

Министерство спорта Саратовской области
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
“САРАТОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА”
(ГБПОУ «СОУОР»)



СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО - ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ С
МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ НА
СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: РЕАЛИИ И
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ»



Саратов 2025

В сборники представлены материалы докладов участников Всероссийской научно - практической конференции с международным участием «Физическая культура и спорт на современном этапе: реалии и перспективы развития», проходившей на базе Саратовского областного училища олимпийского резерва в 2025 году. В сборнике рассматриваются теоретические и практические вопросы физической культуры и здоровья человека в современном мире, связи спорта и общественной жизни, а также проблемы спортивной подготовки на современном этапе развития. Материалы сборника предназначены для широкого круга специалистов, тренеров, педагогов и спортсменов.

СОДЕРЖАНИЕ

Дроздова Д.Д. АДАПТАЦИЯ ПРОБЫ МАРТИНЕ-КУШЕЛЕВСКОГО ДЛЯ АНАЛИЗА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ	4
Скрылева Д.А РОЛЬ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	8
Подставина В.С АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК КАК ОСНОВА СПОРТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ И ТЕРМИНОЛОГИИ В БАДМИНТОНЕ	13
Захарова В.А СПОРТ КАК ИСТОЧНИК ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА	18
Каратеева К.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО СТРЕССА	22
Кононова В.А. ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ	25
Мальчикова А.А. МОЛОДЕЖЬ И ГРАЖДАНСКОЕ ОБЩЕСТВО: СВЯЗЬ ЧЕРЕЗ ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ.....	31
Соколов Е.Е. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЁЖИ: КАК СПОРТ ПОМОГАЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ТРЕВОГОЙ	34
Томилина Д.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЭКОЛОГИЯ:ВЗАИМОСВЯЗЬ И СИНЕРГИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЗАБОТЫ О ПЛАНЕТЕ	38
Шамонина А.А ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПСИХИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ: ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ	42
Перевальская М.Д. ПРЕДПОСЫЛКИ ЗАРОЖДЕНИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ	46
Нигматулина А.Д.ВОСПИТАНИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 11-14 ЛЕТ	49
Удод А.П. РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО НА БАЗЕ КЛУБА ДЗЮДО ТУРБОСТРОИТЕЛЬ	54

АДАПТАЦИЯ ПРОБЫ МАРТИНЕ-КУШЕЛЕВСКОГО ДЛЯ АНАЛИЗА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Д. Д. Дроздова

Студент 3 курса

Специальность «Спортивная подготовка»

Научный руководитель М. С. Родниченко

ФГБУ ПОО «ГУОР г. Иркутска»

Г. Иркутск, Иркутская область, РФ

Введение и актуальность исследования. В тренировочной деятельности крайне важное место занимает мониторинг состояния организма занимающихся физической культурой и спортом. Оценка показателей работы различных органов и систем необходима для правильного планирования нагрузки вне зависимости от области ее применения (в различных видах физической культуры, а также в спорте). Благодаря современным функциональным пробам педагог по физической культуре и спорту может эффективно анализировать показатели одной или нескольких систем и проецировать их на резервные возможности организма в целом [1 с. 12].

Функциональные пробы с дозированной физической нагрузкой позволяют получить объективные данные о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и полезны в практическом отношении: они характеризуют восстановительные процессы, что дает информацию для оценки функциональной готовности спортсмена. Кроме того, по динамике частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД) и пульсового давления (ПД) можно косвенно судить о характере реакции на нагрузку и даже выявить ранние нарушения работоспособности [4 с. 124]. Динамические исследования с использованием проб позволяют наблюдать за тренированностью, а также изучать характер адаптации сердечно-сосудистой системы к меняющимся условиям среды [3 с. 38].

Использование в практике физической культуры функциональной пробы Мартине-Кушелевского для диагностики функционального состояния сердечно-сосудистой системы на протяжении многих лет показало её целесообразность и эффективность [2 с. 21].

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 15 студентов ФГБУ ПОО «ГУОР г. Иркутска» специализации СБЕ и 15 легкоатлетов. Все испытуемые в возрасте от 18 до 20 лет.

Проба Мартине-Кушелевского производилась по улучшенной методике, АД и ЧСС измерялись до нагрузки, сразу после нагрузки в течение 2 минут и через 5 минут отдыха.

Результаты и их обсуждение. В нашем исследовании мы произвели сравнительный анализ результатов продолжительной пробы в 4 этапа: определение типа сердечно-сосудистой реакции на нагрузку методом сравнения процентного прироста систолического АД (САД), диастолического АД (ДАД) и ЧСС, определение факта восстановления АД и ЧСС после отдыха, анализа пульсового давления (ПД) и анализа общей оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Начнем обсуждение с процентного прироста САД, ДАД и ЧСС после нагрузки при проведении продолжительной пробы Мартине-Кушелевского (рис. 1). У легкоатлетов САД и ДАД значительно повысился. Это говорит нам о том, что в среднем их тип реакции сердечно-сосудистой системы на продолжительную нагрузку – гипертонический. У спортсменов, занимающихся СБЕ, САД повысилось, а ДАД незначительно понизилось. Такой результат вновь показывает, что в среднем у спортсменов СБЕ нормотонический тип реакции сердечно-сосудистой системы. При анализе процентного прироста ЧСС после нагрузки показано, что в среднем у спортсменов СБЕ ЧСС выше на 3,9%, чем у легкоатлетов. Полученный результат означает, что долговременная нагрузка (2 минуты приседаний) привела к повышению активности симпатической вегетативной нервной системы у спортсменов СБЕ.

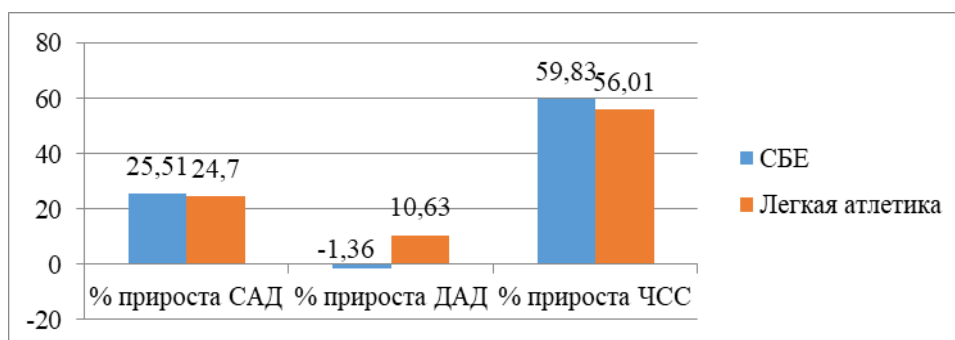


Рис. 1. Процентный прирост САД, ДАД и ЧСС

Во вторую очередь мы определяли факт восстановления АД и ЧСС после отдыха. Среди легкоатлетов восстановление АД произошло на 40% случаев чаще, чем у СБЕ (рис. 2).

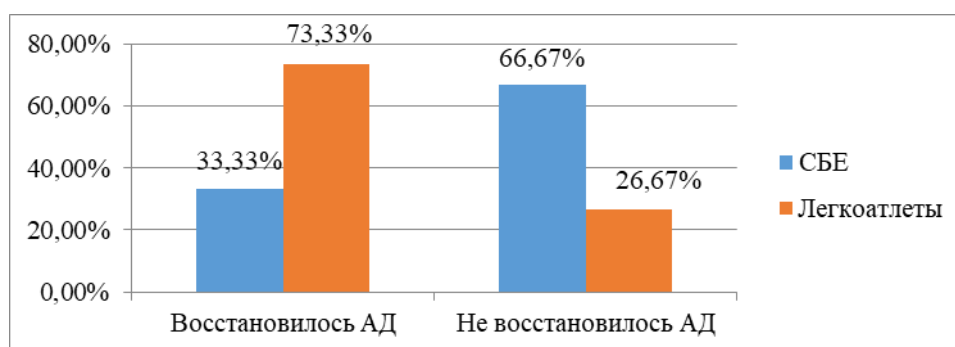


Рис. 2. Восстановление АД

Полное восстановление ЧСС у испытуемых, занимающихся СБЕ, произошло на 26,67% чаще, чем у легкоатлетов (рис. 3). Полученные данные говорят о том, что процессы восстановления работы сердечно-сосудистой системы имеют существенные различия – у легкоатлетов оперативнее восстанавливается АД, а у спортсменов СБЕ – ЧСС.

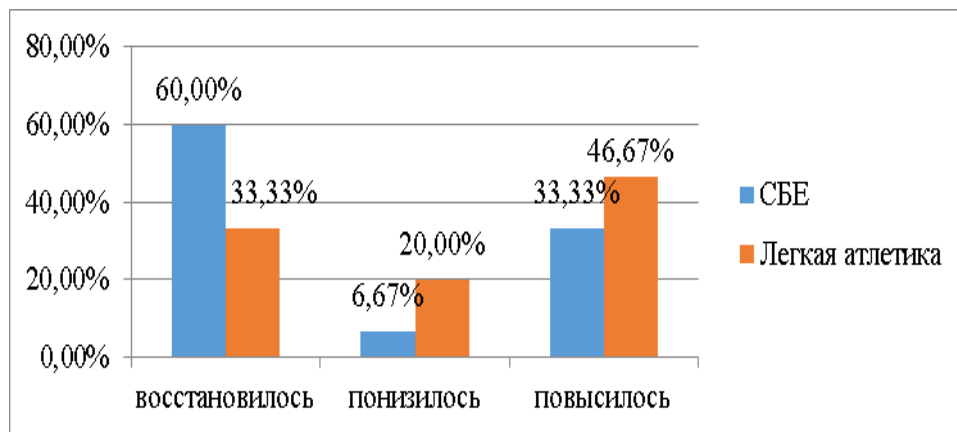


Рис. 3. Восстановление ЧСС

На третьем этапе сравнительного анализа мы провели анализ динамики пульсового давления (рис. 4). В научной литературе ПД оценивается следующим образом: значительное понижение или повышение АД может быть как признаком того, что в организме не все в порядке, так и являться временным явлением. Если это проходит, а показатели стабилизируются, то причин для волнения нет. В противном случае следует обратиться к кардиологу, поскольку при этом резко возрастает вероятность развития серьезных сердечно-сосудистых осложнений [5 с. 13]. Испытуемым, показавшим значительное повышение или пониженное ПД было рекомендовано пронаблюдать за данным показателем и обратиться к кардиологу в случае повторения пониженного или повышенного результата. В любом случае, выбивающееся за пределы нормы ПД говорит о неблагоприятном функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. После выполнения продолжительной пробы больше легкоатлеты показали восстановление ПД больше, чем спортсмены СБЕ – на 13,3% испытуемых.

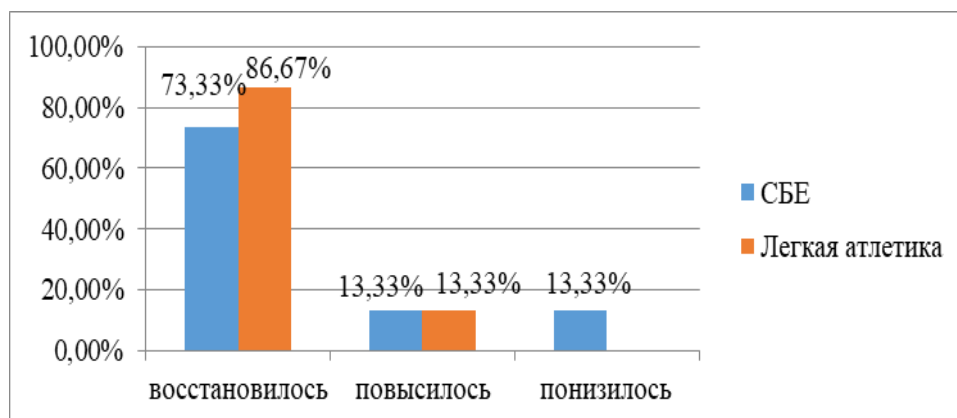


Рис. 4. Восстановление ПД

В заключительной части нашего исследования мы сформировали общую оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы. При анализе результатов продолжительной пробы средняя оценка у легкоатлетов составила 3,7, а у спортсменов СБЕ 3,5. Вследствие этого оценка оказалась выше у легкоатлетов на 4,1%, чем у СБЕ.

Выводы. Подводя итоги проведенного исследования, можно выделить ряд заключений:

1. Тип реакции на нагрузку сердечно-сосудистой системы спортсменов СБЕ – нормотонический – более экономичный и эффективный, нежели у легкоатлетов;
2. Процессы восстановления имеют различия в зависимости от вида спорта: у легкоатлетов быстрее восстанавливается АД, а у спортсменов СБЕ – ЧСС
3. Среди легкоатлетов было больше испытуемых, успешно восстановивших свое ПД после отдыха, следовательно, функциональное состояние их сердечно-сосудистой системы в среднем более благополучно.
4. Общая оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы показала, что легкоатлеты эффективнее справляются с долговременной нагрузкой.

Список использованных источников

1. Буйкова, О.М. Функциональные пробы в лечебной и массовой физической культуре // ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Курс лечебной физкультуры и спортивной медицины, Кафедра физического воспитания – Иркутск. – 2017 – С. 24.
2. Михайлова, С.В. Оценка функционального состояния студентов по результатам степ-теста и пробы Мартине-Кушелевского // Образовательный вестник «Сознание». – 2016 – №12. – С. 36-39.
3. Остроумова, О.Д. Пульсовое артериальное давление и когнитивные нарушения // РКЖ. – 2021 – №1. – С. 119-127.
4. Павленкович, С.С. Методы оценки функционального состояния организма спортсменов // Саратов: издательство Саратовского государственного университета. – 2019. – С. 60.
5. Присторм, А. Гипотония, или почему артериальное давление бывает низким // Журнал Здоровые люди. – 2021. – С. 13-15.

РОЛЬ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Д.А. Скрылева
студентка 2 курса,
специальность «Физическая культура»
Руководитель Е.Г. Беляева

ГБПОУ «СОУОР»
г. Саратов, Саратовская область, РФ

Актуальность. В современном мире искусственный интеллект (далее - ИИ) занимает все более важную роль, внедряясь в различные сферы жизни. По данным исследований в России, доля использования ИИ в различных сферах достигает 45%, что свидетельствует о широкой адаптации этой передовой технологии. Одной из областей, где ИИ начинает играть важную роль, является спорт и физическая культура. В данной статье рассмотрим, как искусственный интеллект может быть применён, помогая повысить эффективность тренировок, анализировать результаты и способствовать общему здоровью спортсменов.

Цель исследования: сравнить эффективность традиционных методов тренировки с использованием ИИ-ассистента в процессе подготовки спортсменов.

Задачи исследования: определить функциональные возможности и алгоритмы работы используемого ИИ-ассистента для спортивных тренировок.

