19,5	16,35	14,8	21,3	19,4	22,05	19,25
<i>Δ</i>	1,75		1,7		1,55		1,9		2,8	
%	8%		8%		9%		9%		8%	
<i>t</i>	7,5		28		14,5		6,5		7	
<i>p</i>	≤0,01		≤0,01		≤0,01		≤0,01		≤0,01	

Таким образом, сравнение данных двух этапов дает основание говорить о том, что использование комплекс интегральных занятий по физическому развитию и спортивных досугов с применением элементов массажа,

пальчиковой гимнастики, арт-терапевтических методов эффективно в работе по развитию мелкой моторики.

Движение и развитие моторики пальцев рук стимулируют центральную нервную систему дошкольников и ускоряют умственное развитие ребенка. В связи с этим можно сделать вывод, что систематическое укрепление и развитие мышц мелкой моторики необходимо и эффективно, как в логопедической работе дошкольного учреждения, так и воспитании здорового ребенка в целом. А одним из наиболее эффективных современных направлений на сегодня признанным медициной и педагогикой считается арт-терапия.

### **Библиографический список**

1. Акименко В. М., Барбазюк К. Ю. Психофизиологические аспекты пространственно-временной организации мелкой моторики / В. М. Акименко, К. Ю. Барбазюк // Auditorium. 2020. №3. С. 7–10.
2. Гуревич М. О., Озерецкий Н. И. Психомоторика: Методика исследования моторики / М. О. Гуревич, Н. И. Озерецкий. М.: Госмедиздат, 2019. 174с.
3. Черемнова А. А. Арт-терапия с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / А. А. Черемнова // Инновационные формы арт-терапии в работе с детьми, имеющими нарушения в развитии / Отв. за выпуск А. А. Коваленко. Томск, 2019. С. 3–5.

УДК 796.011.3-056.2-057.875

## **Инклюзивная физическая культура и спорт в системе высшего образования**

**Сурикова А. С., Чайников С. А.** (г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, *anchezzz2000@mail.ru*)

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены особенности развития и основные направления реализации инклюзивного образования в вузах. Главной задачей физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья становится развитие потенциала студентов, используя индивидуальный подход к каждому обучающемуся, чтобы тем самым обеспечить благоприятную образовательную среду для подготовки к будущей профессиональной деятельности. Такая подготовка требует целенаправленного формирования позитивного отношения к процессу инклюзивного образования в системе физического воспитания.

**Abstract.** This article discusses the features of the development and the main directions of the realization of inclusive education in universities. The main task of physical education of persons with disabilities is to develop the potential of students using an individual approach to each student, thereby providing a favorable educational environment for preparing for future professional activities. Such training requires purposeful formation of a positive attitude to the process of inclusive education in the system of physical education.

**Ключевые слова:** инклюзивное образование, физическая культура, спорт, ОВЗ

**Key words:** inclusive education, physical culture, sports, disabilities

В России в настоящее время инклюзивное образование находится на начальном этапе развития. В связи с относительной новизной этого понятия, рекомендации и методики его реализации пока еще недостаточно разработаны, так как многие люди даже не знакомы с ним [2].

Инклюзивная физическая культура и спорт в системе высшего образования – это концепция, которая призвана обеспечить равные возможности и доступность образования в области физической культуры и спорта для всех студентов, включая лиц с ОВЗ, инвалидов и людей с особыми потребностями [4].

**Целью исследования:** изучить инклюзивное образование в системе физического воспитания в вузах.



Для достижения этой цели поставлена следующая **задача**: проанализировать учебно-методическую литературу и научные публикации, посвященные развитию инклюзивного образования в вузах России и изучению различных методических подходов к физическому воспитанию лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**Метод исследования**: анализ научно-методической литературы.

**Результаты исследования**. Анализ научной литературы демонстрирует, что многие педагоги ощущают себя недостаточно подготовленными в работе с различными группами обучающихся с ограниченными возможностями здоровья из-за их высокой вариативности и специфичности, так как для успешной реализации инклюзивного образования необходима соответствующая квалификационная подготовка педагогов [3].

Идея ввести в систему образование инклюзивное образование требует огромных усилий и затрат, как материальных, так и физических. Главная ее идея заключается в обеспечении равного доступа к образованию для всех людей, независимо от их особых образовательных потребностей и возможностей. Это принцип закреплен в статье 2 пункте 27 Федерального Закона РФ "Об образовании в Российской Федерации", которая гласит, что каждый гражданин Российской Федерации имеет право на образование, независимо от своих индивидуальных особенностей и образовательных потребностей [1].

При реализации инклюзивного образования необходимо уделить особое внимание организации учебного процесса с учетом потребностей каждого учащегося. Целью является создание условий для комфортного и беспрепятственного обучения, что может представлять определенные трудности в организации образовательного процесса [5].

Достижение инклюзивности в физической культуре и спорте в высшем образовании требует принятия ряда мер:

1. Создание доступной среды: высшие учебные заведения должны обеспечивать доступность инфраструктуры и оборудования для занятий физической культурой и спортом, а также предоставлять возможность адаптации учебных материалов и методик для студентов с особыми потребностями.

2. Построение инклюзивной программы обучения: необходимо разработать программы, которые включают широкий спектр видов физической

активности и спорта, учитывая при этом различные физические и психологические особенности студентов. Программы должны быть гибкими, чтобы соответствовать потребностям и интересам всех студентов.