Применение ИИ в спортивных тренировках

Искусственный интеллект активно применяется для оптимизации тренировочного процесса, предоставляя более детальный анализ состояния спортсмена и индивидуализированный подход к тренировкам. Использование носимых устройств, таких как фитнес-браслеты, сенсоры и специализированная спортивная экипировка, позволяет собирать обширные данные о физическом состоянии спортсмена, включая такие показатели, как пульс, температура тела, уровень кислорода в крови и даже степень усталости. Эти данные обрабатываются с помощью алгоритмов машинного обучения, которые способны разрабатывать персонализированные тренировки с учетом текущих физических возможностей спортсмена. Также, ИИ помогает прогнозировать возможные травмы, анализируя не только актуальные данные, но и информацию о предыдущих травмах и уровне нагрузки. Таким образом, ИИ может предложить более безопасные и эффективные тренировки, а также рекомендовать оптимальный режим восстановления после нагрузок. Применение этих технологий также способствует снижению риска перенапряжения и улучшению физической

подготовки спортсменов, что особенно важно для профессионалов, чьи тренировки отличаются высокой интенсивностью и нагрузкой.[1, с. 447]

Применение ИИ в соревнованиях

Одним из наиболее значительных достижений искусственного интеллекта в спортивной сфере является его использование для организации и проведения соревнований. ИИ-системы позволяют более точно анализировать события в реальном времени, что значительно улучшает судейство и управление матчами. Например, в таких видах спорта, как теннис и футбол, применяются видеопомощники, которые помогают судьям принимать решения по сложным ситуациям, связанным с положением мяча или игроков. Алгоритмы компьютерного зрения и обработки видео обеспечивают высокую точность в определении, находился ли мяч в пределах поля, и что происходило в ключевые моменты игры, уменьшая вероятность ошибок. Алгоритмы машинного обучения способны предсказывать результаты матчей, рассматривая не только статистику команд и игроков, но и различные другие аспекты, такие как тактики тренеров, текущее физическое состояние спортсменов, результаты предыдущих встреч и особенности условий проведения игр. Это дает возможность тренерам разрабатывать более эффективные стратегии для достижения победы и помогает командам оптимально готовиться к конкурентным соревнованиям.[4, с.256]

Использование ИИ в реабилитации и восстановлении

Использование искусственного интеллекта в процессе реабилитации и восстановления после травм представляет собой одну из ключевых областей его применения в спорте. Восстановление после травм имеет огромное значение для карьеры каждого спортсмена, и здесь ИИ может оказать значительную помощь. Одним из основных направлений является разработка индивидуализированных программ восстановления, которые учитывают личные характеристики пациента, уровень физической подготовки и тип травмы. ИИ анализирует эти данные и создает оптимальный режим реабилитации, что способствует ускорению процесса восстановления.[2, с.148]

Кроме того, ИИ применяется для создания виртуальных тренажеров, которые помогают спортсменам восстанавливать физическую форму при минимальных нагрузках. Совмещение виртуальной реальности с ИИ позволяет моделировать спортивные упражнения и движения, которые спортсмен может выполнять в период реабилитации, чтобы избежать повторных травм и улучшить точность движений. Также ИИ используется для диагностики травм и определения их степени тяжести. Современные системы с применением ИИ и компьютерного зрения могут анализировать медицинские изображения, такие как рентген или МРТ, с большей точностью, чем традиционные методы, что позволяет врачам быстрее и точнее ставить диагноз. Это, в свою очередь, ускоряет процесс диагностики и лечения, что сокращает время, необходимое для восстановления

спортсмена. Реабилитация спортсменов также включает психологическую поддержку, и в этой области ИИ играет важную роль. Использование искусственного интеллекта для мониторинга и анализа психологического состояния спортсменов помогает выявлять признаки стресса, депрессии или тревожных расстройств, что позволяет вовремя вмешаться и предложить необходимую психологическую помощь. Такие системы могут стать частью комплексной программы восстановления, направленной не только на физическое, но и на психоэмоциональное здоровье спортсмена. [2, с.149].

Виртуальные тренеры и помощники

С развитием технологий ИИ появились виртуальные тренеры, которые могут предоставлять рекомендации по тренировкам и питанию. Эти системы могут адаптироваться к изменениям в состоянии спортсмена и предлагать новые упражнения или режимы тренировок. Виртуальные помощники могут стать отличным дополнением к традиционным тренировкам, особенно для тех, кто занимается спортом самостоятельно. [2, с.146].

Влияние ИИ на мотивацию спортсменов и психологический аспект

Одним из ключевых аспектов применения искусственного интеллекта является наблюдение за психоэмоциональным состоянием спортсмена. Психологический настрой имеет решающее значение для достижения успеха, особенно в условиях высокой конкуренции. Специальные технологии ИИ, такие как анализ голоса, поведения и эмоционального состояния, могут предоставить тренеру точные данные о готовности спортсмена к достижениям. Это позволяет своевременно корректировать психологическую атмосферу в команде или изменять тренировочный процесс, чтобы снизить уровень стресса и повысить мотивацию. Кроме того, в спортивной практике всё чаще применяются виртуальные наставники на основе ИИ, которые могут выступать не только как инструменты для тренировок, но и как мотивационные помощники. Виртуальные тренеры способны помогать спортсменам справляться с плохим настроением или усталостью, а также ставить новые цели. Это особенно актуально в индивидуальных видах спорта, где эмоциональная стабильность является фундаментом для достижения побед. [5, с.369].

Образование и подготовка тренеров

С учетом растущей роли ИИ в спорте, важно также обратить внимание на образование и подготовку тренеров. Тренеры должны быть готовы к использованию новых технологий и понимать, как интерпретировать данные, предоставляемые ИИ. Это требует не только технических знаний, но и способности адаптироваться к изменениям в подходах к тренировкам и восстановлению. [5, с.365].

Интеграция с другими технологиями

Современные технологии, такие как виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR), также могут быть интегрированы с ИИ для создания уникальных тренировочных опытов. Например, спортсмены могут тренироваться в виртуальных условиях, которые имитируют реальные

соревнования, что позволяет улучшить навыки и подготовку. ИИ может адаптировать эти виртуальные сценарии в зависимости от уровня подготовки и целей спортсмена.[3, с.147].

Преимущества и недостатки применения ИИ в спорте

Основные плюсы внедрения искусственного интеллекта в спорт заключаются в повышении точности прогнозов, улучшении качества тренировочного процесса и оптимизации программ подготовки для каждого спортсмена. ИИ не только способствует улучшению результатов спортсменов, но и помогает уменьшить количество травм благодаря более детальному учету индивидуальных характеристик. Использование больших объемов данных позволяет создавать более точные модели, что в свою очередь повышает уровень подготовки атлетов.

Тем не менее, внедрение этих технологий также связано с определенными трудностями. Применение ИИ требует значительных финансовых вложений и подготовки специалистов, способных эффективно использовать новые технологии. Сложность заключается в том, что ИИ не способен полностью заменить человеческий фактор, поэтому важно сохранять баланс между машинным анализом и опытом тренеров. Кроме того, возникает вопрос этических аспектов использования ИИ в спорте, особенно когда решения, принимаемые машинами, могут влиять на результаты соревнований. [4, с.256].

Организация исследования

Для достижения поставленной цели было проведено исследование среди детей, занимающихся по дополнительной общеобразовательной программе «Хип-хоп». В исследовании приняли участие 50 детей в возрасте от 7 до 14 лет. Они были разделены на две группы: экспериментальную (использующую ИИ для анализа тренировок и выступлений) и контрольную (тренирующуюся по традиционной методике).

Для оценки эффективности тренировок использовались следующие методы:

- Видеоанализ выступлений с последующей оценкой по заранее установленным критериям.

- Анкетирование участников для оценки их восприятия изменений в навыках и уверенности.

- Тестирование физической подготовки и технических навыков.

Результаты исследования

По результатам видеоанализа выступлений было установлено, что дети из экспериментальной группы показали более значительные улучшения в технике исполнения и артистизме по сравнению с контрольной группой. Это свидетельствует о том, что использование ИИ для анализа выступлений помогает детям более точно идентифицировать и исправлять ошибки.

Анкетирование участников показало, что в экспериментальной группе уровень удовлетворённости тренировочным процессом был выше, а также отмечалось увеличение мотивации и интереса к занятиям. Это указывает на

то, что использование ИИ делает тренировки более увлекательными и эффективными.

Тестирование физической подготовки и технических навыков подтвердило, что дети из экспериментальной группы продемонстрировали более высокие результаты по сравнению с контрольной группой.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что использование искусственного интеллекта в тренировках детей, обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе «Хип-хоп», способствует повышению их навыков, улучшению техники исполнения и общей эффективности тренировочного процесса. Это открывает новые перспективы для применения технологий в области спорта и хореографии.

Заключение

Искусственный интеллект представляет собой мощный инструмент для оптимизации тренировочного процесса, который может значительно улучшить результаты спортсменов и повысить безопасность тренировок. Однако важно помнить о необходимости сбалансированного подхода, который учитывает, как преимущества технологий, так и их потенциальные недостатки. В конечном итоге, успешное применение ИИ в спорте зависит от способности спортсменов и тренеров интегрировать эти технологии в свои практики, сохраняя при этом человеческий аспект и индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Таким образом, будущее спорта с использованием ИИ выглядит многообещающим, и его развитие будет способствовать не только улучшению результатов, но и популяризации активного образа жизни среди широкой аудитории.

Список используемых источников:

1. Григоренко, Д. В. Применение искусственного интеллекта в процессе физической подготовки / Д. В. Григоренко, К. П. Бакешин. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2024. — № 15 (514). — С. 446-448.
2. ИцунЮй, Елун Ван, Рогалева Л.Н., Мартынова Т.В., Боярская Л.А. Подходы к применению искусственного интеллекта в физическом воспитании: обзор статей китайских ученых // Современные наукоемкие технологии. 2023. № 3. С. 146-150;
3. Smith, J. (2021). Artificial Intelligence in Sports: Revolutionizing Training and Competitions. Sports Tech Journal. С. 146-152.
4. Иванцов, П. П. Искусственный интеллект в спортивной тренировке: монография / П.П. Иванцов, А.Б. Лукьянов, Б.Г. Лукьянов, В.С. Степанов. Санкт-Петербург: Изд-во СПбГИКиТ, 2021. 256 с.
5. Соколов, И. А. Теория и практика применения методов искусственного интеллекта / И.А. Соколов. Текст: непосредственный // Вестник Российской академии наук. 2019. № 4. С. 365-370.

АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК КАК ОСНОВА СПОРТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ И ТЕРМИНОЛОГИИ В БАДМИНТОНЕ

В. С. Подставина
студентка 2 курса
специальность «Физическая культура»
Руководитель: *Е.С. Радиончик*
ГБПОУ «СОУОР»
г. Саратов, Саратовская область, РФ

Сегодня, наверное, очень трудно найти человека, который бы считал изучение английского языка чем-то сверхъестественным. Мы уже не задумываемся над тем, надо ли изучать английский язык. Этот иностранный язык, все больше проникает в нашу повседневную жизнь, знание его даже на самом минимальном уровне становится незаметным, само собой разумеющимся явлением. А вот незнание его может создать затруднительную ситуацию. В настоящее время английский язык – это язык информационных технологий, интернета и, конечно же, спорта. Начиная изучать английский язык еще в школе, я уже на первом уроке узнала от учителя о примерах слов, которые очень похоже звучат как на русском, так и на английском языках. И большинство из них были связаны со спортом, например: football – футбол, basketball – баскетбол, hockey – хоккей, tennis – теннис, baseball – бейсбол. Еще большая уверенность в том, что английский язык является основой международной спортивной терминологии приходит тогда, когда я слежу за международными спортивными соревнованиями. В России несколько крупных телеканалов, транслирующие спортивные мероприятия (Viasat Sport, НТВ спорт, МАТЧ ТВ). Но, как спортсменка могу сказать, что на телеканалах освещаются только рейтинговые, крупные или финальные матчи. А как же быть людям, которые хотят следить за всеми достижениями любимых команд/спортсменов? Ответ очевиден, смотреть трансляции любимых видов спорта в прямой трансляции через интернет (Optus Sport, RMC Sport, Univision и TNT и самый популярный видеохостинг YouTube). Спортивные каналы на YouTube привлекают зрителей со всего мира. Спортивные трансляции онлайн с каждым днем становятся популярнее, и люди все чаще смотрят их на мобильных устройствах.

Языком проведения международных соревнований – начиная от Олимпийских игр и других спортивных чемпионатов, является английский язык. Порой очень сложно понять комментатора или судью.

Если вы смотрите или слушаете ход матча на английском языке, то вы можете услышать от комментатора совершенно иное именование футбольных позиций. Например, вратаря они могут назвать голкипером (goal keeper), нападающего – форвардом (forward), а центрального полузащитника – хавбеком (half-back).

Цель моей работы заключается в том, чтобы выявить тот факт, что именно английский язык лежит в основе международной спортивной терминологии, и в составлении словаря основных спортивных терминов по бадминтону на английском языке для новичков.

Задачи:

Выяснить какова роль английского языка в спорте.

Выявить тот факт, что именно английский язык лежит в основе международной спортивной терминологии.

Создать англо-русский справочник для тренировочных занятий бадминтонистов.

Выяснить какова роль английского языка не только в бадминтоне, но и в других видах спорта

Узнать историю появления бадминтона

Выяснить какова роль английского языка в судействе

Когда встает вопрос об уровне владения английским языком, то имеется в виду, в первую очередь, общеупотребительная разговорная лексика. Однако для каждой профессии в английском, как и в любом другом языке, существует узкая специальная лексика, освоение которой помогает быть «своим» в кругу профессионалов. И спорт здесь не исключение.

Конечно, спортсмены путешествуют по всему миру, и потому им совершенно необходимо знать ставший интернациональным английский язык. Для ориентации в чужой стране совсем не будет лишним владение разговорным языком. А вот профессиональная узконаправленная лексика пригодится на соревнованиях: комментирование, выставление оценок.

Следует отметить, что в каждом виде спорта присутствуют свои устоявшиеся выражения и неформальные термины, многие из которых невозможно найти ни в одном словаре. Интересно, что в профессиональной спортивной терминологии есть множество слов, которые употребляются в переносном значении или сразу в нескольких значениях в зависимости от вида спорта.

Но даже если выпускники спортивных заведений не собираются работать за рубежом, знание данного языка значительно повысят профессиональную ценность и расширят возможности для карьерного роста, в том числе и на международном уровне. Знание английской терминологии поможет выгодно выделиться на конкурсах и кастингах всех уровней сложности.

Анализируя все сказанное выше, можно прийти к выводу, что знание английского, открывает новые возможности. С хорошим его знанием можно делать удивительные вещи. Английский язык не только очень полезен и повсеместно распространен. Он также один из самых простых в изучении. Ведь его можно изучать не только под контролем преподавателя в рамках учебного процесса, но и самостоятельно.

На Олимпийских играх 2020 года в Токио, когда Российские спортсмены последний раз участвовали в олимпийских играх, большинство

официальных документов, инструкций и коммуникаций были на английском языке. Спортсмены из разных стран общались на английском во время пресс-конференций и встреч.

Английский стал языком, на котором общаются спортсмены, тренеры и организаторы соревнований из разных стран. Это особенно важно на международных турнирах, где собираются представители множества национальностей.

Многие спортивные организации, такие как Международный олимпийский комитет (МОК) и различные федерации (например, FIFA для футбола), используют английский как один из официальных языков. Это упрощает коммуникацию и стандартизирует правила и процедуры.

Большинство спортивных трансляций и новостей на международном уровне ведутся на английском языке. Это делает английский язык важным инструментом для спортсменов и фанатов, желающих следить за событиями и получать информацию о соревнованиях.

Нельзя не отметить, что и в тренерской карьере английский язык так же необходим. Не секрет, что российские мастера тренируют не только отечественных, но и зарубежных спортсменов. Если новичкам спорта будет простительна некоторая языковая «неловкость», то маститому тренеру – нет. Умение точно и четко выражать мысли на английском – один из залогов успеха тренерской работы.

Уместно обратить внимание на то, что английский язык – необходимая часть программы для тренеров и инструкторов, основная цель которых – построение успешной карьеры в фитнес-индустрии и достижение международного фитнес признания. Владение иностранным языком поможет позволить работать с иностранными клиентами. Для этого необходимо знать самые распространенные фразы, которые помогут во время тренировочного процесса, специальную терминологию профессионального тренера, а также навыки самопрезентации.

В 19 веке среди английских офицеров, служивших в Индии, была популярна старинная индийская игра пуна. Эту игру можно считать прототипом современного бадминтона. Вернувшись на родину, англичане привезли с собой новое увлечение. Современная традиция игры зародилась в графстве Глостершир на северо-западе Англии. Именно здесь находится деревушка Бадминтон со старинной усадьбой Бадминтон-хаус (**Badminton House**). Владелец усадьбы Чарльз Сомерсет, 8-й герцог Бофорт, известный спортивный энтузиаст и издатель книг о различных видах спорта, в 1873 году соорудил первую площадку для игры с ракетками и воланчиком. В 1874 году в английский язык вошло слово **badminton**, которое обозначало известную нам сегодня спортивную игру, а само название которой произошло от имени собственного названия усадьбы, где в нее впервые сыграли в Англии.

Бадминтон является популярным видом спорта на международной арене, и английский язык используется для общения между игроками,

тренерами и судьями на таких соревнованиях, как Чемпионат мира по бадминтону и Олимпийские игры.

Многие известные тренеры по бадминтону публикуют свои методические материалы и видеоуроки на английском языке, что позволяет спортсменам со всего мира учиться у лучших.

В командах, состоящих из игроков разных национальностей, английский язык служит основным средством общения, что способствует лучшему взаимодействию и пониманию во время тренировок и соревнований.