3. Обучение и поддержка преподавателей: преподаватели физической культуры и спорта должны получать специальное обучение, чтобы научиться работать с разнообразными группами студентов. Необходимо учитывать особенности каждого студента и предоставлять индивидуальные подходы к обучению.

4. Проведение инклюзивных мероприятий и соревнований: высшие учебные заведения могут организовывать специальные соревнования и мероприятия, которые будут открыты для участия всех студентов без каких-либо ограничений.

5. Содействие иностранным студентам: при обеспечении инклюзивности в физической культуре и спорте необходимо учитывать также потребности иностранных студентов, предоставлять переводчиков и помощников, адаптировать учебные материалы и методики для их понимания [4].

Инклюзивная физическая культура и спорт в системе высшего образования имеет широкий потенциал для создания равноправных возможностей и интеграции студентов со всеми видами ограниченными возможностями в спортивную деятельность и образовательный процесс.

Таким образом, можно сделать **вывод**, что реализация инклюзивного образования в системе физического воспитания является острой необходимостью и для ее успешной реализации образовательного процесса следует использовать разнообразные методы и приемы, чтобы индивидуально подходить к студентам с инклюзией и создавать благоприятную и комфортную образовательную среду.

### **Библиографический список**

1. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федер. закон от 29.12.2012 №273-ФЗ. Ред. от 13.07.2015. Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/-\\_cons\\_doc\\_LAW\\_140174](http://www.consultant.ru/document/-_cons_doc_LAW_140174). (дата обращения 05.11.2023).
2. Евсеева О. Э. Инклюзивные занятия спортом / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев, А. В. Аксенов // Адаптивная физическая культура. 2017. № 1 (69). С. 1–6.

3. Купрюхина Е. С. Инклюзивная физическая культура и спорт в системе высшего образования / Е. С. Купрюхина // Молодой ученый. 2021. № 23 (365). С. 363–365.
4. Огольцова Е. Г. Развитие инклюзивного образования в России / Е. Г. Огольцова, А. Э. Тимохина, Е. А. Сергеева // Молодой ученый. 2017. № 50. С. 249–252.
5. Хромина С. И. Факторы введения понятия "Обучающийся с ограниченными функциональными возможностями" в физкультурно-образовательную среду вуза // Инклюзия в образовании. 2016. № 1. С. 95–101.

УДК 796.011.3

## **Сравнительный анализ организации физкультурно-оздоровительной работы в кадетских корпусах России**

**Уклечев О. Д., Чайников С. А.** (г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, *uklechev95@bk.ru* )

**Аннотация.** В статье даны сравнительные характеристики организации физкультурно-оздоровительной работы в кадетских корпусах различных регионов нашей страны. Проанализированы рабочие программы по предмету "Физическая культура", а также рассмотрены планы внеурочной деятельности в части спортивно-оздоровительной направленности. Сделан акцент на проблеме развития выносливости в кадетских корпусах России, так как именно это физическое качество является проблемным при поступлении в военные вузы.

**Abstract.** The article presents comparative characteristics of the organization of physical culture and recreation work in cadet corps in various regions of our country. The work programs on the subject of "Physical culture" are analyzed, as well as plans for extracurricular activities in terms of sports and wellness orientation are considered. The emphasis is placed on the problem of developing endurance in the cadet corps of Russia, since it is this physical quality that is problematic when entering military universities.

**Ключевые слова:** кадеты, кадетские корпуса, выносливость, рабочая программа

**Key words:** cadets, cadet corps, endurance, work program

Физическая подготовка является одним из ключевых факторов при оценке абитуриентов, поступающих в военные высшие учебные заведения. Статистика свидетельствует о наличии у поступающих проблем с выполнением нормативов по физической подготовке, особенно, это касается выносливости. Кадетские корпуса по определению ориентируют выпускников на военные вузы. Однако, отличная оценка по физической подготовке кадета далеко не достаточна для выполнения нормативов при вступительных экзаменах в вуз.

С одной стороны, это связано с тем, что:

– нормативы в кадетском корпусе не "привязаны" к нормативам поступающих в военные вузы. Так, например, в рабочей программе по физической культуре кадетского корпуса г. Смоленска указано, что кадеты при

выпуске должны выполнить нормативы: в беге на 3 км (выносливость) – 13 мин. 50 сек., в беге на 100 м (быстрота) – 14,3 сек., что при поступлении в военный вуз будет являться минимальным пороговым значением;

–сами программы обучения кадетов носят единый универсальный характер со школьными программами, не учитывающими нацеленность выпускников кадетских корпусов на обучение в военном вузе.

С другой стороны, не менее важным аспектом является учет специфики месторасположения кадетского корпуса на карте нашей огромной Родины, что безусловно должно находить отражение в программах физической подготовки кадетов.

В настоящее время в России насчитывается более трех с половиной тысяч образовательных организаций, реализующих кадетскую и казачью составляющую в практически всех регионах России [5]. Для детального сравнения специфики программ по физической подготовке нами были проанализированы рабочие программы учебной дисциплины физическая культура, а также планы внеурочной деятельности кадетских корпусов г. Североморска, Севастополя, Смоленска и Красноярска [1–4]. Выбор учебных заведений был обусловлен различными климатическими зонами, в которых расположены данные города (Северная, Южная, Центральная Россия и Сибирь).

Рабочие программы по физической культуре в кадетских корпусах имеют в целом схожее содержание и объем часов: 3 учебных часа в неделю по данной дисциплине, что составляет 102 часа в учебном году, плюс внеурочная деятельность.