Важность английского языка в судействе

Английский язык в судействе бадминтона играет важную роль по следующим причинам:

- **Международные турниры:** В международных соревнованиях, таких как Чемпионаты мира или Олимпийские игры, судьи и игроки часто представляют разные страны. Английский язык становится общим языком для общения между всеми участниками турнира.

- **Стандартизированные термины:** Судьи используют определенные термины на английском языке для обозначения различных ситуаций. Например, фразы "Let serve" и "Fault" являются стандартными и должны быть поняты всеми участниками.

- **Обучение и сертификация:** Судьи проходят обучение и сертификацию, зачастую на английском языке. Это позволяет им быть в курсе новых правил и изменений в судейской практике.

Обратная связь и взаимодействие

Судьи также взаимодействуют с игроками и тренерами. Они могут проводить обсуждения и объяснять свои решения на английском. Например, если игрок оспаривает решение, судья может сказать:
- "The shuttlecock was out." (Волан вышел за пределы.)
- "You committed a fault during the serve." (Ты допустил ошибку при подаче.)
Такое общение помогает поддерживать порядок и понимание в игре.

Английские слова, используемые на тренировках по бадминтону

Основные термины

1. Shuttlecock (волан): Это основной элемент игры, также известный как "шуттл". Он может быть сделан из пера или синтетических материалов.
2. Racket (ракетка): Инструмент, с помощью которого игроки ударяют по волану.
3. Court (корд): Игровая площадка, на которой проходит матч. Корты могут быть разных размеров в зависимости от типа игры (одиночные или парные).
4. Net (сетка): Сетка, разделяющая две стороны корта. Высота сетки важна для игры.
5. Service (подача): Начальный удар в розыгрыше, когда игрок отправляет волан через сетку на сторону соперника.
6. Rally (раунд): Обмен ударами между игроками, который продолжается до тех пор, пока один из них не выиграет очко.
7. Point (очко): Очко, которое зарабатывается, когда один игрок выигрывает раунд.
8. Game (игра): Часть матча; в бадминтоне матч состоит из нескольких игр.
9. Match (матч): Полное соревнование между двумя игроками или командами.

Специфические термины

1. Clear (клир): Удар, при котором волан отправляется высоко и далеко на сторону соперника.
2. Drop shot (дроп-шот): Удар, при котором волан отправляется близко к сетке, заставляя соперника бежать вперед.

3. Smash (смеш): Сильный и быстрый удар сверху вниз, который обычно используется для завершения розыгрыша.
4. Drive (драйв): Удар с горизонтальным направлением, который летит быстро и низко над сеткой.
5. Net shot (удар у сетки): Удар, выполняемый близко к сетке, чтобы заставить соперника ошибиться.
6. Fault (ошибка): Нарушение правил во время подачи или игры, за которое соперник получает очко.
7. Let (лет): Ситуация, когда розыгрыш прерывается из-за внешних факторов (например, если волан касается сетки при подаче и все равно переходит на сторону соперника).

Фразы и команды

1. "Ready?": Вопрос тренера или судьи перед началом подачи или раунда.
2. "Serve!": Команда для начала подачи.
3. "Switch sides!": Указание игрокам поменять стороны корта после определенного количества очков.

Итак, английский язык играет ключевую роль в мире бадминтона, который стал глобальным видом спорта, объединяющим игроков, тренеров, судей и фанатов со всего мира. Его использование выходит за рамки простого общения; оно является основой для понимания игры, стратегии и культурного обмена в международной спортивной среде. Во-первых, знание английского языка дает спортсменам возможность участвовать в международных соревнованиях на равных с соперниками из других стран. Это позволяет им не только понимать правила игры и судейские решения, но и эффективно взаимодействовать с партнерами по команде и тренерами. В условиях высоких ставок на турнирах, где каждое слово может повлиять на результат, владение английским становится необходимым.

Во-вторых, английский язык является основным средством общения в спортивной журналистике и медиа. Спортсмены, владеющие английским, могут лучше представлять свои достижения и делиться опытом с общественностью, что способствует их популярности и карьерному росту. Это также открывает двери для спонсорских контрактов и возможностей на международной арене, где английский является языком бизнеса.

Кроме того, использование английского языка в обучении и тренировках позволяет игрокам получать доступ к множеству ресурсов, включая видеоуроки, книги и специализированные курсы. Эти материалы, доступные на английском, помогают спортсменам улучшать свои навыки и тактическое мышление, что является важным аспектом в их подготовке к соревнованиям.

Наконец, бадминтон, как и любой другой вид спорта, способствует культурному обмену. Игроки из разных стран обмениваются опытом и учатся друг у друга, что не только обогащает их собственные навыки, но и способствует созданию международной спортивной сообщества. Английский язык в этом контексте становится не только средством общения, но и связующим звеном, которое объединяет людей, независимо от их национальности.

Таким образом, использование английского языка в бадминтоне является неотъемлемой частью современного спортивного мира. Оно открывает новые горизонты и возможности для игроков, способствует их

развитию и помогает создавать более тесные связи между культурами, что в конечном итоге обогащает опыт всех участников.

Список источников:

https://ypok.pf/library_kids/proektnaya_rabota_ispolzovanie_anglijskogo_yazika_184751.html
<https://eee-science.ru/item-work/2022-0554/>
<https://obrport.ru/tpost/sgez953z31-rol-angliiskogo-yazika-v-zhizni-sportsme>
<https://school-science.ru/4/3/338>
<https://badmintonika-ru.turbopages.org/badmintonika.ru/s/terminologiya-v-badmintone/>
<https://www.sports.ru/badminton/blogs/3191924.html>
<https://old.bigenc.ru/sport/text/4009118>

СПОРТ КАК ИСТОЧНИК ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА

В.А. Захарова
студентка 1 курса
специальность «Физическая культура»
Руководитель Е.Н. Вороничева
БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»
г. Орёл, Орловская область, РФ

Каждый гражданин связан с государством посредством гражданства, которое определяется как устойчивая правовая связь лица с государством, выражающаяся в совокупности их взаимных прав, обязанностей и ответственности [5]. Граждане России любят и уважают свою страну и гордятся своей Конституцией, в которой определены нравственные ориентиры справедливости для нашего общества и государства. Согласно Конституции РФ граждане могут влиять на развитие общества и государства посредством обращения в государственные органы, органы местного самоуправления и их должностным лицам, избираясь в органы государственной власти и органы местного самоуправления, а также участвуя в референдумах. Помимо этого, граждане нашей страны могут участвовать в политической жизни страны, став членами политической партии или общественной организации, а также предлагая гражданские инициативы.

Я, как молодой гражданин Российской Федерации, занимаю достаточно активную позицию и считаю, что по-своему могу повлиять на состояние современного российского общества. Занимаясь профессионально спортом, я считаю, что моя роль в этом – пропаганда здорового образа жизни, занятий

спортом как важного фактора поддержания жизни, долголетия, здоровья и красоты. На мой взгляд, спорт выполняет ряд важных социальных функций, являясь основой устойчивого развития общества и источником позитивных изменений в жизни социума.

Моя точка зрения находит своё подтверждение в результатах социологического исследования, проведенного в 2020 году Благотворительным фондом Владимира Потанина совместно с центром социального проектирования «Платформа». Его результаты показывают, что для подавляющего большинства россиян спорт – это в первую очередь здоровье и хорошее настроение (так ответили 70% опрошенных), удовольствие (этот ответ выбрали 62% респондентов), радость от достижения цели (52%). В то же время с соревнованием, борьбой за победу спорт ассоциируют меньше трети опрошенных (28%) [4].

Также проведенное исследование позволило выделить 7 основных социальных эффектов спорта:

- снятие социальных барьеров между различными группами, снижение социальной напряжённости;
- замещение вредных привычек, снижение преступности;
- развитие социальных навыков через спорт (например, коммуникативных);
- создание позитивно ориентированных сообществ;
- развитие территорий, в том числе экономическое;
- решение фундаментальных мировых проблем (например, спорт как миротворческий инструмент);
- адаптация и инклюзия людей с ограниченными возможностями (спорт как терапия).

Хотелось бы поподробнее остановиться на последнем социальном эффекте. Не секрет, что в связи со сложившейся сейчас в России ситуацией (проведение СВО), число людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) растет. И всем им рано или поздно потребуется реабилитация.

Поэтому запрос общества на спорт как источник позитивных изменений находит отклик со стороны спортивной сферы. Различные инициативы, помогающие в реабилитации людей с ОВЗ, существуют во многих регионах России, например, проект «Нет недосягаемых высот» по социальной адаптации людей с инвалидностью был разработан под эгидой Федерации скалолазания Нижегородской области.

А мы более подробно остановимся на проектах Орловской области.

Проект спортивно-оздоровительного зала для людей с ОВЗ «Движение — это жизнь». Целью проекта было предоставление жителям Орловской области возможности доступной и эффективной реабилитации.

В 2022 в Орле благодаря национальному проекту «Малое и среднее предпринимательство» открыли спортивно-реабилитационный центр «Движение» [2]. Все устройства здесь доработаны, чтобы посетители с ограниченными возможностями здоровья чувствовали себя комфортно. В

центре установлено множество тренажёров, обустроен массажный кабинет. Но это не конец – планируется приобретение специальной ванны, где процедуры проходят без контакта с водой, а также нескольких установок, которые помогут укрепить мышечный корсет. Основатели центра уверены, что в недалёком будущем смогут сделать свои услуги бесплатными и развиваться до многопрофильного центра реабилитации.

В Орле также есть спортивные сооружения, приспособленные к занятиям инвалидов, в том числе два стадиона, 91 плоскостное сооружение, 5 спортивных залов, два катка, легкоатлетический манеж и пара плавательных бассейнов.

Еще в Орловской области была создана Федерация баскетбола для колясочников под руководством местного спортсмена и тренера Дмитрия Сиденко. Эта команда, состоящая из 10 человек, уже несколько лет занимается баскетболом на колясках и теперь приступает к реализации своих серьёзных целей. Основная задача федерации – участие в Чемпионате Беларуси [1].

Стоит отметить, что сам Д. Сиденко в сентябре 2022 года пошел добровольцем в зону СВО, где получил ранение и вернулся к гражданской жизни.

Заслуживает внимания и тот факт, что Дмитрий Сиденко имеет богатый опыт в спорте. В Орле его знают как старшего преподавателя кафедры физкультуры в Орловском аграрном университете. Под его руководством в университете был создан баскетбольный клуб, чьи игроки регулярно достигали высоких результатов на всероссийских соревнованиях.

Мне как волонтеру спорта хочется отметить ещё один проект – Инклюзивная Тропа Юных Героев. Это отдельное направление, предусматривающее интеграцию в основные спортивные и тренировочные мероприятия участия людей с ОВЗ, ставшего уже широко известным не только на территории Орловской области проекта «Тропа Героев». В 2021 году государственный проект Инклюзивная Тропа Юных Героев стал победителем конкурса Фонда Президентских грантов.

Инклюзивная Тропа Юных Героев - это полноценный доработанный круглогодичный инклюзивный цикл спортивных и образовательных мероприятий для детей и молодёжи, включающий:

- обучение волонтеров по направлению работы с детьми с ОВЗ, для последующего сопровождения на тренировках и на спортивных забегах;
- тренировочные мероприятия под руководством лидеров мнений и известных спортсменов (таких как Эдуард Трояновский – Российский боксёр-профессионал, Юрий Ноздрунов – призёр паралимпийских игр, Илья Аксёнов – чемпион мира по легкой атлетике среди глухих и слабослышащих, Владислав Туйнов – профессиональный российский кикбоксер и др.) в период всего проекта для детей, в т.ч. находящихся в сложной жизненной ситуации;

- проведение массового забега по пересечённой местности для не менее 500 участников, на котором сможет встретиться большое количество людей, проверить свои навыки, силы, и в том числе получить впервые новые эмоции, способствующие моральному, умственному, духовному и конечно физическому развитию [3].

И естественно, что цикл таких мероприятий способствует социализации всей целевой аудитории, на которую направлен проект.

Таким образом, спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества, проявляя при этом круг позитивных социальных эффектов, таких как: 1) улучшение здоровья, физическое преобразование человека, адаптация людей с ограниченными возможностями; 2) снятие социальных барьеров, практики инклюзии; 3) заместительный образ жизни, искоренение вредных привычек, снижение преступности; 4) развитие социальных навыков; 5) создание позитивных сообществ; 6) территориальное развитие; 7) решение фундаментальных социальных проблем.

На сегодняшний день в обществе нет других средств, кроме физической культуры и спорта, позволяющих готовить физически развитых и здоровых людей.

А моя задача и дальше помогать людям через спорт становиться сильнее физически и морально, тем самым укрепляя основы нашего общества и государства.

Список использованных источников

1. Ветеран СВО из Орла создал региональную федерацию баскетбола для колясочников [Электронный ресурс]. URL: <https://vestiarel.ru/novosti/109795.html?ysclid=m99zkwnpyl749421148> (дата обращения: 09.04.2025).
2. Орловцы с ограниченным здоровьем проходят реабилитацию в новом специализированном центре [Электронный ресурс]. URL: <https://vestiarel.ru/natsionalnye-proekty-2019-2024/100608.html?ysclid=m99zgy7v47494265446> (дата обращения: 09.04.2025).
3. Проект Инклюзивная Тропа Юных Героев [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rgo.ru/ru/article/proekt-inklyuzivnaya-tropa-yunyh-geroev> (дата обращения: 09.04.2025).
4. Спорт как инструмент для решения социальных задач [Электронный ресурс]. URL: <https://fondpotanin.ru/press/press-about/sport-kak-instrument-dlya-resheniya-sotsialnykh-zadach/?ysclid=m99zbrec3i469981295> (дата обращения: 09.04.2025).
5. Федеральный закон «О гражданстве Российской Федерации» от 31.05.2002 N 62-ФЗ [Электронный ресурс]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_36927/ (дата обращения: 09.04.2025).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО СТРЕССА

К.В. Каратеева
студентка 3 курса
специальность «Преподавание в начальных классах»
Руководитель Долматова Н.В.
ГАПОУ СО «СОПК»
г. Саратов, Саратовская область, РФ

Аннотация: в современном мире, характеризующемся высокой динамикой, информационным перенасыщением и постоянным давлением, стресс стал неотъемлемой частью жизни многих людей. Хронический стресс негативно влияет на ментальное здоровье, приводя к различным расстройствам, таким как тревожность, депрессия и выгорание. В данной статье рассматривается влияние физической активности на ментальное здоровье в условиях современного стресса. На основе анализа существующих исследований и теоретических данных, мы показываем, что регулярные физические упражнения являются эффективным инструментом для снижения уровня стресса, улучшения настроения, когнитивных функций и общего психического благополучия.

Введение

Современное общество предъявляет высокие требования к индивидуумам, что приводит к постоянному стрессу и перегрузкам. Работа, учеба, социальные обязательства и финансовые трудности – все это создает постоянное давление на психику. Хронический стресс, в свою очередь, может приводить к серьезным последствиям для ментального здоровья, включая:

- Тревожность и панические атаки (постоянное ощущение беспокойства и тревоги);
- Депрессия (снижение настроения, потеря интереса к жизни, чувство вины и безнадежности);
- Выгорание (физическое, эмоциональное и ментальное истощение, связанное с хроническим стрессом на работе или в учебе)
- Нарушения сна (бессонница, поверхностный сон, ночные пробуждения);
- Снижение когнитивных функций (проблемы с концентрацией внимания, памятью и принятием решений).

В связи с этим, поиск эффективных методов борьбы со стрессом и поддержания ментального здоровья является актуальной задачей.

Физическая активность, как показывает ряд исследований, является одним из наиболее доступных и эффективных инструментов для достижения этой цели [Ströhle, 2009].

Физическая активность как инструмент борьбы со стрессом

Регулярные физические упражнения оказывают комплексное положительное воздействие на ментальное здоровье, которое можно объяснить несколькими механизмами:

Нейрохимические изменения: Физическая активность стимулирует выработку нейротрансмиттеров, таких как эндорфины, серотонин и дофамин, которые оказывают положительное влияние на настроение, снижают ощущение боли и тревоги, а также улучшают сон [метилированы у Гомес-Пина, 2008].

Снижение уровня гормонов стресса: Физические упражнения способствуют снижению уровня кортизола, гормона стресса, который в больших количествах может негативно влиять на мозг и иммунную систему [Hill et al., 2008].

Улучшение самооценки и уверенности в себе: Достижение поставленных целей в спорте, ощущение контроля над своим телом и улучшение физической формы способствуют повышению самооценки и уверенности в себе, что помогает справляться со стрессовыми ситуациями [Латинский, 2010].

Социальное взаимодействие: Многие виды физической активности, такие как командные виды спорта или групповые занятия, способствуют социальному взаимодействию, что помогает снизить чувство одиночества и улучшить социальную поддержку [Эмиль, 2011].

Отвлечение от негативных мыслей: Во время физической активности человек концентрируется на своих движениях и ощущениях, что позволяет отвлечься от негативных мыслей и переживаний, тем самым снижая уровень стресса.

Виды физической активности и их влияние на ментальное здоровье

Разные виды физической активности могут оказывать различное влияние на ментальное здоровье. Важно выбрать те виды упражнений, которые приносят удовольствие и легко вписываются в повседневную жизнь:

- **Аэробные упражнения** (бег, плавание, езда на велосипеде): улучшают настроение, снижают тревожность и депрессию, повышают уровень энергии и улучшают сон [Блюменталь и др., 1999].
- **Силовые тренировки:** Улучшают самооценку и уверенность в себе, снижают уровень тревожности и улучшают физическую форму.
- **Йога и медитация:** Снижают уровень стресса, тревожности и депрессии, улучшают концентрацию внимания и осознанность [Стрелецкий и др., 2011].

- Прогулки на свежем воздухе: Снижают уровень стресса, улучшают настроение и концентрацию внимания.

Практические рекомендации по внедрению физической активности в жизнь

Чтобы физическая активность оказывала положительное влияние на ментальное здоровье, необходимо соблюдать несколько простых правил:

- Начните с малого: Не пытайтесь сразу заниматься спортом каждый день. Начните с 15-20 минут несколько раз в неделю и постепенно увеличивайте нагрузку.
- Выберите то, что вам нравится: Занимайтесь теми видами физической активности, которые приносят вам удовольствие. Если вам не нравится бегать, попробуйте плавание или йогу.
- Занимайтесь регулярно: Чтобы увидеть положительные результаты, необходимо заниматься спортом регулярно. Старайтесь выделять время для физической активности хотя бы 3-4 раза в неделю.
- Слушайте свое тело: Не переусердствуйте с нагрузками. Если вы чувствуете боль или усталость, дайте себе отдохнуть.
- Сделайте физическую активность частью своей повседневной жизни: Ходите пешком на работу, поднимайтесь по лестнице вместо лифта, гуляйте в парке в обеденный перерыв.

Заключение

В условиях современного стресса, физическая активность является мощным и доступным инструментом для поддержания и улучшения ментального здоровья. Регулярные физические упражнения оказывают комплексное положительное воздействие на психику, снижая уровень стресса, улучшая настроение, когнитивные функции и общее психическое благополучие. Внедрение физической активности в повседневную жизнь требует небольших усилий и осознанного подхода, но результаты, безусловно, стоят того. В дальнейших исследованиях необходимо более детально изучить влияние различных видов физической активности на конкретные аспекты ментального здоровья, а также разработать индивидуализированные программы физической активности для людей, страдающих от различных психических расстройств.

Используемая литература:

1. Андерсон, Э., Шивакумар, Г. (2013). Влияние физических упражнений и физической активности на тревожность. Рубежи в психиатрии, 4, 27.
2. Блюменталь, Д. А., Бабьяк, М. А., Мур, К. А., Крейгхед, У. Э., Герман, С., Хатри,., ... и Шервуд, А. (1999). Влияние физических упражнений на пожилых пациентов с глубокой депрессией. Архивы внутренней медицины, 159(19), 2349-2356.

3. Гомес-Пинилья, Ф., и Хиллман, К. (2013). Влияние физических упражнений на когнитивные способности. Комплексная физиология, 3(1), 403-428.
4. Мия, Р., Фаулер, Н., де Матинз, Ф., Каstellи, Д., & Эмерсон, Дж. (2011). Взаимосвязь между физической активностью и навыками социального взаимодействия среди молодежи. Journal of School Health, 81(9), 520-527.
5. Стреле, А. (2009). Физическая активность, физические упражнения, депрессия и тревожные расстройства. Журнал нейронной трансмиссии, 116(6), 777-784.
6. Хилл, Э. Э., Зак, Э., Баттаглини, К., Пачеко, М., Галлахер, Д., Розенек, Р., и Мак Каллик, Т. (2008). Уровень кортизола в физической нагрузке и циркулирующем организме: эффект порога интенсивности. Журнал эндокринологических исследований, 31(7), 587-591.
7. Шарма, А., Мадан, В., & Петти, Ф. Д. (2006). Упражнения для психического здоровья. Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry, 8(2), 106.
8. Ширер, Д., Ван Дейк, Дж. П., & Бранд, С. (2013). Йога в качестве дополнительной терапии для детей и подростков с психическими и психосоматическими проблемами: систематический обзор. BMC Complementary and Alternative Medicine, 13(1), 37.

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

Д.А. Кононова
студентка 3 курса
специальность «Педагог ФК и С»
Руководитель Е.С. Кошелева
БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»
г. Орёл, Орловская область, РФ

Аннотация. В представленной работе проведен анализ интеграции цифровых технологий в спортивную отрасль. В частности, определены ключевые теоретические и практические понятия относительно проблемной тематики, а также ключевые тенденции. Спортивная отрасль отличается многогранностью и различными направлениями интеграции цифровых технологий от экипировки спортсменов, до анализа игры, коммуникации с целевой аудиторией, а также последующим развитием физического и виртуального спорта. В завершении статьи определены будущие тренды в

цифровизации спортивной сферы, а также итоги относительно места проблемного вопроса в современном обществе.

Ключевые слова: спорт, цифровизация, инструменты, технологии, инновации, развитие.

DIGITAL TECHNOLOGIES IN SPORTS

Abstract

The presented work analyzes the integration of digital technologies in the sports industry. In particular, key theoretical and practical concepts regarding the problematic topic, as well as key trends, are defined. Sports changes are multifaceted and feature various directions of development of digital technologies from equipment of athletes, analysis of games, communication with audience connection, as well as development of dynamic and virtual sports. In conclusion, the article defines future trends in the digitalization of the sports sphere, as well as results regarding the place of the problematic issue in modern society.

Keywords: sports, digitalization, tools, technologies, innovations, development.

Актуальность исследуемой тематики базируется на том, что в современном обществе цифровые технологии интегрированы во все сферы жизни человека. Спортивная отрасль отличается динамичностью и важностью точной оценки и анализа. В 21 веке технологии оказали влияние на осевую роль в нашей жизни, полностью изменив то, как мы живем, работаем и сотрудничаем с миром. В сегодняшнем быстро развивающемся цифровом ландшафте спортивная индустрия сталкивается с новыми возможностями и проблемами для роста и поддержания вовлеченной базы фанатов. Спортивный рынок находится на пороге цифровой эволюции, где стратегическое использование эксклюзивного контента и инновационных потоковых решений может привести к беспрецедентному вовлечению фанатов и получению доходов.

Технологии играют центральную и многогранную роль в нашей жизни сегодня, влияя практически на каждый аспект нашей повседневной жизни, работы, общения и общего благополучия. В целом, технологии стали неотъемлемой частью современной жизни, предлагая возможности для удобства, инноваций и позитивных изменений. Однако они также создают проблемы, такие как проблемы конфиденциальности, информационная перегрузка и потенциал цифрового неравенства. То, как люди и общества ориентируются и используют влияние технологий, является постоянным разговором и ключевым аспектом наших развивающихся отношений с технологиями.

Раньше спортивные тренировки требовали обширной бумажной работы и усилий после тренировки как от тренера, так и от спортсмена. Пока спортсмен тренировался, заметки и видео старательно делались, а затем

сопоставлялись в диаграммы и графики, отражающие результаты этого спортсмена. После тренировки тренер и спортсмен работали вместе, обсуждая боли, недомогания и мысли о физических движениях, которые произошли гораздо раньше. Система была изнурительной, но работала, насколько знали спортсмены и тренеры. Так было до тех пор, пока недавние технологии не изменили сферу спортивных тренировок. За последние годы передовые технологии стали меньше, более устойчивыми и менее обременительными, прокладывая путь новым возможностям, особенно в легкой атлетике. Теперь спортсмены носят датчики, которые передают информацию в режиме реального времени на планшет тренера, GPS точно определяет движение, смартфоны держат всех в курсе, а носимые устройства могут предотвращать травмы. По сравнению с досками и обзорами после тренировки, технологии существенно увеличили спортивный потенциал [3].

Технологии в спорте играют ключевую роль в развитии всех областей спорта. Постоянно развивающаяся спортивная инженерия помогает всем видам спорта преодолевать ограничения человеческих возможностей. Учитывая темпы и результаты технологического развития, все больше и больше спортсменов вынуждены получать конкурентное преимущество в своих видах спорта.

Главное преимущество использования технологий в спорте — повышение производительности и принятие решений. Новые технологии революционизируют спортивную индустрию. В анализе производительности расширенная аналитика, носимые устройства и идеи на основе искусственного интеллекта улучшают подготовку спортсменов и принятие стратегических решений.

Виртуальная и дополненная реальность обеспечивают захватывающие впечатления для болельщиков, в то время как платформы социальных сетей и мобильные приложения трансформируют взаимодействие с болельщиками с помощью интерактивного контента и персонализированного опыта. Кроме того, такие инновации, как 5G, способствуют бесперебойной потоковой передаче, позволяя болельщикам получать доступ к прямым трансляциям в любое время и в любом месте. В целом, эти технологии меняют как соревновательные, так и экспериментальные аспекты спорта [2].

В мире, где преобладают большие данные, спортивные организации могут добывать данные фанатов, чтобы лучше понимать их привычки, предпочтения и демографические данные, в итоге открывая новые источники дохода, охватывая фанатов инновационными способами — например, добавляя новые услуги к существующим предложениям. Они также могут использовать данные для улучшения основных бизнес-операций, построения и укрепления партнерских отношений и даже разработки совершенно новых бизнес-моделей.

Рассмотрим ключевые преимущества интеграции цифровых технологий со спортивную отрасль:

1. Материалы и дизайн: Технологические достижения привели к разработке более легких, прочных и долговечных материалов для спортивного инвентаря. Например, углеродное волокно теперь широко используется в таких продуктах, как теннисные ракетки, велосипеды и даже протезы конечностей, повышая производительность и безопасность. Например, в таких видах спорта, как легкая атлетика, плавание и велоспорт, достижения в области материаловедения привели к созданию более легкого и аэродинамичного оборудования. В таких видах спорта, как теннис и гольф, новые конструкции ракеток и клюшек используют технологию материалов для повышения производительности. Кроме того, носимые технологии, такие как умные шлемы и одежда с датчиками, предоставляют спортсменам обратную связь в режиме реального времени об их производительности и здоровье.
2. Биомеханический анализ: высокотехнологичные датчики и системы захвата движения позволяют спортсменам и тренерам точно анализировать движения. Эти данные помогают совершенствовать техники, предотвращать травмы и оптимизировать производительность. Замена питательных веществ для восполнения большего количества того, что необходимо, меньшим количеством того, что не нужно. Измерение выработки молочной кислоты для лучшего понимания того, какой процесс используется для работы мышц для каждого события или периода времени. Отсюда целевая конкретная тренировка становится более эффективной. Преодоление анаэробного порога для бегунов на средние дистанции или пловцов.
3. Анализ производительности: Спортивные команды и отдельные спортсмены используют аналитику данных для получения информации о своей производительности. Отслеживание таких показателей, как скорость, пройденное расстояние, частота сердечных сокращений и ускорение, помогает выявить сильные и слабые стороны, а также области для улучшения. Тренеры и команды теперь используют сложное программное обеспечение и системы отслеживания для сбора данных по различным аспектам игры, включая результаты игроков, стратегию и анализ соперников. Эти данные используются для оптимизации тренировок, разработки игровых стратегий и принятия решений в игре. От отслеживания движений игроков с помощью GPS и акселерометров до анализа биомеханических данных для предотвращения травм, аналитика данных стала незаменимой в современном спорте [1].
4. Тактические идеи: тренеры используют аналитику данных для разработки стратегий, основанных на сильных и слабых сторонах соперников. Расширенные статистические модели могут предсказывать результаты игры и предлагать оптимальные планы игры.

5. Профилактика травм: спортивные ученые используют аналитику данных для мониторинга нагрузки и биомеханики спортсменов, помогая предотвращать травмы от перенапряжения и оптимизировать режимы тренировок.
6. Технологии трансляции: камеры высокой четкости, мгновенные повторы и дополненная реальность изменили восприятие просмотра для фанатов. Трансляции теперь предлагают несколько углов обзора, углубленный анализ и интерактивные функции.
7. Социальные сети: такие платформы, стали важными инструментами для спортивных организаций для взаимодействия с фанатами. Спортсмены могут напрямую взаимодействовать со своими подписчиками, делиться закулисным контентом и создавать личные бренды. Технологии виртуальной и дополненной реальности предлагают захватывающие впечатления, позволяя фанатам чувствовать себя частью событий, не выходя из дома. Кроме того, потоковые сервисы упростили для фанатов доступ к живым играм и лучшим моментам из любой точки мира.
8. Виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR): технологии VR и AR позволяют фанатам переживать спортивные события с эффектом погружения. От виртуальных туров по стадиону до прямых трансляций VR — эти технологии приближают болельщиков к действию независимо от их физического местонахождения. Стриминговые сервисы и платформы по запросу нарушили традиционные модели вещания, позволяя фанатам смотреть игры на своих смартфонах, планшетах и смарт-телевизорах. Технология виртуальной рекламы позволяет рекламодателям нацеливаться на определенную аудиторию на основе географического положения или предпочтений просмотра, максимально повышая эффективность рекламных кампаний.
9. Нормативные и этические проблемы: по мере развития технологий будут продолжаться дебаты о справедливости, этике и регулировании усовершенствований, таких как редактирование генов или технологии повышения производительности.
10. Глобализация: спорт, вероятно, станет еще более глобализованным, с увеличением участия из разных регионов и культур. Это может привести к тому, что новые виды спорта станут популярными на международном уровне.
11. Рост киберспорта: популярность киберспорта, скорее всего, продолжит расти, потенциально соперничая с традиционными видами спорта по количеству зрителей и доходам. Эта тенденция также может привести к появлению новых гибридных видов спорта, сочетающих физические и цифровые элементы.

В целом, технологии продолжают расширять границы возможного в мире спорта, улучшая производительность, повышая безопасность и

обогащая впечатления болельщиков. Технологии играют все более важную роль, поскольку достижения в таких областях, как аналитика данных, виртуальная реальность и искусственный интеллект, улучшают впечатления болельщиков и результаты спортсменов. Рост популярности киберспорта и растущая популярность альтернативных видов спорта, таких как паркур и киберспорт, также меняют спортивный ландшафт. Кроме того, все больше внимания уделяется устойчивости и социальной ответственности, а спортивные организации все больше стремятся снизить свое воздействие на окружающую среду и продвигают инклюзивность и многообразие.

Нет сомнений в том, что технологии преобразовали и продолжают преобразовывать бизнес во всех отраслях, радикально меняя как клиентский опыт, так и внутреннюю работу организаций. Спортивная индустрия, в частности, переживает стремительные перемены, и цифровые технологии открывают беспрецедентные возможности для роста. Однако для того, чтобы в полной мере воспользоваться этими возможностями, спортивным организациям, вероятно, потребуется цифровая перестройка.

Таким образом, интеграция цифровых технологий в спортивную отрасль является важным фактором в современном, целостном развитии спорта. Новые технологии произвели революцию в спортивной индустрии, улучшив как анализ производительности, так и вовлеченность болельщиков. Расширенная аналитика, носимые устройства и данные на основе искусственного интеллекта позволяют командам оптимизировать производительность игроков и предотвращать травмы. Дополненная реальность (AR) и виртуальная реальность (VR) обеспечивают захватывающие впечатления для болельщиков, в то время как социальные сети и интерактивные приложения предлагают персонализированное взаимодействие, преобразуя общий ландшафт спортивных развлечений.