Программный материал распределен на 3 раздела:

1. Теоретический раздел: "Знания о физической культуре".
2. Практический (основной) раздел: "Физическое совершенствование".
3. Внеурочная (спортивно-оздоровительная) деятельность.

Сравнительный анализ содержания теоретического раздела рабочих программ представлен в таблице 1.

Как видно из таблицы общее количество часов по этому разделу не превышает 12, однако обращает на себя внимание разнообразие в тематике теоретического раздела, а также то, что в Смоленске продолжительность составляет всего 1 час (более чем в 10 раз короче, чем в Северноморске и Красноярске).

Таблица 1 – Раздел 1 "Знания о физической культуре"

Содержание	Североморск	Севастополь	Красноярск	Смоленск
Гимнастика	+		+	
Аутотренинг	+		+	
Релаксация, самомассаж, банные процедуры	+		+	
Техника безопасности, судейство	+	+	+	
ГТО	+	+	+	
Современные оздоровительные системы		+	+	+
ФК и продолжительность жизни человека		+		+
Культурно-исторические основы				+
Приемы закаливания				+
ИТОГО:	11 часов	в течение уроков	12 часов	1 час

Раздел "Физическая совершенствование" является главным разделом во всех рассматриваемых программах. В таблице 2 различные виды физических занятий сгруппированы в разделы, развивающие определенные качества, по которым производится оценка физической подготовленности кадетов при поступлении в военные вузы; отсутствие тех или иных занятий выделено заливкой.

Необходимо отметить, что занятиям по развитию выносливости, уделяется не более 12 часов. Это, на наш взгляд, может служить косвенным объяснением низких результатов сдачи тестов, определяющих уровень развития выносливости у кадетов. Очевидно, что выносливость является наиболее сложным для тренировки качеством, которое требует много времени для прогресса, также на такие занятия тяжело мотивировать кадетов. Однако именно это качество повышает работоспособность кадетов – будущих офицеров, а также их способность переносить все тяготы и лишения воинской службы. И именно в этом направлении можно и нужно совершенствовать программу физической подготовки кадетов.

Таблица 2 – Раздел 2 "Физическое совершенствование"

Качества	Вид занятий	Североморск	Севастополь	Красноярск	Смоленск
Сила	Акробатические и гимнастические комбинации	+	12 часов	+	24 часа
	Спортивные единоборства	+		+	
	Метание гранаты	+		+	3 часа
Быстрота	Бег на короткие дистанции	+	24 часа	+	26 часов
	Прыжки в длину и высоту с разбега	+		+	
Выносливость	Бег на средние и длинные дистанции	+		+	12 часов
	Лыжная подготовка	+		+	
	Плавание	+		+	
Общее развитие	Спортивные игры		66 часов		39 часов
	Технические приемы и командно-тактические действия в командных видах спорта	+		+	
	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта	+		+	
	Прикладная ФП	+		+	
ИТОГО:		87 часов	102 часа	90 часов	102 часа

Раздел 3, посвященный внеурочной деятельности (в части спортивно-оздоровительной составляющей), представляет собой наибольшее разнообразие в содержании, и, при этом, почти полное отсутствие занятий по развитию выносливости в кадетских корпусах г. Севастополя и Смоленска (таблица 3).

Таблица 3 – Раздел 3 Внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительная)

Содержание	Североморск	Севастополь	Красноярск	Смоленск
Спортивные игры	+	+		
Стрелковая подготовка			+	
Футбол			+	
Кадетские старты				+
Технология военного дела				+
ИТОГО:	34 часа	68 часов	68 часов	70 часов

Таким образом, краткий сравнительный анализ содержания рабочих программ по физической культуре показал очевидную недостаточность занятий, направленных на развитие выносливости в кадетских корпусах г. Севастополь и Смоленска, в отличие от Североморска и Красноярска, при очевидной важности развития этого качества.

### **Библиографический список**

1. Красноярский кадетский корпус имени А. И. Лебеда URL: <https://www.kkk-lebed.ru>.
2. Севастопольский кадетский корпус имени В. И. Истомина URL: <https://www.sevkadetskrf.ru>.
3. Североморский кадетский корпус URL: <https://kadet-51.ru> (дата обращения: 12.11.2023) // Официальный сайт "Смоленский кадетский корпус". URL: <http://smolkadet.ru/>.
4. Смоленский кадетский корпус. URL: <http://smolkadet.ru>.
5. Пелипенко С. В. Доклад на заседании совета при Государственной Думе. URL: <https://newdaynews.ru/moskow/678823.html>.



УДК 613:373.3

## **Роль семьи в формировании здорового образа жизни младших школьников**

**Цешеевская Е. Д., Кузьмина Л. Г.** (г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, *thesheevskaia.katerina@mail.ru*)

**Аннотация.** В статье исследуется влияние семьи на формирование здорового образа жизни у младших школьников. Было проведено опросное исследование для оценки уровня знаний и осознанности здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста и их родителей. По результатам исследования выявлено, что понятие "здоровый образ жизни" сформировано у родителей правильно. Они понимают всю важность соблюдения всех компонентов здорового образа жизни. Но, тем не менее, все правила в семье соблюдаются не в полной мере. Так же, результаты анкетирования учеников показали, что дети имеют лишь общие представления о здоровом образе жизни.