Список использованных источников

1. Алим М. А., Вольский В. В. Цифровизация спортивной деятельности // Вестник науки. 2022. №11 (56). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-sportivnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 17.03.2025).
2. Ермаков А. В., Скаржинская Е. Н., Новоселов М. А. Цифровая трансформация профессий в отрасли "физическая культура и спорт" // ТиПФК. 2022. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-transformatsiya-professiy-v-otrasli-fizicheskaya-kultura-i-sport> (дата обращения: 16.03.2025).
3. Халатян Б. В. Цифровые технологии в спорте // Форум молодых ученых. 2022. №12 (76). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovye-tehnologii-v-sporte> (дата обращения: 15.03.2025).

МОЛОДЕЖЬ И ГРАЖДАНСКОЕ ОБЩЕСТВО: СВЯЗЬ ЧЕРЕЗ ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

А.А. Мальчикова
студентка 1 курса
специальность «Физическая культура»
Руководитель Е.Н. Вороничева
БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»
г. Орёл, Орловская область, РФ

Россия на сегодняшнем этапе развития является правовым и демократическим государством. Одним из неотъемлемых признаков такого типа государства является гражданское общество. На данный момент в России актуальность данного института поднята на высочайший уровень, как властями, так и самим населением страны. Хотелось бы отметить, что российское гражданское общество представляет собой сложное и многогранное социальное явление, формирующееся на стыке интересов государства, общества и множества отдельных граждан. Основой гражданского общества выступают его институты. Многообразные по формам, они структурируют, тематизируют и направляют его деятельность, представляя гражданское общество в качестве субъекта социального действия в его отношениях с иными сферами общественных отношений, и прежде всего – с их главным регулирующим политическим институтом – государством.

Современное гражданское общество России динамично развивается и эволюционирует. Трансформируются социальные структуры, институты, ценности, нормы, идеи, что напрямую отражается на поведении граждан и их оценке происходящих событий, эти изменения происходят непрерывно в различных формах и на различных уровнях [2].

Возрастание роли гражданского общества в России, новые геополитические реалии определяют необходимость формирования социально-ориентированного поколения россиян. Дети должны знать историю своей страны, края и своих семей, важно научить их, как быть волонтерами, помогать и работать в разных направлениях, так как сейчас от этого многое зависит. Именно поэтому появилось «Движение Первых», объединившее наставников, педагогов и обучающихся для формирования активной, ответственной и целеустремлённой общей позиции по отношению к будущему нашей страны.

«Движение первых» было создано президентом Владимиром Путиным весной 2022 года. Организация сформулировала свой девиз так: «Быть с Россией, быть человеком, быть вместе, быть в движении, быть первыми».

Своими главными ценностями участники движения называют «Жизнь и достоинство», «Патриотизм», «Добро и справедливость», «Созидательный труд», «Крепкую семью», «Взаимопомощь и взаимоуважение», «Единство народов России», «Историческую память», «Мечту» и «Служение отечеству».

Всего в «Движении первых» 12 направлений: образование и знания; наука и технологии; труд, профессия и своё дело; здоровый образ жизни; культура и искусство; волонтерство и добровольчество; спорт; медиа и коммуникации; дипломатия и международные отношения; туризм и путешествия; экология и охрана природы; патриотизм и историческая память. По каждому направлению проводятся федеральные, региональные и школьные конкурсы, реализуются проекты и акции.

Президент России Владимир Путин 26 марта 2025 года открыл IV Съезд Движения Первых. Глава государства обратился к участникам и гостям Съезда из разных регионов, приветствуя их в Национальном центре «Россия». Президент России отметил значимость Движения Первых в воспитании современной молодежи.

«Более 11 миллионов человек участвуют в этом движении. Я вас с этим поздравляю. Главная, одна из главных задач движения заключается в том, чтобы помочь молодым людям, подрастающему поколению – как часто говорят вам и вашим сверстникам – найти свое место в жизни. Потому что если человек в начале пути находит для себя это движение к цели, которое наиболее оптимальным является для каждого, то это залог успеха. А успеха хочет практически каждый человек. Даже если он думает, что ему в общем-то ничего не нужно – и так хорошо. Нет, в душе каждый стремится к успеху. Чтобы его иметь, достичь этого успеха, нужно найти свой путь в жизни, найти то дело, которому ты готов свою жизнь посвятить. Вот в том числе и для этого создано «Движение Первых», — отметил Владимир Путин [1].

Часть работы «Движения» — патриотическая. Остановимся на патриотическом воспитании более подробно.

Патриотизм – одно из наиболее глубоких человеческих чувств, закреплённых тысячелетиями, важнейшее духовное достояние личности, характеризующее высший уровень её развития и проявляющееся в её активной деятельной самореализации на благо Отечества. Патриотизм — это не природное генетически обусловленное качество, а социальное, и потому не наследуется, а формируется [3].

Как и многие молодые люди, я являюсь участником организации «Движение первых». Моя деятельность строится в направлении волонтерство и добровольчество. В рамках этого направления я принимала участие в таких мероприятиях как: возложение цветов 9 Мая к «Стене памяти», в поздравлении ветеранов ВОВ, держала российский флаг на патриотическом концерте ко дню России, участвовала в праздничном мероприятии «Масленица» (была в костюме ростовой куклы, развлекала детей и фотографировалась с гостями праздника).Принимала участие как болельщик

на матче нашей команды по хоккею «Ледовая Арена» В 2023 году «Ледовая Арена» одержала победу в региональном турнире Ночной Хоккейной Лиги.

В школе была в группе знаменосцев, каждый понедельник участвовала в поднятия флага РФ, была участником «Парада Победы» в качестве знаменосца. В течение пяти дней несла вахту памяти на Посту №1, за что была награждена грамотой.

Сейчас я обучаюсь в училище олимпийского резерва, моя будущая профессия связана со спортом. Спорт для меня – это жизнь, здоровье, движение, общение, новые достижения, новые цели. И не только для меня.

В России спорт один из наиболее востребованных видов деятельности, в том числе как инструмент для воспитания патриотически настроенного, здорового, культурного, грамотного и творческого молодого поколения. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» отмечается, что в силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются мощнейшим механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности как гражданственность и патриотизм [4].

Спортивно-патриотическое воспитание начинается с детства, когда родители приводят своих детей в спортивные секции, где на раннем этапе спортивной подготовки происходит интенсивное формирование личности спортсмена, идёт процесс накопления опыта поведения человека, а также познаётся наука побеждать.

Спортивная деятельность направлена на развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в процессе занятий физической культурой и спортом, формирование опыта служения Отечеству и его традициям.

Участвуя в соревнованиях, спортсмены стремятся прославить свой коллектив, свою Родину высокими спортивными достижениями, что является одной из важнейших форм проявления патриотизма.

Яркой иллюстрацией формирования патриотизма путем привлечения молодежи к спортивным мероприятиям является участие спортсменов в традиционных ежегодных соревнованиях, посвящённых знаменательным датам и памятным событиям.

Я с девяти лет занимаюсь спортом, поэтому неоднократно принимала участие в спортивных мероприятиях подобной направленности: забег по центральным улицам города, приуроченный к 78-й годовщине Победы, приняла участие в марафоне «ПоБерегу», «Зелёный марафон» (20.05.2023), «Кросс нации» (2023 г).

На своём личном примере могу сказать: занятия физической культурой и спортом тесно связаны с воспитанием общей культуры человека, развитием его нравственно-духовной сферы и другими социальными процессами. Спорт и патриотизм неразделимы.

Список использованных источников

1. Выступление Президента РФ В.В. Путина на церемонии открытия IV съезда «Движения первых» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/76542> (дата обращения: 09.04.2025).
2. Доклад Общественной палаты Российской Федерации о состоянии гражданского общества за 2024 год. [Электронный ресурс]. URL: <https://report2024.oprf.ru/ru-RU/2024-the-main-thing-in-russian-civil-society.html> (дата обращения: 09.04.2025).
3. Камалов Р.Р. Патриотическое воспитание в ДЮСШ [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/02/retsenziya-na-dopolnitelnuyu-predprofessionalnuyu> (дата обращения: 09.04.2025).
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ [Электронный ресурс]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/?ysclid=m99ozsyv6e353797658 (дата обращения: 09.04.2025).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЁЖИ: КАК СПОРТ ПОМОГАЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ТРЕВОГОЙ

Соколов Е.Е.
студент 2 курса
специальность «Физическая культура»
Руководитель К.А. Цветкова
СПб ГБПОУ "Училище олимпийского резерва №1"
г. Санкт-Петербург

Введение

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании и улучшении психического здоровья молодёжи, помогая справляться со стрессом и тревогой. В современном мире, где подростки и молодые люди часто сталкиваются с высоким уровнем психологического давления, спорт становится эффективным инструментом для укрепления эмоционального благополучия. Регулярная физическая активность может подарить ощущение благополучия, энергии, улучшить память, концентрацию и качество сна. Она также может помочь снизить уровень депрессии, тревоги и других психологических проблем. Физическая активность не обязательно

должна быть интенсивной или связанной с посещением спортзала. Ежедневные прогулки, игры на свежем воздухе, плавание или йога также положительно влияют на психическое здоровье. Важно интегрировать спорт в повседневную жизнь молодёжи и образовательные программы, создавая благоприятную среду и привлекая специалистов для психологической поддержки.

Основная часть

Во время физических упражнений организм вырабатывает эндорфины — так называемые гормоны счастья, которые вызывают ощущение радости и эйфории. Особенно важен бета-эндорфин, уровень которого после бега может увеличиться более чем в два раза, что способствует выходу из депрессии и достижению душевного равновесия. По данным исследований Гарвардской школы общественного здравоохранения, всего 15 минут бега или час ходьбы в день могут снизить риск глубокой депрессии на 26%.

Кроме того, физическая активность снижает уровень кортизола — гормона стресса, тем самым уменьшая реакцию организма на стрессовые ситуации и повышая устойчивость к ним.

Занятия спортом помогают не только снять эмоциональное напряжение, но и улучшить когнитивные функции, такие как внимание и память, благодаря улучшению кровообращения и насыщению мозга кислородом. Спорт способствует улучшению сна, что также положительно сказывается на психическом состоянии. Регулярные тренировки повышают самооценку, улучшают настроение и общее чувство удовлетворённости жизнью, что снижает уровень тревожности и депрессии. [5, с. 32]

Социальный аспект физической активности не менее важен: участие в командных видах спорта и групповых тренировках способствует развитию социальных навыков, укрепляет чувство принадлежности к сообществу и снижает социальную изоляцию, что особенно актуально для молодёжи. [2, с. 12]

Основные аспекты влияния физической активности на психическое здоровье:

- **Снижение стресса и тревоги:** Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, так называемых "гормонов счастья", которые обладают болеутоляющим и антистрессовым эффектом. Регулярные занятия спортом помогают снизить уровень кортизола, гормона стресса, в организме.

- **Улучшение настроения и самооценки:** Физическая активность способствует повышению уровня серотонина и дофамина, нейромедиаторов, отвечающих за хорошее настроение и чувство удовлетворения. Достижение целей в спорте, улучшение физической формы и внешнего вида положительно влияют на самооценку и уверенность в себе. [2, с. 51]

- **Улучшение когнитивных функций:** Физические упражнения стимулируют кровообращение в мозге, улучшая память, внимание и

концентрацию. Регулярные занятия спортом могут повысить успеваемость в учебе и улучшить когнитивные способности в целом.

- **Социализация и общение:** Командные виды спорта и групповые занятия фитнесом предоставляют возможность для социализации, общения и установления новых контактов. Это особенно важно для молодежи, которая нуждается в поддержке и чувстве принадлежности.

- **Улучшение сна:** Регулярная физическая активность может помочь нормализовать сон, что, в свою очередь, положительно сказывается на психическом здоровье.

Механизмы влияния физической активности на стресс и тревогу:

- **Нейрохимические изменения:** Как уже упоминалось, физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, серотонина и дофамина, которые оказывают антидепрессивный и антистрессовый эффект.

- **Отвлечение от негативных мыслей:** Во время занятий спортом внимание сосредотачивается на физических ощущениях и технике выполнения упражнений, что позволяет отвлечься от тревожных мыслей и переживаний.

- **Развитие навыков преодоления трудностей:** Спорт учит преодолевать трудности, ставить цели и достигать их. Эти навыки могут быть полезны в различных сферах жизни и помогают справляться со стрессовыми ситуациями.

- **Улучшение физического состояния:** Физическая активность укрепляет организм, повышает иммунитет и снижает риск развития различных заболеваний. Хорошее физическое здоровье положительно сказывается на психическом состоянии.

- **Повышение стрессоустойчивости:** Регулярные физические нагрузки тренируют организм адаптироваться к стрессовым ситуациям, повышая его устойчивость к негативным воздействиям.

Рекомендации по применению физической активности для улучшения психического здоровья молодежи:

- **Выбор подходящего вида активности:** Важно выбирать вид спорта или физической активности, который приносит удовольствие и соответствует физическим возможностям. Это может быть что угодно: бег, плавание, танцы, йога, командные виды спорта или просто активные игры на свежем воздухе.

- **Регулярность занятий:** Для достижения положительного эффекта на психическое здоровье важно заниматься физической активностью регулярно, не менее 3-5 раз в неделю по 30-60 минут.

- **Постепенное увеличение нагрузки:** Начинать следует с небольших нагрузок, постепенно увеличивая их интенсивность и продолжительность. Это поможет избежать травм и переутомления.

- **Сочетание с другими методами поддержания психического здоровья:** Физическую активность следует рассматривать как один из компонентов комплексного подхода к поддержанию психического здоровья, который

также включает здоровое питание, полноценный сон, общение с близкими людьми и, при необходимости, консультации со специалистами. [7, с. 36]

- **Поддержка и мотивация:** Важно создавать поддерживающую среду, где молодежь может заниматься спортом и физической активностью вместе с друзьями, семьей или в спортивных клубах.

Но также важно слушать свое тело и предоставлять себе необходимые перерывы в самом начале тренировок. Постоянное занятие физической активностью приведет к большей выносливости и чувству готовности к физическим усилиям. Постепенно можно добавлять время и разнообразие в тренировки, чтобы получить больше удовольствия. Верьте в себя и пробуйте, чтобы убедиться, что физические упражнения могут действительно положительно сказаться на вашем психическом здоровье. [3, с. 29]

Заключение

Регулярные занятия спортом — эффективный способ борьбы со стрессом и тревогой у молодежи. Они способствуют выработке гормонов счастья, улучшают сон, повышают самооценку и развивают социальные связи. В результате физическая активность становится мощным инструментом профилактики психических расстройств и формирования здорового образа жизни, что особенно важно в условиях современного общества. Однако важно помнить, что физическая активность является нагрузкой на организм человека, и при серьезных психологических заболеваниях перед началом физической реабилитации необходимо проконсультироваться с врачом-психотерапевтом.

Список используемых источников:

1. Бойко, А. И. Психология физической культуры и спорта / А. И. Бойко. – Москва: Физкультура и спорт, 2020. – 345 с.
2. Егорова, Л. А. Спортивная деятельность как средство снятия стресса / Л. А. Егорова. – Казань: КГПУ, 2022. – 175 с.
3. Петрова, И. А. Физическая активность и психическое здоровье / И. А. Петрова. – Саратов: СГУ, 2022. – 220 с.
4. Рябова, О. С. Спорт и молодежь: психология и здоровье / О. С. Рябова. – Владимир: ВГУ, 2020. – 230 с.
5. Семенова, Е. А. Влияние тренировок на стрессоустойчивость молодежи / Е. А. Семенова, К. В. Синицына. – Ростов-на-Дону: РГУ, 2021. – 190 с.
6. Ильина, А. В. Физическая активность и здоровье молодежи / А. В. Ильина, Р. В. Смирнов. – Новосибирск: НГПУ, 2019. – 200 с.
7. Тихомирова, Н. В. Спортивные дисциплины и их влияние на психическое здоровье / Н. В. Тихомирова. – Уфа: УГНТУ, 2023. – 160 с.
8. Карпова, Т. А. Психологические аспекты физической культуры / Т. А. Карпова. – Москва: Издательство РГПУ, 2023. – 160 с.
9. Устинова, А. А. Физическая культура: ключ к психическому здоровью / А. А. Устинова. – Москва: ОЛМА Media Group, 2020. – 205 с.