**Abstract.** The article examines the influence of family on the formation of a healthy lifestyle in younger schoolchildren. A survey was conducted to assess the level of knowledge and awareness of a healthy lifestyle among primary school children and their parents. According to the results of the study, it was revealed that the concept of a "healthy lifestyle" was formed correctly by parents. They understand the importance of observing all the components of a healthy lifestyle. But, nevertheless, all the rules in the family are not fully respected. Also, the results of the student survey showed that children have only general ideas about a healthy lifestyle.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, младшие школьники, семья, начальная школа

**Key words:** health, healthy lifestyle, junior schoolchildren, family, primary school

**Актуальность.** Здоровый образ жизни представляет собой уникальную модель поведения, которая нацелена на сохранение и укрепление здоровья человека. Основная цель пропаганды здорового образа жизни среди детей заключается в стимулировании правильного питания и физической активности, которые являются неотъемлемыми компонентами такого образа жизни. Согласно систематическому анализу, пребывание на свежем воздухе оказывает благоприятное влияние на общее самочувствие, что проявляется в повышении физической активности, улучшении качества питания, снижении уровня стресса и нормализации сна [3, с. 14].

Семья играет ключевую роль в формировании здоровых привычек и образа жизни у детей, так как она является первым и основным социальным окружением для них. Огромное значение для укрепления семьи имеют общие интересы детей и родителей. Родители знают, чем интересуется их ребенок, с кем дружит, где бывает.

Здоровый образ жизни может служить фундаментом, который способствует укреплению взаимопонимания и взаимоуважения внутри семьи, а также повышению авторитета родителей. Когда ребенок видит, что в его семье придерживаются здоровых привычек, он более склонен принять их как свои собственные, и быстрее осознает значимость семьи в своей жизни, свою роль внутри семьи, а также готовится следовать нормам и этике семейных отношений.

В каждой семье организация режима дня может различаться. Однако, к сожалению, сами взрослые зачастую не соблюдают дисциплину в выполнении этого режима. Более того, они часто легко позволяют детям нарушать режим. В первую очередь это относится к режиму сна [1, с. 20].

Недостаток сна, который происходит систематически, негативно влияет на функционирование центральной нервной системы, вызывает переутомление и может способствовать развитию неврозов. Для того чтобы избежать этих проблем, заботливые родители позволяют своим детям спать дополнительно долго по утрам. Рекомендуемая продолжительность сна для младших школьников составляет 10 часов, а для старших детей – 8–9 часов [2, с. 89]. Семье по силам выработать хорошую привычку – ложиться спать вовремя. Особенно важно, чтобы родители сами придерживались определенного расписания, а не проводили все свободное время перед экраном телевизора или компьютера. Семья играет значительную роль в жизни человека. Она представляет определенное пространство со своими ценностями, правилами и традициями.

В семье каждый стремится к самореализации, удовлетворению своих потребностей, развитию собственных способностей и одновременно поддержанию тесных отношений со всеми членами семьи. Роль семьи имеет огромное значение и является ключевой в формировании здорового поколения.

**Цель исследования** – определить роль семьи в формировании здорового образа жизни младших школьников.

### **Задачи исследования:**

1. разработать анкеты для школьников и их родителей с целью определения уровня осведомленности (сформированности) о здоровом образе жизни;

2. сделать выводы по формированию здорового образа жизни младших школьников и их родителей.

**Методы исследования.** В исследовании участвовали учащиеся 2 "А" класса (30 человек) и их родители (32 человека).

Мы разработали опросник для определения уровня осведомленности и представлений об здоровом образе жизни среди учащихся. В опросе приняли участие все дети из класса, которым было предложено ответить на вопросы, сформулированные с целью выявления их представлений о здоровом образе жизни.

### **Результаты исследования**

Из приведенных ответов можно сделать вывод, что учащиеся имеют лишь общие представления о здоровом образе жизни. На вопрос: "Что, по-твоему, означает "здоровый образ жизни?", дети из обоих классов ответили, нужно заниматься спортом – самый высокий процент. Далее на вопрос: "Какие компоненты входят в понятие "здоровый образ жизни"?", дети на первое место поставили "правильное питание" и "активный образ жизни". Очень мало кто ответил, что в понятие "здоровый образ жизни" входят все 6 компонентов. Информацию о здоровье, дети, в основном, получают от родителей и от врачей. Практически все дети считают, что они ведут здоровый образ жизни. Ответы на то, что ты для этого делаешь на первое место ставят: режим дня и полезную пищу. Анализируя вопрос: "Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?", 70 % детей считает, что они вообще не пропускают занятий по болезни. Зарядку дети делают с неохотой, иногда. 80% занимаются в спортивных секциях. Со сном тоже все в порядке, никто из детей не ложится позже 23:00.

Были выявлены основные критерии формирования знаний у школьников о здоровом образе жизни:

1. Уровень осведомленности детей о своем здоровье и здоровом образе жизни, а также их осознанность этих знаний.

2. Активное отношение детей к своему здоровью и поддержке здорового образа жизни.

На основании полученных результатов мной были выделены уровни знаний о здоровом образе жизни у младших школьников:

26–34 балла – высокий уровень осведомленности о требованиях ЗОЖ

18–25 балла – достаточная осведомленность о требованиях ЗОЖ

12–23 балла – недостаточная осведомленность о требованиях ЗОЖ

Меньше 11 баллов – низкий уровень осведомленности о требованиях ЗОЖ.

Результаты осведомленности о требованиях ЗОЖ приведены в гистограмме:

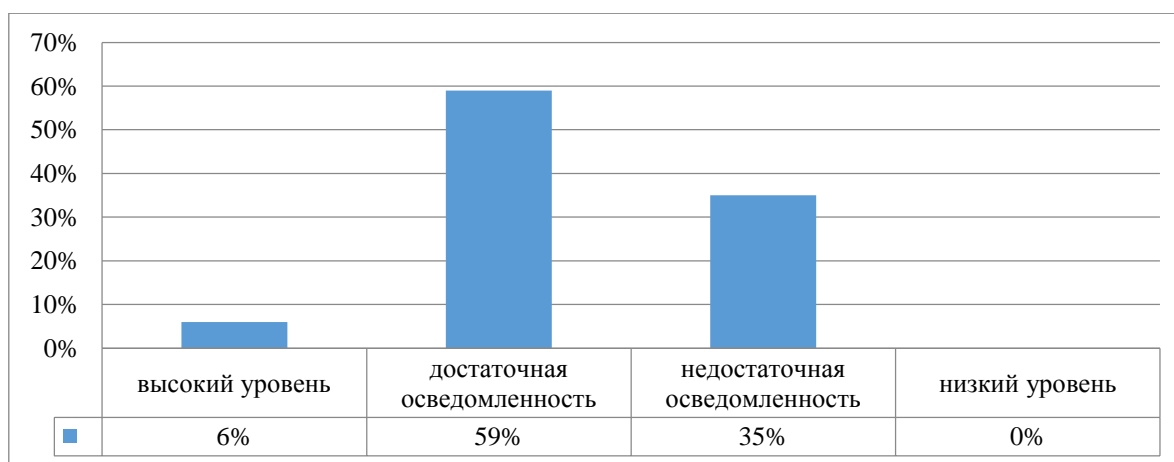


Рисунок 1 – Результаты осведомленности детей о здоровом образе жизни

Для изучения состояния работы по формированию здорового образа жизни учеников, также было проведено анкетирование родителей начальных классов, в котором приняли участие 32 человека. Им было предложено ответить на вопросы 1 анкеты. Вопросы анкеты были составлены с целью, выявить уровень представлений у родителей о здоровом образе жизни.

Изучение данных показало, что у родителей правильно выработано понятие "здорового образа жизни". Главными составляющими здорового образа жизни родители считают: правильное питание, личную гигиену и активный образ жизни. Очень важными компонентами также, по мнению родителей, являются соблюдение правильного режима дня, закаливание и отказ от вредных привычек. Всего лишь около 15 % детей классах, которые часто болеют, что очень радует. Родители основными вредными привычками в семье считают: курение. Больше половины родителей считают себя примером для своего ребенка в соблюдении правил здорового образа жизни. Более половины родителей играют с детьми, приобщают к заняти-

ям физкультурой. К сожалению, не очень хорошие показатели дали – это то, что родители совсем практически не закалывают своих детей и мало с ними гуляют из-за нехватки времени.

На основании полученных результатов выделены уровни отношений к ЗОЖ у родителей. Результаты отношения к ЗОЖ у родителей приведены в гистограмме:

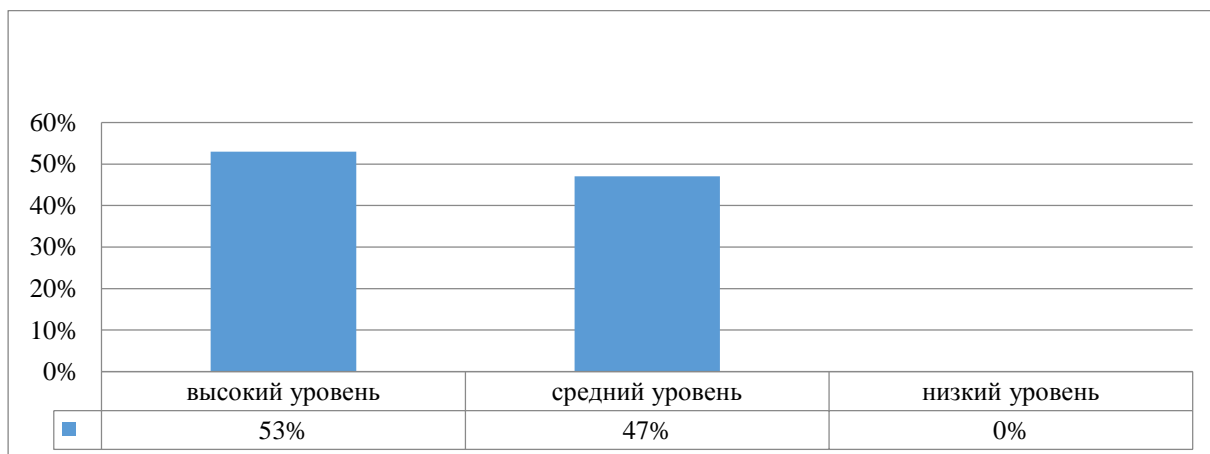


Рисунок 2 – Отношение к здоровому образу жизни

Анализ всех диаграмм подводит к общему выводу, что большинство родителей понимают всю важность соблюдения всех компонентов здорового образа жизни. Но, тем не менее, все правила соблюдаются не в полной мере.