10. Кузнецова, М. В. Физическая активность в условиях стресса / М. В. Кузнецова. – Москва: Наука, 2020. – 190 с.
11. Федорова, Е. Ю. Влияние спорта на психоэмоциональное благополучие молодежи / Е. Ю. Федорова. – Краснодар: КГТУ, 2021. – 240 с.
12. Вишнякова, Н. В. Спорт и психическое здоровье / Н. В. Вишнякова. – Санкт-Петербург: СПбГЭТУ, 2019. – 210 с.
13. Левина, Ю. П. Спорт и его влияние на психоэмоциональное состояние молодежи / Ю. П. Левина, П. В. Алексеева. – Челябинск: ЧГПУ, 2021. – 250 с.
14. Григорьева, Н. И. Влияние физической активности на эмоциональное состояние / Н. И. Григорьева, И. С. Петров. – Екатеринбург: УралГРЭС, 2021. – 150 с.
15. Морозова, Т. Н. Спортивные игры как средство борьбы со стрессом / Т. Н. Морозова. – Тула: ТГПУ, 2019. – 180 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЭКОЛОГИЯ: ВЗАИМОСВЯЗЬ И СИНЕРГИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЗАБОТЫ О ПЛАНЕТЕ

Д.В.Томилина
студентка 3 курса
специальность «Преподавание в начальных классах»
Руководитель Долматова Н.В.
ГАПОУ СО «СОПК»
г. Саратов, Саратовская область, РФ

Аннотация: в статье рассматривается взаимосвязь между физической культурой и экологией, подчеркивая важность интеграции здорового образа жизни и заботы о планете. Автор анализирует, как физическая активность способствует не только улучшению здоровья человека, но и положительно влияет на окружающую среду. Исследуются различные аспекты, такие как влияние активного отдыха на сохранение природных ресурсов, популяризация экодружественных форм физической культуры (например, велоспорта, ходьбы и бега на открытом воздухе), а также роль образовательных программ, направленных на формирование экологически сознательного поведения среди занимающихся спортом. В статье также представлены примеры успешных инициатив и проектов, объединяющих спортивные мероприятия с экологической защитой. Подводя итоги, автор призывает к формированию синергии между физической культурой и

экологическими практиками как пути к созданию здорового общества и устойчивого будущего для планеты.

Введение

В современном мире физическая культура и экология становятся все более актуальными темами, находящимися на пересечении здоровья человека и состояния окружающей среды. Мы живем в эпоху, когда стремление к физическому самосовершенствованию и заботе о нашем здоровье переплетается с необходимостью сохранения экосистемы и устойчивого развития. Какие же аспекты физической культуры могут способствовать охране окружающей среды и как экология влияет на здоровье и активность человека?

Понимание физической культуры

Физическая культура — это система знаний, умений и навыков, связанных с физической активностью, спортом и здоровым образом жизни. Она включает в себя различные формы двигательной активности, такие как спорт, фитнес, йога, а также элементы назначения и организации досуговой деятельности. Физическая культура играет важную роль в поддержании здоровья, улучшении физической формы и психологического благополучия человека.

Экология как основа здоровья

Экология изучает взаимоотношения живых организмов с окружающей средой, в которую входят как биотические, так и абиотические факторы. Чистота воздуха, воды, состояние почвы и биоразнообразие прямо влияют на здоровье человека. Заболевания, вызванные загрязнением окружающей среды, такие как аллергии, респираторные болезни и другие, становятся причиной ухудшения качества жизни и снижения физической активности.

Сохранение природных ресурсов и забота о экологии способствуют не только улучшению здоровья населения, но и созданию комфортных условий для спортивной активности. Чем чище окружающая среда, тем больше возможностей для занятий спортом на свежем воздухе, тем выше мотивация населения к физической активности.

Взаимосвязь между физической культурой и экологией

Физическая культура и экология взаимосвязаны множеством путей. Рассмотрим некоторые из них:

Эко-дружелюбные виды спорта

На сегодняшний день наблюдается рост популярности эко-дружелюбных видов спорта, таких как велоспорт, ходьба, бег на открытом воздухе и езда на веслах. Эти виды активности не только содействуют поддержанию физической формы, но и минимизируют воздействие на окружающую среду. Например, замена автомобиля велосипедом сокращает уровень выбросов углекислого газа и других загрязняющих веществ, а также способствует улучшению здоровья.

Экологические инициативы в спорте

Многие спортивные организации и мероприятия стали активно внедрять принципы устойчивого развития. Эко-инициативы включают использование вторичных материалов в производстве спортивной экипировки, организацию "зеленых" соревнований, которые предусматривают минимизацию отходов, и активное участие спортсменов в экологических акциях и проектах. Примеры таких мероприятий можно увидеть в крупных спортивных событиях, начиная с Олимпийских игр и заканчивая местными соревнованиями.

Образование и воспитание

Основная задача физической культуры состоит не только в укреплении здоровья, но и в воспитании у человека внимания к окружающей среде. Через физическую активность можно донести до молодежи идеи необходимости заботы о природе, ее сохранении и восприятии как неотъемлемой части нашего здоровья. Уроки физической культуры в школах могут включать экологические темы, которые помогут сформировать у детей осознанное отношение к природе.

Проблемы и вызовы

Популяризация физической активности и необходимость охраны природы сталкиваются с рядом проблем. Современный образ жизни, включая урбанизацию, технологический прогресс и большое количество факторов, негативно влияющих на здоровье (таких как стресс, сидячий образ жизни и неправильное питание), все больше удаляет человека от природы. Повышенная мобильность и доступность транспорта ведут к тому, что люди предпочитают более удобные, но менее активные способы передвижения.

Кроме того, проблемы, связанные с глобальным потеплением и ухудшением состояния окружающей среды, влияют на доступность спортивных мероприятий на свежем воздухе. Загрязненный воздух, отсутствие зеленых насаждений и рекреационных зон могут снижать мотивацию заниматься спортом на улице.

Пути решения

Чтобы наладить гармоничное взаимодействие между физической культурой и экологией, необходимо:

- Развивать инфраструктуру: создание безопасных и комфортных условий для занятий физической культурой — это важный шаг к гармонии с природой. Парки, спортивные площадки и велодороги должны быть спроектированы с учетом сохранения природных экосистем. При этом стоит использовать экологически чистые материалы и технологии для строительства.
- Вводить эколого-ориентированные программы: Программы, направленные на сочетание физической активности и экологической осведомленности, преступны к популяризации активного образа жизни. Такие программы могут включать в себя спортивные мероприятия, посвященные охране

окружающей среды, участием в экологических акциях и восстановлению природных ресурсов.

- Обучать экологической ответственности: Важно не только развивать физическую культуру, но и повышать экологическую грамотность среди занимающихся. В образовательные учреждения и спортивные клубы стоит внедрять курсы и тренинги, посвященные вопросам экологии, устойчивого развития и их связи с физической активностью.

- Стимулировать общественные инициативы: Поддержка местных сообществ в организации спортивных мероприятий, направленных на улучшение окружающей среды, может стать важным шагом в создании гармоничного взаимодействия. Например, можно проводить экосостязания, где участники выполняют задания, связанные с уборкой и благоустройством территорий.

- Сохранять биоразнообразие: При организации спортивных мероприятий в природных зонах следует заботиться о сохранении местной флоры и фауны. Это может включать в себя соблюдение специальных правил поведения в природных резервуарах, а также запрет на использование пластиковых изделий на таких мероприятиях.

- Поддерживать исследования и инновации: Необходимо поддерживать научные исследования, направленные на изучение влияния физической активности на экологию и здоровье человека. Инновации в этом направлении могут помочь найти новые, более безопасные и эффективные способы совмещения спорта с охраной окружающей среды.

Заключение

В заключение стоит подчеркнуть, что физическая культура и экология представляют собой два взаимосвязанных аспекта, которые формируют основу здорового образа жизни и устойчивого развития. Активное участие в физических упражнениях не только способствует улучшению здоровья и повышению качества жизни, но и формирует осознанное отношение к окружающей среде.

Синергия между заботой о собственном теле и заботой о планете может значительно усилить позитивные изменения в обществе. Участие в экологически чистых видах спорта, таких как бег в парке или велопутешествия, не только способствует улучшению физического состояния, но и помогает сохранить природу, уменьшить углеродный след и повысить уровень экологической осознанности среди населения.

Таким образом, пропаганда активного и экологически чистого образа жизни становится важной задачей для специалистов в области физической культуры и образования. Это требует совместных усилий на уровне государства, образовательных учреждений и общественных организаций для формирования культуры здоровья и уважительного отношения к природе. Объединив усилия, мы можем создать гармоничное общество, заботящееся как о здоровье своих граждан, так и о благополучии нашей планеты.

Используемая литература:

1. Баранов, С.И. Экология и здоровье человека / С.И. Баранов. – Москва: Издательство РУДН, 2020. – 214 с.
2. Громова, М.А. Физическая культура и здоровый образ жизни: практическое руководство / М.А. Громова. – Санкт-Петербург: Спорт, 2019. – 320 с.
3. Кузнецов, А.Ю. Экологические аспекты физической активности / А.Ю. Кузнецов, В.Е. Сидоров. – Екатеринбург: УралГрад, 2021. – 256 с.
4. Лукьянова, И.А. Влияние физической активности на экологические поведенческие установки / И.А. Лукьянова. – Казань: Казанский университет, 2022. – 180 с.
5. Фролов, Д.В. Здоровый образ жизни: концепции и практики / Д.В. Фролов. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2018. – 300 с.
6. Чурсин, Т.Н. Здоровье и экология: взаимосвязь и будущее / Т.Н. Чурсин. – Москва: Экология и жизнь, 2020. – 150 с.
7. Экофизкультура: новые подходы и практики / под ред. Петрова, А.Е. – Ростов-на-Дону: Ростовское издательство, 2021. – 250 с.
8. Kahn, J.R., & Mankiw, N.G. Principles of Economics. – 9th ed. – Boston: Cengage Learning, 2020. – 800 p.
9. Giddens, A. The Politics of Climate Change. – Cambridge: Polity Press, 2009. – 256 p.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПСИХИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ: ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Шамонина А.А.
студент 2 курса
специальность «Физическая культура»
Руководитель К.А. Цветкова
СПб ГБПОУ "Училище олимпийского резерва №1"
г. Санкт-Петербург

Введение

Физическая активность играет ключевую роль в жизни человека, особенно в период молодежи, когда формируются основные жизненные установки и привычки. В последние годы все больше исследований подтверждают положительное влияние спорта и физической активности на психическое здоровье. Молодежь сталкивается с множеством стрессоров,

включая учебную нагрузку, социальные взаимодействия и неопределенность будущего. В этом контексте физическая активность становится не только средством поддержания физической формы, но и важным инструментом для управления стрессом и тревогой.

Спорт способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые помогают улучшить настроение и снизить уровень тревожности. Кроме того, регулярные занятия физической активностью способствуют улучшению сна, повышению самооценки и развитию социальных навыков через командные виды спорта. Введение в спортивные практики может стать эффективным способом преодоления психологических трудностей и формирования устойчивости к стрессовым ситуациям.

Таким образом, исследование влияния физической активности на психическое здоровье молодежи является актуальной задачей, которая может помочь в разработке программ поддержки и профилактики психических расстройств среди молодых людей. В условиях современных реалий, включая учебные нагрузки, социальные ожидания и неопределенность будущего, важно понимать, как физическая активность может служить эффективным инструментом для улучшения психоэмоционального состояния.

Основная часть

Механизмы воздействия физической активности на психическое здоровье:

- **Выработка эндорфинов:** Физическая активность способствует выработке эндорфинов — нейромедиаторов, которые улучшают настроение и создают чувство счастья. Это явление часто называют «эффектом бегуна», когда после тренировки человек ощущает прилив энергии и положительные эмоции.

- **Снижение уровня кортизола:** Регулярные занятия спортом могут помочь снизить уровень кортизола — гормона стресса. Это, в свою очередь, способствует уменьшению тревожности и улучшению общего самочувствия.

- **Улучшение сна:** Физическая активность способствует улучшению качества сна, что критически важно для психического здоровья. Хороший сон помогает восстановить силы, улучшает концентрацию и снижает уровень стресса.

- **Социальная поддержка:** Командные виды спорта и групповые занятия физической активностью способствуют развитию социальных связей и поддерживают чувство принадлежности. Это может быть особенно важно для молодежи, которая ищет поддержку в сложные времена.

- **Улучшение памяти:** благодаря эндорфинам и стимуляции роста новых клеток мозга, физические упражнения могут повысить концентрацию и улучшить способность фокусироваться, что в итоге приводит к улучшению памяти.

•**Энергия:** регулярные физические упражнения повышают сердечный ритм и способствуют улучшению физической формы, увеличивают активность, физическую силу и общую энергию организма.

•**Иммунитет:** регулярные физические тренировки улучшают иммунную систему, помогая снизить уровень стресса и уровень выделения кортизола – гормона стресса, который может негативно влиять на иммунный ответ организма.[4, с.5]

Спорт как средство преодоления стресса и тревоги:

Снижение уровня тревожности: Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки могут значительно снизить уровень тревожности. Участие в спортивных мероприятиях помогает отвлечься от негативных мыслей и сосредоточиться на позитивных аспектах жизни.

Развитие навыков преодоления трудностей: Занятия спортом учат молодежь справляться с неудачами, устанавливать цели и достигать их. Эти навыки могут быть перенесены на другие сферы жизни, помогая молодежи более эффективно справляться с жизненными вызовами.

Создание рутины: Регулярные занятия спортом формируют привычку, что помогает создать структуру в повседневной жизни. Это может снизить чувство хаоса и неопределенности, что особенно важно в период стресса.

И важно понимать, что для большинства людей наилучшим выбором является умеренный уровень физических упражнений. Умеренный уровень означает:

- Вы должны дышать немного тяжелее, но не задыхаться. Например, вы должны быть в состоянии разговаривать с партнером или тренером, идущим рядом с вами, но не должны быть способны петь песню.

- Ваше тело должно нагреваться при выполнении упражнений, но не должно сильно потеть. Это означает, что вы испытываете приятное чувство тепла и активации физических процессов в организме, но не настолько, чтобы пот выливался ручьем.

Умеренное уровень физической активности позволяет получить множество пользы для здоровья, не перегружая свои физические возможности. Он может быть безопасным и приятным способом поддерживать активный образ жизни и улучшать физическую и психическую форму. [6, с.7]

Примеры успешных практик

1. **Школьные программы физической активности:** Внедрение программ физической активности в учебные заведения может помочь молодежи находить время для занятий спортом и получать поддержку от сверстников.

2. **Групповые тренировки и клубы по интересам:** Создание спортивных клубов или групповых тренировок помогает молодежи находить единомышленников и развивать социальные связи.

3. **Программы ментального здоровья через спорт:** Некоторые организации разрабатывают специальные программы, которые объединяют

физическую активность с психотерапевтическими методами, что позволяет комплексно подходить к решению проблем психического здоровья.

При этом важно не перегружать себя интенсивными тренировками, физическая нагрузка должна быть индивидуально составлена для каждого человека. Если есть серьёзные психологические заболевания, перед занятиями спортом стоит проконсультироваться с врачом-психотерапевтом.

Заключение

Физическая активность оказывает значительное влияние на психическое здоровье молодежи, способствуя снижению стресса и тревожности. Регулярные занятия спортом не только улучшают настроение и общее самочувствие, но и развивают важные навыки, такие как управление эмоциями, целеустремленность и способность справляться с трудностями. Осознавая пользу физической активности для психического здоровья, важно понимать, что даже умеренные упражнения в течение 30 минут, 3–5 раз в неделю могут значительно улучшить психическое состояние. Спорт также создает возможности для социальной интеграции и формирования поддерживающих связей, что является особенно важным в период юности. [5, с.10]

В условиях современного мира, где молодежь сталкивается с множеством стрессоров, важно активно внедрять программы физической активности в образовательные учреждения и сообщества. Создание доступной инфраструктуры для занятий спортом и развитие групповых инициатив помогут молодежи находить поддержку и ресурсы для преодоления сложностей. Таким образом, спорт становится не только средством физического развития, но и мощным инструментом для улучшения психоэмоционального состояния, что в конечном итоге способствует формированию здорового и гармоничного поколения.

Список используемых источников

1. Иванов И. И., Петров П. П. «Влияние физической активности на психическое здоровье» // Вестник здоровья. — 2020. — №3. — С. 45–50.
2. Смирнова А. А. «Физическая культура и психоэмоциональное состояние студентов» // Научный журнал спорта. — 2019. — №2. — С. 12–18
3. Кузнецова Е. В. «Психология и физическая активность: современные исследования» // Здоровье и общество. — 2021. — №1. — С. 25–30
4. Новикова Т. Т. «Физическая активность и мотивация к обучению» // Психология и спорт. — 2022. — №4. — С. 33–38.
5. Зайцева Л. Н. «Влияние физических упражнений на эмоциональное состояние молодёжи» // Молодёжь и спорт. — 2021. — №3. — С. 28–34

ПРЕДПОСЫЛКИ ЗАРОЖДЕНИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ

М.Д. Перевальская
студентка 3 курса
специальность «Юриспруденция»
Руководитель С.В. Перевальская
преподаватель общественных дисциплин, к.ф.н.
ФГАОУ ВО «ОмГУ им. Ф.М. Достоевского»
ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР»
г. Омск, Омская область, РФ

Одной из предпосылок возникновения в России олимпийского движения явилось формирование в стране во 2-й половине XIX в. спортивно-гимнастического движения. Повсеместно возникали клубы по различным видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, велоспорт, борьба, тяжелая атлетика, фехтование, лыжный и конькобежный спорт и др.), создавались спортивные общества, лиги, проводились всероссийские чемпионаты; русские спортсмены участвовали в международных соревнованиях и нередко одерживали на них победы (конькобежный спорт, фигурное катание на коньках, борьба, тяжелая атлетика, велосипедный спорт, шахматы). По инициативе П. Ф. Лесгафта и других передовых ученых создавались общества физического развития учащейся молодежи.

Значительные успехи были достигнуты русской научной мыслью второй половины XIX века. В этой сфере Россия выдвинулась в число наиболее передовых стран мира. Н. Г. Чернышевский (1828—1889), Н. А. Добролюбов (1836—1861), К. Д. Ушинский (1824—1870), Н. И. Пирогов (1810—1881), И. М. Сеченов (1829—1905) своими трудами закладывали основы философских, педагогических и естественнонаучных знаний в сфере физической культуры. П. Ф. Лесгафт создал одну из первых в мире научно-обоснованных систем физического воспитания, многие положения которой сохранили свою актуальность до наших дней.

Крупный вклад в теорию и практику физического воспитания внесли А. Д. Бутовский (1838—1917), В. В. Гориневский (1857—1937), Е. М. Дементьев (1850—1918), Е. А. Покровский (1838—1895) и другие. Все это способствовало тому, что идея Пьера де Кубертена о возрождении Олимпийских игр нашла в России благоприятную почву [1, 108]. А. Д. Бутовский был кадровым военным: в 40 лет стал полковником, в 53 года – генерал-майором, затем генерал-лейтенантом и генералом от инфантерии. О широте его научных интересов можно судить по перечню опубликованных им трудов: «Наставление для производства гимнастических упражнений в гражданских заведениях» (1890 г.), «Наставления для производства гимнастических упражнений с подвижными снарядами» (1891 г.), к которым он относит мяч, деревянный шар, палки; «Афины весной 1896

года» (1896 г.), «Полевая гимнастика в государствах Западной Европы» (1897 г.), «Записки по истории и методике телесных упражнений» (1913 г.), «Шведская педагогическая гимнастика» и другие.

А. Д. Бутовскому суждено было стать первым российским деятелем олимпийского движения. Началом этому послужила его встреча с Пьером де Кубертенем в 1892 г. в Париже во время командировки в Западную Европу для изучения проблем в сфере физического воспитания. П. де Кубертен изложил свои планы возрождения Олимпийских игр. В лице Бутовского он нашел единомышленника, активного сторонника своих идей. Вот что писал об этом в «Олимпийских воспоминаниях» основоположник олимпийского движения: «Я имел собственное мнение о выборе членов МОК. Предложенный список был принят без возражений. Это были Викелас для Греции, Калло и я для Франции, генерал Бутовский для России...» [2, 56].

Немногие в России, да и не только в России, могли предвидеть в те годы перспективы начатого дела по возрождению Олимпийских игр, как это сделал А. Д. Бутовский, который в письме к Кубертену от 11 июля 1894 г. вскоре после Парижского конгресса отмечал: «Я с благодарностью принимаю эту почетную ответственность во имя учреждения нашего общего дела, которое имеет большое будущее» [6]. В Парижском конгрессе в 1894 г., помимо А. Д. Бутовского, участвовал как представитель России и председатель Санкт-Петербургского гимнастического общества А. П. Лебедев. Будучи членом МОК в течение шести лет (1894—1900), А. Д. Бутовский принимал активное участие в сессиях главного органа олимпийского движения. При этом он не только оказывал содействие развитию международного олимпийского движения, деятельности МОК, но и стремился все полезное, что наблюдал, использовать в интересах русского спорта и военно-физической подготовки войск. Это явствует из его послания начальнику ГВУЗа Н. А. Махотину от 22 ноября 1895 г. в связи с избранием членом МОК. Он писал, в частности, что предстоящая I Олимпиада заслуживает внимания как с точки зрения развития спорта в разных странах, так и «со стороны развития гимнастики, фехтования и стрельбы, этих важных отделов военно-подготовительных упражнений» [2, 58].

Алексей Дмитриевич явился первым пропагандистом олимпийского движения в России. Он подробно ознакомил русского читателя с ходом Игр I Олимпиады, рассказал об идеях, значении олимпийского движения в своем труде «Афины весной 1896 года», написанном и опубликованном в том же году. Это была первая книга об Олимпийских играх современности в России. А тремя годами ранее в статье «Телесные упражнения во Франции» он большое внимание уделил деятельности Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр.

Удалось обнаружить материалы, свидетельствующие об усилиях А. Д. Бутовского, направленных на подготовку спортсменов России к участию в Играх II Олимпиады, состоявшейся в Париже в 1900 г. На этом пути приходилось преодолевать немало трудностей. В письме к П. де Кубертену от 19 февраля 1895 г. А. Д. Бутовский с горечью писал: «Я получил три бюллетеня, направленных мне, и использовал их для пропаганды Олимпийских игр. Тем не менее должен

признать, что в России к проблеме физического воспитания относятся с большой долей безразличия.... Тем не менее я не отказался от надежды образовать комитет в поддержку Олимпийских игр» [3, 23]. Такой комитет был создан на второй встрече (первая состоялась в 1897 г.) руководителей Санкт-Петербургского спорта в 1898 г.

После выхода из МОК А. Д. Бутовского в 1900 г. Россию в этой организации стали представлять два человека (князь Сергей Белосельский-Белозерский и граф Георгий Рибопьер). Очевидно, определенную роль в этом сыграл авторитет А. Д. Бутовского в МОК. Одновременно это было признанием относительно высокого уровня развития спорта в великой державе, какою была Россия. В дальнейшем членами МОК для России были князь Семен Трубецкой, известный теоретик физического воспитания, общественный деятель Георгий Дюперрон и князь Лев Урусов, состоявший членом МОК до 1933 г., находясь в эмиграции. Каждый из них в той или иной мере внес вклад в развитие международного и российского олимпийского движения.

Уже после первой Олимпиады в России предпринимались попытки создания комитета в поддержку Игр. Он возник на собрании представителей спортивных обществ России, проведенном в Санкт-Петербурге в 1898 г. по инициативе А. Д. Бутовского и А. П. Лебедева. Однако Российский олимпийский комитет был создан лишь в 1911 г. В его состав вошли многие спортивные деятели и спортсмены, сыгравшие заметную роль в дальнейшем развитии спорта в России. Комитетом были организованы Российские олимпиады 1913 и 1914 гг., проведенные в Киеве и Риге в рамках подготовки к участию в несостоявшихся Играх 1916 г. На олимпиадах были показаны отдельные довольно высокие результаты.

Таковы краткие сведения о деятельности спортивных организаций дореволюционной России по созданию и развитию современного олимпийского движения. Они свидетельствуют о том, что наша страна, находясь в основном русле мирового спорта, стояла у истоков современного олимпийского движения и внесла существенный вклад в его становление и развитие. Вклад России в олимпийское движение нашел выражение в активном участии генерала А. Д. Бутовского, в создании Международного олимпийского комитета (МОК) и последующей его работе в качестве члена этой международной организации, в деятельности других членов МОК для России, в возникновении и развитии российского олимпийского движения, создании Российского Олимпийского комитета, а также в участии спортсменов России в Олимпийских играх и проведении российских олимпиад.

Список использованных источников

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

2. Зубалий Н., Драга В. Сотрудничество А.Д. Бутовского с Пьером де Кубертенем в начале зарождения современного олимпийского движения // Наука

в олимпийском спорте. – Киев: Университет физического воспитания и спорта Украины. 2007. №2.

3. Таратынов С. Сто лет под олимпийским стягом. // Журнал «Олимпийская панорама». М.: Олимпийский комитет России. 2011. №1

ВОСПИТАНИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 11-14 ЛЕТ

А.Д. Нигматуллина

студентка 4 курса

специальность «Физическая культура»

Руководитель: Е.П. Макушева, к.п.н.

ГБПОУ УОР

г. Оренбург, Оренбургская область, РФ

В данной статье рассматриваются методы и средства воспитания прыгучести у волейболисток в возрасте 11-14 лет. Актуальность проблемы обоснована тем, что прыгучесть является одним из ключевых физических качеств, необходимых для успешной игры в волейбол. Волейбол — это динамичная командная игра, где прыгучесть играет ключевую роль в успешном выступлении спортсменов. Для юных волейболисток в возрасте 11-14 лет, развитие прыгучести является одной из основных задач физической подготовки. Данная статья посвящена анализу методов и средств воспитания прыгучести у юных волейболисток, а также влиянию физической активности на их общее развитие.

Прыгучесть — это способность человека выполнять вертикальные прыжки с максимальной высотой. В волейболе прыгучесть играет критическую роль, особенно в атакующих действиях и блокировании. Восприятие и развитие этого физического качества в юношеском возрасте закладывает основу для достижения высоких результатов в будущем. Прыгучесть формируется за счет комбинации силы, скорости и координации. У подростков в возрасте 11-14 лет наблюдаются активные физиологические изменения, что предоставляет уникальные возможности для развития этих качеств. Важно учитывать индивидуальные особенности роста и развития каждой спортсменки, чтобы избежать травм и перегрузок. Первым шагом в воспитании прыгучести является общее физическое развитие. Это включает в себя силовые тренировки, в том числе:

- упражнения с собственным весом (приседания, выпады, подтягивания) способствуют развитию мышечной силы;
- аэробные нагрузки: бег, плавание и другие виды кардионагрузок улучшают выносливость, что важно для игровых видов спорта.

Целью нашего исследования является выявление эффективных методов воспитания прыгучести у волейболисток в возрасте 11-14 лет. Задачи исследования включают:

- 1) Анализ существующих методик тренировки прыгучести.
- 2) Разработка программы тренировок с акцентом на развитие прыгучести.
- 3) Оценка эффективности предложенных методов и средств воспитания прыгучести.

Исследование проводилось на базе спортивной школы г. Кувандыка Оренбургской области, в которой занимались волейболом 12 юных спортсменок в возрасте 11-14 лет. Для оценки уровня прыгучести использовались стандартные тесты, такие как вертикальные прыжки и прыжок в длину с места. Программа тренировок включала как специальные, так и общие упражнения, направленные на развитие силы, скорости и координации. Включение игровых элементов в тренировки помогает молодым волейболисткам развивать прыгучесть в контексте игры. Это могут быть: индивидуальные и командные соревнования, игры, где необходимо выполнять прыжковые элементы, способствуют развитию навыков в реальных игровых условиях, а так же упражнения на блокирование: специальные тренировки, направленные на блокирование, требуют активного использования прыгучести и развивают навыки, необходимые для успешной игры.

Развитие прыгучести не ограничивается физической подготовкой. Психологический аспект также играет важную роль. Поддержка и мотивация со стороны тренеров и родителей способствуют повышению уверенности юных спортсменок. Важно развивать у них положительное отношение к тренировкам и соревнованиям, что напрямую влияет на их результаты.

Основными методами воспитания прыгучести являются:

Метод повторного выполнения упражнения, характеризующегося выполнением упражнения через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности. Продолжительность интервалов отдыха определяется двумя физиологическими процессами:

- изменением возбудимости ЦНС;
- восстановлением показателей вегетативных функций, связанных с восстановлением дыхания оплатой кислородного долга).

Интервалы отдыха должны быть с одной стороны достаточно короткими, чтобы возбудимость ЦНС не успевала существенно снизиться, а с другой стороны достаточно длинными, чтобы более или менее полно восстановиться.

При применении повторно этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивает только в период утомления после каждого повторения. Повторный метод позволяет точно дозировать нагрузку, совершенствует опорно-мышечный аппарат, воздействует на сердечно-

сосудистую и дыхательную систему. При таком методе уровень прыгучести повышается на 29-30%.

Интервальный метод. Внешне сходен с повторным методом. Но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха.

Игровой метод воспитания прыгучести. Этот метод обладает существенным недостатком - ограничена дозировка нагрузки.

Метод кратковременных усилий характеризуется выполнением упражнений, в которых волейболист проявляет силу, наибольшую для него в данном занятии и составляющую 80-95% максимального уровня. Упражнения с предельными усилиями выполняют не более одного раза в подходе, с околопредельными до трех раз.

Метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторения упражнений. Соревновательный метод характеризуется выполнением основного упражнения или другого двигательного действия в условиях специальных состязаний в форме контрольных тренировок, прикидок. С его помощью развивается прыжковая выносливость, осуществляется контроль за уровнем подготовленности спортсмена [6].

Рассмотрим еще и **сопряженный метод**, наиболее характерными упражнениями для которого являются: броски теннисного мяча через волейбольную сетку в прыжке с разбега; нападающие удары с передач партнеров; такие же удары по подвешенному мячу. Сюда можно отнести и все имитационные упражнения, выполняемые в прыжке и чисто игровые технические приемы, такие как нападающий удар, блок, передача в прыжке.

Все методы воспитания прыгучести следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях (метод сопряженных воздействий) приближенных к игровым. Как показывает практика, воспитание прыгучести можно осуществлять двумя путями: за счёт увеличения максимальной скорости; за счёт увеличения максимальной силы.

В ходе исследования мы разработали и подобрали программу прыжковой подготовки:

I этап. Прыжковая тренировка комбинируется с основной. В каждой тренировке последовательно выполняются упражнения 2, 3, 4, 7. Дозировка: 20 прыжков (запрыгиваний) в серии (2-3 серии); отдых между сериями -1-2 мин. Интервал между упражнениями - 2-3 мин. Упражнения выполняются с набивными мячами (3-5 кг).

II этап. Прыжковая тренировка комбинируется с основной. Последовательно через день выполняются упражнения 1, 5, 8. Два раза в семидневном микроцикле с помощью этих же упражнений совершенствуется только прыжковая выносливость. Дозировки для прыгучести: 20 прыжков в серии (2 серии); во время отдыха между сериями - снижение пульса до 130 уд/мин. Дозировки для прыжковой выносливости: 15 прыжков в серии (4 серии); во время отдыха между сериями - снижение пульса до 120 - 130

уд/мин. Интервал между упражнениями на прыгучесть - 2-3 мин, на прыжковую выносливость - 3-5 мин.

III этап. Прыжковая тренировка комбинируется с основной. Последовательно выполняются упражнения 6, 9, 10 в одной тренировке через день.

Приведем результаты исследования прыгучести у волейболисток 11-14 лет в начале и в конце педагогического эксперимента

Таблица 1

Показатели прыгучести у волейболисток 11-14 лет до и после педагогического эксперимента

		<i>опытная</i>	<i>контрольная</i>
Выпрыгивание с места	начало	41,9	40,8
	конец	42,7	41,3
	изменение	1,91%	1,23%
Выпрыгивание вверх с одного шага	начало	53,20	53,9
	конец	55,9	54,1
	изменение	5,08%	0,37%
Прыжок в длину с места двумя ногами	начало	179,6	178,9
	конец	182,9	180,3
	изменение	1,84%	0,78%

Представим наглядно динамику основных показателей воспитания прыгучести волейболисток (рис. 1).