Таким образом, мы определяли уровень сформированности здорового образа жизни у родителей и у детей. И пришли к выводу, что это понятие у детей не совсем сформировано, и они не очень хорошо ориентируются в нем.

**Выводы.** Проводилось анкетирование детей по выявлению уровня представлений учащихся о ЗОЖ; родителей по выявлению отношения к здоровому образу жизни.

Анализ анкет, показал, что понятие "здоровый образ жизни" сформировано у родителей правильно. Они понимают всю важность соблюдения всех компонентов здорового образа жизни. Но, тем не менее, все правила в семье соблюдаются не в полной мере. Так же, результаты анкетирования учеников показали, что дети имеют лишь общие представления о здоровом образе жизни.

Исходя из анализа анкет и данных, можно сделать следующие выводы о взаимосвязи родителей и детей в вопросе здорового образа жизни:

1. Родители демонстрируют хорошее понимание того, что составляет здоровый образ жизни. Это говорит о том, что они обеспечивают детей правильной информацией и знаниями о важности здорового образа жизни.

2. Несмотря на правильное понимание родителями компонентов здорового образа жизни, данные указывают на то, что в семье не все правила соблюдаются в полной мере. Это может быть связано с различными факторами, такими как занятость родителей, доступность здоровых продуктов и физической активности, или другие обстоятельства.

3. Результаты анкетирования учеников свидетельствуют о том, что дети имеют только общие представления о здоровом образе жизни. Это может быть вызвано недостаточной коммуникацией между родителями и детьми или недоступностью для детей детальной информации о здоровом образе жизни.

4. Исходя из вышеперечисленных наблюдений, важно уделить внимание улучшению коммуникации между родителями и детьми по вопросам здорового образа жизни. Родители могут активнее включать детей в разговоры о здоровье, давать им больше информации и создавать условия для соблюдения здоровых привычек в семье.

5. Родители могут стать образцом для детей в создании здорового образа жизни. Путем практического выполнения правил и принципов здорового образа жизни они могут вдохновить своих детей на подражание и внедрение здоровых привычек в свою повседневную жизнь.

Таким образом, важно усилить образовательные и коммуникативные усилия, чтобы обеспечить более полное и понятное представление о здоровом образе жизни как среди родителей, так и среди детей, и способствовать практическому применению этих знаний в семейной жизни.

### **Библиографический список**

1. Ахтемова З. С. Формирование основ здорового образа жизни у младших школьников во внеклассной работе / З. С. Ахтемова, О. В. Гаврилина // Российская наука и образование сегодня: проблемы и перспективы. 2022. № 2(44). С. 20–22.

2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура: учебник / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. М.: Альфа-М, 2003. 417 с

3. Барыльник Ю. Б. Основы здорового образа жизни: Региональная образовательная программа / Ю. Б. Барыльник, Н. В. Дмитриева, Ю. Ю. Елисеев. Саратов : Добродея, 2008. 34 с.

УДК 796.011.3-057.875

## **Онтокинезиологический подход в организации физкультурно-оздоровительной деятельности**

**Чубатенко В. Р., Киевская О. Г.** (г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, [vika.chubatenko.02@mail.ru](mailto:vika.chubatenko.02@mail.ru) )

**Аннотация.** Рассматриваются ключевые понятия онтокинезиологии, актуальность применения онтокинезиологического подхода и перспективы его использования в организации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов.

**Abstract.** The key concepts of ontokinesiology, the relevance of the ontokinesiological approach and the prospects of its use in the organization of physical culture and recreational activities of students are considered.

**Ключевые слова:** онтокинезиология, потенциал, физкультурно-оздоровительная деятельность, студенты

**Key words:** ontokinesiology, potential, physical culture and wellness activities, students

В настоящее время не прекращаются научные обсуждения и исследования по вопросам физического воспитания современной молодежи, конкретно по определенным проблемам ее теории и методики. Ведь одной из важных задач, которые предъявляются к системе образования в Российской Федерации, считается совершенствование роли физической культуры в обеспечении здорового образа жизни и гармоничного развития учащихся образовательных учреждений. Так как, согласно исследованиям, число студентов с отклонениями в состоянии здоровья и сформированными отрицательными двигательными стереотипами увеличивается с каждым годом. В следствии этого актуальным становится применение современных подходов, предполагающих повышение эффективности самостоятельной организации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов.

Так, в последние годы широко применяются идеи кинезиологического подхода, как способ решения задач двигательной активности. Данные идеи были распространены еще в конце прошлого столетия посредством деятельности Кэрол Энн Хонц. По мнению большинства ученых, кинезиология является синтезом наук, предметом которых является двигательная функция организма человека [3, с. 47].

Современная кинезиологическая наука представляет собой большой спектр направлений, изучающий двигательную деятельность человека с разных сторон. Существуют прикладная, спортивная, образовательная, педагогическая и онтокинезиология. Сейчас именно последнее направление представляет для нашего исследования интерес [1, с. 161].

Онтокинезиология представляет собой основы принципов природо- и социообразности развития кинезиологического потенциала человека [4]. Предметом ее изучения являются фундаментальные закономерности возрастного развития двигательной деятельности человека. Основной задачей, решаемой в рамках этого направления, ставится совершенствование двигательной деятельности человека на разных этапах его онтогенеза. Основоположником данного направления является Бальсевич В. К.

Также Бальсевич В. К. ввел такое понятие, как "кинезиологический потенциал". Оно обозначает совокупность психо-телесных-двигательных характеристик и качеств человека.

Система физического воспитания, которая основана на онтокинезиологическом подходе заключается в комплексе применения антропологического, культурологического, личностно-деятельностного и компетентностного подходов, для решения определенных задач и достижения поставленной образовательной цели.

По мнению Загравской А. И. с помощью онтокинезиологического подхода происходит формирование кинезиологической компетентности студентов. Данная компетенция раскрывается как способность и готовность обучающегося к саморазвитию и самосовершенствованию собственных психо-телесно-двигательных характеристик и качеств человека. Такой подход в полной мере определяет требования работодателей к психофизическому состоянию и здоровью выпускников высших образовательных учреждений, в общем и целом [2, с. 8].

Лубышева Л. И. в своих исследованиях по онтокинезиологии утверждает, что применение данного подхода в физическом воспитании позволяет рационально планировать физическую нагрузку и способствует здоровьесбережению. Также автор утверждает об актуальности и необходимости данного направления для обеспечения должного уровня двигательной активности в любом возрасте. Он объясняет это тем, что именно онтокинезиологические знания способствуют управлению и осмыслению своей физической активности [7, с. 90; 8, с. 3].



На основе анализа исследований в области онтокинезиологии Лутченко Н. Г., Перезвонниковой Н. И., Григорьевна Н. Н., а также Логинова С. И. и Ковылина М. М., Передельского А. А. мы выдвигаем понятие онтокинезиологического потенциала. Сущность данного понятия заключается в том, что человек имеет определенные возрастные характеристики и качества, которые определяют его двигательную деятельность. Поэтому исследования и использование методологических и теоретических основ онтокинезиологии служат для подготовки и подтверждения системных комплексов физкультурно-оздоровительных упражнений как механизма организации, управления, поддержания и совершенствования возрастных характеристик двигательной деятельности человека [9, с. 77; 6, с. 182; 3, с. 187].

Так, мы придерживаемся мнения Кучниных Ю. С. и Н. В., Когут М. Н., что физкультурно-оздоровительная деятельность студентов в вузе должна рассматриваться как деятельность, направленная на укрепление здоровья и совершенствования физической культуры студентов. А также как мероприятия, направленные на формирование адекватных представлений и понимание важности здорового образа жизни, индивидуальных особенностях здоровья и способности самостоятельной организации занятий физическими упражнениями после окончания образовательного учреждения [5, с. 155].

В результате проведенного анализа научно-методической литературы мы установили, что применение онтокинезиологического подхода в физкультурно-оздоровительной деятельности:

- служит примером разнообразия в практике элективных курсов по физической культуре;
- позволяет организовывать занятия студентов по физической культуре в соответствии с их личными интересами, возрастными особенностями, психическими и физическими возможностями, а также уровнем здоровья;
- способствует процессу адаптации процесса физического воспитания обучающихся к их объективным проблемам;
- является источником получения необходимых теоретических знаний для самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Проблемы двигательной деятельности студентов 1-2 курсов состоят в малоподвижном образе жизни, например постоянное пребывание в одной позе при занятиях учебной деятельностью, а также в связи с постоянным

использованием гаджетов. Все это влечет за собой нарушение в основных функциональных системах организма. Таких как дыхательная, у большинства молодежи в этом возрасте распространен верхне-грудной тип дыхания из-за многочисленного стресса. Такое состояние ведет к нарушению костно-мышечной системы. С одной стороны мышцы излишне сокращены, а с другой излишне расслаблены; преобладает кифотический вид осанки (круглая спина). Приведенные примеры являются только малой частью нарушений в физическом состоянии обучающегося.

Данный возрастной период по Бальсевичу находится на стыке первого и второго этапов возрастной эволюции моторики человека. На первом этапе происходит постоянное и положительное накопление физического потенциала. Он длится с детско-юношеских годов до конца второго десятилетия. На втором же этапе происходит поддержание режима умеренной двигательной деятельности. Начинается он с третьего десятилетия и длится до начала зрелого возраста. В таком случае, выбранные студенты находятся в положении онтокинезиологического потенциала, когда его положительное накопление должно еще происходить, либо находится в режиме поддержания умеренной двигательной активности.

Поэтому организация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов должна соответствовать данным этапам возрастной эволюции. Основным соответствием является создание условий для максимально эффективного прохождения представленных этапов. Так как от качества прохождения этих этапов зависит нормальная жизнедеятельность человека в обществе.

На наш взгляд, разработка и обоснование различных программ, включающих в себя теоретические и практические знания, основанные на применении онтокинезиологического подхода, необходимы при организации физкультурно-оздоровительной деятельности людей всех возрастов, в частности молодежи. Так как данный подход будет способствовать повышению эффективности онтокинезиологического потенциала обучающихся.