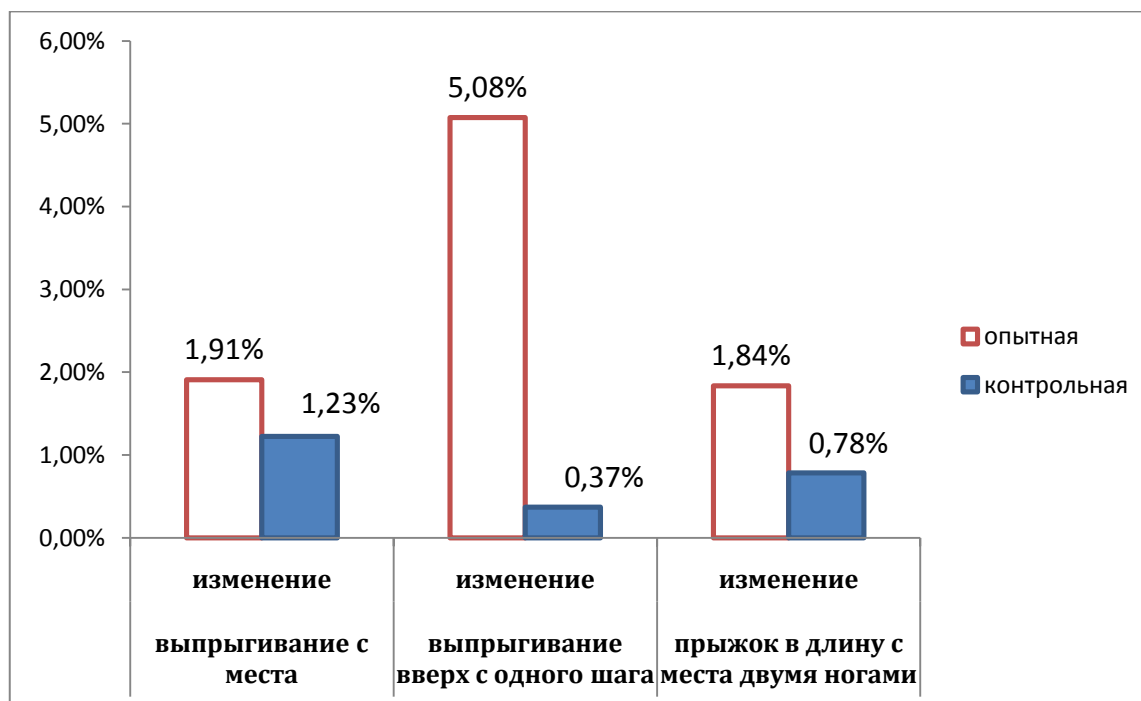


Рис. 1. Динамика показателей прыгучести волейболисток.

Результаты исследований позволяют констатировать более высокий прирост прыгучести в опытной группе, по сравнению с контрольной группой.

По всем трём тестам в опытной группе мы наблюдаем улучшение по сравнению с контрольной:

- в тесте 1- на 0,68%,
- в тесте 2- на 4.71%,
- в тесте 3- на 1,06%,

В контрольной группе прирост показателей прыгучести значительно ниже.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность использования составленного комплекса упражнений, направленного на воспитание прыгучести волейболисток 11-14 лет, что подтверждает выдвинутую гипотезу.

Воспитание прыгучести у волейболисток в возрасте 11-14 лет является важной задачей, которая требует применения разнообразных методов и подходов. Разработанная программа тренировок показала свою эффективность и может быть использована тренерами в спортивных школах для развития данного физического качества. Воспитание прыгучести является комплексным процессом, который включает в себя физическую подготовку, специализированные упражнения и психологическую поддержку. Разработка индивидуальных тренировочных программ, учитывающих особенности каждой спортсменки, поможет достичь оптимальных результатов. Учитывая важность прыгучести в волейболе, тренеры должны уделять этому аспекту особое внимание, создавая условия для всестороннего развития своих подопечных.

Список использованных источников:

1. Баранцев, С. А. Совершенствование техники прыжков, в длину с разбега способом «согнув ноги» / С. А. Баранцев; А. П. Сергеев // Физическая культура в школе. 2006. - № 4. - С. 18-24.
2. Биомеханика прыжка в высоту / В. М. Зациорский, И. В. Лазарев, Н. Г. Михайлов, Н. А. Якунин. М.: РИО ГЦОЛФКа. - 1981. - С. 47-53.
3. Бобровник, В. И. Современная система оценки специальной подготовленности высококвалифицированных прыгунов в длину / В. И. Бобровник // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — Харьков. 2002. - № 2. - С. 35-47.
4. Валик, Б. В. Подготовка мышц, обеспечивающих правильную осанку и упругие свойства стопы / Б. В. Валик // Физическая культура в школе. — 2006. - № 8 - С. 59-62.
5. Головина, Л. Л. Зависимость между высотой прыжка и силой мышц спортсмена / Л. Л. Головина, Н. А. Масальгин, Н. З. Обухова // Теория и практика физической культуры. 1973. - № 1. — С. 18-20.
6. Зимкин, Н. В. Физиология человека / Н. В. Зимкин. М., 1975. - 496 с.

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО НА БАЗЕ КЛУБА ДЗЮДО ТУРБОСТРОИТЕЛЬ

А.П. Удод
студент 3 курса
специальность «Физическая культура»
Руководитель С.Н. Бекасова

СПб ГБОУ «УОР № 1»
г. Санкт-Петербург, РФ

Дзюдо один из самых сложных в координационном плане видов единоборств, в котором спортсмену приходится выполнять много разнообразных движений. Совершенствование подготовки спортивного резерва в дзюдо требует изменение в методах и средствах учебно-тренировочного процесса, более углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении потенциала и возможностей детей 7-8 лет, занимающихся дзюдо, которые в дальнейшем должны способствовать достижению высоких спортивных результатов.

В специальных педагогических исследованиях по дзюдо обосновывается положение о ведущей роли ловкости в становлении спортивного мастерства борцов. В тоже время проведено недостаточно исследований, посвященных развитию ловкости детей 7-8 лет, занимающихся дзюдо, а также отсутствует научно-обоснованная методика развития этого качества на этапе начальной специализации [2].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс детей 7-8 лет, занимающихся дзюдо.

Предмет исследования: развитие ловкости у детей 7-8 лет, занимающихся дзюдо на базе Клуба дзюдо Турбостроитель.

Цель исследования: поиск путей развития ловкости у детей 7-8 лет, занимающихся дзюдо.

Гипотеза исследования: предполагалось, что включение в учебно-тренировочный процесс детей 7-8 лет, занимающихся дзюдо специально разработанного комплекса методов и средств позволит повысить у них уровень развития ловкости.

Задачи исследования:

1. Изучить сущность понятия «ловкость».
2. Выявить уровень сформированности ловкости у детей 7-8 лет, занимающихся дзюдо на базе Клуба дзюдо Турбостроитель.
3. Разработать и экспериментально проверить комплекс методов и средств развития ловкости у детей 7-8 лет, занимающихся дзюдо на базе Клуба дзюдо Турбостроитель.

Практическая значимость исследования обуславливается возможностью систематического применения в учебно-тренировочном процессе разработанного комплекса методов и средств развития ловкости у детей 7-8 лет, занимающихся дзюдо на базе Клуба Дзюдо Турбостроитель.

Для решения первой задачи исследования – изучить сущность понятия «ловкость» было проанализировано 16 источников информации и выявлено, что ловкость начинающих дзюдоистов проявляется в быстроте обучения и умении изменять свои действия в зависимости от ситуации противоборства [1].

На основе анализа научной и учебно-методической литературы выявлено семь проявлений ловкости, которые оказывают влияние на освоение технических приемов дзюдо – это способность к динамическому равновесию; способность к согласованию движений; способность к ориентировке в пространстве; способность к статическому равновесию; способность к вестибулярной устойчивости; способность к дифференцированию силовых параметров; способность к быстроте реакции [3].

Проявление ловкости зависит от многих факторов. На этапе начальной специализации дзюдоистов важно развивать равновесие (статическое, динамическое), совершенствовать способность к управлению кинематическими и динамическими параметрами движений.

Специалисты в области спорта считают, что для развития ловкости у детей 7-8 лет, занимающихся дзюдо необходимо знать и учитывать возрастные закономерности развития основных систем организма. Изменения, связанные с физиологическими, психологическими и личностными особенностями развития детей 7-8 лет, обусловлены не только наличием регулярной физической нагрузки, но и их возрастными особенностями [1].

При работе с детьми 7-8 лет, занимающимися дзюдо необходимо учитывать анатомо-физиологические, психологические и личностные особенности возрастного развития, на учебно-тренировочных занятиях необходимо исключить значительные нагрузки. Учебно-тренировочные нагрузки должны быть непродолжительными и обязательно чередоваться с активным отдыхом. В учебно-тренировочном процессе детей 7-8 лет необходимо как можно чаще применять подвижные игры, упражнения, имитирующие игровые приемы, учебные игры по упрощенным правилам с уменьшенным количеством участников, различные соревнования в выполнении отдельных игровых приемов.

Возраст 7-8 лет – это период, который наиболее благоприятен для формирования у детей всех физических качеств, и, в первую очередь, ловкости, непосредственно, в двигательной активности во время тренировок дзюдо. Тренер по дзюдо детей 7-8 лет, помимо высокого спортивного мастерства, должен уверенно владеть специальными методами построения учебно-тренировочного процесса, хорошо знать детскую психологию и

понимать специфику педагогического процесса, обусловленного особенностями организма детей.

Для решения второй задачи исследования – выявить уровень сформированности ловкости у детей 7-8 лет, занимающихся дзюдо на базе Клуба дзюдо Турбостроитель – были использованы: челночный бег 3х10м, проба Ромберга, упражнения: «Зеркало», «Снайпер», «Пятнашки». Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы проводилось при помощи одномоментной функциональной пробы Руффье. На основе проведенного тестирования было выделено 2 группы детей 7-8 лет, занимающихся дзюдо: контрольная и экспериментальная, в каждую группу вошло по 11 детей. Уровень ловкости по фиксируемым показателям в группах являлся одинаковым.

Для решения третьей задачи исследования – разработать и экспериментально проверить программу развития ловкости у детей 7-8 лет, занимающихся дзюдо в Клубе дзюдо Турбостроитель – была разработана программа, в которую вошли методы и средства, необходимые для решения поставленной задачи.

В экспериментальной группе занятия проводились по специальной программе, на занятиях диагностировалась и отслеживалась динамика улучшения ловкости детей 7-8 лет, занимающихся дзюдо. Учебно-тренировочные занятия проводились три раза в неделю с ноября 2024 года по март 2025 года. Кроме того, в течение эксперимента осуществлялось наблюдение за результативностью соревновательных достижений в каждой группе детей.

В качестве главных критериев оценки ловкости были выделены четыре основных признака: правильность выполнения движения; быстрота результата; рациональность движений и действий; двигательная находчивость.

В качестве основных методов выполнения упражнений для развития ловкости у детей 7-8 лет были выделены повторный и игровой.

Все средства комплекса были объединены в четыре блока:

1. Упражнения в равновесии.
2. Акробатические упражнения.
3. Упражнения на дифференциацию мышечных усилий.
4. Игровые упражнения.

В блок упражнений в равновесии вошли:

- передвижение по перевернутой гимнастической скамейке, правым и левым боком, в приседе, с набивным мячом на спине;
- сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза; балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг);
- передвижение по скамейке 1,5-3 м, закрыв глаза;
- подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед;
- подпрыгивание на одной ноге передвигаясь по скамейке с весом и без веса в руках;

- различные махи, стоя на одной ноге, сохраняя равновесие;
- общеразвивающие упражнения по сигналу, с изменением темпа, ритма, амплитуды движения;

- прыжки через скакалку на одной ноге;
- прыжки на одной, на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением;
- прыжки вперед и вверх с поворотом на 90, 180, 270, 360°.

Блок акробатических упражнений включал:

- кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега; кувырки назад;
- соединение нескольких кувырков; кувырки боком через левое, правое плечо;
- кувырки вперед со скрещенными ногами;
- кувырки вперед руки в стороны;
- кувырки вперед с теннисными мячами в руках.

Блок упражнений на дифференциацию мышечных усилий составили:

- метание набивных мячей (1-2 кг) в цели, находящиеся на различном расстоянии: одной, двумя руками лицом к целям; одной, двумя руками спиной к целям; одной, двумя руками боком к целям.

В блок игровых упражнений вошли упражнения общего характера и специализированные упражнения.

Упражнения общего характера представлены подвижными играми и эстафетами:

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию;
- эстафеты, включающие преодоление различных препятствий (легкоатлетического барьера, гимнастического козла), метание теннисных мячей в цель, переноску различных мячей, подбрасывание и ловля мяча во время бега, расстановку и собирание предметов, выполнение различных прыжков и поворотов в процессе бега и др.

В экспериментальной группе следует отметить, тот факт того, что дети 7-8 лет, занимающиеся дзюдо, в период исследовательской работы, стали более мотивированы по отношению к учебно-тренировочному процессу, потому что новые необычные физические упражнения были для них интересны и необычны. Это способствовало более активному участию в учебно-тренировочных занятиях, большей концентрации внимания при выполнении упражнений на развитие ловкости. Дети 7-8 лет, занимающиеся дзюдо интересовались также уровнем своего развития, развития ловкости и способами ее повышения для улучшения спортивной формы и уровня своей физической подготовленности к предстоящим спортивным соревнованиям.

Результаты применения экспериментальной программы отразили динамику развития ловкости и функционального состояния детей 7-8 лет, занимающихся дзюдо, которые отражены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Итоговые результаты диагностики показателей ловкости
и функционального состояния у детей 7-8 лет, занимающихся дзюдо

№ п/п	Тесты и пробы	Измеряемые показатели	Контрольная (n=11) группа (M±m)	Экспериментальная (n=11) группа (M±m)	P
1	Челночный бег 3x10м (сек)	Способность к пространственной ориентации и пространственно-временным параметрам	8,73±0,03	7,80±0,03	< 0,05
2	Проба Ромберга (сек)	Способность сохранять устойчивое равновесие	10,09±0,01	9,17±0,04	< 0,05
3	Проба Руффье (баллы)	Реакция ССС на дозированную стандартную физическую нагрузку	9,82±0,02	8,83±0,04	< 0,05

Таблица 2

Итоговые результаты диагностики показателей специальной ловкости
у детей 7-8 лет, занимающихся дзюдо

№ п/п	Тесты – упражнения	Измеряемые показатели	Контрольная (n=11) группа (M±m)	Экспериментальная (n=12) группа (M±m)	P
1	Упражнение-тест «Зеркало» (кол-во ошибок)	На точность повторения, выполняемых партнером движений	6,27±0,03	4,83±0,04	> 0,05
2	Упражнение-тест «Снайпер» (кол-во мячей)	На точность выполнения захватов соперника	6,64±0,04	8,33±0,06	> 0,05
3	Упражнение-тест «Пятнашки» (кол-во касаний)	На избегание касаний со стороны соперника	7,45±0,05	5,58±0,04	> 0,05

В исследовательской работе проводилось также наблюдение за результатами спортивных соревнований детей 7-8 лет, занимающихся дзюдо. И хотя их было относительно немного, но тенденция оказалась достаточно заметной. В частности, в экспериментальной группе 8 человек стали победителями и призерами 5 соревнований, а в контрольной группе – только 3 человека.

Выводы:

1. В исследовании теоретически обоснована и экспериментально проверена программа развития ловкости у детей 7-8 лет, занимающихся дзюдо на базе Клуба дзюдо Турбостроитель.

2. Проведенный педагогический эксперимент доказал эффективность использованных методов и средств, которые вошли в программу, и возможности применения ее на практике для развития ловкости детей 7-8 лет, занимающихся дзюдо.

Список использованных источников

1.Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. М.: Дивизион, 2006.

2.Никитенко А.В. Тестирование ловкости и координационных способностей в единоборствах и боевых искусствах / А.В. Никитенко // Наука в олимпийском спорте. 2022. №3.

3.Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. М.: Олма Медиа Групп, 2008.