### **Библиографический список**

1. Загrevская А. И. Кинезиологический подход к физкультурно-спортивному образованию студентов / А. И. Загrevская // Вестник Томского государственного университета. 2013. № 374. С. 160–162. EDN UJLCNT.
2. Загrevская А. И. Методология физического воспитания студентов на основе онтокинезиологического подхода / А. И. Загrevская, Н. Л. Гусева, Т. В. Галайчук // Теория и практика физической культуры. 2019. № 11. С. 6–8. – EDN WMOIHQ.
3. Ирхин В. Н. В. К. Бальсевич как основоположник отечественной онтокинезиологии / В. Н. Ирхин // Теория и практика физической культуры. 2012. № 8. С. 47. EDN PAFPLD.
4. Ковылин М. М. Философские и педагогические аспекты онтокинезиологии человека / М. М. Ковылин, А. А. Передельский // Берегиня. 777. Сова: Общество. Политика. Экономика. 2013. № 1(16). С. 184–188. EDN YRHFFE.
5. Кучина Ю. С. Значение физкультурно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании студентов с ослабленным здоровьем / Ю. С. Кучина, Н. В. Кучин, М. Н. Когут // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 2. С. 154–159. DOI 10.34216/2073-1426-2021-27-2-154-159. EDN VBHRHK.
6. Логинов С. И. Современные методы оценки и коррекции физической активности с позиций онтокинезиологии человека / С. И. Логинов // Берегиня. 777. Сова: Общество. Политика. Экономика. 2013. № 1(16). С. 181–183. EDN YRHFEV.
7. Лубышева Л. И. Онтокинезиология – новый вызов современности / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2019. № 4. С. 89. EDN ZCGLTN.
8. Лубышева Л. И. Онтокинезиология – интегративное научное направление об управлении возрастным развитием физической активности человека / Л. И. Лубышева А. И. Загrevская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 5. С. 2–4. EDN WXQBIJ.
9. Лутченко Н. Г. Особенности развития и управления онтокинезиологическим потенциалом человека / Н. Г. Лутченко, Н. И. Перевозникова, Н. Н. Григорьев // Alma Mater (Вестник высшей школы). 2017. № 3. С. 75–78. EDN YINAGD.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

*Багдасарян Лианна Санасаровна* – студентка 1 курса бакалавриата, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование, факультет физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Баранов Марк Дмитриевич* – студент 1 курса бакалавриата, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование, факультет физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Баранов Николай Дмитриевич* – студент 1 курса бакалавриата, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование, факультет физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Безруков Николай Валерьевич* – учитель физической культуры МБОУ СОШ № 5 города Мурманска, г. Мурманск, Россия

*Боброва Валерия Владимировна* – студентка 1 курса бакалавриата, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование, факультет физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Варлыгина Анастасия Денисовна* – студентка 2 курса специальности "Сестринское дело" ГАПОУ МО "Мурманский медицинский колледж", г. Мурманск, Россия

*Васюк Вита Анатольевна* – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Галкина Анастасия Олеговна* – студентка 1 курса специальности "Сестринское дело" ГАПОУ МО "Мурманский медицинский колледж", г. Мурманск, Россия

*Горюнов Павел Игоревич* – студент 1 курса магистратуры, направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью, факультет физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Грибалева Арина Андреевна* – студентка 4 курса бакалавриата, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности, факультет физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Ерохов Денис Русланович* – студент 1 курса бакалавриата, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование, факультет физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Катюнина Ольга Анатольевна* – студентка 3 курса специальности "Сестринское дело" ГАПОУ МО "Мурманский медицинский колледж", г. Мурманск, Россия

*Киевская Ольга Геннадьевна* – кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры здоровьесбережения и адаптивной физической культуры ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Колесников Артем Валерьевич* – студент 4 курса бакалавриата, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности, факультет физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Коротаева Ольга Вячеславовна* – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Кравченко Валерия Руслановна* – студентка 2 курса магистратуры, направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью, факультет физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Кречетова Алина Владиславовна* – студентка 1 курса бакалавриата, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование, факультет физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Кузьмина Лилия Геннадьевна* – старший преподаватель кафедры здоровьесбережения и адаптивной физической культуры ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Курлов Максим Александрович* – студент 4 курса бакалавриата, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности, факультет физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Мартынова Александра Алексеевна* – студентка 1 курса бакалавриата, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование, факультет физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Матвеев Алексей Сергеевич* – студент 1 курса бакалавриата, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование, факультет физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Одажиу София Марьяновна* – студентка 2 курса специалитета, направление подготовки 31.05.01 Лечебное дело медико-биологического института, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Резниченко Анастасия Юрьевна* – студентка 1 курса бакалавриата, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование, факультет физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Родионов Дмитрий Юрьевич* – студент 5 курса бакалавриата, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности, факультет физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Русакова Анастасия Алексеевна* – студентка 2 курса специалитета, направление подготовки 31.05.01 Лечебное дело медико-биологического института, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Смирнова Екатерина Александровна* – студентка 5 курса бакалавриата, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности, факультет физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Сунагатова Лариса Викторовна* – старший преподаватель кафедры здоровьесбережения и адаптивной физической культуры ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Сурикова Анна Степановна* – студентка 2 курса магистратуры, направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью, факультет физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Уклечев Дмитрий Олегович* – студент 3 курса магистратуры, направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Физкультурно-оздоровительное образование, факультет физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Цешеевская Екатерина Дмитриевна* – студентка 2 курса бакалавриата, направление 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Начальное образование, институт педагогики и психологии, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Чайников Сергей Александрович* – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры здоровьесбережения и адаптивной физической культуры ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Чернова Ольга Александровна* – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Черношеина Людмила Александровна* – преподаватель ГАПОУ МО "Мурманский медицинский колледж", г. Мурманск, Россия

*Чубатенко Виктория Романовна* – студентка 1 курса магистратуры, направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью, факультет физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

*Чуракова Анна Владимировна* – старший преподаватель кафедры здоровьесбережения и адаптивной физической культуры ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия